

Профилактика и коррекция психического выгорания учителей начальных классов с помощью музыкальных средств

С.Т. Губина,
Д.Р. Мерзлякова



В течение последних трёх десятилетий проблема исследования феномена психического выгорания встала особенно остро. Актуальность этой проблемы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности работников «помогающих» профессий, так как данные профессии обладают огромной социальной важностью. По мнению большинства авторов, учителя начальных классов – та категория профессионалов, которая наиболее подвержена выгоранию вследствие специфики своей деятельности. К основным факторам, обуславливающим выгорание педагогов, относят ежедневную психическую перегрузку, самоотверженную помощь другим, высокую ответственность за учеников, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением (фактор социальной несправедливости), ролевые конфликты, поведение «трудных» учащихся [2, 4].

C. Maslach, S. Jackson определяют синдром психического выгорания как состояние физического, эмоционального и умственного истощения. Он проявляется в профессиях социальной сферы и включает в себя три составляющие: эмоциональное истощение, чувство эмоциональной опустошённости и усталости, вызванное собственной работой; деперсонализацию (тенденцию развивать негативное отношение к человеку) – отрицательное, циничное либо безразличное восприятие людей, защита от подавляющих эмоциональных состояний путём обращения с учени-

ком как с объектом; редукцию профессиональных достижений, проявляющуюся в переживании некомпетентности и неуспешности своей деятельности [10].

Профессия учителя в настоящее время феминизирована, поэтому к перечисленным профессиональным стрессорам добавляются загруженность работой по дому и дефицит времени для семьи и детей. Кроме того, низкая оплата труда и относительно низкий социальный статус школьных учителей также представляют собой факторы, способствующие выгоранию [2].

В связи с этим возникает необходимость создания психологических условий для профилактики и коррекции синдрома психического выгорания. Эффективным вспомогательным средством в консультировании учителей с синдромом психического выгорания является музыка, поскольку она предоставляет широкие возможности для использования её в качестве психологического средства, регулирующего ценностную и смысловую сферы личности, в силу обладания рядом уникальных свойств, которые являются ценными для использования в практике консультирования. Их можно обозначить как интонационность (активизация мыслительной деятельности при внутреннем пропевании музыкального материала); процессуальность (создание настроения на изменение (движение), процесс осознания имеющихся жизненных паттернов); резонансность (активизация сензитивности, настрой на открытость переживаниям).

Исходя из вышесказанного, актуальной научно-исследовательской

проблемой представляется разработка и организация методики, направленной на профилактику и коррекцию синдрома выгорания у учителей с использованием музыкальных средств. Данная проблема обозначена следующим противоречием: с одной стороны, музыка обладает высоким потенциалом воздействия на психические состояния, даёт опыт ценностно-значимых переживаний, активизирует мыслительный процесс, что в перспективе может оказывать эффективное влияние на психологический статус и деятельность учителя. С другой стороны, в современной практике, несмотря на фундаментальное теоретическое обоснование феномена психического выгорания, присутствует явный дефицит систематизированных методов и средств коррекции работников педагогических систем.

При организации исследования, направленного на разработку средств профилактики и коррекции психического выгорания с помощью музыки, мы опирались на методологические основы, представленные принципами развития, субъектности и значимости планирования жизненных целей [9], а также феноменологическим и холистическим подходами. Следуя логике феноменологической теории личности К. Роджерса [6], психическое выгорание можно оценить как состояние, характеризующееся остановкой личности в развитии и являющееся показателем несформированности ценностной сферы в целом. Можно предположить, что особенности ценностной сферы личности проявляются в виде специфических реакций на музыку, когда люди с различным уровнем выгорания по-разному воспринимают музыку.

При разработке мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию выгорания, мы учитывали, что субъективные переживания в процессе восприятия музыки служат показателем конгруэнтности (согласованности) «Я-концепции». Речь идёт о содержательности эмоций (представлении конкретных образов в процессе слушания), их модальности (положительные или отри-

цательные эмоции) и уровне аффективности (сильные или слабые эмоции, возникающие при восприятии той или иной музыки). Для осуществления методики организуется индивидуальная и групповая работа с учителями. Музыка для прослушивания необходимо воспроизводить на акустической системе высокого технического качества, в отдельном помещении, с сильным уровнем громкости. Для удобства лучше использовать наушники. Прослушиваются различные фрагменты музыкальных произведений, которые могут быть представлены самими участниками, акцентируется внимание на получение навыка вербального анализа по трём направлениям:

