

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ «ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ»

На правах рукописи

Зирко Алена Владиславовна

**РОЛЬ ЭКСПРЕССИВНЫХ И ИМПРЕССИВНЫХ ВОКАЛИЗАЦИЙ В  
САМОВЫРАЖЕНИИ И САМОИССЛЕДОВАНИИ**

Резюме диссертации  
на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук НИУ ВШЭ (PhD HSE)

Научный руководитель:  
доктор психологических наук, профессор  
Орлов Александр Борисович

Москва 2019

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ**

### **Постановка проблемы и актуальность исследования**

Вокальные практики, как средства самовыражения и самоисследования человека, получили свое интенсивное научное и практическое развитие в области консультативной психологии и психотерапии (Назарова, 2002; Оленская и др., 2015; Роджерс, 2015; Шушарджан, 2005; Austin, 2008; Lindblad, 2016; Stewart, McAlpin, 2016 и др.). Вокалотерапия представляет собой широкий спектр психотерапевтических вокальных практик, способствующих самовыражению, самоисследованию и самоисцелению человека, обретению им своего аутентичного голоса (Зирко, Орлов, 2017б; Uhlig, 2006). Под аутентичностью мы, вслед за К. Роджерсом, понимаем доступность чувств человека для него самого, их точное осознание и выражение (Rogers, 1980). Под самовыражением мы понимаем выражение человеком своего внутреннего опыта (мыслей, чувств, переживаний, состояний и пр.) с помощью различных видов искусства. Процессы самовыражения и самоисследования тесно связаны между собой. Выражая собственный опыт, клиент символизирует его и, благодаря этой символизации, узнает что-то новое о себе. На следующем этапе он может выразить уже то новое, что было осознано им на предыдущей ступени самоисследования и символизировать новые, еще не до конца осознанные аспекты своего опыта. Процесс самовыражения проявляется и исследуется в сценической деятельности и содержит элементы самопрезентации как составляющей части самовыражения (Омельченко, 2013). В этих случаях может происходить исследование отдельных элементов внутреннего опыта человека, таких, например, как особенности реализации поставленных перед собой сценических и творческих задач. Под самоисследованием мы понимаем процесс погружения во внутренний опыт человека и последующий анализ этого опыта через его символизацию.

Язык вокалотерапии – это язык вокализаций, т.е. выражений клиентом своих внутренних содержаний (эмоций, чувств, переживаний, состояний) с помощью неречевых голосовых проявлений. Если обратиться к самым современным

источникам в области вокальных практик в психотерапии, то придется констатировать доминирование практико-ориентированных описаний конкретных случаев (Baker, 2015; Hiller, Gardstrom, 2018; Monti, Austin, 2017). Начинают появляться работы исследовательского типа, но они пока единичны и имеют либо автоэтнографический (по-прежнему преимущественно описательный) характер, либо группируются вокруг проблемы эффективности тех или иных вокалотерапевтических интервенций (Dassa, 2018; Kern, Tague, 2017; Lewis, 2017; Vaillancourt et al., 2018 и др.).

Если же рассматривать вокалотерапию как одну из составляющих экспрессивной терапии, то, как свидетельствуют Ч. Мерил и С. Андерсон (2005), в данной области продолжает сохраняться разрыв между методологическими предписаниями и практической работой психотерапевтов и практиков, использующих различные виды искусства, в том числе и голос. Заполнить данный разрыв могут только конкретные эмпирические психологические исследования.

Таким образом, несмотря на широкое распространение вокалотерапевтических практик в области практической консультативной психологии и вневрачебной психотерапии, сами эти практики остаются недостаточно исследованными (Зирко, Орлов, 2017а; Роджерс, 2015; Kern, Tague, 2017; Theorell, 2014 и др.).

Каких-либо сколько-нибудь разработанных и детализированных теоретико-методологических оснований, типизаций, анкет или опросников, способствующих изучению вокализаций в самовыражении и самоисследовании человека нами не было обнаружено. С учетом данного обстоятельства были сформулированы два исходных исследовательских вопроса: 1) о существовании психологических оснований для типологизации (классификации) вокализаций, характерных для практик самовыражения и самоисследования и 2) об особенностях вокализаций разных типов и опыте вокализирования в процессах самовыражения и самоисследования человека.

Новизна данного исследования связана с тем, что в работе была предложена и научно обоснована одна из возможных моделей типов вокализаций в процессах

самовыражения и самоисследования человека, в рамках которой была описана классификация типов вокализаций и их проявления. Для каждого типа вокализаций были разработаны и описаны их критерии, на основании которых был создан и апробирован новый исследовательский инструментарий для изучения особенностей и опыта вокализаций. После этого было проведено эмпирическое исследование особенностей разных типов вокализаций и опыта вокализования в процессах самовыражения и самоисследования человека в условиях принятия и оценки.

**Цель исследования:** изучение роли вокализаций в процессах самовыражения и самоисследования участников исследования в условиях принятия и оценки их вокализаций с помощью разработанного инструментария количественного и качественного анализа эмпирических данных.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать и систематизировать отечественные и зарубежные источники по теме вокализаций в самовыражении и самоисследовании;
2. Выявить проблемные аспекты в данной области знания и сформулировать исследовательские вопросы;
3. Определить предпосылки и теоретические основания процессов самовыражения и самоисследования человека с помощью вокализаций в рамках человекоцентрированной экспрессивной психотерапии;
4. Создать авторскую модель типов вокализаций в процессах самовыражения и самоисследования человека;
5. Разработать исследовательский инструментарий для выделения и анализа типов вокализаций и опыта вокализования;
6. Провести эмпирическое исследование особенностей и опыта вокализаций в самовыражении и самоисследовании в условиях принятия и оценки.

