

УДК: 616.89-008.48:78-051

*О.И. Осокина***ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У МУЗЫКАНТОВ-ПЕДАГОГОВ**

Донецкий государственный медицинский университет им. М.Горького

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, музыкально-педагогические работники, фазы выгорания

Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и представляет собой набор негативных психологических переживаний, связанных со стрессами на рабочем месте. Результаты зарубежных исследований [6,7] подтверждают, что выгорание вытекает из профессиональных стрессов и напрямую зависит от их увеличения. Выделяют следующие виды стрессов, возникающих в процессе трудовой деятельности: рабочий стресс (связанный с условиями труда, местом работы), профессиональный стресс (касающийся профессии, рода или вида деятельности), организационный стресс (вследствие негативного влияния на работника особенностей той организации, в которой он трудится). По данным литературы эмоциональное выгорание представляет собой стереотип профессионального поведения, что с одной стороны позволяет человеку дозировать и экономично использовать энергетические ресурсы, с другой – отрицательно сказывается на выполнении работы и в межперсональных взаимоотношениях [2].

Установлено, что особенно часто синдром выгорания развивается у специалистов «помогающих» профессий, особенно у работающих в

некоммерческом секторе: воспитателей, учителей, врачей, медсестер, социальных служащих, работников сфер культуры и искусства. В профессиональные обязанности музыкантов-педагогов входит работа с учениками и концертмейстерская деятельность, которая требует больших эмоциональных затрат на подготовку к концертному выступлению, репетиционную работу, преодоление сценического волнения и раскрытие на сцене своего творческого потенциала. В области этой сферы деятельности трудятся в основном женщины. Высокая профессиональная нагрузка в сочетании с семейными заботами, относительно низкой зарплатой, нехваткой времени на отдых и восстановление нервно-психического потенциала способствует эмоциональному и физическому истощению женщин, снижению мотивации, ухудшению качества и производительности труда, и, как ответная реакция на перечисленные стрессоры, развивается эмоциональное выгорание с его неблагоприятными последствиями [1].

Целью настоящей работы было изучение структуры и динамики развития эмоционального выгорания у музыкально-педагогических работников.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 115 музыкально-педагогических работников в возрасте от 20 до 50 лет, из них 102 (88,7%) женщины и 13 (11,3%) мужчин. Для выявления эмоционального выгорания и его динамического развития использовался опросник «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко [3]. Статисти-

ческая обработка полученных результатов проводилась в пакете статистической обработки «MedStat» [4]. Определялись средние значения показателей, ошибка среднего. Достоверность различий вычислялась с помощью W-критерия Вилкоксона, различия считались достоверными при $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение

Признаки эмоционального выгорания были выявлены у 29 (25%) человек: 23 (79%) женщин и 6 (21%) мужчин. Эти испытуемые составили основную группу. Выделенные в развитии эмоционального выгорания фазы соответствовали

этапам развития стресса и включали в себя следующие показатели: фаза «Тревожного напряжения» - переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, ощущение «загнанности в клетку», тревогу и депрессию;

фаза «Резистенции» - неадекватное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственную дезориентацию, экономию эмоций, редукцию профессионального потенциала; фаза «Истощения» - эмоциональный дефицит, эмоциональную отстраненность, деперсонализацию, психосоматические и психофизиологические нарушения. В зависимости от выраженности этих признаков фаза могла сформироваться, не сформироваться и находиться на стадии формирования. Испытуемые основной группы имели одну из сформировавшихся фаз. Испытуемые, у которых фазы не сложились или находились на стадии формирования, составили контрольную группу. Максимально была представлена фаза «Резистенции» - 16 чел. (55,2%), фазы «Тревожное напряжение» и «Истощения» включали 8 чел. (27,6%) и 5 чел. (17,2%) соответственно. Выделенные группы рассматривались с позиции динамики развития эмоционального выгорания.

Зависимости эмоционального выгорания от стажа работы обнаружено не было. Развитию

эмоционального выгорания подвергались в одинаковой степени как опытные, так и молодые специалисты. Наличие выгорания у музыкантов-педагогов с большим стажем работы, вероятно, было связано с длительным воздействием профессиональных стрессовых факторов, а у молодых, только начавших трудовую карьеру – с вхождением в рабочую среду и адаптацией к условиям профессиональной деятельности. К предикторам выгорания музыкантов-педагогов относили: ежедневную психическую перегрузку, большую насыщенность рабочего дня, высокую ответственность за качество работы, постоянное межперсональное взаимодействие, в процессе которого возникали конфликтные или напряженные ситуации общения, обусловленные поведением «трудных» учащихся.

