

УДК 008**Роль когнитивно-поведенческой терапии в профессиональной деятельности музыкантов России и Китая и пути ее развития****Чжан Хайфэн**

Аспирант,
Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена,
191186, Российская Федерация, Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, 48;
e-mail: 592658166@qq.com

Аннотация

Поведенческая терапия прошла долгий путь эволюционного развития. Значительные изменения в ней произошли во многом под влиянием когнитивной психотерапии, теоретические основы которой разработали такие психологи, как А. Эллис и А.Т. Бек. Когнитивно-поведенческая терапия призвана менять эмоции и поведение людей, помогать им увидеть и осознать их собственные негативные сценарии, деструктивные поведенческие паттерны, которые искажают мышление. Своевременная помощь в рамках когнитивно-поведенческой терапии позволяет людям снизить психологический стресс в профессиональной деятельности. Цель данной статьи – определить роль когнитивно-поведенческой терапии в профессиональной деятельности музыкантов. Автор статьи провел сравнительный анализ соответствующего опыта в России и Китае, по итогам которого разработал рекомендации по дальнейшему совершенствованию когнитивно-поведенческой терапии музыкантов в данных странах с учетом положений концепций «Азбука иррациональных убеждений» А. Эллиса и «Шкала депрессии» А.Т. Бека.

Для цитирования в научных исследованиях

Чжан Хайфэн. Роль когнитивно-поведенческой терапии в профессиональной деятельности музыкантов России и Китая и пути ее развития // Культура и цивилизация. 2024. Том 14. № 5А. С. 174-180.

Ключевые слова

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), музыканты, Россия, Китай, психотерапия, поведение, эмоции, «Азбука иррациональных убеждений» А. Эллиса, «Техника выявления нелогичных моделей» А.Т. Бека.

Введение

Актуальность данной статьи обусловлена эффективным влиянием когнитивно-поведенческой терапии на бытовую и профессиональную сферу индивидуумов, что многократно подтверждено теоретическими и практическими исследованиями западных ученых, включая методистов-психологов, которые работают с музыкантами. Так, современные методики когнитивно-поведенческой терапии разработаны в известных трудах А. Эллиса «Азбука иррациональных убеждений» [Ellis, 1962] и А.Т. Бека «Техника выявления нелогичных моделей» [Beck, 1967]. Однако применяются они разными психологами неодинаково. Эффективность данных моделей зависит от индивидуально разработанных рекомендаций и интерпретаций психологов в конкретных профессиональных сферах.

Научная новизна данной статьи заключается в том, что в ней впервые проводится сравнительный анализ современной когнитивно-поведенческой терапии музыкантов в Китае и России, а также предлагается ряд рекомендаций относительно того, каким образом можно применять модели А. Эллиса и А.Т. Бека для повышения общей эффективности когнитивно-поведенческой терапии. Объектом исследования в статье является профессиональная деятельность музыкантов, а предметом исследования в статье стали рекомендации по развитию когнитивно-поведенческой терапии в России и Китае.

Основное содержание

Музыкальное исполнительство представляет собой трудоемкий процесс оттачивания профессионального мастерства и его презентации в рамках сценической деятельности. Высокий уровень стресса и эмоционального напряжения музыкантов накапливаются годами и деструктивно влияют на качество исполнения музыкальных произведений, общее состояние здоровья и творческое мышление музыкантов [Кувычко, 2014]. Вместе с тем, безусловно, в каждой стране предусмотрена разная система когнитивно-поведенческой терапии музыкантов. В частности, в Западной Европе этот вид деятельности именно так и называется, он включает в себя соответствующую методологию, которая и была разработана в этих странах [Hollon, 2018, p. 448]. Данную методологию мы охарактеризуем позже в настоящей статье, а пока проанализируем особенности профессионально-психологической поддержки в России и в Китае.