Основываясь на положениях общепсихологической концепции внешнего и внутреннего Я человека (Орлов, 1995; 2002) и понятии конгруэнтности переживаний К. Роджерса (Роджерс, 1994), мы предлагаем и описываем одну из

возможных моделей типов и динамики вокализаций в процессах самовыражения и самоисследования человека. Наша модель соотносится с возможностью поиска аутентичного голоса человека (Uhlig, 2006) и практикой человекоцентрированной экспрессивной терапии (Роджерс, 2015). Мы постулируем континуум неаутентичных - аутентичных вокализаций в соответствии с работами С. Ухлиг (Uhlig, 2006) и К. Роджерса (Роджерс, 1994). Аутентичные вокализации будут выражать внутреннее состояние человека, тогда как неаутентичные вокализации либо искажают переживания, либо блокируют их. Опираясь на идею экспрессивного и импрессивного искусства (Орлов, 2015), мы предположили также существование экспрессивных вокализаций, помогающих человеку выразить его внутреннее состояние, и импрессивных вокализаций, помогающих произвести определенное впечатление на другого человека. Тогда всю совокупность вокализаций можно расположить на плоскости, образующей два описанных выше континуума и четыре полюса (Зирко, Орлов, 2017б). Аутентичные экспрессивные вокализации выражают внутреннее состояние человека в атмосфере безоценочного принятия. Аутентичные импрессивные вокализации производят впечатление на слушающего человека, но они не выражают подлинные переживания вокализирующего. Неаутентичные экспрессивные вокализации искажают внутреннее состояние человека. Неаутентичные импрессивные вокализации не производят впечатления на слушателя и не выражают переживаний вокализирующего.

### **Гипотезы исследования:**

**Гипотеза 1.** В условиях безоценочного принятия экспрессивные вокализации, используемые участниками исследования с целью самовыражения и самоисследования, будут обладать более высокими количественными и качественными показателями аутентичности, по сравнению с импрессивными вокализациями участников, находящихся в условиях внешней и внутренней оценки и работающих над выразительностью своего голоса.

**Гипотеза 2.** Показатели аутентичности вокализаций участников исследования будут постепенно возрастать в обеих группах, однако в среднем они будут выше в группе экспрессии по сравнению с группой импресси.

**Гипотеза 3.** Согласно нашей теоретической модели, скорее всего, в эмпирическом исследовании будут обнаружены четыре соответствующих эмпирических типа вокализаций: аутентичные вокализации, экспрессивные вокализации, неаутентичные вокализации, импрессивные вокализации.

**Объект исследования:** субъективный опыт вокализаций.

**Предмет исследования:** особенности вокализаций и опыта вокализования в условиях принятия и оценки.

**Методологические и теоретические основы исследования.** На теоретико-методологическом уровне мы опирались на основные принципы человекоцентрированного подхода и человекоцентрированной экспрессивной терапии (Роджерс, 1994; 2008; Роджерс, 2015 и др.), принцип центрированности на особенностях и потребностях участников (Роджерс, 2008; Kirschenbaum, Henderson, 1989 и др.), постепенного погружения участников в контекст вокальной работы (Роджерс, 2015; Шушарджан, 2005; Austin, 2008 и др.), принципы проведения исследований со смешанной методологией (Creswell, Clark, 2011).

**Теоретическая значимость исследования.** Нами был проведен анализ, систематизация и интеграция существующих знаний в данной междисциплинарной области. Была сконструирована и описана авторская модель и типология вокализаций. Для каждого типа вокализаций были выделены определенные критерии. В соответствии с этими критериями был разработан концептуальный аппарат и апробирован исследовательский инструментарий для изучения особенностей разных типов вокализаций в процессах самовыражения и самоисследования. В результате исследования мы надеялись внести определенный вклад в развитие человекоцентрированной экспрессивной терапии искусствами с помощью вокализаций как научного направления.

**Практическая значимость исследования** состоит в использовании его результатов при подготовке учебных и тренинговых программ, учебных и

методических пособий в области экспрессивной (и, прежде всего, вокало-психотерапевтической практики), направленной на фасилитацию процессов самовыражения и самоисследования человека.

**Выборка.** На пилотажном этапе в исследовании приняло участие пять девушек в возрасте от 20 до 25 лет, заинтересованных вопросами звучания своего голоса. Это были добровольцы, которые узнавали информацию о проводившемся исследовании от исследователя или видели анонс, размещенный в социальных сетях. В основном этапе эмпирического исследования участвовало 42 человека (9 мужчин и 33 женщины) в возрасте от 20 до 57 лет. Средний возраст составлял 35 лет ( $SD = 8,97$ ). Возраст и пол специально не рассматривались в качестве факторов самовыражения и самоисследования. Участниками исследования выступили молодые и взрослые люди, интересующиеся темой голоса как инструмента либо самовыражения и самоисследования, либо публичных вокальных выступлений, научных докладов, различного рода презентаций. Участники выступали в качестве волонтеров, увидевших анонс исследования и добровольно согласившихся на участие в нем.

**Процедура исследования.** В ходе пилотажного этапа исследования с участницами проводилось глубинное полуструктурированное интервью, с целью определения их субъективного опыта свободного вокализирования. Затем участницы посещали вокальные встречи, в ходе которых изучались особенности процессов самовыражения и самоисследования с помощью вокализаций. Им предлагалось свободно вокализировать, выражая свои эмоциональные состояния. По окончании встречи участницы отвечали на вопросы свободного полуструктурированного интервью, в котором рассказывали о полученном опыте. В результате исследования оказалось, что для одной участницы данный способ самовыражения и самоисследования был достаточно близок и помог почувствовать и осознать неосознанные ранее переживания и процессы. Для другой участницы более близким оказалось исполнение вокальных произведений, исследование особенностей своего голоса и работа над техничностью и красотой исполнения. Были так же участницы, для которых использование вокализаций оказалось не

близким. Это подтолкнуло нас к необходимости проведения вводного интервью с каждым участником исследования (см. ниже).

Как на пилотажном, так и на основном этапе исследования, в социальных сетях был размещен анонс о его проведении. Заинтересовавшиеся участием в исследовании связывались с исследователем по электронной почте. Опираясь на принцип центрированности на потребностях и особенностях участников, мы предлагали участникам самостоятельно выбрать условия их участия в исследовании. На первой встрече основного этапа исследования с каждым участником проводилось вводное интервью с целью помочь участникам с выбором группы, в которой они хотели бы работать. В группе экспрессии оказались участники, которым было интересно выражать и исследовать свои переживания с помощью звуков голоса, а в группе импрессию – участники, которые хотели бы развивать свой голос как средство публичных выступлений и производить определенное впечатление на слушателя. В экспрессивной группе оказалось 25 человек в возрасте от 20 до 57 лет ( $M = 34$ ,  $SD = 8.56$ ), а в импрессионной группе – 17 человек в возрасте от 23 до 55 лет ( $M = 35$ ,  $SD = 9,26$ ).

