

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПСИХОТРАВМИРУЮЩИХ ФАКТОРОВ НА БУДУЩИХ МУЗЫКАНТОВ И ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В МУЗЫКАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

А. М. Федорова, С. Б. Ксенофонтова,

Российский государственный университет имени А. Н. Косыгина
(технологии, дизайн, искусство),
Москва, Российская Федерация, 115035

А. Ю. Никитина,

Московский автомобильно-дорожный государственный
технический университет (МАДИ),
Москва, Российская Федерация, 125319

Аннотация. Данная статья представляет результаты проведённого исследования, целью которого было изучение особенностей реагирования музыкантов на психотравмирующие ситуации. Базой исследования стали музыкальные вузы, в экспериментальную группу входили студенты-музыканты исполнительских специальностей. В результате исследования была выявлена чёткая взаимосвязь стресс-факторов, способов реагирования на травмирующие события и профессиональной деятельности музыкантов. В контрольную группу входили студенты технических (инженеры) и экономических специальностей Московского автомобильно-дорожного института (Государственного технического университета). Анализ полученных данных позволяет сделать вывод: 90 % музыкантов в той или иной степени испытывают влияние стресса, связанного с травматическим событием. У 34 % процентов музыкантов выявлено нарушение адаптации, характеризующееся эмоциональной лабильностью, снижением умственной и физической активности, отсутствием мотивации к профессиональной деятельности и желанием сменить профессию. Результаты, полученные в ходе исследования, говорят о необходимости создания условий для психологического сопровождения профессиональной деятельности музыкантов, а также о целесообразности проведения работы по профилактике профессиональных заболеваний музыкантов.

27

© Федорова А. М., Ксенофонтова С. Б., Никитина А. Ю., 2021



Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Ключевые слова: стресс, психотравма, музыкальное исполнительство, стратегии совладания, психологическое консультирование, психологическое сопровождение, профилактика профессиональных заболеваний музыкантов, музыкальное образование.

Благодарности: Статья подготовлена в рамках тематики научно-исследовательской работы кафедры клинической психологии, философии и манусологии Академии имени Маймонида «Здоровьесберегающие методы в системе непрерывного музыкального образования». Авторы выражают благодарность профессору А. В. Тороповой за помощь в подготовке к публикации результатов исследования.

Для цитирования: Федорова А. М., Ксенофонтова С. Б., Никитина А. Ю. Воздействие психотравмирующих факторов на будущих музыкантов и обоснование необходимости психологического сопровождения в музыкальном образовании // Музыкальное искусство и образование / Musical Art and Education. 2021. Т. 9. № 2. С. 27–41. DOI: 10.31862/2309-1428-2021-9-2-27-41.

DOI: 10.31862/2309-1428-2021-9-2-27-41

THE IMPACT OF PSYCHOTRAUMATIC FACTORS ON FUTURE MUSICIANS AND RATIONALE FOR THE NEED FOR PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN MUSIC EDUCATION

Alexandra M. Fyodorova, Svetlana B. Ksenofontova,

The Kosygin State University of Russia,
Moscow, Russian Federation, 115035

28

Alexandra Yu. Nikitina,

Moscow Automobile and Road Construction State Technical University (MADI),
Moscow, Russian Federation, 125319

Abstract. This article presents the results of the conducted research, the purpose of which was to study the specific character of the musicians' response to psycho traumatic situations. The research was carried out at the music universities, the experimental group included students-musicians of performing specialties. The control group included students of technical and economic specialties of the technical university. As a result of the study, a clear relationship between stress factors, ways of musicians' response and their professional performance was revealed. The analysis of the data obtained allows us to conclude that 90 % musicians are affected to some extent by stress associated with a traumatic event. 34 % musicians had an adaptation disorder characterized by emotional lability, decreased mental and physical activity, lack of motivation for professional activity and a desire to change their profession. Our results indicate to the need to create conditions for psychological support of the professional activities of musicians, as well as the expediency of carrying out work on the prevention of professional diseases among musicians.

Keywords: stress, psychotrauma, music performance, coping strategies, psychological counseling, psychological support, work-related disorders' prevention among musicians, music education.

Acknowledgements: The article is prepared within the framework of the research work of the Department of Clinical Psychology, Philosophy and Manusology of the Maimonides Academy "Health-saving methods in the system of continuous music education". The authors express their gratitude to Professor Alla V. Toropova for her help in preparing the results of the study for publication.

For citation: Fyodorova A. M., Ksenofontova S. B., Nikitina A. Yu. The Impact of Psychotraumatic Factors on Future Musicians and Rationale for the Need for Psychological Support in Music Education. *Muzykal'noeiskusstvoivoi obrazovanie = Musical Art and Education*. 2020, vol. 9, no. 2, pp. 27–41 (in Russian). DOI: 10.31862/2309-1428-2021-9-2-27-41.

