

ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ

Научная статья

УДК 159.95

doi: 10.24412/2073-0861-2022-4-90-105

ПРОСЛУШИВАНИЕ МУЗЫКИ ПОДРОСТКОМ КАК ПРОЦЕСС ОПОСРЕДСТВОВАНИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ

А.М. Федосеева*¹, А.А. Кичигина², Т.Ю. Удалова³

¹ Институт коррекционной педагогики Российской академии образования (РАО), Москва, Россия, fedoseeva@ikp.email, <https://orcid.org/0000-0001-7776-3194>

^{2,3} Омский государственный педагогический университет, Омск, Россия

² antonova.anechka@inbox.ru

³ udalova_tu@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3517-0873>

* Автор, ответственный за переписку: fedoseeva@ikp.email

Актуальность. В отечественной школе культурно-деятельностного подхода широко представлены исследования об опосредствовании познавательных процессов, однако, опосредствование переживания как деятельности изучено недостаточно. Также не обнаружено исследований возрастных особенностей становления переживания как высшей психической функции. Было выдвинуто предположение, что частое слушание музыкальных композиций в подростковом возрасте выступает средством «овладения» (опосредствования) собственным переживанием.

Цель исследования — изучение процесса возрастного становления переживания как деятельности и высшей психической функции в самодетерминированной (субъектной) активности подростков.

Выборку составили 42 подростка (14–15 лет).

Методы. Респондентам предлагалось: 1) нарисовать рисунок «Мое эмоциональное состояние» и заполнить первую часть авторской анкеты; 2) прослушать музыкальную композицию по собственному выбору; 3) повторно нарисовать свое эмоциональное состояние и заполнить вторую часть анкеты; 4) написать сочинение «Значение музыки в моей жизни». Анализ эмпирических данных осуществлялся с помощью метода обоснованной теории, контент-анализа, методов математической статистики.

Результаты. Выявлены статистически значимые различия (критерий сдвига Вилкоксона $g = -0,283$; $p = 0,78$) в рангах выбора цвета изображения эмоционального состояния до и после прослушивания музыки, в уменьшении количества формально-стереотипных изображений (критерий «угловое преобразование Фишера» $\varphi^* = 1,646$), в увеличении количества описаний положительных эмоциональных состояний (критерий «угловое преобразование Фишера» $\varphi^* = 5,582$), в уменьшении количества описаний нейтральных эмоциональных состояний (критерий «угловое преобразование Фишера» $\varphi^* = 3,400$).

Выводы. Прослушивание музыки позволяет подросткам опосредствовать переживания, что может проявляться в степени их вовлеченности, погруженности в ак-

туальное переживание-«испытывание», в изменении состояния — из спокойствия в активность, из напряжения — в расслабленность, из переживания страха — в переживание злости. В процессе слушания музыки подросток постепенно осваивает свой внутренний мир, начинает понимать свои эмоциональные состояния, осознает личностный смысл переживаний. Анализ сочинений подростков позволяет сделать вывод о том, что опосредствование переживаний с помощью музыкальной композиции (песни) как сочетания музыкального интонирования и текста помогает подросткам становиться в субъектную позицию по отношению к своим переживаниям.

Ключевые слова: переживание, опосредствование переживаний, прослушивание музыки, подростки.

Для цитирования: Федосеева А.М., Кичигина А.А., Удалова Т.Ю. Прослушивание музыки подростком как процесс опосредствования переживания // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. № 4 (15). С. 90–105. doi: 10.24412/2073-0861-2022-4-90-105

DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Scientific Article

doi: 10.24412/2073-0861-2022-4-90-105

LISTENING TO MUSIC AS A PROCESS OF MEDIATING TEENAGERS' EXPERIENCING

Anna M. Fedoseeva*¹, Anna A. Kichigina², Tatyana Yu. Udalova³

¹ Institute of Special Education of the Russian Academy of Education, Moscow, Russia, fedoseeva@ikp.email, <https://orcid.org/0000-0001-7776-3194>

^{2,3} Omsk State Pedagogical University, Omsk, Russia

² antonova.anechka@inbox.ru

³ udalova_tu@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3517-0873>

* Автор, ответственный за переписку: fedoseeva@ikp.email

Background. In the Russian school of the culture-and-activity approach, one can find abundant research on the mediation of cognitive processes, yet, there are still a few studies on the mediation of experiencing as an activity. There are also no studies on the age-related features of the formation of experiencing as a higher mental function. It has been suggested that frequent listening to musical compositions by the adolescent can serve as a means of “mastering” (mediating) their experiencing.

Objective. The study had its purpose to study the process of age-related development of experiencing as an activity and a higher mental function in the self-determined (subject) activity of adolescents.

Sample included 42 adolescents (14–15 years old).

Methods. Experimental study consisted of the following stages: 1) drawing “My emotional state” and completing the first part of the author’s questionnaire; 2) listening to a musical composition of one’s own choice; 3) re-drawing “My emotional state” and com-

pleting the second part of the author's questionnaire; 4) writing the essay "The Meaning of Music in My Life". Empirical data analysis was carried out by means of the "grounded theory method", content analysis, and statistical criteria.