Не было также обнаружено зависимости выгорания от возраста и пола исследуемого контингента. Результаты сравнительного анализа показателей выгорания в обеих группах испытуемых представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительная характеристика симптомов выгорания у музыкально-педагогических работников

Фазы выгорания	Показатели выгорания	Группа с признаками выгорания (n=29)	Контрольная группа (n=85)	Уровень значимости - p
Фаза «тревожное напряжение»	Переживание психотравмирующих обстоятельств	12,8±1,97	8,31±0,79	p=0,0524
	Неудовлетворенность собой	*10±1,34	*4,02±0,4	p=0,0001
	Ощущение «загнанности в клетку»	*7,07±1,35	*3,33±0,61	p=0,0058
	Тревога и депрессия	*9,17±1,32	*4,45±0,55	p=0,0027
	Суммарный показатель фазы	*39,7±4,28	*20,1±1,43	p=0
Фаза «резистенции»	Неадекватное эмоциональное реагирование	11,2±1,34	7,12±0,68	p=0,057
	Эмоционально-нравственная дезориентация	*12,7±1,15	*7,06±0,62	p=0,0008
	Экономия эмоций	*17±1,72	*8,93±0,83	p=0,0018
	Редукция профессионального потенциала	*15,7±1,64	*7,2±0,93	p=0,0003
	Суммарный показатель фазы	*56,2±3,41	*29±1,66	p=0
Фаза «истощения»	Эмоциональный дефицит	*10,5±0,97	*3,16±0,39	p=0
	Эмоциональная отстраненность	*9,41±1,25	*5,06±0,39	p=0,012
	Деперсонализация	*10,8±1,28	*3,89±0,36	p=0,0002
	Психосоматические и психофизиологические нарушения	*12,9±1,64	*6,26±0,70	p=0,0009
	Суммарный показатель фазы	*43,6±2,83	*19±1,33	p=0

Примечание: p – уровень значимости, при p<0,05 ; * - статистически значимые различия;

Фаза «тревожное напряжение» является начальным этапом эмоционального выгорания и может рассматриваться как предвестник развития сопротивления, различных форм психологической защиты, экономного эмоционального использования ресурсов при выполнении профессиональных обязанностей. У всех музыкально-педагогических работников, имеющих выраженные признаки эмоционального выгорания в фазе «тревожного напряжения», показатели фазы «резистенции» находились в стадии формирования, что говорило о тенденции фаз к динамическому развитию. Статистически значимые различия были обнаружены по следующим показателям данной фазы: «неудовлетворенность собой» ($p=0,0001$), «загнанность в клетку» ($p=0,0058$), «тревога и депрессия» ($p=0,0027$), при $p<0,05$. Музыканты-педагоги, имеющие высокие значения показателей фазы «тревожное напряжение» испытывали состояние внутреннего противоречия, что косвенно можно было сравнить с интрапсихическим конфликтом, когда имеющиеся психотравмирующие обстоятельства (недовольство собой, карьерным ростом, условиями труда, социальной защищенностью и др.) невозможно конструктивно разрешить. Это состояние проявлялось у них чувством безысходности, приводило к значительно выраженному внутреннему эмоциональному напряжению, нежеланию общаться с учениками и коллегами по работе, выполнять профессиональные обязанности, часто приводило к появлению неярко выраженной тревожно-депрессивной симптоматики. С точки зрения вреда здоровью данное состояние можно было расценить как состояние непатологической психической дезадаптации, которое представляет собой доболезненный уровень проявлений и может выступать фактором риска развития патологической психической дезадаптации в различных ее проявлениях.