В каждой из двух групп участники образовали пары (вокализирующий и слушатель), а затем в парах посещали от 4 до 12 сессий, периодичностью 1 раз в неделю. Продолжительность каждой сессии составляла полтора часа. Последовательность каждой встречи была сходной в обеих группах: упражнения с целью освобождения тела и голоса, вокализирование одного из участников, обсуждение вокализования, заполнение исследовательских анкет, вокализирование второго участника, обсуждение процесса, заполнение анкет по поводу второго участника. Способы вокализования в группах отличались за счет заранее сформулированных инструкций. Вокализирующим участникам группы экспрессии предлагалось использовать свободные вокализации и выражать с их помощью собственные состояния. Участникам группы импрессию предлагалось вокализовать определенные эмоции и чувства, которые были заранее заданы. Если в группе экспрессии вокализации участников не оценивались, вокализирующие и слушатели говорили о них с позиции собственных



переживаний, возникавших в ходе вокализирования и в ходе слушания, то вокализирующие и слушатели из группы импресии оценивали прозвучавшие вокализации на предмет соответствия заранее полученному заданию.

Дизайн исследования представлял собой квазиэксперимент в форме лонгитюдного исследования по типу временных серий (Кэмпбелл, 1980) и был основан на смешанной методологии сбора и анализа количественных и качественных данных с триангуляцией (Creswell, 2011). Количественные и качественные данные обрабатывались отдельно, а результаты их обработки дополняли друг друга.

### **Инструментарий**

Вопросы вводного интервью включали в себя девять пятибалльных шкал и один открытый вопрос. Во вводном интервью содержались вопросы об отношении участника к своему голосу, как человек чувствует себя на сцене, был ли у него когда-либо опыт свободного выражения своих переживаний с помощью звуков голоса и пр. Целью проведения интервью было помочь участникам определиться с начала с желанием участвовать в данном исследовании (интересно ли им в принципе выражать себя с помощью звуков своего голоса), а затем с их способом участия (хотят ли они попробовать свободное самовыражение и исследование своих переживаний через голосовые звуки или работать над выразительностью своего голоса на публике, чтобы добиваться произведения определенного впечатления о себе в ходе публичных выступлений).

Анкета для вокализирующих участников состояла из девяти пятибалльных порядковых шкал, по которым они оценивали процесс и результат вокализирования. Вопросы анкеты соответствовали критериям типов вокализаций, отражали состояние мышц тела и голосового аппарата и психологическое состояние звучащего.

Анкета для слушателей также состояла из девяти шкал, которые были составлены на основе критериев типов вокализаций. С помощью шкал оценивался процесс и результат вокализирования. Минимальный балл в обеих формах отражал напряжение, произвольность, предсказуемость, искусственность, сложность,

несоответствие между эмоциональным состоянием и вокализациями, неудовлетворенность. Максимальный балл отображал наибольшую расслабленность, произвольность, непредсказуемость, естественность, легкость вокализирования, максимальное соответствие между эмоциональным состоянием и вокализациями, удовлетворенность.

По результатам исследования наши первая и вторая гипотезы частично подтвердились. Вокализации в группе экспрессии (то есть в условиях безоценочного принятия) обладали значимо более высокими показателями по факторам «Психофизиологическая аутентичность» ( $p = 0.018$ ), «Психологическая аутентичность» ( $p = 0.001$ ), «Удовлетворенность» ( $p = 0.001$ ) и «Воспринимаемая удовлетворенность» ( $p = 0.015$ ) по сравнению с группой импресии. Описанные факторы входят в понятие аутентичности и соответствуют критериям аутентичных вокализаций (Зирко, Орлов, 2017б; Литаер, 2005). С каждой встречей у участников из обеих групп возрастали значения по факторам «Воспринимаемая эмоциональная включенность» ( $\beta = 0.146$ ,  $p = 0.048$ ) и «Воспринимаемая удовлетворенность» ( $\beta = 0.163$ ;  $p = 0.006$ ). Фактор «Воспринимаемая удовлетворенность» возрастал отдельно в группе импресии ( $\beta = 0.229$ ;  $p = 0.025$ ), то есть по мнению слушателя участники этой группы с каждой встречей чувствовали себя более удовлетворенными. Отдельно в группе экспрессии от встречи к встрече возрастали показатели по фактору «Воспринимаемая эмоциональная включенность» ( $\beta = 0.146$ ,  $p = 0.048$ ).

Наша третья гипотеза подтвердилась полностью. Было выделено четыре эмпирических типа вокализаций: «Аутентичность», «Неаутентичность», «Экспрессивность», «Импрессиивность». Далее нам было важно проанализировать особенности вокализаций, попавших в каждый кластер, и степень представленности каждого эмпирического типа вокализаций в группе экспрессии и в группе импресии. Большая часть вокализаций из группы экспрессии попала в кластеры «Аутентичность» и «Экспрессивность». В группе импресии оказалась значительная часть вокализаций кластера «Импрессиивность». Вокализации из

кластера «Неаутентичность» распределились между группами в приблизительно равном соотношении (42% и 58%). В обеих группах в начале исследования все участники чувствовали себя довольно скованно, однако ближе к концу участники группы импресии почувствовали большую уверенность, а участники группы экспрессии говорили об ощущении внутренней силы и свободы, единении со своей внутренней сущностью, что так же указывает на более высокую аутентичность экспрессивных вокализаций по сравнению с импрессивными (Зирко, 2019; Орлов, 1995; 2002). Однако довольно трудно однозначно говорить о более высокой аутентичности экспрессивных вокализаций по сравнению с импрессивными, так как значимых различий по всем показателям, которые входили в критерии аутентичности, обнаружено не было. Тенденции, полученные в результате количественного и качественного анализа результатов, описывают специфику каждой группы вокализаций в силу более высокой аутентичности при условиях принятия, однако требуют дальнейших исследований с увеличением выборки участников.

### **Положения, выносимые на защиту**

1. Вокалотерапия представляет собой практику самовыражения и самоисследования. В рамках человекоцентрированного подхода вокалотерапия является средством нахождения клиентом своего аутентичного голоса, который позволяет человеку наиболее подлинно выразить и прожить собственные переживания.