Results. The study revealed the significant differences (Wilcoxon shift criterion $r = -0.283$; $p = 0.78$) in the ranks of the participants' color choice before and after listening to music, a decrease in the number of formal stereotyped images (Fisher's angular transformation criterion $\varphi^* = 1.646$), an increase in the number of descriptions of positive emotional states (Fisher's angular transformation criterion $\varphi^* = 5.582$), and a decrease in the number of descriptions of neutral emotional states (Fisher's angular transform criterion $\varphi^* = 3.400$).

Conclusion. Listening to music allows adolescents to mediate their experiencing, which can manifest itself in their engagement, immersion in the actual state — experiencing, in a change of emotional state: from calmness — to activity, from tension — to relaxation, from experiencing fear — to experiencing anger. In the process of listening to music, the teenagers gradually master their inner world, begin to understand their emotional states, realize the personal meaning of an experiencing. The content analysis of teenagers' texts allows to conclude that mediating experiencing by means of a musical composition (a song) as a combination of musical intonation and text helps teenagers to take a subject position in relation to their experiencing.

Keywords: experiencing, mediation of experiencing, listening to music, teenagers.

*For citation: Fedoseeva, A.M., Kichigina, A.A., Udalova, T.Yu. (2022). Listening to music as a process of mediating teenagers' experiencing. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya (Theoretical and experimental psychology)*, 4 (15), 90–105. doi: 10.24412/2073-0861-2022-4-90-105*

Введение

Категория опосредствования является ключевой в теории культурно-деятельностного подхода: опосредствование высших психических функций представляет собой наиболее универсальный способ их формирования и функционирования. В отечественной школе культурно-деятельностного подхода широко представлены исследования об опосредствовании познавательных процессов, однако опосредствование переживания как деятельности (Василюк, 1984) изучено недостаточно.

В подростковом возрасте происходят ключевые изменения в становлении личности. Одним из таких изменений становится способность осознавать свои эмоциональные состояния, потребности и убеждения, т.е. свои переживания в отношениях со значимым Другим. По нашему мнению, именно овладение собственным переживанием происходит в интимно-личностном общении подростков. В этом возрасте эмоциональная саморегуляция как становление самостоятельности переживания не просто меняет свою интенсивность, — она становится волевой, субъектной характеристикой человека (Федосеева, 2021, 2022).

Цель данного исследования состояла в том, чтобы изучить процесс возрастного становления переживания как деятельности и высшей психической функции в самодетерминированной (субъектной) активности подростков.

Необходим такой дизайн эксперимента, который позволит обнаружить этот процесс непосредственно в его разворачивании, действии: опросы подростков показывают, что наиболее распространенным хобби у них оказывается слушание музыки — до 6 часов в день. Соответственно, нами была выдвинута *гипотеза* о том, что именно музыка, которой увлекается подросток, является для него средством овладения собственным переживанием.

Теоретические основания

Переживание как внутренняя деятельность, направленная на преодоление критических жизненных ситуаций (Василюк, 1984), выступает в качестве такой субъектной активности, в которой проявляется единство интеллекта и аффекта. Это единство оказывается динамической саморазвивающейся системой. В подростковом возрасте совершается переход от непосредственного и неполного переживания к опосредствованному и субъектному, т.е. такому, в котором проявляется рефлексивное отношение к содержанию переживания, осознается субъект этого переживания (Федосеева, 2022). Каким же образом происходит процесс становления переживания как высшей психической функции в динамике развития? Как происходит овладение субъектом своим переживанием?

Из исследований в русле культурно-исторической теории мы знаем, что «место» развития субъекта «выступает» в свободном инициативном вовлечении в деятельность в ситуации трудности, символического «поворота развития» (Эльконин, 2022). В наблюдениях за подростками¹ отмечается феномен субъектного инициативного «вовлечения в переживание», когда подростки ставят задачу «на переживание»: они просматривают несколько раз одни и те же эмоционально напряженные видео, слушают песни, обсуждают друг с другом эмоционально насыщенные ситуации. Подростковый возраст — «поворотный» в развитии личности — насыщен разнообразными трудными ситуациями межличностного взаимодействия, поэтому инициативное вовлечение в переживание как деятельность по преодолению критической жизненной ситуации оказывается *способом овладения собой*.

Как и любая деятельность, переживание не «дано» подростку в готовом виде: происходит постепенный процесс осознания своих переживаний, виртуализация жизненного мира переживания, развивается способность к личностной рефлексии, появляется способность утешать себя, регулировать аффект. Мы предполагаем, что острая необходимость в самостоятельности переживания как условия продуктивной саморегуляции возникает в завершении негативной стадии подросткового кризиса, в 13–14 лет. Эмпирические наблюдения подтверждают, что именно с этого возраста — с 13 лет музыка становится неотъемлемым сопровождением жизни подростка.

Художественный образ, особенно музыкальный, обращен к многомерно-сти чувственной ткани в структуре образа сознания и высвечивает чувствен-

¹ Факты такого поведения подростков во внеурочной деятельности отмечали педагоги во время обсуждения возрастных изменений их учеников; аналогичные данные содержатся в исследовательском проекте «Музыка в жизни современных подростков», авт. Вора Л.Ю., дек. 2021. <https://nsportal.ru/ap/library/muzykalnoe-tvorchestvo/2021/12/14/proekt-muzyka-v-zhizni-sovremennyh-podrostkov> (дата обращения: 04.10.2022).