Дальнейшее развитие выгорания приводило к формированию фазы «резистенции», т.е. сопротивления нарастающему стрессу. Появление психологической защиты на данной фазе в основной группе испытуемых проявлялось в следующих признаках выгорания, статистически значимо отличных по сравнению с контрольной группой: «эмоционально-нравственная дезориентация» ($p=0,0008$), «расширение сферы экономии эмоций» ($p=0,0018$), «редукция профессиональных обязанностей» ($p=0,0003$), при $p<0,05$. У музыкально-педагогических работников с выраженными показателями эмоционального

выгорания в фазе «резистенции» появлялся определенный стереотип профессионального поведения - экономный, бережливый, со средним уровнем мотивации и энергетических затрат, сохраняющий дистанцию по отношению к профессиональным обязанностям, что позволяло им экономно дозировать энергетические ресурсы. Затем эта «экономия» распространялась на близкое окружение испытуемых – родственников, друзей. Такая позиция закономерно приводила к тому, что в своей деятельности музыканты-педагоги прибегали к неконструктивным моделям поведения: агрессивным и импульсивным действиям, избеганию ситуаций, требующих эмоциональных затрат, ограничению социальных контактов и поиска социальной поддержки. Агрессивные или импульсивные действия испытуемых являлись механизмом компенсации неблагоприятного эмоционального состояния, негативных установок по отношению к работе и еще больше поддерживали и усугубляли выгорание. У большей части испытуемых, имеющих выраженную симптоматику в фазе «резистенции», показатели фазы «истощения» находились на стадии формирования, а фазы «тревожного напряжения» не отличались от таковых в контрольной группе, что давало возможность предположить дезактуализацию в сознании испытуемых ранее имеющихся психотравмирующих переживаний. Длительное существование у музыкально-педагогических работников фазы «резистенции» в сочетании с неконструктивными способами поведения и отсутствием профилактических или реабилитационных мер приводило к падению общего энергетического тонуса, ослаблению нервной системы и возможному появлению у них симптомов неврологического регистра.

В фазе «истощения» статистически значимые различия при сравнении обеих групп испытуемых были обнаружены по всем показателям эмоционального выгорания (табл.1). Данное состояние характеризовалось эмоциональным дефицитом, эмоциональной и личностной отстраненностью, утратой интереса к общению и профессиональной деятельности, невозможностью испытывать эмпатию, сопереживание к ученикам и коллегам, то есть профессиональной и личностной деформацией. Последствия выгорания обнаруживались на уровне психологического и физического самочувствия и проявлялись психосоматическими, психовегетативными нарушениями, а также психологическими (когнитивными, эмоциональными, мотивационными) изменениями личности музыкантов-педагогов.

Сравнительная характеристика показателей эмоционального выгорания у музыкантов-педагогов, имеющих психическую ригидность

Фазы выгорания	Показатели выгорания	Группа с признаками ригидности (n=31)	Группа без признаков ригидности (n=84)	Уровень значимости - p
Фаза «тревожное напряжение»	Переживание психотравмирующих обстоятельств	9,69±0,88	8,87±1,66	p=0,214
	Неудовлетворенность собой	*5,75±0,52	*4,97±1,24	p=0,037
	Ощущение «загнанности в клетку»	4,56±0,72	3,29±0,903	p=0,145
	Тревога и депрессия	6,48±0,69	3,97±0,89	p=0,089
	Суммарный показатель фазы	*26,5±1,85	*21,1±3,71	p=0,026
Фаза «резистенции»	Неадекватное эмоциональное реагирование	7,56±0,72	10,2±1,22	p=0,143
	Эмоционально-нравственная дезориентация	8,8±0,72	7,68±0,94	p=0,275
	Экономия эмоций	*12,0±0,96	*8,32±1,49	p=0,041
	Редукция профессионального потенциала	9,22±0,88	10,3±2,21	p=0,326
	Суммарный показатель фазы	37,2±2,21	33,5±3,40	p=0,250
Фаза «истощения»	Эмоциональный дефицит	5,41±0,56	3,90±0,89	p=0,120
	Эмоциональная отстраненность	6,16±0,53	5,97±0,94	p=0,323
	Деперсонализация	5,84±0,56	5,48±1,10	p=0,130
	Психосоматические и психофизиологические нарушения	8,2±0,77	7,13±1,61	p=0,076
	Суммарный показатель фазы	25,8±1,62	23,6±3,79	p=0,074

Примечание: p – уровень значимости, при $p < 0,05$; * - статистически значимые различия;

Нами изучалась зависимость показателей эмоционального выгорания у музыкально-педагогических работников от наличия или отсутствия у них такого свойства личности, как психическая ригидность. Из литературных источников [5] известно, что больным меньше, чем здоровым свойственны гибкость и пластичность, позволяющие перестраиваться, приспосабливаться к изменяющимся условиям, и что сочетание ригидности с инертностью относится к наиболее типичным свойствам психики большинства больных. Под психической ригидностью понималось свойство личности, которое проявлялось в «негибкости» по отношению к внешним ситуациям, оценке самого себя, жесткой приверженности определенным принципам и правилам