2. В практике самовыражения и самоисследования человека возникает большое разнообразие вокализаций, которые можно типизировать по двум основаниям: аутентичность / неаутентичность, экспрессивность / импрессивность. Экспрессивные вокализации помогают человеку выразить его эмоциональные переживания и состояния, тогда как импрессивные вокализации способствуют производству впечатления звучащего человека на слушателя. Аутентичные вокализации наиболее полно выражают внутренние переживания человека, а

неаутентичные вокализации не соответствуют этим переживаниям, а значит искажают или блокируют их.

3. Экспрессивные вокализации обладают более высокими показателями аутентичности по сравнению с импрессивными вокализациями. Большая часть вокализаций в группе экспрессии соответствует критериям аутентичности.

4. В группе экспрессии преобладают аутентичные и экспрессивные типы вокализаций, в группе импрессии – импрессивные вокализации. Неаутентичные вокализации распределены между группами в приблизительно равном соотношении.

5. Динамика опыта вокализирования имеет определенную специфику в разных группах. Для участников группы экспрессии характерно погружение в собственный внутренний мир, выражение и исследование процессов, происходящих внутри себя, в том числе своих затруднений. Для участников группы импрессии важны внешние особенности самопредъявления другим, создание необходимого образа себя, следования определенным нормам и преодоление собственных трудностей.

6. Экспрессивные вокализации, в отличие от импрессивных вокализаций, способствуют более глубокому самоисследованию и более аутентичному самовыражению участников исследования.

### **Апробация работы и результатов исследования**

Основные этапы проведения исследования и его результаты были представлены и обсуждались на следующих конференциях: XIV и XV Международные научные конференции студентов, аспирантов и молодых учёных «Ломоносов» (2017, 2018), VII и VIII Всероссийские научно-практические конференции с международным участием Общества человекоцентрированного подхода (2017, 2018). Материалы диссертации обсуждались также на регулярных аспирантских семинарах кафедры психологии личности НИУ ВШЭ.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы (257 источников, в том числе 88 источников

на английском языке) и 8 приложений; объем работы - 156 страниц, она содержит 35 таблиц и 1 рисунок.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Во **Введении** обоснована актуальность, новизна, теоретическая и практическая значимость исследования. Определены его предмет, объект, цель и задачи. Кратко представлены методологические и теоретические основы исследования. Поставлены поисковые вопросы и выведены гипотезы эмпирического исследования. Описан дизайн, процедура, выборка и инструментарий исследования.

В **первой главе «Вокальные практики в самовыражении и самоисследовании человека»** рассматриваются основные школы и направления вокалотерапии, методы и техники вокальной работы, встроенные в различные психотерапевтические направления (Декер-Фойгт, 2003; Менегетти, 2016; Назарова, 2002; Петрушин, 2000; Рюмин, 2015; Шушарджан, 2005; Baker, 2015; Hallstrup, 2015; Monti, Austin, 2017; Uhlig, 2006 и др.). Обсуждается вопрос истории развития и особенности процессов самовыражения и самоисследования. Формулируются авторские определения понятий самовыражения и самоисследования. Описана специфика процессов самовыражения и самоисследования в человекоцентрированном подходе и человекоцентрированной экспрессивной психотерапии. Обсуждаются возможности использования вокальных практик в человекоцентрированной экспрессивной психотерапии с целью фасилитации самовыражения и самоисследования человека. Дается обоснование феномена аутентичного голоса внутреннего Я (Бабакина, 2016; Зирко, Орлов, 2017а; Орлов, 1995). Обсуждаются общие особенности, характерные для вокалотерапевтической сессии. Предлагается авторская модель типов вокализаций.

**Параграф 1.1 «История возникновения и становления вокальных практик в самовыражении, самоисследовании и психотерапии»** раскрывает историю становления и развития вокальных практик в разных культурах, целебного воздействия музыки и пения на внутреннее состояние и душу человека

(Шестаков, 1966). Описано развитие вокалотерапии как в нашей стране, так и за рубежом. Даны концепции пения: пение на публику и пение для души (Pascale, 2005). Описывается феномен интонации, важный в части исследования роли вокализаций в исследовании состояния человека. Выделены типы интонирования, описано с какими внутренними состояниями человека они ассоциированы (Куинджи, 2011; Торопова, 2015 и др.), описаны основные направления исследования слухового восприятия (Бажин, Корнева, 1978; Гусев, 2007; Носуленко, 1988 и др.).

**В Параграфе 1.2 «Вокализации в самоисследовании и современной психотерапии»** рассмотрены современные вокальные практики и школы вокалотерапии (Менигетти, 2016; Рюмин, 2015; Austin, 2008; Halstrup, 2016 и др.). Описаны особенности аутентичного звучания голоса и аутентичных звуков, ощущения звука в теле, гармонизации психологического состояния человека с помощью звуков голоса, возможности самоисследования человека с помощью звуков голоса (Austin, 2008; Reznikov, 1994; Uhlig, 2006 и др.).

**Параграф 1.3 «Развитие понятий самовыражение и самоисследование в психотерапии и психологических практиках»** последовательно раскрывает вопросы применения практик самовыражения и самоисследования в исторической перспективе, обозначает взаимосвязь данных процессов между собой, указывает на специфику каждого из них. В параграфе приведены некоторые определения процесса самовыражения и процесса самоисследования, а затем сформулированы авторские определения и авторское понимание данных процессов. Даны краткие описания современных исследований в данной области (Омельченко, 2013; Шкуратова, 2009; Blair, 2014 и др.).

Далее, в **Параграфе 1.4 «Человекоцентрированный подход в психотерапии, самовыражении и самоисследовании»** описаны история возникновения и современное состояние человекоцентрированного подхода и течений, возникших на его основе. Представлены возможности самовыражения, самоисследования и психотерапии человека средствами экспрессивных искусств, в том числе вокализаций. Дается понимание аутентичных вокализаций в рамках

человекоцентрированного подхода. Основная идея человекоцентрированного подхода заключается в том, что в каждом человеке содержится позитивный ресурс, способствующий его развитию (Роджерс, 1994). Человекоцентрированный терапевт помогает клиенту поверить в то, что у него есть возможности и способности для позитивной жизни и для разрешения его жизненных трудностей (Колпачников, 2017). Человекоцентрированные терапевты уделяют большое внимание трем главным условиям терапии: эмпатии, конгруэнтности и безусловному позитивному принятию (Роджерс, 1994). Если переживания клиента безусловно и позитивно принимаются, он тоже может позволить себе принять их. В ходе бесед терапевт конгруэнтно (искренне) делится с клиентом собственными переживаниями, что позволяет клиенту тоже быть более конгруэнтным в своих проявлениях. Терапевт эмпатичен, то есть стремится максимально аккуратно и точно воспринять переживания клиента и помочь последнему осознать их с помощью отражения его чувств (Роджерс, 1994). Подробно разбирается потенциал аутентичных вокализаций в поиске голоса внутреннего Я, то есть сущности и ядра человека, его истинной природы.