В музыкальной педагогике России предусмотрена целенаправленная работа по преодолению разных негативных психофизиологических состояний музыкантов. Она выстроена преимущественно на советской школе музыкальной подготовки, в основе которой заложено понятие о воспитании личности музыканта, которое должно начинаться уже на самых ранних этапах обучения музыке. Основной акцент психофизической поддержки музыкантов в России поставлен на преодоление таких проявлений как тремор рук, ослабление голоса или слуха, неспособность долгое время концентрироваться на исполнении произведения, а также боязнь публичных выступлений и в целом сценического волнения. Вместе с тем индивидуальный подход к своевременному оказанию психофизической поддержки музыканту проявляется не в том, чтобы выявить причинно-следственные связи и проблемы, которые вызывают стрессы и негативные эмоциональные состояния, а затем их проработать и устранить на глубинном уровне, а в том, чтобы определить, какие внешние признаки деструктивного поведения и проявления эмоций присутствуют у конкретного музыканта, показать их ему (если

музыкант сам их не осознает) и дать общие рекомендации, которые позволяют разрешить накопившиеся трудности [Белицкий, с. 53]. Иными словами, индивидуальный подход проявлен в том, что с каждым музыкантом проводится работа по преодолению именно его трудностей, но сами рекомендации носят общий характер, поскольку применимы к любому музыканту с аналогичными состояниями. Однако, как известно, специфика внешних проявлений тех или иных профессиональных проблем обусловлена уникальными когнитивно-поведенческими особенностями каждой личности, поэтому без изучения «внутреннего мира» музыканта и предоставления подходящих лично ему рекомендаций можно только частично и на уровне внешних проявлений помочь ему разрешить когнитивно-поведенческие сложности в профессиональной деятельности.

Как правило, такими рекомендациями педагогов-психологов в России становятся следующие: расслабление мышц тела с комплексом упражнений; погружение в аутогенное состояние; медитативное погружение; визуализация исполнительской деятельности на сцене; выступление перед воображаемой аудиторией; обыгрывание (выступления в кругу друзей и знакомых) – данная рекомендация подходит не каждому музыканту на начальном этапе обучения музыки и публичном исполнении произведений. Некоторые музыканты, наоборот, больше волнуются выступать перед родственниками, друзьями, коллегами и знакомыми, однако на определенном этапе с ними все равно прорабатывается это волнение, поскольку на концертах в любой момент может оказаться и знакомая аудитория; ролевая подготовка, когда музыкант входит в роль другого исполнителя, который уверенно выступает на сцене, и начинает играть в его образе, подражая ему [Бурматов, 2018, с. 99-100]. Одновременно музыкант получает рекомендации по соблюдению режима труда и отдыха, питанию и т.д. [Белицкий, 2018, с. 56].

В Китае, как и в России, музыканты получают общие рекомендации относительно того, каким образом можно преодолеть разные негативные психофизиологические состояния и научиться не накапливать стресс, чтобы исключить профессиональное выгорание. В Китае соответствующая когнитивно-психологическая работа, как и в России, не носит характер именно терапии, но опирается на традиционную национальную философию конфуцианства и даосизма, в соответствии с которыми важно оттачивать технику мастерства исполнения музыкальных произведений, расширять кругозор, постоянно и усердно работать, воспитывая в себе выносливость и ответственное отношение к делу. Внутренние негативные психофизиологические состояния рекомендуется преодолевать посредством духовного развития в гармонии с природой, медитативных практик, обращения к опытным коллегам за полезным советом, поскольку они уже справились с похожими деструктивными проявлениями. В Китае в целом принято внимательно слушать педагогов и четко выполнять их рекомендации, а затем снова и снова практиковаться. Безусловно, в этой стране, как и в России, музыканты получают рекомендации по распорядку дня, режиму питания, оздоровлению организма и т.д. [Вэй, 2021, 16-17].

Таким образом, российская и китайская практики когнитивно-поведенческой работы с музыкантами, на наш взгляд, имеют больше сходств, чем различий, что можно объяснить коллективистским типом двух национальных культур, подразумевающим активную помощь более опытных коллег и выработанные веками и тысячелетиями рекомендации. В России относительно Китая уделяется больше индивидуального внимания каждому музыканту, поскольку общий поток обучающихся не настолько велик, как в Китае. Однако сами принципы и подходы в целом схожи: когнитивно-поведенческая терапия как таковая отсутствует, однако в России существует признанная в мире национальная школа музыкальной подготовки, в рамках которой выпустилось значительно больше талантливых музыкантов, чем в Китае. Данная школа

опирается преимущественно на труды советских ученых – психологов и музыкальных педагогов, а в Китае когнитивно-поведенческая работа с музыкантами выстроена на традиционных философских учениях, позволяющий воспитывать их силу духа и выносливость.