Введение

Психологии стресса и влиянию на человека психотравмирующих ситуаций в XX–XXI веках было посвящено достаточно большое число исследований. Обращение к теме подверженности музыкантов-исполнителей психотравмам потребовало комплексного анализа различных травмирующих ситуаций и их влияния на профессиональную деятельность музыкантов. При этом нами экспериментально проверялись два основных предположения: «порог чувствительности» к травмирующим ситуациям ниже у студентов музыкально-исполнительских специальностей в сравнении со студентами других профессиональных групп; отечественная система психологического сопровождения, профилактики и реабилитации в профессиональном музыкальном образовании является чрезвычайно недостаточной.

В настоящее время педагогам музыкально-исполнительских специальностей необходимо повышать психологическую компетентность, получать достоверные сведения о рисках психологической травматизации в профессии и формировать

запрос на психологическое сопровождение профессиональной деятельности педагогов-музыкантов.

В исследовании использовались следующие методы:

- теоретические (анализ литературы);
- эмпирические (анализ и обобщение психологического, педагогического и исполнительского опыта, направленное психологическое наблюдение);
- диагностические (беседы, тестирование, анкетирование, психодиагностические методики: шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС) [1], Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций [1], Копинг-стратегии Р. Лазаруса [2].

Характеристика базовых понятий

Согласно устоявшемуся определению, *стресс* (англ. *stress*) – неспецифическая реакция организма, развивающаяся под влиянием различных интенсивных или новых воздействий (боли, холода, чрезмерной физической нагрузки, психоэмоциональной травмы и др.) [3, с. 516]. Понятие стресса в психологии характеризуется как

состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах, например, во время космического полёта, при подготовке к выпускному экзамену или перед началом спортивных соревнований [4].

В работе «Стресс, оценка и преодоление» (Р. Лазарус, С. Фолкман, 1984) психологический стресс определяется как «особые отношения между человеком и окружающей средой, которые оцениваются человеком как обременительные или превышающие его или её ресурсы и угрожающие его или её благополучию» [5, с.19].

Стрессовая реакция сопутствует травматическому воздействию и вследствие сильных жизненных потрясений приводит к развивающемуся посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР). Л. В. Трубицына определяет психическую травму, как «нарушение целостности и функций психики человека, вызванное внешним воздействием на неё» [6, с. 10]. Автор выделяет 4 вида травмы: травма осознания, понимания, оценки и воображения. Н. В. Тарабрина характеризует травматические события, как «экстремальные критические события, которые обладают мощным негативным воздействием, ситуации угрозы, требующие от индивида экстраординарных усилий по совладанию с последствиями воздействия» [1, с. 52].

В нашем исследовании рассматривается реакция на травматическое воздействие в такой специфической профессиональной категории, как музыканты-исполнители. Не секрет, что профессия музыканта сопряжена с большими эмоциональными, а также мышечными нагрузками, изобилует повреждающими факторами социального и психологического порядка. Подверженность сценическому стрессу, профессиональным заболеваниям,

а также низкий имущественный и социальный статус могут оказывать весьма заметное травматическое воздействие на психологическое и физическое состояние музыканта.

Специфика профессиональных установок музыкантов как фактор подверженности психотравме

Рассмотрим некоторые особенности профессиональной подготовки музыкантов в их связи со степенью подверженности психотравмированию. Специфика профессионального обучения музыкантов заключается в чрезвычайно высокой степени вовлечённости и смысловой приоритетности музыкального образования для учащихся, студентов и их семей, в достаточно жёстком отборе одарённых учеников, повышенной конкуренции и весьма ранней профессионализации.

Среди значимых проблем, с которыми могут столкнуться одарённые музыканты, можно перечислить:

- сложность выстраивания социальных контактов;
- нежелание выполнять бессмысленную (субъективно) деятельность;
- не всегда обоснованная критичность по отношению к другим;
- перепады настроения от эйфории до подавленности;
- повышенная тревожность;
- трудности в принятии критики со стороны значимых взрослых;
- умышленное сокрытие своих способностей с целью соответствия общему развитию сверстников;
- неконформизм и сопротивление авторитету (власти) взрослых;
- излишняя состязательность (конкурентность) со сверстниками;
- отстранённость от сверстников;

- низкая устойчивость к стрессу и фрустрации [7].

Рассматривая вопрос профессионального становления музыканта, следует особое внимание уделить тем психологическим установкам, которые играют столь важную роль в становлении и функционировании музыканта, оказывая влияние на многие аспекты его жизнедеятельности. Как отмечалось в предыдущих публикациях, травматический потенциал профессии музыканта связан с иррациональными убеждениями, транслируемыми профессиональным сообществом: установка на сверхценность профессии; низкая ценность психической нормы в профессии музыканта; установка на перегрузку исполнительского аппарата [8].

Охрана профессионального здоровья музыкантов

Уровень профессиональных заболеваний высок в сфере музыкального исполнительства и образования, но слишком часто музыканты предпочитают игнорировать первые симптомы пока ещё не выявленного заболевания. Одно из исследований, проведённое среди музыкантов-оркестрантов, свидетельствует о том, что 82 % исполнителей столкнулись с физическими (медицинскими) проблемами, а 76 % музыкантов отметили хотя бы одну проблему настолько серьёзную, что это существенно мешало их профессиональной деятельности [7].

