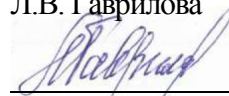


МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой истории
музыки

Л.В. Гаврилова



«26» мая 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПСИХОЛОГИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО ТВОРЧЕСТВА**

Группа научных специальностей

5.10. Искусствоведение и культурология

Научная специальность

5.10.3. Виды искусства (Музыкальное искусство)

Форма обучения

очная

Красноярск 2022

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), условиями их реализации, срокам освоения этих программ с учетом различных форм обучения, образовательных технологий и особенностей отдельных категорий аспирантов (адъюнктов), утвержденных приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 951 от 20.10.2021, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры истории музыки 26.05.2022 г., протокол № 11.

Рабочая программа дисциплины разработана и утверждена на заседании кафедры «26» мая 2022 г., протокол №11.

Разработчик:

профессор, кандидат искусствоведения



Н.М. Найко

Заведующий кафедрой социально-гуманитарных наук и истории искусств:

профессор, доктор искусствоведения



.В. Гаврилова

1. Цель и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель: усвоение психологических знаний, необходимых для грамотной организации процесса профессионального образования искусствоведа в высшей школе на современном этапе

1.2. Задачи

- сформировать установку на постоянный поиск приложений психологических знаний к решению проблем обучения и воспитания;
- ознакомить с основными направлениями музыкальной психологии;
- содействовать формированию психолого-педагогического мышления;
- раскрыть специфику одаренности музыканта, разных сторон профессионального музыкального слуха;
- дать представление о творческом процессе композитора, музыканта-исполнителя;
- дать методологические основы для психологически грамотной организации учебно-воспитательного процесса в вузе и процесса творческой деятельности.

1.3. Применение ЭО и ДОТ

При реализации дисциплины применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. Электронный курс создан в системе электронного обучения Moodle.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина относится к образовательному компоненту учебного плана, является элективной дисциплиной, обязательной для освоения аспирантом, направленной на подготовку к сдаче кандидатского экзамена.

3. Перечень планируемых результатов освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины «Психология музыкального творчества» обучающиеся должны:

Знать:

- основную проблематику музыкальной одарённости, специфику исполнительского и композиторского дарования;
- психологические закономерности организации исполнительского и композиторского труда;

Уметь:

- грамотно раскрывать содержание основных понятий музыкальной психологии;
- диагностировать музыкальные способности, проблемы профессионального развития;
- применять новые знания для осмысления и решения задач собственного профессионального и личностного развития;

Владеть:

- методологическими основами для психологически грамотной организации учебно-воспитательного процесса в вузе и процесса творческой деятельности.

4. Объем дисциплины

Вид учебной работы	Семестр	Всего
	2	
Аудиторные занятия (всего)	36	36
лекционных	36	36
Самостоятельная работа (всего)	36	36
Часы контроля (подготовка к экзамену)		
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	Зачет с оценкой	
Общая трудоемкость, час	72	72
ЗЕ	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела	Содержание раздела
1.	Становление и основная проблематика музыкальной психологии	Становление музыкальной психологии как отрасли психологического знания. Формирование проблематики музыкальной психологии как специальной научной дисциплины в трудах Г. Гельмгольца. Значение деятельности К. Штумпфа, тонпсихология, гештальтпсихология как важные исторические этапы развития науки. Значение трудов Э. Курта, Б. Теплова, Е. Назайкинского, В. Медушевского. Основные направления музыкальной психологии: психология музыкальной одаренности, психология творческой деятельности (композитора и исполнителя), психология восприятия. Краткий обзор современных учебных пособий по курсу музыкальной психологии.
2.	Музыкальная одаренность	Понятие способностей, одаренности, задатков, таланта. Многокомпонентность и интегративность структуры таланта. Операционная, креативная, эмоционально-мотивационная составляющие. Иерархическая структура таланта (интонационный слух и чувство ритма, аналитический слух, архитектурный слух). Понятие музыкальности и основных способностей по Теплову. Личностные качества и свойства, обеспечивающие своеобразие, культурную ценность и масштаб творческой деятельности: воображение, особенности внимания, воля, интеллект, духовная содержательность. Феномен вундеркинда. Одаренность исполнителя.
3.	Профессиональный слух музыканта: разновидности и специфика	А) Чувствительность к различению высоты. Понятие цента. Абсолютный слух, его природа, характерные особенности и разновидности (активный и пассивный абсолютный слух). Мелодический слух и его проявления (воспроизведение, узнавание, восприятие мелодии, чувствительность к точности интонации). Психологическая природа ладового чувства (эмоциональное переживание определенных отношений между звуками). Перцептивный и репродуктивный компоненты мелодического слуха,