**В Параграфе 1.5 «Авторская модель типов вокализаций в самовыражении и самоисследовании человека»** описана авторская модель, которая была основана на общепсихологической концепции внешнего и внутреннего Я человека (Орлов, 2002).

**Во второй главе «Эмпирическое исследование особенностей вокализаций и опыта вокализирования в условиях принятия и оценки»** дается описание методологических оснований исследования, его пилотажного этапа. Обосновывается план проведения основного этапа исследования. Описана выборка участников и процедура участия как в пилотажном, так и в основном этапе. Приведена последовательность количественной и качественной обработки результатов и их дополнение друг друга по типу триангуляции (Creswell, Clark, 2011). Дается описание количественных и качественных результатов. Обсуждаются ограничения и возможности исследования. Результаты исследования обсуждаются в соответствии с проанализированной теоретической литературой по

проблемам аутентичности и вокализаций в процессах самовыражения и самоисследования. Подводятся итоги проведенной исследовательской работы.

**В параграфе 2.1 «Основные положения исследования»** подробно приведены методологические основания проведенного исследования, его цель, задачи и этапы. Работа была проведена в русле человекоцентрированной экспрессивной терапии. Изучались особенности вокализаций разных типов, их динамика и опыт вокализирования в условиях безоценочного принятия и условиях оценочного отношения. В этом же разделе сформулированы исследовательские вопросы и гипотезы исследования. Описан дизайн основного этапа исследования. Обсуждается выбор данного исследовательского плана.

**В Параграфе 2.2 «Пилотажный этап исследования»** раскрыт поисковый этап эмпирического исследования, в котором описана феноменология переживаний участников в ходе самовыражения и самоисследования с помощью звуков голоса (вокализаций).

**В Параграфе 2.3 «Выборка, организация и методики исследования»** дается подробное описание выборки, организации и инструментария, использованного в исследовании. Дан раздел «Структура анализа данных», в котором поясняется логика и последовательность анализа и описания результатов.

Наконец, в **Параграфе 2.4 «Результаты количественного анализа исследования»** изложены количественные результаты эмпирического исследования. В результате обработки данных показатели исследовательских анкет были объединены в шесть факторов: «Психофизиологическая аутентичность», «Психологическая аутентичность», «Удовлетворенность», «Изменение вокализаций», «Воспринимаемая эмоциональная включенность», «Воспринимаемая удовлетворенность».

При сравнении двух групп вокализаций с помощью t-критерия Стьюдента Были обнаружены значимые различия по факторам «Психофизиологическая аутентичность» ( $p = 0.018$ ), «Психологическая аутентичность» ( $p = 0.001$ ), «Удовлетворенность» ( $p = 0.001$ ) и «Воспринимаемая удовлетворенность» ( $p = 0.015$ ).



Далее был использован множественный регрессионный анализ с целью оценки зависимости полученных ранее факторов от всех условий исследования, то есть группы, в которой участники проходили исследования, и номера встречи. Регрессионные модели показали зависимость факторов «Психологическая аутентичность» ( $\beta = 0.306$ ,  $p = 0.005$ ) и «Удовлетворенность» ( $\beta = 0.290$ ,  $p = 0.002$ ) от условий исследования (то есть от того, в какой группе находились участники). В обеих группах возрастали значения факторов «Воспринимаемая эмоциональная включенность» ( $\beta = 0.129$ ,  $p = 0.028$ ) и «Воспринимаемая удовлетворенность» ( $\beta = 0.163$ ;  $p = 0.006$ ). Далее были описаны модели, выполненные только по номеру встречи. Такие модели были построены отдельно на каждую группу, чтобы отследить зависимость факторов только от номера встречи внутри конкретной группы. Видно, что в группе экспрессии возрастали показатели по фактору «Воспринимаемая эмоциональная включенность» ( $\beta = 0.146$ ,  $p = 0.048$ ), а в группе импрессии возрастали значения по фактору «Воспринимаемая удовлетворенность» ( $\beta = 0.229$ ;  $p = 0.025$ ).

В ходе кластерного анализа вокализации наиболее оптимально распределились по четырем кластерам: «Аутентичность», «Неаутентичность», «Импрессивность», «Экспрессивность». Большая часть вокализаций из кластеров «Аутентичность» и «Экспрессивность» принадлежит группе экспрессии (64.3% и 74%). 63.3%, то есть большая часть кластера «Импрессивность» оказалась занятой вокализациями из группы импрессии. И в кластере «Неаутентичность» представлены вокализации обеих групп в соотношении 42% и 58%.

**В Параграфе 2.5 «Результаты качественного анализа исследования»** приводятся результаты тематического и феноменологического анализа данных исследования. Были выделены категории «Переживания и ощущения, отраженные в голосе и теле», «Самоисследование», «Соппротивление», «Самопредъявление».

В целом участники импрессивной группы в большей степени чувствовали скованность в начале цикла встреч и освобождение ближе к его концу. Они были сосредоточены на работе над звучанием своего голоса, стратегически планировали

каждое выступление, каждый раз хотели выполнять новые творческие задания, связанные с развитием голоса. Они интересовались тем, какое впечатление их звучание будет производить на других участников.

Участники экспрессивной группы чувствовали себя довольно скованно на первой встрече, но с каждой встречей обретали ощущение свободы. Через голос им удавалось почувствовать что-то, что было невозможно вербализовать, но что было очень важно для них. Ощущение своего голоса давало этим участникам чувство свободы, возможность быть любым собой, не задумываясь о чьих-то посторонних оценках. Почувствовав и выразив свои переживания через звуки своего голоса, участники отмечали ощущение внутренней силы и твердой опоры на себя.