Высокую степень риска развития психологических и медицинских проблем в профессиональной среде музыкантов-исполнителей отмечают многие исследователи. Так, депрессивные состояния среди профессиональных музыкантов могут наблюдаться в случаях утраты возможности профессионального роста, популярности, низкого уровня самооценки,

ухудшения физического здоровья, психологической травмы или старения. Контраст между достигнутым возвышенным эмоциональным состоянием после выступления и напряжением, связанным с повседневными трудностями, повышает вероятность возникновения депрессивных состояний у восприимчивой личности. По признанию специалистов, депрессия является характерным расстройством для музыкантов, иногда в анамнезе сочетаясь с алкоголизмом и суицидом [9].

Наши наблюдения подтверждаются исследованиями, проведёнными в условиях психиатрической клиники г. Лейден, Голландия, в специализированном отделении для музыкантов-исполнителей. Полученные результаты показали, что у 82 % музыкантов, проходящих в клинике амбулаторное лечение, были диагностированы признаки психических расстройств. Тестирование также показало значимые результаты по шкале нарциссизма среди музыкантов в сравнении с другими амбулаторными пациентами клиники и лицами, не состоящими на учёте [10].

Изучение мнений врачей-физиологов и реабилитологов позволило сделать вывод, что в работе с музыкантами следует учитывать междисциплинарные связи изучаемой проблемы и применять широкий комплекс мер по профилактике травматизации, взаимодействуя как с врачами, психотерапевтами и психологами, так и с педагогами на всех этапах обучения музыканта [11, с. 127].

Организация медицинского и психологического сопровождения музыкантов широко присутствует в международном профессиональном сообществе. Весьма интересно сравнить различные форматы психологической помощи, которые предлагаются в рамках учебных заведений в развитых странах. Так, в Бостонском колледже музыки (Беркли, штат

Массачусетс, США) организован отдел благополучия студентов, внутри которого работает консультативная служба. Специалисты оказывают помощь студентам-музыкантам, сталкивающимся со всевозможными психологическими трудностями (стресс, тревожность, депрессия, суицидальный риск и т. д.) [12].

В Канаде, согласно проведённому Музыкальной ассоциацией Восточного побережья исследованию, музыканты показывают неутешительные результаты по распространённости проблем с психическим здоровьем. Ассоциация предоставляет консультативную и психотерапевтическую помощь, организует занятия по йоге и саморегуляции. К примеру, в Восточном Университете Канады (музыкальный факультет имени Дона Райта) оказывается целый спектр услуг психологической/психиатрической помощи – от разовой консультации, краткосрочного консультирования до госпитализации по медицинским показаниям [13].

В Англии организована национальная служба помощи музыкантам (Musicminds-metter) [14], которая сотрудничает как с частными фондами и благотворительными организациями, так и с государственными структурами (Департаментом общественного здоровья Англии). В Манчестере работает центр психического здоровья в музыкальной индустрии (Stockport, Greater Manchester, The Centre for Mental Health in the Music Industry) [15].

В Мельбурнском университете (Австралия) в штатном режиме функционирует консультативная психологическая служба, а также есть возможность срочной кризисной психиатрической поддержки.

В Гамбурге психологом Хайди Бранди в 2013 году был организован Центр для профессиональных музыкантов, в котором оказывается комплексная поддержка, включающая индивидуальное

консультирование, глубинную психотерапию и прогрессивную миорелаксацию (Zentrum für Berufs musiker) [16].

Согласно приведённым данным, психологическое сопровождение студентов-музыкантов весьма распространено в мире и включает широкий спектр консультационных и терапевтических услуг. К сожалению, в нашей стране, безусловно лидирующей во многих сферах профессионального музыкального образования, ситуация разительно отличается.

Опираясь на 20-летний преподавательский опыт авторов в сфере психологии музыкального исполнительства, а также 25-летний опыт консультирования музыкантов, можно констатировать положительные сдвиги за последние десятилетия в формировании запроса музыкантов на получение профессиональной психологической помощи. Но институционально этот процесс почти не поддержан – отсутствуют консультационные центры в колледжах и вузах. Единственная частная инициатива подобного рода – созданный в 2015 году Центр поддержки профессионального здоровья музыкантов Полины Осетинской (Москва, Санкт-Петербург), кроме того создана секция сценической психологии и профессионального здоровья музыкантов в Ассоциации музыкальных психологов и психотерапевтов (АМПП).

Эмпирическое исследование особенностей реагирования студентов музыкально-исполнительских специальностей на психотравмирующие ситуации

В современном обществе с тенденцией развития в нём разнообразных стрессовых ситуаций и событий появляется всё большее число факторов риска психической травматизации музыкантов. Существенно обострила эти риски

пандемия, повлиявшая напрямую на снижение востребованности всей концертно-театральной индустрии и приведшая к снижению количества сценических выступлений, как учащихся, так и профессиональных концертирующих музыкантов. Чрезвычайно возросли при этом показатели сценического стресса у подростков и других возрастных категорий.