		<p>роль развитых музыкально-слуховых представлений для воспроизведения мелодии.</p> <p>Б) Специфика ощущения тембра. Понятие вибрато. Пространственно-объемные, осязательные, светлотные и пр. характеристики тембра. Высота звука и тембр. Своеобразие восприятия гармонии: восприятие созвучия как множества и единства одновременно. Критерий гармонического восприятия: а) восприятие ладовых функций аккордов, б) восприятие самого характера звучания вертикали, ее красочных функций. Роль полифонии в развитии гармонического слуха. Связь гармонического слуха с чувством темпоритма. Чувство гармонии и ощущение связи тональностей либо функций высшего порядка в развертывании музыкальной формы. Исторический аспект становления гармонического слуха.</p> <p>В) Музыкально-слуховые представления и «внутренний» слух. Произвольные и непроизвольные слуховые представления. Обобщение в слуховых представлениях. Симультанный образ звучания и его роль в творческом процессе композитора и в исполнительской деятельности. Роль неслуховых (двигательных, зрительных, интеллектуальных и т.д.) моментов в музыкальных представлениях. Музыкально-слуховые представления и вокальная и инструментальная моторика. Развитие музыкально-слуховых представлений.</p> <p>Г) Моторная природа чувства ритма. Роль эмоционального переживания в восприятии временной организации музыки. Развитие чувства ритма. Педагогические проблемы воспитания музыкально-ритмического чувства. Общие закономерности претворения ритмической организации музыки в исполнительском процессе: метросозидающая и метроразрушающая тенденции. Ритм, темп и архитектура. Ощущение времени и темп.</p>
4.	<p>Феномен памяти в художественной деятельности.</p> <p>Специфика музыкальной памяти</p>	<p>Понятие памяти, ее виды. Моторная память и память на движения. Образная память, эйдетики и эйдетики. Эмоциональная и логическая память. Психологические функции и особенности забывания. Профессиональная память музыканта и художника. Специфика преднамеренного воспроизведения заученного материала. Ошибки воспроизведения и их причины. Гигиена памяти.</p>
5.	<p>Организация внимания в музыкальной деятельности</p>	<p>Роль внимания в деятельности художника и музыканта. Эффекты внимания. Понятие внешнего и внутреннего внимания. Виды и свойства внимания (объем, распределяемость, устойчивость, переключаемость, концентрация). Особенности внимания у исполнителей. Режимы внимания (по И. Мусину): корректорский, исполнительский и педагогический. Психологический закон фигуры и фона. Фигура и фон</p>