ную ткань личностного смысла, где экспрессивность дает нам возможность «...увидеть образы культивирования и культурных фиксаций таких состояний сознания, где вся власть отдается идущему из глубины чувству» (Василюк, 1993, с. 11). Феномены музыкального интонирования и переживания соотносятся в том плане, что переживание является единицей сознания субъекта, но для других выражается вовне и закрепляется в межличностном и культурном пространстве в *экспрессивном знаке* (Торопова, 2017). Музыка (и в целом произведения искусства) рассматривается в качестве коммуникативной модели, организованной автором для вовлечения в диалог воспринимающего (Звонова, 2016). Музыка традиционно является одним из средств эмоциональной саморегуляции в психотерапевтических практиках, в музыкотерапии (Декер-Фойгт, 2003; Евдокимова, 2007).

Существует множество исследований развития музыкальных предпочтений у старших школьников и их связи с различными социально-демографическими характеристиками (Горобец, Орлова, 2021; Полозова, 2011). Рассматриваются особенности связи эмоционального интеллекта и музыкальных предпочтений подростков (Леонюк, 2017). При этом, крайне недостаточно исследований, где фокусом было бы становление переживания как деятельности в онтогенезе и рассмотрение музыки в качестве культурного средства развития переживания как высшей психической функции. Изучить процессы опосредствования переживания средствами искусства (музыкальные композиции, песни) при переходе от младшего к старшему подростковому возрасту и становления переживания как высшей психической функции — амбиция данного исследования.

Выборка

Исследование проводилось в феврале — марте 2022 г. на базе общеобразовательных школ г. Омска (№ 33, № 12). В нем приняли участие 42 подростка в возрасте 14–15 лет. Данный возраст был выбран как переход от младшего к старшему подростковому возрасту.

Методы

Дизайн исследования разрабатывался в рамках гуманитарной (конструктивистской) парадигмы: в основу была положена качественная методология исследования. Для исследования опосредствования переживания у подростков был организован *эксперимент*²: (1) подросткам предлагалось нарисовать свое актуальное эмоциональное состояние в виде образа (*рисунок «Мое эмоциональное состояние»*) и заполнить первую часть *авторской анкеты*; (2) на следующем этапе подростки выбирали музыкальную композицию и прослушивали ее; (3) на последнем этапе подростки снова рисовали свое эмоциональное состояние и заполняли вторую часть анкеты. (4) После завершения заполнения анкеты подросткам предлагалось написать *сочинение на тему «Значение музыки в моей жизни»*.

² План исследования — квазиэкспериментальный, поскольку процедура рандомизации не использовалась и дополнительные переменные не отслеживались.

Задание изобразить собственное эмоциональное состояние было предложено подросткам для большего осознания происходящих с ними изменений во время прослушивания музыкальных композиций. Фокусирование сознания подростка на динамике непроизвольного переживания было необходимо, чтобы получить более валидные данные самонаблюдения после завершения воздействия музыкального произведения. Безусловно, такая процедура является дополнительным экспериментальным воздействием, повышающим осознанность процессов переживания. Мы сочли возможным включить этот этап, поскольку процесс опосредствования не всегда осознается человеком, но он всегда социален (и музыкальное произведение оказывается здесь средством коммуникации автора и слушателя) и всегда имеет знаково-символическую природу — художественный образ, интонирование, смысловые акцентировки в тексте.

Полученные данные обрабатывались методами качественного анализа: методы сбора данных — проективный рисунок, анкета, сочинение; методы анализа и интерпретации данных — контент-анализ и метод обоснованной теории.

Методы сбора данных: проективный рисунок, анкета, сочинение.

1. Рисунок «Мое эмоциональное состояние» использовался для осознания и выражения в образе содержания эмоционального состояния с помощью художественных средств. Признаками, на основании которых была проведена интерпретация рисунка, были *цвет и экспрессивность изображения* (Лебедева, Никонорова, Тараканова, 2006). Выбор цвета считается спорной характеристикой в определении эмоционального состояния человека, поскольку важно учитывать индивидуальные предпочтения индивида. В интерпретации фиксировалось изменение выбора цвета после прослушивания музыки как показатель изменения эмоционального состояния без попытки его содержательного объяснения. *Экспрессивность* оказалась наиболее очевидным показателем изменения состояния в рисунках подростков после слушания музыки: «...рисуя линии, люди не задумываются об их свойствах или сущности; фактически они не столько создают образ или картинку, сколько выражают свои эмоции и чувства» (там же, с. 316).

2. *Авторская анкета* была разработана А.М. Федосеевой на основе теории и практики «экспириентальной психотерапии» (Василюк, 2008; Джендлин, 2000). Цель авторской анкеты — определение того, как любимая музыка влияет на настроение. Анкета состояла из двух частей, которые предлагались к заполнению до прослушивания музыки (первая часть) и после (вторая).

Вопросы анкеты:

- Почему ты выбрал именно эту музыкальную композицию? Чем именно она тебе понравилась именно сейчас?
- Если это была песня: какие слова из песни продолжают звучать у тебя в голове даже после того, как песня закончилась? О чем для тебя эти слова?
- Какие образы, ассоциации, воспоминания возникали у тебя в голове во время прослушивания музыки?
- Опиши настроение этой музыкальной композиции (песни).
- Как тебе кажется, изменилось ли твоё настроение от прослушивания музыкальной композиции и каким образом?