Основная цель нашего эмпирического исследования – выявить влияние психотравмирующего прошлого опыта на профессиональное обучение музыканта [7].

Для реализации поставленной цели необходимо решить ряд задач: выявить наличие психотравмирующего опыта у музыкантов, степень его влияния на текущее состояние испытуемых и особенности реагирования музыкантов на психотравмирующий опыт, стрессовые ситуации в сравнении с другими профессиональными группами.

Для решения поставленных задач были применены методы анкетирования и беседы, психологическая диагностика с использованием батареи методик.

Для сбора биографических данных, а также для выявления наличия травмирующего опыта авторами была разработана анкета. Вопросы в анкете были направлены на выяснение основных биографических данных (пол, возраст, семейное положение), а также на определение принадлежности к профессии и уровень образования. Помимо этого, в анкету были включены вопросы о наличии психотравмирующего опыта в прошлом, о степени важности конкретного случая (при перечислении опрашиваемыми нескольких травмирующих случаев), о положительном/негативном влиянии случая на дальнейшее развитие испытуемого.

Для проведения исследования были отобраны следующие методики:

1. Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций [1].

2. Опросник «Способы совладающего поведения» или «Копинг-стратегии» [2].

3. Шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС) [1].

Базой исследования стало несколько музыкальных вузов Москвы. На разных этапах исследования в эксперименте приняли участие около 100 музыкантов. В экспериментальную группу вошли студенты Академии имени Маймонида и Московской государственной консерватории имени П. И. Чайковского – всего 30 человек. В контрольную группу – 30 человек других специальностей – студентов технических и экономических факультетов МАДИ. Выборка испытуемых проводилась по следующим показателям: пол, возраст, семейное положение и наличие психотравмирующего опыта.

Исследование проходило в несколько этапов.

На первом этапе было проведено пилотажное исследование для уточнения методики сбора данных, в котором приняли участие 70 профессиональных музыкантов, как студентов, так и молодых преподавателей.

На основном этапе проведения исследования участники экспериментальной и контрольной групп заполнили анкеты и бланки диагностических методик. Батарея методик этого этапа состояла из «Миссисипской шкалы», «Копинг-стратегии» и ШОВТС.

На заключительном этапе проводился анализ полученных в ходе исследования экспериментальных данных и их интерпретация.

Обработка содержала как методы математической статистики, так и качественный анализ полученной информации.

Анализ и интерпретация полученных результатов исследования

На предварительном этапе нами была выявлена профессиональная специфика круга стрессовых ситуаций, воспринимаемых музыкантами как травмирующие. В ответах музыкантов можно выделить несколько групп психотравмирующих событий: смерть родственников и близких людей, конфликты в семье, с педагогами, со сверстниками, в личных отношениях, профессионально значимые ситуации, состояние собственного физического здоровья, получение физической травмы, особенно профессионально значимой, угроза собственной жизни и т. д. Применительно к теме проводимого исследования психотравмирующее событие рассматривается как любое повреждающее воздействие, не только в общечеловеческом, но и профессиональном контексте.

В качестве особо значимого психотравмирующего фактора ряд испытуемых указали сложные отношения в диаде «педагог – ученик». Следует также отметить, что на профессиональное становление музыканта могут оказывать влияние события как недавние по временным рамкам, так и произошедшие много лет назад, оставив неизгладимый след в памяти человека.

Наиболее интенсивным и травмирующим событием, согласно полученным результатам в ходе анкетирования, является смерть близких людей. В процедуре ранжирования по степени значимости травмирующего события утрата близких, безусловно, занимает первое место. В экспериментальной группе 50 % респондентов сталкивалось с переживанием горя утраты.

Следующая категория психотравмирующих событий связана с физическими травмами. Испытуемые в эксперименталь-

ной группе отметили сильное влияние физической травмы на обучение. Это связано с тем, что любая физическая травма влияет непосредственно на исполнительский аппарат музыканта, и от неправильного функционирования отдельного органа или системы в организме напрямую зависит успешность в овладении музыкально-исполнительской деятельностью.

Отдельной значимой категорией событий явились травмирующие ситуации, связанные с внутрисемейными конфликтами, включая конфликты с родителями, между родителями, развод, а также появление в семье (у мамы или папы) нового супруга. Испытуемые отмечали как физические реакции на ситуацию (например, головные боли), так и эмоционально-психологические, такие как дезориентация и непонимание своего Я.

Ещё одна категория ситуаций, от которых напрямую зависит успешность обучения, удовлетворение профессией и становление будущего музыканта, – это конфликтные ситуации в диаде «педагог – ученик». Около 30 % испытуемых определили такие ситуации как психотравмирующие. При этом 7 % отметили, что конфликт происходил во время переходного периода, 6,7 % обозначали состояние нервного срыва, 3,5 % находились в ситуации постоянного стресса, чрезмерного давления со стороны педагога, а у 10 % возникло желание сменить педагога. 20 % рассказали про психосоматические реакции, такие как «зажимы» в руках (физиологическая проблема игрового аппарата) и потеря голоса. Одна из испытуемых считала конфликтную ситуацию настолько серьёзной, что у неё возникло желание сменить профессию. У 7 % испытуемых резко снизилась учебная мотивация, а также отмечалась фрустрация, разочарование в профессии в связи с крайне низким доходом.