**В Параграфе 2.6 «Ограничения и возможности исследования»** обсуждаются ограничения и возможности данного исследования. Еще раз подчеркивается, что проведение исследования было основано на методологических позициях человекоцентрированного подхода. Одним из ведущих принципов проведения исследования был принцип центрированности на потребностях участников исследования (Kirschenbaum, Henderson, 1989). Это ведет к предположению, что участники, выбравшие группу экспрессии, были изначально склонны к свободному самовыражению, тогда как участники, выбравшие группу импресии, были более заинтересованы в работе над собственной выразительностью на публике. Поэтому с одной стороны, отмечается не возможность распространения результатов исследования на генеральную совокупность в виду отсутствия рандомизации перед началом исследования и сложности при отделении изначальной мотивации участников исследования от всего процесса самовыражения. С другой стороны, подчеркивается важность анализа уникальных случаев участников с учетом всех предпосылок их участия в исследовании и самого уникального процесса самовыражения каждого участника. Противопоставляется возможность развития голоса человека в ситуации оценки с помощью коррекции возникающих недостатков и возможность приближения к собственной внутренней сущности человека с помощью голоса и его развития через это приближение к себе настоящему благодаря безусловному позитивному

принятию. Подчеркивается возможность эффективно подбирать соответствующие программы для каждой категории людей.

**В Параграфе 2.7 «Обсуждение результатов исследования»** результаты нашего исследования соотносятся с современными источниками по теме вокалотерапии, вокальной педагогики и психотерапии в целом. Обсуждаются особенности невербальных вокализаций как способа символизации внутреннего еще не до конца осознанного опыта человека в обход использования речевых средств и словесных символов (Волкова, Орлов, 2009). Вокализации рассматриваются как мощный инструмент для самовыражения и самоисследования человека, который может помочь ему раскрыть внутри себя до сих пор скрытые ресурсы (Роджерс, 2015). Кратко резюмируется выделенная в результате исследования факторная структура инструментария количественного анализа вокализаций и категориальная структура их качественного анализа.

По результатам исследования, наша первая гипотеза частично подтвердилась. Участники экспрессивной группы чувствовали себя более свободно, раскованно и легко в ходе вокализирования по сравнению с участниками группы импрессии. Выражаемые ими переживания были более непроизвольны и в большей степени соответствовали их внутреннему состоянию, чем в импрессивной группе. Они также чувствовали себя более удовлетворенными в ходе и по окончании вокализирования. Это объясняется тем, что участники группы импрессии выражали не собственные, а придуманные переживания. При этом как они сами, так и их слушатели, должны были постоянно оценивать себя на предмет соответствия выраженных переживаний исследовательскому заданию. Это объясняет более низкую психологическую аутентичность их вокализаций. Участники из группы экспрессии находились в безоценочной атмосфере и выражали переживания, возникавшие у них в данный момент. Высокая аутентичность переживаний участников этой группы соотносится с работами К. Роджерса, Н. Роджерс и современными исследованиями (Мельникова, Орлов, 2016; Роджерс, 1994; Роджерс, 2015 и др.).

Наша вторая гипотеза так же подтвердилась частично. При количественной обработке данных наблюдался рост показателей «Воспринимаемая эмоциональная включенность» и «Воспринимаемая удовлетворенность» в обеих группах. В ходе анализа зависимости факторов от номера встречи только внутри одной группы, в группе экспрессии был обнаружен рост показателей по фактору «Воспринимаемая эмоциональная включенность», а в группе импресии – по фактору «Воспринимаемая удовлетворенность». Скорее всего, это связано с тем, что участники группы экспрессии, занимавшиеся свободным самовыражением в ходе исследования, все больше включались в исследовательский процесс. В свою очередь, участники группы импресии все более уверенно и точно выполняли актерские задания по передаче определенных переживаний, что, по мнению участников слушателей, повышало их удовлетворенность. Полученные результаты согласуются с работами Л. Паскаль (Pascale, 2005).

Наша третья гипотеза подтвердилась полностью. Она была сформулирована в общем виде. Далее нам было необходимо выявить специфику каждого из эмпирических типов вокализаций и степень их реализации в группе экспрессии и в группе импресии. При кластеризации вокализации разделились на «Аутентичные», «Неаутентичные», «Импрессивные» и «Экспрессивные». Интересно, что значительная часть «Аутентичных» и «Экспрессивных» вокализаций пришлась на вокализации участников группы экспрессии, тогда как значительная часть «Импрессивных» вокализаций – на вокализации группы импресии. «Неаутентичные» вокализации распределились между группами в приблизительно равном соотношении. Типы вокализаций, проявившиеся при различных условиях (принятия и оценки), можно рассматривать как способы самовыражения и проживания внутреннего и внешнего Я (Орлов, 1995). В транскриптах участников группы экспрессии была широко представлена категория самоисследования, которая выражалась в чувстве единения с внутренними переживаниями и ресурсами участников. В транскриптах участников группы импресии в большей степени прослеживается тема самопредъявления и вопросы стратегического продумывания выступлений участников.

В **Заключении** подводятся итоги проведенного теоретического и эмпирического исследования и намечаются перспективы дальнейших исследований в данной области.

#### **Общие выводы по результатам исследования:**

1. В результате пилотажного этапа исследования обнаружилось несколько тенденций использования своего голоса участниками исследования в качестве средства самовыражения. Одни участники использовали только интонации голоса как средства самовыражения. Другие участники интересовались вокальным самовыражением с целью публичных выступлений перед слушателями. И, наконец, некоторые участники обнаруживали желание самовыражения с помощью голоса с целью выражения и исследования своих переживаний и состояний.

2. В результате проведенного исследования была выявлена факторная структура количественного инструментария вокализаций и категориальная структура их качественного анализа. Основными выделенными факторами в структуре количественного анализа вокализаций оказались «Психофизиологическая аутентичность», «Психологическая аутентичность», «Удовлетворенность», «Изменение вокализаций», «Воспринимаемая эмоциональная включенность» и «Воспринимаемая удовлетворенность». На качественном уровне основными темами анализа выступили «Переживания и ощущения, отраженные в голосе и теле», «Самоисследование», «Соппротивление» и «Самопредъявление».