Мы полагаем, что повышение эффективности российской и китайской когнитивно-поведенческой работы прямо зависит от того, насколько грамотно будет обеспечен индивидуальный подход именно к внутренней проработке с музыкантами причинно-следственных связей их деструктивных психоэмоциональных состояний. В этом отношении предлагаем обратиться к опыту западных коллег, принадлежащих индивидуалистическому типу культур. В данных странах уже много десятилетий успешно применяется именно когнитивно-поведенческая терапия (далее - КПТ) в профессиональной деятельности музыкантов. Она подразумевает форму разговорной терапии, которая может быть использована для лечения людей с широким спектром проблем психического здоровья [Barlow, 2014, 123]. Когнитивная терапия помогает людям выработать альтернативные способы мышления и поведения, направленные на уменьшение их психологического стресса [Butler, 2020, p. 3], используется при тревожных расстройствах, включая посттравматическое стрессовое, обсессивно-компульсивное, паническое, генерализованное тревожное и многие другие виды расстройств, а также специфических фобий [Lyons, 1991, 362]. Мы считаем, что данную терапию следует применять и в отношении музыкантов России и Китая.

Первые формы КПТ разработали А. Эллис в 1950-х гг. (рациональная эмоционально-поведенческая терапия) [Ellis, 1962] и А. Бек в 1960-х гг. (когнитивная терапия) [Beck, 1967]. Рационально-эмотивная терапия (РЭТ) представляет собой метод психотерапии, основанный на концепции А. Эллиса, согласно которой, существует техника («Азбука иррациональных убеждений»), содержащая формулу: А-В-С, где А – возбуждающее событие (activating event); В – система убеждений (belief system); С – эмоциональное последствие (emotional consequence). Когда сильное эмоциональное последствие (С) наступает вслед за важным возбуждающим событием (А), то, может показаться, будто именно А вызывает С, однако в действительности это не так, поскольку эмоциональное последствие всегда наступает под воздействием системы убеждений человека (В). В случае сильной тревоги с негативными эмоциональными последствиями, ее корни следует искать в иррациональных убеждениях человека. Их необходимо эффективно опровергнуть посредством рациональных доводов, демонстрирующих их несостоятельность, тогда тревога в поведении исчезнет [Ellis, 1962, 134]. С помощью данной техники музыканты могут анализировать свои иррациональные убеждения в профессиональной сфере, препятствующие их деятельности, а затем опровергать их рациональными доводами и аргументами, чтобы выработать здоровые стратегии преодоления трудностей.

Второй эффективной техникой, которая позволит работать с негативными и отрицательными психологическими состояниями во время исполнительской деятельности музыканта на наш взгляд, является когнитивная терапия А. Бека, представленная ученым в «Технике выявления нелогичных моделей». Умение выявлять нелогичные модели мышления позволяет также справляться с негативными эмоциональными состояниями в музыкальной профессиональной сфере [Beck, 1983, 59].

Рассмотрим нелогичные модели мышления, которые встречаются у музыкантов:

- произвольное вмешательство: музыкант делает выводы на основе не достаточных или не относящихся к делу доказательств: например, он может думать, что ничего не стоит, потому что концерт под открытым небом, на котором он должен был выступать, был отменен.

- избирательная абстракция: сосредоточение внимания на одном аспекте ситуации и игнорирование других. В частности, музыкант может чувствовать ответственность за то, что оркестр, в котором он играет, не пригласили на гастроли.
- преувеличение важности нежелательных событий. В частности, если музыкант немного помял ноты или забыл их, то считает себя совершенно некомпетентным.
- минимизация: преуменьшение значимости события. Например, преподаватели хвалят музыканта за прекрасное исполнение произведения, но он считает свою профессиональную игру тривиальной.
- чрезмерное обобщение: делать широкие негативные выводы на основе одного незначительного события. Например, не все преподаватели оценили вашу виртуозность в произведении, в результате вы считаете, что у вас отсутствует талант.
- персонализация: приписывание негативных чувств других людей себе. В частности, во время концерта некоторые зрители не улыбаются и не выражают эмоций, а музыкант думает, что это связано именно с ним (не угодил зрителям) [Beck, 1967, 36].

Когнитивно-поведенческая терапия в профессиональной деятельности музыкантов признана высокоэффективной в США, Канаде, Германии, Франции, Италии, Великобритании и многих других странах. Благодаря данной терапии удастся восстановить здоровье и повысить мотивацию 87% музыкантов [Butler, 2020, 7; Ellis, 1962, 443]. Психологи работают именно с причинно-следственными связями деструктивных состояний музыкантов, которые в каждом случае уникальны. Мы полагаем, что именно такого индивидуального подхода и не хватает сегодня музыкантам в России и Китае, предлагаем позаимствовать соответствующий успешный опыт.