Контрольной группе в ходе анкетирования было предложено ответить на идентичные вопросы. Как и в экспериментальной группе, на первое место испытуемые ставили ситуации потери (смерти) близких и родственников. С такими ситуациями столкнулось 48 % человек из контрольной группы, что сопоставимо с данными экспериментальной группы. Кардинальным отличием было то, что ни один человек из опрошенных не констатировал факт влияния данной ситуации на жизнь и/или обучение.

В отдельную категорию можно выделить ситуации, в которых испытуемые оказались свидетелями насилия, автоаварий и физического увечья человека. Из числа респондентов, оказавшихся в такой ситуации, только 10 % отметили влияние ситуации на обучение, указав, что «сложно сконцентрироваться из-за переживаний» и понизилась успеваемость.

Также существенным можно назвать тот факт, что только один из испытуемых в этой группе отметил ситуацию

конflikта в семье как значимую, с другой стороны, указав, что она не повлияла на его жизнь и обучение. Ни один из испытуемых в контрольной группе не указал ситуации, которые бы напрямую влияли на выбор профессии, либо работу по специальности.

Проанализировав полученные данные, нельзя не отметить, что музыканты значительно более чувствительны не только к смерти близких и родственников, но и к конфликтным ситуациям в семье. Для музыкантов одну из важнейших ролей в профессиональном становлении играет педагог по специальности, и отношения с педагогом могут восприниматься ими как ключевые.

В таблице 1 представлены результаты обработки данных по методике Лазаруса, позволяющие сопоставить экспериментальную и контрольную группы.

Анализ полученных результатов по тесту копинг-стратегий позволяет сделать следующие выводы: прежде всего, обращает внимание тот факт, что

Таблица 1.

Сопоставление результатов экспериментальной и контрольной групп по методике «Копинг-стратегии» Лазаруса

Table 1.

Comparison of the results of the experimental and control groups according to the «Coping strategy» method of Lazarus

Шкалы	группы	
	Экспериментальная	Контрольная
Конфронтация	46.48	42.80
Дистанцирование	53.7	48.35
Самоконтроль	68.57	58.91
Поиск социальной поддержки	61.67	56.58
Принятие ответственности	64.72	50.31
Бегство-избегание	52.22	44.91
Планирование решения проблемы	69.81	63.58
Положительная переоценка	68.73	59.61

показатели по всем шкалам у музыкантов выше, чем в контрольной группе. Поведение по типу конфронтации может быть защитным механизмом в том случае, когда в ситуации имеется конкретный объект, рассматриваемый музыкантом как источник угрозы.

По следующим шкалам были получены значимые результаты с применением t-критерия Стьюдента:

Самоконтроль: $t_{Эмп} = 2.8$ ($p \leq 0.01$),

Принятие ответственности: $t_{Эмп} = 2.7$ ($p \leq 0.01$),

Бегство-избегание: $t_{Эмп} = 2.1$ (полученное эмпирическое значение t находится в зоне неопределённости).

У музыкантов наблюдается высокий уровень самоконтроля, что, с одной стороны, может быть продуктивным в ситуациях, косвенно или напрямую угрожающих жизни человека. С другой стороны, чрезмерный контроль может привести к повышению уровня напряжённости, тревожности, что в свою очередь повлечёт за собой снижение уровня жизненной энергии и работоспособности, от которых во многом зависит успешность профессиональной исполнительской деятельности.

По способам совладания со стрессом значимые результаты в экспериментальной группе были получены по шкалам: самоконтроль, принятие ответственности и бегство-избегание, из чего можно сделать вывод, что у музыкантов повышен самоконтроль в стрессовых ситуациях. Они принимают ответственность на себя и чаще стараются избегать стимулов, связанных с травмирующими событиями.

На рисунке 1 представлены результаты обработки данных по методике ШОВТС [1], позволяющие сопоставить экспериментальную и контрольную группы.

На данном графике наглядно представлена разница между результатами контрольной и экспериментальной группы. Полученные данные подтверждают тенденцию, обнаруженную в ходе анкетирования в целом, у музыкантов выявляется более выраженное воздействие травматических событий. Статистически значимая разница, однако, была выявлена только по шкале «вторжение», остальные результаты находятся в зоне неопределённости и незначимости.