3. Экспрессивные вокализации, используемые участниками с целью выражения и исследования собственных переживаний в условиях безоценочного принятия, обладали более высокими показателями аутентичности по сравнению с импрессивными вокализациями и, следовательно, в большей степени способствовали процессам самоисследования и самовыражения.

4. В обеих группах с каждой встречей возрастали показатели по факторам «Воспринимаемая эмоциональная включенность» и «Воспринимаемая

удовлетворенность», однако в большей степени первый из них изменялся в группе экспрессии, а второй – в группе импрессии.

5. В результате исследования было выделено четыре эмпирических типа вокализаций: аутентичные, неаутентичные, импрессивные, экспрессивные. Причем в группе экспрессии преобладали аутентичные и экспрессивные типы вокализаций с высокими показателями аутентичности, в группе импрессии оказалась значительная часть импрессивных вокализаций, имеющих средние и низкие показатели, а неаутентичные вокализации распределились между группами в приблизительно равном соотношении.

6. Динамика качественных изменений опыта вокализования также имела свою специфику в обеих группах. В начале исследования участники чувствовали себя скованно, однако постепенно участники группы импрессии стали чувствовать большую уверенность, тогда как участники группы экспрессии ощутили большую внутреннюю силу и свободу в сочетании с большей внутренней целостностью.

7. Практика экспрессивных вокализаций (в отличие от практики импрессивных вокализаций) облегчает процессы самовыражения и самоисследования.

**Работы, опубликованные автором в журналах, входящих в список рекомендованных журналов НИУ ВШЭ и международные базы данных:**

1. Зирко А.В., Орлов А.Б. Аутентичные вокализации: поиск голоса внутреннего Я // Вопросы психологии. 2017. № 3. с. 61–70.

2. Зирко А. В., Орлов А. Б. Опыт вокализаций как средство самовыражения и самоисследования // Вопросы психологии. 2018. №6. С. 40-48.

3. Зирко А. В. Голос как ресурс самовыражения и самоисследования человека: анализ единичных случаев // Человек. 2019. № 2. с. 114-129.

4. Зирко А.В., Орлов А.Б. Вокалотерапия: перспектива эмпирического исследования // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 53. С. 3. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n53/1426-zirko53.html> дата обращения: 13.05.2019.

5. Zirko A.V. Types of vocalizations in self-expression and self-inquiry // Psychology. Journal of the Higher School of Economics. (In press)

**Другие работы, опубликованные автором по теме кандидатской диссертации:**

6. Зирко А.В. Означение внутренних содержаний клиента в клиент-центрированной терапии // В кн.: Ежегодник по консультативной психологии, коучингу и консалтингу - 2016 / Под общ. ред.: В. Меновщиков, А. Б. Орлов. Вып. 3. М.: Институт консультативной психологии и консалтинга [ФПК-Институт], 2016. С. 61-69.

7. Зирко А.В. Голосовые практики в самоисследовании личности // Личность и бытие: человек как субъект социокультурной реальности: материалы Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. З.И. Рябикиной и В.В. Знакова. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2016. С.277-279.

8. Зирко А. В. Роль вокализаций в практике самоисследования и психотерапии. Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2017» / Отв., ред. И.А. Алешковский, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов. М.: МАКС Пресс, 2017. (Электронный ресурс)

9. Зирко А. В. Типы вокализаций и их роль в самоисследовании человека. Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2018» / Отв. ред. И.А. Алешковский, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов — М.: МАКС Пресс, 2018. (Электронный ресурс)

## Список литературы

Бабакина В.А. Конгруэнтные и неконгруэнтные проявления субъективного опыта клиента [в контексте практики аутентичного движения]. Магистерская диссертация. М.: НИУ ВШЭ, 2016.

Бажин Е. Ф., Корнева Т. В. Аудиторский анализ как метод исследования импрессивной деятельности // Психологические методы исследования личности в клинике. Л.: Изд-во Ленинградского научно-исследовательского института им. В.М. Бехтерева. 1978а. С. 41-49.

Брусиловский Л. С. Музыкаотерапия // Руководство по психотерапии / Под ред. В. Е. Рожнова. 3-е изд., доп. и перераб. Ташкент: Медицина, 1985. С. 273-304.  
Громов С. Старые и новые методы постановки голоса. Правильное дыхание. Речь и пение. Сергиев Посад, 2000.

Гусев А. Н. Общая психология. М.: Академия, 2007.

Декер-Фойгт Г.-Г. Введение в музыкаотерапию. СПб.: Питер, 2003.

Зирко А. В. Голос как ресурс самовыражения и самоисследования человека: анализ единичных случаев // Человек. 2019. № 2. с. 114-129.

Зирко А.В., Орлов А.Б. Аутентичные вокализации: поиск голоса внутреннего Я // Вопросы психологии. 2017а. № 3. с. 61-70.

Зирко А.В., Орлов А.Б. Вокалотерапия: перспектива эмпирического исследования // Психологические исследования. 2017б. Т. 10. № 53. С. 3. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n53/1426-zirko53.html> дата обращения: 13.05.2019.

Зирко А. В., Орлов А. Б. Опыт вокализаций как средство самовыражения и самоисследования // Вопросы психологии. 2018. № 6. С. 40-48.

Колпачников В. В. Феноменологический мир человека, определяющие его процессы и психологическая помощь // В кн.: Ежегодник по консультативной психологии, коучингу и консалтингу / Под общ. ред.: В. Ю. Меновщиков, А. Б. Орлов. Вып. 4. М.: Институт консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Институт), 2017а. С. 45-49.



Куинджи Т. В. Модель интонационно-голосового анализа в рамках супервизии на телефоне доверия // Консультативная психология и психотерапия. 2011. № 4. С. 25-39.

Линклейтер К. Освобождение голоса. М.: ГИТИС, 1993.

Литаер Г. Аутентичность, конгруэнтность и прозрачность // Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века / Науч. ред.: А. Б. Орлов. М.: Когито-центр, 2005. С. 19-51.

Мельникова М.С., Орлов А.Б. Психотерапевтический потенциал биологической обратной связи: эмпирическое исследование // Вопросы психологии. 2016. № 2. С. 91-97.

Менегетти А. Учебник по мелодистике. М.: НФ «Антонио Менегетти», 2016.  
Мерил Ч., Андерсон С. Исследование эффективности тренинговой программы // Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века / Науч. ред.: А. Б. Орлов. М.: Когито-центр, 2005. С. 117-139.