Полученные данные обрабатывались с помощью *контент-анализа*.

3. *Сочинение на тему «Значение музыки в моей жизни»*. Цель: выявить отношение подростков к музыке как антропологической практике, определить степень осознанности использования прослушивания музыки как средства переживания, эмоциональной саморегуляции.

Выбор музыкальной композиции. Подросткам предлагалось выбрать какую-то из любимых музыкальных композиций в своих сборниках в социальных сетях и послушать ее в наушниках (внутриканальных). Поскольку задача эксперимента состояла в исследовании индивидуального процесса опосредствования переживания, то музыкальная композиция должна была соответствовать именно тому переживанию, которое было актуализировано участником, т.е. экспериментатор *принципиально* не должен был влиять на процесс выбора музыкального произведения подростком. Процесс самостоятельного выбора композиции — ключевой в обосновании инициативности и субъектности подростка в действиях по опосредствованию переживания. В этом выборе проявляется субъектно-субъективное пространство как результат развития: в самостоятельном и инициативном действии соотнесенность энергии, опор и перспективы поля — это внутренняя форма практического самоопределения индивида (Эльконин, 2009; 2022). В этом контексте было неважно, какую именно музыку слушали подростки; важен был именно самостоятельный ее выбор в момент актуализации переживания.

Методы анализа и интерпретации данных. Для анализа эмпирических данных использовался *метод обоснованной теории* Б. Глазера и А. Штрауса (Glaser, Strauss, 1967). Метод предполагает процесс отбора данных, в котором совмещается их сбор, кодирование и анализ. Для обработки части вопросов анкеты был использован метод *контент-анализа*. По результатам качественного анализа полученных данных были выделены аналитические категории, ниже описано их содержание.

Методы математической статистики: частотный анализ, критерий «угловое преобразование Фишера», W-критерий Вилкоксона.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате эксперимента на основании контент-анализа были получены данные о различиях в частоте встречаемости признаков *выбор цвета* и *экспрессивность* в рисунке «Мое эмоциональное состояние» до и после прослушивания музыки подростками (табл. 1).

W-критерий Вилкоксона показал статистически значимые различия ($r = -0,283$; $p = 0,78$) в рангах выбора цвета до и после прослушивания музыки. После прослушивания музыки преобладающими цветами стали желтый и зеленый, что свидетельствует об изменении эмоционального состояния респондентов. Например, подросток после прослушивания музыки изобразил освещенный ярким желтым цветом клубный шар, что свидетельствует о веселом, радостном настроении. До прослушивания музыки у респондента было спокойное настроение, в рисунке преобладали зеленый и синий цвета.

Таблица 1. Преобладающий цвет в рисунках до и после прослушивания музыки

Цвет	До прослушивания музыки, ранг/чел.	После прослушивания музыки, ранг/чел.
Синий	1 (18)	4 (9)
Красный	2 (15)	3 (12)
Зеленый	3 (12)	2 (15)
Желтый	4 (9)	1 (18)
Розовый	4 (9)	4 (9)
Фиолетовый	4 (9)	5 (0)
Голубой	5 (6)	4 (9)
Коричневый	6 (4)	4 (9)
Серый	6 (4)	5 (0)

Table 1. Predominant colors in the drawings before and after listening to music

Color	Before listening to music, rank/person	After listening to music, rank/person
Blue	1 (18)	4 (9)
Red	2 (15)	3 (12)
Green	3 (12)	2 (15)
Yellow	4 (9)	1 (18)
Pink	4 (9)	4 (9)
Violet	4 (9)	5 (0)
Light blue	5 (6)	4 (9)
Brown	6 (4)	4 (9)
Grey	6 (4)	5 (0)

Следующая категория — *экспрессивность*: анализировалось количество деталей, проработанность и нажим, эмоциональная нагруженность образов. В результате анализа изображений были выделены три уровня экспрессивности: высокий, средний и формально-стереотипный.

Высокий уровень экспрессивности: к данному признаку были отнесены рисунки с сильным нажимом, интенсивной штриховкой, контрастным сочетанием цветов (черный с желтым, например), с использованием экспрессивных культурных символов (например, знак «мы победим!», который выглядит как кулак с выпрямленными мизинцем и указательным пальцами).

Средний уровень экспрессивности: менее контрастное сочетание цветов, меньший нажим и штриховка, образы, несущие положительный эмоциональный заряд (например, улыбающееся лицо).

Формально-стереотипный уровень экспрессивности: изображения стереотипные, без проработки, без штриховки, с повторяющимися элементами. Например, три одинаковые бабочки (рисунки по одному образцу, без заполнения цветом), домик с трубой (без деталей и заполнения цветом), цветок (линии разного цвета, но без заполнения цветом и проработки элементов).

Изменения процента рисунков с разным уровнем экспрессивности до и после прослушивания музыки представлены в табл. 2.

Таблица 2. Экспрессивность рисунков до и после прослушивания музыки

Уровень экспрессивности	До прослушивания музыки, чел. (%)	После прослушивания музыки, чел. (%)	Стат. различия (критерий «угловое преобразование Фишера»)
Высокий	12 (33,3)	15 (42,7)	0,738
Средний	12 (33,3)	15 (42,7)	0,738
Формально-стереотипный	12 (33,3)	6 (16,7)	1,646*

Примечание. * — $p < 0,05$.