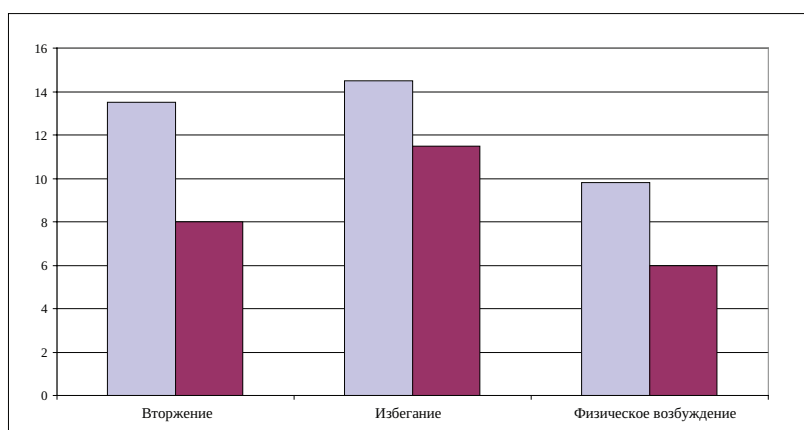


Рис. 1. Сравнение результатов экспериментальной и контрольной групп по методике ШОВТС

Fig. 1. Comparison of the results of the experimental and control groups according to the Scale for Assessing the Impact of a Traumatic Event method

Методика обработки полученных данных предполагает вычисление индивидуального уровня стресса путём суммирования баллов по шкалам «вторжение» и «избегание». Результаты анализа представлены в таблице 2.

Полученные результаты показывают высокий уровень стресса в экспериментальной группе. Если показатели большей части контрольной группы (64 %) соответствуют низкому уровню общего стресса, а в средней и высокой степени он выявляется совокупно у 23 %, то у музыкантов (экспериментальная группа) этот показатель достигает 61 %. В целом 90 % музыкантов испытывают влияние стресса, связанного с травматическим событием.

Методика «Миссисипская шкала» предназначена, прежде всего, для выявления посттравматического стрессового расстройства

Согласно полученным результатам по методике «Миссисипская шкала» [1], группа музыкантов имеет выраженные проблемы с адаптацией, в отличие от студентов других специальностей.

Анализ результатов данной методики показывает, что 60 % в экспериментальной группе имеют хороший уровень адаптации, однако у испытуемых

контрольной группы этот показатель на 25 % выше.

У 34 % процентов музыкантов выявлено нарушение адаптации, характеризующееся эмоциональной лабильностью, снижением умственной и физической активности, отсутствием мотивации к профессиональной деятельности и желанием сменить профессию. Сталкиваясь с психотравмирующими ситуациями, музыканты обращают внимание на то, что они испытывают трудности в общении с другими людьми, в учебной и исполнительской деятельности.

Анализ результатов, полученных по данной методике, не показал статистически значимых результатов в диагностике ПТСР. Как видно из графика на рис. 2, показатели диагностируемого ПТСР низкие у обеих групп.

Заключение и основные выводы

В результате проведённого исследования выявлена специфика реагирования музыкантов на травмирующие события. Общежизненные травмирующие факторы воспринимаются музыкантами острее, оказывают более глубокое и длительное влияние на профессиональную деятельность.

Таблица 2.

Сопоставление результатов экспериментальной и контрольной групп по методике ШОВТС

Table 2.

Comparison of the results of the experimental and control groups according to the Scale for Assessing the Impact of a Traumatic Event method

Уровни	Группы	
	Экспериментальная	Контрольная
Субклинический уровень (subclinical)	10 %	14 %
Низкий (mild)	29 %	64 %
Средний (moderate)	35 %	9 %
Высокий (severe)	26 %	14 %

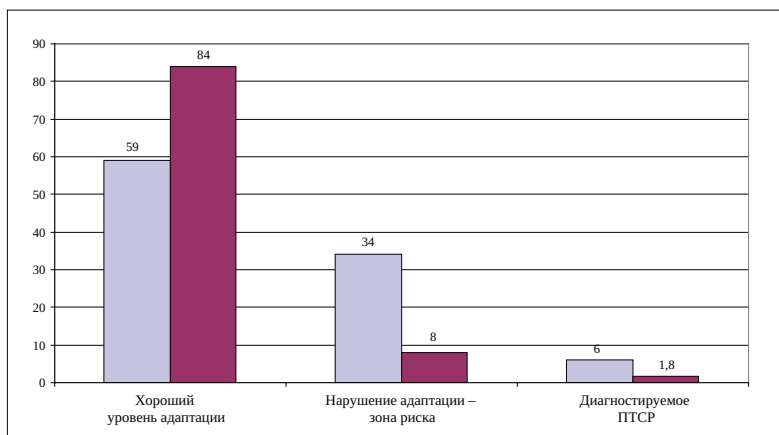


Рис. 2. Сравнение результатов экспериментальной и контрольной групп по методике «Миссисипской шкалы»

Fig. 2. Comparison of the results of the experimental and control groups according to the methodology of the "Mississippi scale"

По результатам исследования 90 % музыкантов в той или иной степени испытывают влияние стресса, связанного с травматическим событием.

Профессиональные стрессогенные ситуации обладают большим травматогенным потенциалом для музыкантов.

38

Музыканты в целом больше подвержены влиянию стрессовых ситуаций и меньше владеют навыками совладания.

У музыкантов повышен самоконтроль в стрессовых ситуациях, они принимают ответственность на себя и чаще стараются избегать стимулов, связанных с травмирующими событиями.