Назарова Л. Д. Фольклорная арттерапия. СПб.: Речь, 2002.

Носуленко В. Н. Психология слухового восприятия. М.: Наука, 1988.

Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка. М.: Оникс, 2011.

Оленская Т. Л. и др. История и современные тенденции музыкотерапии // Здоровье для всех. 2015. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-i-sovremennye-tendentsii-muzykoterapii> дата обращения: 13.05.2019.

Омельченко Е. А. Самовыражение и культура самовыражения личности (педагогический аспект): монография. - Новосибирск: ООО агентство «Сибпринт», 2013.

Орлов А. Б. Личность и сущность: внешнее и внутреннее Я человека // Вопросы психологии. 1995а. № 2. С. 5-19.

Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики. М.: Академия, 2002б.

Орлов А. Б. Предисловие научного редактора // В кн.: Творческая связь. Исцеляющая сила экспрессивных искусств / Пер. с англ.: А. Б. Орлов; науч. ред.: А. Б. Орлов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. С. 11-15.

Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учебное пособие. М.: Владос, 2000.

Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.

Роджерс К. Психотерапия и консультирование. М.: изд-во Института Психотерапии, 2008.

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.

Рюмин В. Г. Вокалопсихотерапия - исцеляющее пение (практическое руководство). М.: Институт консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Институт), 2015.

Торопова А. В. Феномен интонирования в генезисе музыкально-языкового сознания // Развитие личности. 2015. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-intonirovaniya-v-genezise-muzykalno-yazykovogo-soznaniya> дата обращения: 13.05.2019.

Шестаков В. П. Музыкальная эстетика Средневековья и Возрождения. М.: Музыка, 1966.

Шкуратова И. П. Оформление внешности как средство самовыражения личности //Северо-Кавказский психологический вестник. 2009. Т. 7. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/oformlenie-vneshnosti-kak-sredstvo-samovyrazheniya-lichnosti> дата обращения: 19.11.2019.

Шушарджан С. В. Руководство по музыкотерапии. М.: Медицина, 2005.  
Austin D. The theory and practice of vocal psychotherapy: songs of the self. Philadelphia, USA: Jessica Kingsley Publishers. 2008.

Baker F. Therapeutic Songwriting. Developments in Theory, Methods, and Practice. University of Melbourne, Australia: Palgrave Macmillan, 2015.

Bodian S. Deconstructing the self: The uses of inquiry in psychotherapy and spiritual practice. In J. Prendergast, P. Fenner, P., & S. Krystal (Eds.), *The sacred mirror*. 2003. p. 229-248.

Coolican H. *Research methods and statistics in psychology*. Psychology Press, 2017.

Creswell J. W. Clark V. L. *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. 2nd Edition, Sage Publications, Los Angeles. 2011.

Dassa A. Musical Auto-Biography Interview (MABI) as promoting self-identity and well-being in the elderly through music and reminiscence // *Nordic Journal of Music Therapy*. 2018. P. 1-12.

Halstrup I. to the bones and through: the discipline of authentic movement and voice work // *Journal of Dance & Somatic Practices*. 2015. Vol. 7. № 2. P. 287-298.

Hiller J., Gardstrom S. C. Selection of Music Experiences in Music Therapy // *Music Therapy Perspectives*. 2018. Vol. 36. Issue. 1. P. 79-86.

Kern P., Tague D. B. Music Therapy Practice Status and Trends Worldwide: An International Survey Study // *Journal of Music Therapy*. 2017. Vol. 54. Issue. 3. P. 255-286.

Lewis G. "Let Your Secrets Sing Out": An Auto-ethnographic Analysis on How Music Can Afford Recovery from Child Abuse // *Voices: A World Forum for Music Therapy*. 2017. Vol. 17. Issue. 2. URL: <https://voices.no/index.php/voices/article/view/859/765> . date accessed: 13.05.2019.

Lindblad K. Verbal dialogue in music therapy: A hermeneutical analysis of three music therapy sessions // *Voices: A World Forum for Music Therapy*. 2016. Vol. 16. Issue. 1. URL: <https://doi.org/10.15845/voices.v16i1.842> date accessed: 13.05.2019.

Lyons E., Coyle A. (Eds.). *Analyzing qualitative data in psychology*. L.: SAGE Publications. 2016.

Markovich R., Tatsumi K. The Effects of Single-Session Music Therapy Interventions in Comparison with a Cognitive Behavioral Intervention on Mood with Adult Psychiatric Inpatients in an Acute-Care Setting: A Quasi-Experimental Trial // *Music Therapy Perspectives*. 2015. Vol. 33. Issue. 2. P. 118-127.

Monti A., Austin D. The dialogical self in vocal psychotherapy // Nordic Journal of Music Therapy. 2017. Vol. 27. Issue. 2. P. 158-169.

Pascale L.M. Dispelling the Myth of the Non-singer: Embracing Two Aesthetics for Singing // Philosophy of Music Education Review. 2005. Vol. 13. Issue. 2. P. 165-175.

Popa I. L., Kordeš U. Looking into self-exploration attitudes and ways of constructing experience //Interdisciplinary Description of Complex Systems: INDECS. 2014. Vol. 12. № 4. P. 314-322.

Reznikov E. Therapy of pure sound reaching deep consciousness to heal // Caduceus issue 23 / April 1994. URL: <http://ecoledelouange.free.fr/therapangl.html> date accessed: 13.05.2019.

Stewart R., McAlpin E. Prominent Elements in Songwriting for Emotional Expression: An Integrative Review of Literature // Music Therapy Perspectives. Vol. 34. Issue. 2. 2016. P. 184-190.

Theorell T. Psychological Health Effects of Musical Experiences: Theories, Studies and Reflections in Music Health Science. Dordrecht, Heidelberg, New York, London: Springer, 2014.

Uhlig S. Authentic Voices - Authentic Singing: A Multicultural Approach to Vocal Music Therapy. Gilsum, NH: Barcelona Publishers, 2006.

Vaillancourt G. et al. An intergenerational singing group: A Community music therapy qualitative research project and graduate student mentoring initiative // Voices: A World Forum for Music Therapy. 2018. Vol. 18. № 1. URL: <https://voices.no/index.php/voices/article/view/883/848> date accessed: 05.09.2018Doi: 10.15845/voices.v18i1.883.