и, как следствие, четком соблюдении определенных стереотипов поведения. Эмоциональное выгорание чаще возникало у музыкантов-педагогов менее реактивных и восприимчивых, более эмоционально сдержанных и инертных. У экстравертированных личностей, обладающих подвижными нервными процессами, не сдерживающих свои эмоции, признаки эмоционального выгорания встречались значительно реже. При анализе двух групп испытуемых, отличавшихся уровнем ригидности, были выявлены достоверные различия средних значений показателей эмоционального выгорания по симптомам «неудовлетворенность собой», «расширение сферы эмоций» и суммарном показателе фазы «тревожное напряжение» (табл.2). У испытуе-

мых с признаками ригидности достоверно чаще эмоциональное выгорание встречалось в фазе «тревожное напряжение» с превалированием показателя «неудовлетворенности собой». Наличие черт ригидности у данной группы музыкально-педагогических работников мешало предотвращать или конструктивно разрешать проблемные ситуации на работе, связанные как с организацией трудового процесса, так и с межличностными взаимоотношениями. Это приводило к возникновению хронического напряжения в психоэмоциональной сфере, конфликтным ситуациям, и проявлялось в чувстве недовольства собой, своим социальным статусом, выбранной специальностью. Невозможность изменить ситуацию желаемым образом приводило к формированию механизмов психологической защиты, удержанию в себе накопившихся отрицательных эмоций, и впоследствии выливалось в личностную эмоциональную деформацию, психосоматические и психовегетативные нарушения. Кроме того, у музыкантов-педагогов с ригидными чертами достоверно чаще,

чем у группы сравнения явление «экономии» эмоций распространялось на внерабочую обстановку, что сказывалось на взаимоотношениях с близкими, родственниками, друзьями.

Таким образом, признаки эмоционального выгорания у музыкально-педагогических работников встречаются на всех этапах (фазах) своего формирования. При сравнении показателей каждой фазы в обеих группах практически во всех случаях были обнаружены достоверно значимые различия. Наличие сформированного этапа выгорания закономерно ведет к началу формирования признаков последующих этапов. Психологическую ригидность можно рассматривать как фактор риска развития эмоционального выгорания. Значительный удельный вес лиц со сформированными фазами «резистентности» и «истощения» свидетельствует о повышенной вероятности эмоционального выгорания у музыкантов-педагогов, что делает актуальным разработку системы профилактических и реабилитационных мероприятий.

О.И. Осокина

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРЯННЯ МУЗИКАНТІВ-ВИКЛАДАЧІВ

Донецкий державний медичний університет ім. М. Горького

Ця стаття присвячена вивченню структури та динаміки розвитку емоційного вигорання музично-педагогічних працівників. Розглядається роль фактора психологічної ригидності в формуванні вигорання. Отримані данні вказують на необхідність проведення подальшого вивчення цієї проблеми з метою розробки системи профілактичних та реабілітаційних мер. (Журнал психіатрії та медичної психології. — 2006. — № 1 (16). — С. 29-33).

O.I. Osokina

EMOTIONAL BURNING OUT AT THE MUSICIANS - TEACHERS

Donetsk state medical university

Given clause is devoted to study of structure and dynamics of development of emotional burning out at the musicians-teachers. The role of the factor psychological regition in formation of burning out is considered. The received data show necessity of realization of the further study of the given problem with the purpose of system engineering preventive measures. (The Journal of Psychiatry and Medical Psychology. — 2006. — № 1 (16). — P. 29-33).

Литература

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2005. — 336 с.
2. Бодров В.А. Информационный стресс. М., 2000.
3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб., 1999. — 159 с.
4. Лях Ю.Е., Гурьянов В.Г. Анализ результатов медико-биологической исследований и клинических испытаний в специализированном статистическом пакете MEDSTAT // Вестник гигиены и эпидемиологии. — 2004.-Т.8, №1. —

С.155-167.

5. Залевский Г.В. Дифференциально-диагностическая оценка психической ригидности при основных нервно-психических заболеваниях. Томск, 1987. — 24 с.
6. Poulin J., Wolter C. Social worker burnout: A longitudinal study// Social Work Research and Abstracts. 1993. V. 29 Issue 4.
7. Rowe M.M. Hardiness as a stress mediating factor of burnout among health-care providers // American Journal of Health Studies. 1998. V. 14, Issue 1.

Поступила в редакцию 9.09.2006