Наблюдается высокий уровень нарушения адаптации у музыкантов к психотравмирующим ситуациям.

В завершение можно сделать общий вывод: в целом профессиональная группа музыкантов характеризуется большей подверженностью стрессогенным и травматогенным факторам, нуждается в психологическом сопровождении, которое в нашей стране практически отсутствует. Восполнить пробел может организация курсов повышения квалификации музыкантов-педагогов в системе дополнительного музыкального образования, а также мастер-классы с приглашением специалистов по данному виду психологической помощи и сопровождения. Высокий уровень психологических нагрузок и дезадаптации является безусловным основанием для организации системы психологического сопровождения в профессиональном музыкальном образовании.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001. 268 с.
2. Вассерман Л. И., Иовлев Б. В., Исаева Е. Р. и др. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. Пособие.

- бие для врачей и медицинских психологов НИПНИ им. Бехтерева / Под ред. Л. И. Вассермана. СПб.: Психоневрологический институт имени В. М. Бехтерева, 2009. 38 с.
3. Малая медицинская энциклопедия: в 6 т. Т. 5 / гл. ред. В. И. Покровский. М.: Медицина, 1996. 592 с.
 4. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003, 2004. 666 с.
 5. Lazarus R. and Folkman S., n.d. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 445 p.
 6. Трубицына Л. В. Процесс травмы. М.: Смысл, 2005. 218 с.
 7. Никитина А. Ю. Особенности переживания музыкантами психотравмирующих ситуаций. На правах рукописи. М.: Московский социально-педагогический институт, 2016. 85 с.
 8. Федорова А. М., Миронова Е. А. Проблема диагностики и коррекции иррациональных установок в психологическом сопровождении музыкантов-исполнителей // Сборник статей по материалам конференции «Исполнительство и научное знание. Параллели и взаимодействия». М: Человек, 2012. С. 287–293.
 9. Рязанцев А. А. Профессиональные заболевания музыкантов и их профилактика средствами физической культуры // Достижения высшей школы. 2010. URL: http://www.rusnauka.com/33_DWS_2010/33_DWS_2010/Pedagogica/74237.doc.htm (дата обращения: 10.05.2021).
 10. Van Fenema, E., Julsing, J. and Carlier I. Musicians Seeking Psychiatric Help; a Closer Look at Performance Anxiety // European Psychiatry, 2012. 27: 1. P. 156. DOI:10.1016/S0924-9338(12)74323-7
 11. Lamont A. Emotion, Engagement and Meaning in Strong Experiences of Music Performance // Psychology of Music, 2012. 40(5), pp. 574–594.
 12. Berklee.edu. 2021. Resources / Berklee. URL: <https://www.berklee.edu/counseling-and-advising-center/resources> (дата обращения: 10.05.2021).
 13. Eastern.edu. 2021. Cushing Center for Counseling and Academic Support / Eastern University. URL: <https://www.eastern.edu/student-life/cushing-center-counseling-and-academic-support> (дата обращения: 10.05.2021).
 14. Music Minds Matter. 2021. Our Research – Music Minds Matter URL: <https://www.musicmindsmatter.org.uk/the-study> (дата обращения: 10.05.2021).
 15. The Centre for Mental Health in the Music Industry 2021. URL: <https://www.centreformentalhealthinthemusicindustry.com> (дата обращения: 10.05.2021).
 16. Dipl. Psych. Heidi Brandi. 2021. Musikermedizin / Dipl. Psych. Heidi Brandi. URL: <https://heidibrandi.de/musikermedizin> (дата обращения: 10.05.2021).

Поступила 01.06.2021, принята к публикации 21.06.2021.

Об авторах:

Федорова Александра Марковна, доцент кафедры клинической психологии, философии и манусологии Института «Академия имени Маймонида» Российского государственного университета имени А. Н. Косыгина (Садовническая улица, 52/45, Москва, Российская Федерация, 115035), кандидат психологических наук, доцент, famka@mail.ru

Ксенофонтова Светлана Борисовна, доцент кафедры клинической психологии, философии и манусологии Института «Академия имени Маймонида» Российского

государственного университета имени А. Н. Косыгина (Садовническая улица, 52/45, Москва, Российская Федерация, 115035), кандидат исторических наук, доцент, ksenofontova-sb@rguk.ru

Никитина Александра Юрьевна, старший преподаватель кафедры иностранных языков Федерального государственного бюджетного общеобразовательного учреждения высшего образования «Московский Автомобильно-дорожный государственный технический университет» (МАДИ) (Ленинградский проспект, 64, Москва, Российская Федерация, 125319), магистр образования, littlesasha@mail.ru

Авторами прочитан и одобрен окончательный вариант рукописи.