Table 2. Expressiveness of drawings before and after listening to music

Expressiveness level	Before listening to music, people (%)	After listening to music, people (%)	Statistical differences (Fisher Angular Transform Test)
High	12 (33.3)	15 (42.7)	0.738
Average	12 (33.3)	15 (42.7)	0.738
Formal stereotypical	12 (33.3)	6 (16.7)	1.646*

Note. * — $p < 0.05$.

После прослушивания музыки у подростков было выявлено статистически значимое уменьшение формально-стереотипных изображений. Участники оказались в большей степени вовлечены в процесс непосредственного переживания. Важно отметить, что данная методика предполагает способность подростка к символизации — выражению своего переживания в виде образов и символов. В ходе проведения эксперимента оказалось необходимым дополнительно объяснять участникам то, каким образом нужно изображать свое состояние. Есть вероятность, что изменения в уровне экспрессивности рисунков связано с тем, что после прослушивания музыки подросткам стало легче осознать свое состояние и понятнее, каким образом можно его изобразить.

До прослушивания музыки у подростков встречались экспрессивные изображения, в которых отражались импульсивность и непредсказуемость эмоциональных реакций (оттянутые острые углы крыш домов, множественные линии земли и т.д.), а также спокойное состояние, где выраженность деталей не так сильно проявляется (например, изображение травы в виде маленьких черточек, без выделения ее какими-то другими формами или размерами, что говорит о поверхностности мышления, нежелании углубляться в детали).

После прослушивания музыки выраженность экспрессии проявлялась у большего количества подростков, они показывали более детализированные рисунки, выраженные линии, нажим на карандаш выглядел ровным и умеренным по силе. Например, нарисована дождливая осенняя погода, подросток уверенно детализированно изобразил идущий дождь, разными цветами изобразил расцветку деревьев.

Следующая диагностическая методика — авторская анкета. Ее цель — определить, как любимая музыка влияет на настроение. Подросткам было предложено назвать свое эмоциональное состояние, описать чувства, которые они испытывают до прослушивания музыки и после. С помощью контент-анализа эмоциональные состояния и чувства подростков были распределены на положительные, нейтральные и отрицательные (табл. 3).

Таблица 3. Эмоциональное состояние подростков до и после прослушивания музыки (авторская анкета)

Эмоциональное состояние, чувство	До прослушивания музыки, чел. (%)	После прослушивания музыки, чел. (%)	Стат. различия (критерий угловое преобразование Фишера)
Положительное	9 (21,4)	33 (78,6)	5,582**
Нейтральное	15 (35,7)	3 (7,1)	3,400**
Негативное	12 (28,6)	6 (14,3)	1,618
Не настроение, а отношение	6 (14,3)	0 (0,0)	не вычисляется

Примечание. ** — $p < 0,01$.

Table 3. Emotional state of adolescents before and after listening to music (author's questionnaire)

Emotional state, feeling	Before listening to music, people (%)	After listening to music, people (%)	Statistical differences (Fisher Angular Transform Test)
Positive	9 (21.4)	33 (78.6)	5.582**
Neutral	15 (35.7)	3 (7.1)	3.400**
Negative	12 (28.6)	6 (14.3)	1.618
Not a mood, but an attitude	6 (14.3)	0	-

Note. ** — $p < 0,01$.

Как следует из анализа полученных данных, количество описаний негативного состояния подростков осталось без изменений, но количество описаний положительных эмоциональных состояний значительно увеличилось ($p < 0,01$), а количество нейтральных значительно уменьшилось ($p < 0,01$). После прослушивания музыки не оказалось подростков, которые указывали бы отношение (например, гордость, уважение), а не эмоциональное состояние. Можно предположить, что это является следствием недостаточного осознания своего эмоционального состояния на момент заполнения анкеты перед прослушиванием музыки.

После прослушивания музыки увеличилась частота описаний положительных эмоциональных состояний и уменьшилась частота нейтральных описаний. Большинство подростков отметили, что их эмоциональное состояние улучшилось, они стали чувствовать себя более веселыми, радостными, счастливыми. Остались и те, кто с помощью музыки продолжал переживать то же эмоциональное состояние (грусть).

Качественный анализ полученных данных позволил выявить следующие категории.

Категория 1. Погружение в переживание

1.1. Активизация непосредственного переживания, погружение в жизненный мир переживания: подросток погружается в переживание, позволяет динамике переживания разворачиваться — усиливает интенсивность испытываемых чувств.

Примеры высказываний: «Я представляю, как девушка плачет, бьет кулаками о пол, выбрасывает все предметы со стола!»

1.2. Психологическая защита, попытка избежать погружения в переживание с помощью виртуального удовлетворения фрустрированной потребности: субъект оказывается в другом регистре сознания, теряя доступ к осознанию себя как целостного субъекта (переживания, активности).

Примеры высказываний: «Мне хочется, чтобы в семье были все счастливы, не было ссор, чтобы никто никого не огорчал. [Я представляю] как вечером все едят за столом и разговаривают, как провели день».