		в музыке и изобразительном искусстве, ее восприятие.
6.	Особенности личностного и профессионального развития. Проблемы профессиональной педагогики в сфере музыкального и художественного творчества	<p>Полифоничность развития. Понятие сензитивных периодов (периодов повышенной чувствительности к обучению). Личностное развитие. Чередование переломных периодов (кризисов) и литических (стабильных). Критические периоды. Возрастные кризисы. Критические периоды в профессиональном развитии (как кризисы смысла). Кризис лёгкости и кризис выбора. Проблемы профессиональной педагогики. Современная педагогика как педагогика взаимодействия. Цели педагогики в сфере музыкального и художественного творчества. Психологическое и социальное насилие в музыкальной педагогике. Качества профессионалов (высокое самоуважение, совестливость, ответственность, инициативность, готовность к сотрудничеству).</p> <p>Динамика изменений отношения педагога к ученику (в зависимости от накопления педагогического опыта). Личностные шаблоны по способностям и по профессиональным проблемам). Необходимость индивидуального подхода. Проблемы одарённых детей. Качества «средних» детей. Их психологическая зависимость от педагога. Ошибки педагогической диагностики. Смысловой барьер. Типичные ошибки педагогов. Проблема усталости от педагогического воздействия.</p> <p>Принцип составления учебных планов (Ринзули). Три ступени личного развития задачи каждого этапа. Профессиональное развитие как совокупность необратимых изменений, связанных с достижением психологической зрелости и самореализации человека как личности. Три типа динамики развития (пассивный, мятежный, рациональный). Соотношение развития и обучения. Возрастная динамика развития, понятие возраста хронологического, биологического, эмоционального, интеллектуального, социального, психологического, творческого, нравственного.</p>
7.	Самооценка. Самооценка музыканта-профессионала	<p>Особенности знания о себе. Образ Я. Структура Я-концепции. Структура самооценки. Общая и частная самооценка. Уверенность и неуверенность в себе. Содержание и функции самооценки. Самооценки мужчин и женщин. Лесть, клевета, зависть, хвастовство, самоирония. Профессиональная самооценка музыканта и её показатели. Связь профессиональной и личностной самооценки. Индивидуальные особенности и типы самооценки. Педагогическая оценка и самооценка.</p>
8.	О разных подходах к исследованию композиторского творчества	<p>Выявление типологических особенностей протекания творческого процесса на основе анализа эскизов, высказываний представителей творческих профессий, фактов их творческих биографий, экспериментальных данных, представлений о высшей нервной</p>

		деятельности, данных психологии мышления, специфики культурно-стилевых эпох. Моделирование механизма творческой деятельности, базирующееся на общепсихологических представлениях о мыслительной деятельности и процессах памяти, восприятия, воображения; о структуре музыкального интеллекта.
9.	Формирование психологической установки на творческий акт	на Понятие психологической настройки. Специфика композиторского слуха: долговременная память на слуховые образы, избирательность восприятия, высокоразвитая способность произвольных звукопредставлений. Способы формирования установки на творческий процесс: непосредственная эмоциональная настройка; настройка посредством эмпатии; настройка посредством активизации зрительных представлений; настройка посредством активизации слуховых представлений и ее разновидности; комплексная настройка.
10.	Становление интонационной формы в творческом процессе композитора	Сознательные и неосознаваемые процессы в композиторском творчестве. Понятие эмоционально-динамической и интонационно-динамической моделей («свёрток»), их качественные преобразования в ходе творческого процесса. Значение экстрамузыкальных представлений в одномоментном «видении» целого. Фазы творческого процесса композитора.
11.	Феномен психотехники в творческом процессе. Психотехника исполнителя и композитора	и Значимость координации разных форм и уровней сознания в творческом процессе. Понятие психотехники. Литературная программа как элемент композиторской психотехники. Планирование творческого процесса. Эскизная работа. Некоторые особенности индивидуальной системы творческой работы С.И. Танеева, И.Ф. Стравинского, Н.К. Метнера. Сценические состояния. Способы преодоления эстрадного волнения.