Заключение

Таким образом, в музыкальной педагогике России и Китае предусмотрена работа, направленная на решение психоэмоциональных проблем музыкантов. В России при этом опираются на концептуальные разработки советской школы с их актуализацией, а в Китае ставится акцент на философию конфуцианства и даосизма, в которой предусмотрено развитие силы духа, повышение уровня ответственности при решении профессиональных задач, постоянное оттачивание мастерства и т.д. В данных государствах принято работать с каждым музыкантом, однако полноценный индивидуальный подход применить все же не удастся: в КНР вследствие большого потока обучающихся, в России вследствие распространенного мнения, что при установлении наличия конкретных психоэмоциональных проблем у музыканта, ему подойдут рекомендации по их разрешению, которые уже использовали их опытные коллеги и рекомендуют преподаватели. Однако и в Китае, и в России остаются непроработанными причинно-следственные связи деструктивных состояний каждого музыканта, поскольку с их «внутренним миром» педагоги-психологи глубоко не работают, а устраняют лишь внешние проявления. Проведенный нами в настоящей статье анализ показал, что для повышения эффективности коррекции психоэмоциональных состояний музыкантов и оздоровления их организма полезно перенять опыт западной музыкальной педагогики, в которой уже много десятилетий успешно применяется когнитивно-поведенческая терапия. Она представляет собой форму разговорной терапии, роль и результаты которой в профессиональной деятельности музыкантов крайне высоки. Когнитивные способности отвечают за достижения музыкантов, однако могут быть причиной и возникновения профессиональных проблем. Основными

инструментами в когнитивной терапии являются техника «Азбука иррациональных убеждений» А. Эллиса и «Техника выявления нелогичных моделей» А.Т. Бека, которые мы рекомендуем к применению в России и в Китае.

Библиография

1. Белицкий В.С. Музыкальное образование и психолого-педагогическая поддержка // Мир музыки. 2018. № 10. – С. 48-60.
2. Бурматов М.А. Песенная эстрада русского зарубежья в период 1920–1930 годов как предмет освоения в системе музыкально-исторического образования // Вестник кафедры ЮНЕСКО «Музыкальное искусство и образование». 2018. № 4 (24). – С. 96-109.
3. Вэй Лили. Музыкальное образование в Китае // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 5 (90). – С. 14-24.
4. Кувычко М.Е. Психофизиологические характеристики эмоциональной устойчивости музыкантов-исполнителей в профессиональной деятельности // Культурная жизнь Юга России. 2014. № 3 (54). – С. 126-128.
5. Barlow D.H. *Clinical Handbook of Psychological Disorders*. – N.Y.: The Guilford Press, 2014. – 768 p.
6. Beck A.T. *Depression: Causes and treatment*. – Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1967. – 288 p.
7. Beck A.T., Epstein N., & Harrison R. Cognitions, attitudes and personality dimensions in depression. *British Journal of Cognitive Psychotherapy*. 1983. № 8. – Pp. 27-65.
8. Butler A.C., & Beck J.S. Cognitive therapy outcomes for musicians: A review of meta-analyses. *Journal of the Norwegian Psychological Association*. – 2020. № 37. – Pp. 1-9.
9. Ellis A. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. – New York: Stuart, 1962. – 324 p.
10. Hollon S.D., & Beck, A.T. Cognitive and cognitive-behavioral therapies for musicians. In A. E. Bergin & S.L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change*. – N.Y.: Wiley, 2018. – Pp. 428-466.
11. Lyons L.C., & Woods P.J. The efficacy of rational-emotive therapy: A quantitative review of the outcome research. *Clinical Psychology Review*. 1991. № 11(4). – Pp. 357-369.
12. Portnova T.V. Art technologization in the context of theatrical science development // *Astra Salvensis*. 2020. T. 8. No 51. C. 701 – 729.
13. Portnova T.V. Integration of science and art in the study of renaissance art culture // *Perspectives of Science and Education*. 2019. No 5 (41). C. 63 – 74.
14. Portnova T. Object-shaped world of ballet in the expositions and funds of theatrical museums of the world: to the question of the study of choreographic sources // *Brukenthal. Acta Musei*. 2018. T. 13. No 2. C. 331 – 340.
15. Portnova T. Genre and style interaction in solutions staged ballets of the nineteenth, twentieth centuries // *Astra Salvensis*. 2018. T. 6. No 12. C. 689 – 694.