Категория 2. Причины выбора музыки

2.1. Сброс напряжения — расслабление, успокоение. Подростки включают музыку, чтобы выйти из состояния напряженности (чаще всего такое состояние возникает в ситуации переживания стресса или когда человек избегает осознания собственного состояния), перевести состояние из спокойного в более активное, повысить уровень энергии, радости.

Примеры высказываний: «Хочется слушать музыку спокойную, с которой можно помечтать о беззаботном будущем».

2.2. Активизация переживания-испытывания: активация — из спокойствия в активность. Подростки включают музыку для того, чтобы изменить свое состояние, «дать место» переживаемым интенсивным чувствам.

Примеры высказываний: «Можно повеселиться. Свою любимую с басами».

2.3. Вовлечение в переживание-деятельность. Можно предположить, что выбор грустной музыки — это вовлечение подростка в переживание-деятельность через актуализацию критической ситуации.

Примеры высказываний: «Какую музыку хочется слушать? — грустную».

Категория 3. Музыка как обнаружение собственных переживаний: «она — про меня». Обнаружение собственных переживаний как феномена внутренней жизни.

В ответе подросток идентифицируется с чем-то, что похоже на него. Постепенное осваивание своего внутреннего мира подростком начинается с осознания своих эмоциональных состояний, непосредственного переживания (в структуре переживания-деятельности).

Примеры высказываний: «Подходит под настроение, описывает меня», «отражает мое душевное состояние», «такое же настроение было и у меня, когда я к себе прислушался», «она как про меня».

Категория 4. Осознание личностного смысла переживания

4.1. Ключевая фраза без расшифровки смысла. Осознание того, что смысл текста песни и смысл собственного переживания могут отличаться.

Первое предположение: Эмоциональное состояние, которое актуализируется данными словами, очень трудно выдержать подростку и поэтому нет расшифровки смысла. Другая версия — психологическая защита: намерение подростка не погрузиться в переживание, а вытеснить неприятные чувства. Такое странное «встречное» движение: когда хочется актуализировать и заглушить одновременно.

Примеры высказываний: «Наши лампочки сгорели — мы друг другу надоели». Я отделяюсь от своих проблем, ухажу и становлюсь счастливее. Во мне проснулось чувство, что я все смогу!»

4.2. Выделена ключевая фраза с расшифровкой смысла.

Содержание песни оказывается некоторым проективным материалом, отталкиваясь от которого, подросток начинает переживать какое-то важное для себя отношение.

Примеры высказываний: «Почему ты до сих пор не научился?» Для меня это как вызов, почему я до сих пор не могу совместить учебу и развлечение, хотя песня совсем не об этом! ...Я представляла, как иду с распущенными волосами, в наушниках по улице и все на меня смотрят! Это как в классных фильмах. Чувствуешь, что ты значима для людей и все хотят к тебе присоединиться».

4.3. Ключевая фраза не выделена, расшифровки смысла нет

Отмечены работы, где ответа нет или «все строчки нравятся». Мы предполагаем, что подростки не осознают переживание, которое актуализируется во время прослушивания музыки.

Категория 5. Описание изменений своего состояния в процессе слушания музыки (восстановление полноты переживания (Василюк, 1984)).

5.1. Уровень непосредственного переживания. Подростки фиксируют изменение своего эмоционального состояния в процессе слушания музыки. При этом никакого осознания и рефлексии переживания нет.

Примеры высказываний: «Да, стало намного веселее, комфортнее», «Чтобы прийти в себя после переживаний и расслабиться...», «Музыка успокаивает и придает сил».

5.2. Уровень осознания. Подросток анализирует причины изменения состояния или пишет, почему состояние не изменилось.

Примеры высказываний: «Настроение улучшилось из-за классных слов в песне и самой мелодии»; «Не сильно изменилось, ведь это было лишь несколько минут, и я понимаю, что сейчас вновь начнутся уроки...».

5.3. Уровень рефлексии. Нет возможности понять, пришел ли подросток к каким-то обобщениям в своей рефлексии, но можно предположить обнаружение возможности «выхода» на этот уровень.

Примеры высказываний: «...Или же песни, которые могут заставить задуматься о смысле бытия в мире или о ценностях любви и дружбы».

Категория 6. Описание процесса опосредствования переживания

6.1. Музыка как средство погружения (вовлечения) в переживание. Вероятно, подросток испытывает сильные чувства тревоги и злости, которые трудно выдерживать. Отказ от слушания музыки может говорить о том, что музыка провоцирует переживание.

Примеры высказываний: «Музыка в моей жизни раньше значила много. Каждый день я слушала только ее. Но когда началась школа, а тем более дистанционное обучение, я перестала слушать музыку...».

6.2. Музыка как средство переживания-деятельности. Музыка используется как средство воссоздания виртуального жизненного мира в сознании подростка.

Примеры высказываний: «Музыка — это такая вещь, через которую ты можешь выразить свои чувства в более приемлемом виде, в смысле должна нести какую-нибудь суть...».

6.3. Музыка как средство переживания удовлетворенности фрустрированных потребностей в виртуальной реальности. По сути, музыка оказывается катализатором в процессе защитного фантазирования у подростков. Музыка здесь используется как средство воссоздания виртуального жизненного мира в сознании подростка, где переживается состояние удовлетворенности важной для подростка потребности.