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Лекционные занятия*	СРС	Всего часов
1.	Становление и основная проблематика музыкальной психологии	2	2	4
2.	Музыкальная одаренность	4	2	6
3.	Профессиональный слух музыканта: разновидности и специфика	6	4	10
4.	Феномен памяти в художественной деятельности. Специфика музыкальной памяти	2	2	4
5.	Организация внимания в музыкальной деятельности	2	2	4
6.	Особенности личностного и профессионального развития. Проблемы профессиональной	6	4	10

	педагогики в сфере музыкального и художественного творчества			
7.	Самооценка. Самооценка музыканта-профессионала	4	2	6
8.	О разных подходах к исследованию композиторского творчества	2	2	4
9.	Формирование психологической установки на творческий акт	2	2	4
10.	Становление интонационной формы в творческом процессе композитора	2	2	4
11.	Феномен психотехники в творческом процессе. Психотехника исполнителя и композитора	4	4	8
	Написание реферата	---	8	8
	Итого за семестр	36	36	72

6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

6.1. Основная литература

1. Бочкарев Л.Л. Психология музыкальной деятельности [Электронный ресурс] / Л. Л. Бочкарев. – 1 файл в PDF формате. – М. : Ин-т психологии РАН, 1997. – 224 с. – Режим доступа : 1194 . - Полнотекстовый документ на жестком диске.
- Бочкарев Л.Л. Психология музыкальной деятельности [Текст] / Л. Л. Бочкарев, Российская академия наук , Ин-т психологии. – М. : Ин-т психологии РАН, 1997. – 352 с. : ил. тв.
2. Найко, Н. М. Диалог с неосознанным неизвестным [Электронный ресурс]: отражение проблем творческого процесса в литературном наследии русских композиторов: монография / Н. М. Найко, Министерство культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Красноярская государственная академия музыки и театра". – 1 файл в формате PDF. – Красноярск : [Б.и.], 2012 (Тип. "ЛИТЕРА-принт"). – 285 с. – Режим доступа : 1202 . – Полнотекстовый документ на жестком диске.
- Найко Н.М. Диалог с неосознанным неизвестным [Текст] : отражение проблем творческого процесса в литературном наследии русских композиторов: монография / Н. М. Найко, Министерство культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Красноярская государственная академия музыки и театра". – Красноярск : ФГБОУ ВПО КГАМиТ, 2012 (Тип. "ЛИТЕРА-принт"). – 284 с. : тв.
3. Петрушин, Валентин Иванович. Психология и педагогика художественного творчества [Текст] : учебное пособие для вузов / В. И. Петрушин. – М. : Академический проект : Гаудеамус, 2006. – 489 с. – (Gaudeamus).
4. Старчеус М.С. Личность музыканта [Текст] : [исследование] / М. С. Старчеус, Московская государственная консерватория имени П. И. Чайковского, Проблемная научно-исследовательская лаборатория музыки и музыкального образования. – М. : Московская государственная консерватория им. П.И.Чайковского (МГК им. П.И. Чайковского), 2012. – 846 с. : ил. – (Психология: о музыкантах, для музыкантов).
5. Старчеус М.С. Обучение музыканта. – Московская государственная консерватория им. П.И.Чайковского (МГК им. П.И. Чайковского), М, 2012. – 320 с. : ил. – (Психология: о музыкантах, для музыкантов).
6. Старчеус М.С. Слух музыканта [Текст] / М. С. Старчеус, Московская государственная консерватория имени П. И. Чайковского. – М. : Московская государственная консерватория им. П.И.Чайковского (МГК им. П.И. Чайковского), 2003. – 640 с. : тв.

6.2. Дополнительная литература:

1. Бережанский П.Н. Абсолютный музыкальный слух [Электронный ресурс] : сущность, природа, генезис, способ формирования и развития / П. Н. Бережанский. – 1 файл в формате PDF. – М. : [Б.и.], 2000. – 58 с. – Режим доступа : 732 . - Полнотекстовый документ на жестком диске.
2. Бочкарев Л.Л. Психология музыкальной деятельности [Электронный ресурс] / Л. Л. Бочкарев. – 1 файл в PDF формате. – М. : Ин-т психологии РАН, 1997. – 224 с. – Режим доступа : 1194 . - Полнотекстовый документ на жестком диске.
Бочкарев Л.Л. Психология музыкальной деятельности [Текст] / Л. Л. Бочкарев, Российская академия наук, Ин-т психологии. – М. : Ин-т психологии РАН, 1997. – 352 с. : ил. тв.
3. Кирнарская Д.К. Музыкальные способности. Психология специальных способностей [Текст] / Д. К. Кирнарская. – М. : Таланты - XXI век, 2004. – 496 с.
4. Музыкальная психология и психология музыкального образования [Текст] : теория и практика: учебник для студентов музыкальных факультетов учреждений высшего педагогического профессионального образования / под ред. Г. М. Цыпин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2011. – 384 с.
5. Найко Н.М. Проблемы психологической организации творческого процесса композитора [Электронный ресурс]: учебное пособие по курсу «Музыкальная психология» для студентов специальностей «Музыковедение» и «Композиция»: рекомендовано УМО вузов РФ по образованию в области музыкального искусства в качестве учебного пособия для педагогов и студентов вузов по специальности 072901 «Музыковедение» – ФГБОУ ВПО «КГАМиТ»; – 1 файл в формате PDF. – Красноярск : [Б.и.], 2013. Режим доступа : 1886 . (282 с.)
Найко, Наталья Михайловна. Проблемы психологической организации творческого процесса композитора [Текст] : учебное пособие по курсу "Музыкальная психология" для студентов специальностей "Музыковедение" и "Композиция": рекомендовано УМО высших учебных заведений РФ по образованию в области музыкального искусства в качестве учебного пособия для педагогов и студентов высших учебных заведений по специальности 072901 "Музыковедение" / Н. М. Найко, Министерство культуры Российской Федерации ,ФГБОУ ВПО "Красноярская государственная академия музыки и театра". – Красноярск : [Б.и.], 2013 (Тип. "ЛИТЕРА-принт"). – 282 с. : мяг.
6. Петрушин В.И. Музыкальная психология [Текст] : учебное пособие для вузов / Валентин Иванович Петрушин . - 2-е изд.. - М. : Академический проект ; Трикста, 2008. - 400 с. : тв. (Gaudeamus)
7. Психология музыкальной деятельности: Теория и практика [Текст] : учебное пособие / под ред. Г. М. Цыпин. – М. : АСАДЕМА, 2003. – 368 с. : тв. – (Высшее образование) . - Гриф УМО.
8. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей [Электронный ресурс] / Б. М. Теплов, Академия педагогических наук РСФСР, Ин-т психологии. – 1 файл в формате PDF. – М. : Изд-во Академии пед. наук РСФСР, 1947. – 335 с. – Режим доступа : 1193 . - Полнотекстовый документ на жестком диске.
Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей [Текст] / Б. М. Теплов, Академия педагогических наук РСФСР, Ин-т психологии. – М. : Изд-во Академии пед. наук РСФСР, 1947. – 335 с. : тв.
9. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей [Текст] / Б. М. Теплов // Психология музыки и музыкальных способностей [Текст] : хрестоматия / сост. и ред. А. Е. Тарас. – М. : АСТ ; Минск : Харвест, 2005. – С. 16-360.
10. Цагарелли Ю.А. Психология музыкально-исполнительской деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. А. Цагарелли. – Электрон. текст. изд. –

СПб. : Композитор, 2008. – 368 с. : ил., нот. – Режим доступа : <http://e.lanbook.com/view/book/2893/>

Цагарелли Ю.А. Психология музыкально-исполнительской деятельности [Текст] : учебное пособие / Ю. А. Цагарелли. – СПб. : Композитор, 2008. – 368 с. : ил., нот.