The role of cognitive-behavioral therapy in the professional activity of musicians in Russia and China and ways of its development

Zhang Haifeng

Postgraduate,
Herzen State Pedagogical University of Russia,
191186, 48, Moika emb., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: 592658166@qq.com

Abstract

Behavioral therapy has come a long way in evolutionary development. Significant changes in it occurred largely under the influence of cognitive psychotherapy, the theoretical foundations of which were developed by such psychologists as A. Ellis and A.T. Beck. Cognitive Behavioral Therapy is designed to change people's emotions and behavior, to help them see and understand their own negative scenarios, destructive behavioral patterns that distort thinking. Timely assistance in the framework of cognitive behavioral therapy allows people to reduce psychological stress in

professional activities. The article's aim is to determine the role of cognitive behavioral therapy in the professional activities of musicians. The article's author conducted a comparative analysis of the relevant experience in Russia and China, as a result of which he developed recommendations for further improvement of the cognitive-behavioral therapy of musicians in these countries, taking into account the provisions of the concepts of "ABC of irrational beliefs" by A. Ellis and "Technique for identifying illogical patterns" by A.T. Beck.

For citation

Zhang Haifeng (2024) Rol' kognitivno-povedencheskoi terapii v professional'noi deyatel'nosti muzykantov Rossii i Kitaya i puti ee razvitiya [The role of cognitive-behavioral therapy in the professional activity of musicians in Russia and China and ways of its development]. *Kul'tura i tsivilizatsiya* [Culture and Civilization], 14 (5A), pp. 174-180.

Keywords

Cognitive-behavioral therapy (CBT), musicians, Russia, China, psychotherapy, behavior, emotions, "The ABC of irrational beliefs" by A. Ellis, "Technique for identifying illogical patterns" by A.T. Beck.

References

1. Beletsky V.S. Musical education and psychological and pedagogical support // The world of music. 2018. No. 10. – pp. 48-60.
2. Burmatov M.A. The song stage of the Russian diaspora in the period 1920-1930 as a subject of development in the system of musical and historical education // Bulletin of the UNESCO Chair "Musical Art and Education". 2018. No. 4 (24). – pp. 96-109.
3. Wei Lily. Music Education in China // The world of science, culture, and education. 2021. No. 5 (90). – pp. 14-24.
4. Kuvychko M.E. Psychophysiological characteristics of emotional stability of performing musicians in professional activity // Cultural life of the South of Russia. 2014. No. 3 (54). – pp. 126-128.
5. Barlow D.H. Clinical Handbook of Psychological Disorders. – N.Y.: The Guilford Press, 2014. – 768 p.
6. Beck A.T. Depression: Causes and treatment. – Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1967. – 288 p.
7. Beck A.T., Epstein N., & Harrison R. Cognitions, attitudes and personality dimensions in depression. *British Journal of Cognitive Psychotherapy*. 1983. № 8. – Pp. 27-65.
8. Butler A.C., & Beck J.S. Cognitive therapy outcomes for musicians: A review of meta-analyses. *Journal of the Norwegian Psychological Association*. – 2020. № 37. – Pp. 1-9.
9. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. – New York: Stuart, 1962. – 324 p.
10. Hollon S.D., & Beck, A.T. Cognitive and cognitive-behavioral therapies for musicians. In A. E. Bergin & S.L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change*. – N.Y.: Wiley, 2018. – Pp. 428-466.
11. Lyons L.C., & Woods P.J. The efficacy of rational-emotive therapy: A quantitative review of the outcome research. *Clinical Psychology Review*. 1991. № 11(4). – Pp. 357-369.
12. Portnova T.V. Art technologization in the context of theatrical science development // *Astra Salvensis*. 2020. T. 8. No S1. C. 701 – 729.
13. Portnova T.V. Integration of science and art in the study of renaissance art culture // *Perspectives of Science and Education*. 2019. No 5 (41). C. 63 – 74.
14. Portnova T. Object-shaped world of ballet in the expositions and funds of theatrical museums of the world: to the question of the study of choreographic sources // *Brukenthal. Acta Musei*. 2018. T. 13. No 2. C. 331 – 340.
15. Portnova T. Genre and style interaction in solutions staged ballets of the nineteenth, twentieth centuries // *Astra Salvensis*. 2018. T. 6. No 12. C. 689 – 694.