Примеры высказываний: «Если я начинаю слушать музыку, то за секунду абстрагируюсь от реального мира и попадаю туда, где царит гармония и играет музыка...»; «У меня появляются образы бабочек, которые летают рядом с парнем, который поет песню девушке (мне)»; «...Просто закрыть глаза и мечтать...».

6.4. Музыка как средство «сдвига мотива на цель» в какой-либо активности. Подросток фактически переключается на свои переживания, делая их фокусом внутреннего внимания, при этом совершаемые действия становятся операциями, сопровождающими действия в структуре деятельности с другой целью.

Примеры высказываний: «Чтобы не заскучать при каком-то занятии, например, уборка, или долгая поездка в машине»; «Я обычно привожу на двухколесной тачке сорокалитровую флягу с питьевой водой... Я иду как будто налегке».

По результатам анализа полученных данных можно утверждать, что музыка в подростковом возрасте является важным средством овладения собственными переживаниями. Подростки используют музыку как средство изменения своего эмоционального состояния. С помощью музыки восьмиклассники могут осознавать и проживать свои эмоции, например, когда подросток грустит, он подбирает подходящую песню (именно песню, не мелодию), в которой есть слова, наиболее точно отражающие именно его состояние. Только один подросток выбрал музыкальную композицию без текста, остальные слушали песни. Можно предположить, что именно сочетание ритма, музыкальной экспрессивности и смысла текста делает песню для подростка наиболее полноценным средством, способствующим овладению собственным переживанием.

Важно заметить, что сама задача осознания и описания своего эмоционального состояния до прослушивания музыкальной композиции была для подростков довольно сложной. Но после прослушивания решить эту задачу стало гораздо проще: это следует из значимого сокращения количества определений своего состояния как «нейтрального».

Важным условием эксперимента, который позволил получить валидные данные, была возможность выбрать музыкальную композицию, которую подростку хотелось послушать именно в текущий момент. По нашему мнению, произвольное удерживание себя в «контакте» с переживанием и свободный выбор музыкальной композиции — важные условия культурного опосредствования переживания субъектом.

Заключение

В ходе экспериментального исследования удалось доказать гипотезу, суть которой состоит в том, что музыка (песня) является культурным средством овладения субъектом собственным переживанием, обнаружения субъектной (рефлексивной) позиции в переживании.

Прослушивание музыки позволяет подросткам опосредствовать свои переживания. Это может проявляться в вовлечении, погружении в актуальное переживание-испытывание; в изменении состояния (из спокойствия в активность, из напряжения в расслабленность, из переживания страха — в переживание злости). В процессе слушания музыки подросток постепенно осваивает свой внутренний мир, начинает понимать свои эмоциональные состояния, осознает личностный смысл переживаний. Анализ сочинений позволяет сделать вывод о том, что опосредствование переживаний с помощью музыки помогает подросткам становиться в субъектную позицию по отношению к своим переживаниям.

Понимание онтогенеза переживания-деятельности имеет большую практическую значимость для разработки программ психологического сопровождения личностного становления в подростковом и юношеском возрасте. Понимание закономерностей становления продуктивного самостоятельного переживания будет способствовать подбору психологических инструментов, которые помогут взрослому человеку овладеть собой.

Литература

- Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
- Василюк Ф.Е. Структура образа // Вопросы психологии. 1993. № 5. С. 5–19.
- Василюк Ф.Е. Модель стратиграфического анализа сознания // Московский психотерапевтический журнал. 2008. № 4. С. 9–36.
- Горобец А.В., Орлова Е.Р. Исследование влияния социо-демографических признаков на музыкальные предпочтения подростков // Научное обозрение. Педагогические науки. 2021. № 4. С. 42–46.
- Декер-Фойгт Г.Г. Введение в музыкотерапию. М.; СПб.: Питер, 2003.
- Джендлин Ю. Фокусирование: Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. М.: Независимая фирма «Класс», 2000.
- Евдокимова И.А. Музыкальная психотерапия в комплексном лечении больных кардиологического профиля: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2007.
- Звонова Е.В. Символическое опосредствование переживания и понимание произведений искусства // Человеческий капитал. 2016. № 6 (90). С. 53–55.
- Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. СПб.: Речь, 2006.
- Леонюк Н.А. Особенности эмоционального интеллекта и музыкальных предпочтений старших подростков // Вестник ГГУ. 2017. № 2. С. 128–136.

Полозова А.В. Развитие музыкальных предпочтений у старших школьников к классической музыке в условиях взаимодействия с массовыми музыкальными жанрами: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 2011.

Торопова А.В. Архитектоника интонированного переживания (к обсуждению некоторых идей Л.С. Выготского) // Развитие личности. 2017. № 3. С. 78–93.

Федосеева А.М. Роль эмоциональной саморегуляции в субъектном развитии подростка с задержкой психического развития // Психология саморегуляции в контексте актуальных задач образования: Материалы научной конференции (Москва, 27–28 апреля 2021 г.). М.: Психологический институт Российской академии образования, 2021.

Федосеева А.М. Особенности эмоционально-волевой саморегуляции у подростков с задержкой психического развития // Дефектология. 2022. № 1. С. 15–27.

Эльконин Б.Д. Субъект-субъектное пространство как результат развития // Теоретическая и экспериментальная психология. 2009. № 2. С. 78–83.