11. Цыпин Г.М. Сценическое волнение и другие аспекты психологии исполнительской деятельности [Текст] : [очерки] / Геннадий Моисеевич Цыпин . - М. : Музыка, 2010. - 125 с. : мяг.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

1. [Электронная библиотечная система федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского» \(ЭБС СГИИ имени Д. Хворостовского\)](http://192.168.2.230/opac/app/webroot/index.php). – URL: <http://192.168.2.230/opac/app/webroot/index.php> (в локальной сети вуза) или <http://80.91.199.13:8080/opac/app/webroot/index.php> (в сети интернет).
2. Электронная библиотечная система Издательства «Лань». - URL: <https://e.lanbook.com/books>
3. Электронная библиотечная система «Юрайт». - URL: <http://www.biblio-online.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - URL: http://elibrary.ru/org_titles.asp?orgsid=13688
5. Политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных Web of Science. - URL: <http://apps.webofknowledge.com>
6. Scopus - крупнейшая база данных, содержащая аннотации и информацию о цитируемости рецензируемой научной литературы со встроенными библиометрическими инструментами отслеживания, анализа и визуализации данных. Помимо журналов Scopus индексирует материалы конференций, патенты, книжные серии и отдельные монографии, другие издания. – URL: <https://www.scopus.com>
7. Национальная электронная библиотека - проект Российской государственной библиотеки. - URL: <https://rusneb.ru/>
8. Информационно-правовая система "КонсультантПлюс". - Доступ осуществляется со всех компьютеров локальной сети вуза.

Образовательные ресурсы в сети интернет

- [Министерство просвещения Российской Федерации](#) - официальный сайт
- [Министерство науки и высшего образования Российской Федерации](#) - официальный сайт
- Федеральный портал [«Российское образование»](#)
- Информационная система [«Единое окно доступа к образовательным ресурсам»](#)
- [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов](#)
- [Российский общеобразовательный портал](#)

- [Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов](http://www.belcanto.ru)

Интернет-ресурсы

<https://www.belcanto.ru>

<https://www.culture.ru>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения учебных занятий представляют собой учебные аудитории, предусмотренные программой аспирантуры, оснащенные следующим оборудованием и техническими средствами обучения:

Для аудиторных занятий (1-1-05, II-2-12, V-3-01):

- Учебными аудиториями для групповых и индивидуальных занятий, оснащенные фортепиано, мультимедийными системами, позволяющими воспроизводить аудио-, видео- и графические материалы (ноутбук, проектор, колонки);

Для организации самостоятельной работы:

- компьютерный класс с возможностью выхода в интернет;
- библиотека, укомплектованная фондом печатных, аудиовизуальных и электронных документов, с наличием:

- читальных залов, в которых имеются автоматизированные рабочие места с доступом к электронным информационным образовательным ресурсам института и библиотеки, выходом в интернет;

- фонотеки, оборудованной аудио и видео аппаратурой, автоматизированными рабочими местами с доступом к электронным информационным образовательным ресурсам института и библиотеки, выходом в интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза.

При использовании электронных изданий Институт обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе с выходом в интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин. Каждому обучающемуся предоставляется доступ к сети интернет в объеме не менее 2 часов в неделю.

Перечень необходимого программного обеспечения

Организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

- Операционная система: (Microsoft Corporation) Windows 7.0, Windows 8.0.
- Приложения, программы: Microsoft Office 13, Finale 14, Adobe Reader 11.0 Ru, WinRAR, АИБС Absotheque Unicode (со встроенными модулями «веб-модуль ОПАС» и «Книгообеспеченность»), программный комплекс «Либер. Электронная библиотека», модуль «Поиск одной строкой для электронного каталога AbsOPACUnicode», модуль «SecView к программному комплексу «Либер. Электронная библиотека».
- **свободно распространяемое, в т.ч. отечественное:** браузер Opera, Браузер Google Chrome, Браузер Mozilla Firefox, LMS Moodle, Big Blue Button, VLC media player, Open

Office, ОС Ubuntu, ОС Debian, Adobe Acrobat Reader, OBS Studio; My test, Антиплагиат (AntiPlagiarism), Яндекс браузер, 7Zip