REFERENCES

1. Tarabrina N. V. *Praktikum po psikhologii posttravmaticheskogo stressa* [Practicum on the Psychology of Post-Traumatic Stress]. Saint-Petersburg: Piter Publ., 2001. 268 p. (in Russian).
2. Vasserman L. I., Iovlev B. V., Isaeva E. R. et al. *Metodika dlya psikhologicheskoy diagnostiki sposobov sovladaniya so stressovymi i problemnymi dlya lichnosti situatsiyami* [A Method for the Psychological Diagnosis of Ways of Coping with Stressful and Problematic Situations for the Individual]. A Manual for Doctors and Medical Psychologists St. Petersburg: V. M. Bekhterev National Research Medical Center Psychiatry & Neurology. Ed. by L. I. Vasserman. Saint-Petersburg: Psikhonevrologicheskij institut im. V. M. Bekhtereva Publ., 2009. 38 p. (in Russian).
3. *Small Medical Encyclopedia. In 6 volumes, Vol. 5.* Ed.-in-Ch. V. I. Pokrovsky. Moscow: Meditsina Publ., 1996. 592 p. (in Russian).
4. *Big Psychological Dictionary.* Edited by B. G. Meshcheryakova, V. P. Zinchenko. Saint-Petersburg: Prajm-EVROZNAK Publ.; Moscow: OLMA-PRESS, 2003, 2004. 666 p. (in Russian).
5. Lazarus R. and Folkman S., n.d. *Stress, Appraisal, and Coping.* New York: Springer, 1984. 445 p.
6. Trubitsyna L. V. *Protsess travmy* [The Process of Trauma]. Moscow: Smysl Publ., 2005. 218 p. (in Russian).
7. Nikitina A. Yu. *Osobennosti perezhivaniya muzykantami psikhotravmiruyushchix situatsij* [The Phenomenon of Musical Giftedness]. On the Rights of the Manuscript. Moscow: Moscow Social Pedagogical Institute (MSPI) Publ., 2016. 85 p. (in Russian).
8. Fedorova A. M., Mironova E. A. Problema diagnostiki i korrektsii irratsional'nykh ustanovok v psikhologicheskom soprovozhdenii muzykantov-ispolnitelej [The Problem of Diagnostics and Correction of Irrational Attitudes in the Psychological Accompaniment of Performing Musicians]. *Collection of articles based on the materials of the conference "Performance and Scientific Knowledge. Parallels and Interactions"*. Moscow: Chelovek Publ., 2012, pp. 287–293 (in Russian).
9. Ryazancev A. A. Professional'nye zabolevaniya muzykantov i ikh profilaktika sredstvami fizicheskoy kul'tury [Professional Diseases of Musicians and Their Prevention by Means of Physical Culture]. *Dostizheniya vysshej shkoly* [Achievements of the Higher School]. 2010. Available at: http://www.rusnauka.com/33_DWS_2010/33_DWS_2010/Pedagogica/74237.doc.htm (accessed: 10.05.2021)
10. Van Fenema, E., Julsing, J. and Carlier I. Musicians Seeking Psychiatric Help; a Closer Look at Performance Anxiety. *European Psychiatry*, 2012. 27: 1. p. 156. DOI:10.1016/S0924-9338(12)74323-7

11. Lamont A. Emotion, Engagement and Meaning in Strong Experiences of Music Performance . *Psychology of Music*. 2012, 40(5), pp. 574–594.
12. *Berklee.edu*. 2021. *Resources*. Berklee. Available at: <https://www.berklee.edu/counseling-and-advising-center/resources> (accessed: 10.05.2021).
13. *Eastern.edu*. 2021. *Cushing Center for Counseling and Academic Support*. Eastern University. Available at: <https://www.eastern.edu/student-life/cushing-center-counseling-and-academic-support> (accessed: 10.05.2021).
14. *Music Minds Matter*. 2021. *Our Research – Music Minds Matter*. Available at: <https://www.musicmindsmatter.org.uk/the-study> (accessed: 10.05.2021).
15. *The Centre for Mental Health in the Music Industry 2021*. Available at: <https://www.centreformen.talhealthinthemusicindustry.com> (accessed: 10.05. 2021).
16. *Dipl. Psych. Heidi Brandi*. 2021. *Musikermmedizin*. Dipl. Psych. Heidi Brandi. Available at: <https://heidibrandi.de/musikermmedizin> [accessed: 10.05.2021].

Submitted 01.06.2021; revised 21.06.2021.

About the authors:

Alexandra M. Fedorova, Associate Professor of the Department of Clinical Psychology, Philosophy and Manusology of the Institute “Maimonides Academy” of the Kosygin State University of Russia (Sadovnicheskaya Street, 52/45, Moscow, Russian Federation, 115035), Phd in Psychology, Associate Professor, famka@mail.ru

Svetlana B. Ksenofontova, Associate Professor of the Department of Clinical Psychology, Philosophy and Manusology of the Institute “Maimonides Academy” of the Kosygin State University of Russia (Sadovnicheskaya Street, 52/45, Moscow, Russian Federation, 115035), PhD in History, Associate Professor, ksenofontova-sb@rguk.ru

Alexandra Yu. Nikitina, of the Department of Foreign Languages of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Moscow Automobile and Road State Technical University” (MADI) (Leningradsky Prospekt, 64, Moscow, Russian Federation, 125319), Master of Education, littleasha@mail.ru

The authors have read and approved the final manuscript.