Эльконин Б.Д. Психология развития с позиций культурно-исторической концепции. Курс лекций. М.: Авторский клуб, 2022.

Glaser, B.G., Strauss, A.L. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldine Publishing Company.

References

Decker-Voigt, G.G. (2003). *Introduction to music therapy*. М.; SPb.: Piter. (In Russ.).

Elkonin, B.D. (2022). *Psychology of development from the standpoint of cultural and historical concept. Course of lectures*. М.: Author's club. (In Russ.).

Elkonin, B.D. (2009). Subject-subject area as a result of development. *Teoreticheskaya i eksperimentalnaya psikhologiya (Theoretical and experimental psychology)*, 2, 78–83. (In Russ.).

Evdokimova, I.A. (2007). *Muzykal'naya psihoterapiya v kompleksnom lechenii bol'nykh kardiologicheskogo profilya: Avtoref. diss. ... kand. psikhol. nauk. (Musical psychotherapy in the complex treatment of patients with a cardiological profile: dissertation)*. Ph.D. (Psychology). St. Petersburg. (In Russ.).

Fedosееva, A.M. (2021). The role of emotional self-regulation in the subjective development of a teenager with mental retardation. *Psychology of self-regulation in the context of actual tasks of education: Proceedings of a scientific conference, Moscow, April 27–28, 2021* (pp. 100–107). Moscow: Psikhologicheskii institut Rossijskoy akademii obrazovaniya. (In Russ.).

Fedosееva, A.M. (2022). Features of emotional-volitional self-regulation in adolescents with mental retardation. *Defektologiya (Defectology)*, 1, 15–27. (In Russ.).

Gendlin, E.T. (2000). *Focusing-oriented psychotherapy: manual of the experiential method*. Moscow: Nezavisimaya firma "Klass". (In Russ.).

Glaser, B.G., Strauss, A.L. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldine Publishing Company.

Gorobecz, A.V., Orlova, E.R. (2021). The study of the influence of socio-demographic characteristics on the musical preferences of adolescents. *Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki (Scientific review. Pedagogical Sciences)*, 4, 42–46. (In Russ.).

Lebedeva, L.D., Nikonorova, Yu.V., Tarakanova, N.A. (2006). *Encyclopedia of signs and interpretations in projective drawing and art therapy*. SPb.: Rech'. (In Russ.).

Leonyuk, N.A. (2017). Features of emotional intelligence and musical preferences of older adolescents. *Vestnik GGU (Bulletin of GSU)*, 2, 128–136. (In Russ.).

Polozova, A.V. (2011). *Razvitie muzykal'nykh predpochtenij u starshih shkol'nikov k klassicheskoj muzyke v usloviyah vzaimodejstviya s massovymi muzykal'nymi zhanrami: Avtoref. diss. ... kand. ped. nauk. (The development of musical preferences among older schoolchildren for classical music in conditions of interaction with mass musical genres: dissertation)*. Ph.D. (Pedagogy). Moscow. (In Russ.).

Toropova, A.V. (2017). Architectonics of intonated experience (to discuss some ideas of L.S. Vygotsky). *Razvitie lichnosti (Personality development)*, 3, 78–93. (In Russ.).

Vasilyuk, F.E. (2008). Model of stratigraphic analysis of consciousness. *Moskovskiy psihoterapevticheskiy zhurnal (Moscow psychotherapeutic journal)*, 4, 9–36. (In Russ.).

Vasilyuk, F.E. (1993). Image structure. *Voprosy psikhologii (Questions of psychology)*, 5, 5–19. (In Russ.).

Vasilyuk, F.E. (1984). Psychology of experience. Moscow: Izdatel'stvo MGU. (In Russ.).

Zvonova, E.V. (2016). Symbolic mediation of experience and understanding of works of art. *Chelovecheskiy kapital (Human capital)*, 6 (90), 53–55. (In Russ.).

Статья получена 22.06.2022;

принята 18.10.2022;

отредактирована 25.11.2022.

Received 22.06.2022;

accepted 18.10.2022;

revised 25.11.2022.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Федосеева Анна Михайловна — кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник лаборатории образования и комплексной абилитации детей с задержкой психического развития Института коррекционной педагогики Российской академии образования, fedoseeva@ikp.email, <https://orcid.org/0000-0001-7776-3194>

Кичигина Анна Александровна — выпускница кафедры практической психологии факультета психологии и педагогики Омского государственного педагогического университета, antonova.anechka@inbox.ru

Удалова Татьяна Юрьевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры практической психологии факультета психологии и педагогики Омского государственного педагогического университета, udalova_tu@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3517-0873>

ABOUT AUTHORS

Anna M. Fedoseeva — PhD in Psychology, Associate Professor, Senior Researcher, Department of Education and Comprehensive Habilitation of Children with Mental Retardation, Institute of Special Education of the Russian Academy of Education, fedoseeva@ikp.email, <https://orcid.org/0000-0001-7776-3194>

Anna A. Kichigina — Graduate Student, Department of Practical Psychology, Faculty of Psychology and Pedagogy, Omsk State Pedagogical University, antonova.anechka@inbox.ru

Tatyana Yu. Udalova — PhD in Pedagogy, Associate Professor, Department of Practical Psychology, Faculty of Psychology and Pedagogy, Omsk State Pedagogical University, udalova_tu@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3517-0873>