1) **организмические ощущения** – чаще всего представляются словами «дрожь по коже», «тошнит (пронизывает) от звука», «волны по телу», «ритм словно пробивает изнутри» и т.д.;

2) **аффективные реакции** – проговариваются с акцентом на модальность переживаний (позитивные – негативные), при этом важно обратить внимание на степень (силу) проявления эмоций, например: «очень нравится», «очень не нравится», «ни хорошая, ни плохая» и т.д. В данном случае учителю предлагается провести самоанализ эмоций по предложенной шкале, например: «Оцените по десятибалльной шкале, насколько Вы чувствуете воздействие того или иного музыкального фрагмента на Вас: от 0 до плюс 10 баллов, если это воздействие характеризуется Вами как позитивное; от 0 до минус 10 баллов, если это воздействие характеризуется Вами как негативное»;

3) **образные ассоциации** – представляются в виде «картинок на музыку», которые возникают в сознании в процессе прослушивания. Качественно-содержательный анализ ассоциаций даёт возможность определить содержательные стороны (осознание или подтверждение) актуально-ценностных значимых целей. Отмечено, что образные ассоциации, которые идут на фоне высокоаффективных положительных переживаний, оказывают фасилитирующий эффект на процесс актуализации мотивов и ценностей.

В опыте исследований отмечено, что учителя начальных классов с различной степенью сформированности синдрома выгорания реагируют на музыку по-разному как на эмоциональном, так и на поведенческом уровне [3].

Было выявлено три типа реакций на музыку у учителей с высоким, средним и низким уровнями психического выгорания, которые представлены ниже.

1-й тип. Учителям с высоким уровнем психического выгорания свойственно на поведенческом уровне проявлять реакцию избегания (ухода), т.е. отказываться от прослушивания музыки. Аффективный компонент переживания значительно преобладает над когнитивным, аффекты имеют либо резко негативную, либо позитивную окраску на фоне рационализации. При резко негативной реакции, как правило, учителя ассоциируют музыку с «шумом», ненужным раздражителем и др.; при позитивной реакции они пытаются объяснить, почему данную музыку «можно слушать» и обозначают внешние её качества, например: «не мешает работать», «привычная, где-то слышала», «можно не выключать» и др.

2-й тип. Поведение учителей со средним уровнем психического выгорания отличается ориентацией на социальное одобрение, которое выражается демонстративностью или приспособительностью. Когнитивный компонент переживания явно преобладает либо критической, либо шаблонная оценка. Например: «классическая музыка – это хорошая (полезная) музыка», «заниматься музыкотерапией – полезно для здоровья» и др.

3-й тип. Учителя с низким уровнем психического выгорания проявляют инициативность, экспрессивность и креативность. Характерной их чертой является то, что они «не устают» от процесса прослушивания любой музыки. Как правило, они остаются на обсуждение после занятия (не торопятся домой). С ними легко выстраивается интерактивная обратная связь, например, они приносят навеянные прослушанной музыкой спонтанные сочинения, рисун-

ки, стихи и др. Соотношение аффективного и когнитивного компонентов переживания в процессе восприятия является пропорциональным и взаимообусловленным. Учителя этого типа демонстрируют открытость переживаниям, используя следующие выражения: «я словно парила в этой музыке», «у меня нет слов, чтобы описать свои чувства» и др.

В условиях образовательного учреждения преимущества использования музыкального воздействия в психокоррекционной работе с учителями заключаются в том, что выбор музыкального репертуара не имеет строгих ограничений. Музыка представляется наиболее удобным стимульным материалом в психокоррекционных мероприятиях в плане минимального использования вербальных средств, что также является важным фактом, так как профессия педагога высоко вербализована. Предпочтение педагогами музыки как психологического средства воздействия является более приемлемым, максимально исключая активизацию предварительных страхов и предрассудков по поводу «нежелательного вмешательства» в субъективный образ «Я».

Опыт использования музыкальных психологических средств воздействия, направленных на профилактику и коррекцию психического выгорания учителей, показал, что данные средства, с одной стороны, являются эффективными инструментами для использования психологами сферы образования, с другой стороны – расширяют багаж научных исследований в области практической психологии.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие **выводы**.

1. Музыкальное воздействие как психологическое средство обладает возможностями фасилитировать аффективно-когнитивные процессы психики; диагностировать актуальные потребности и ценности личности (через ассоциации); конструктивно влиять на формирование актуально-ценностной сферы личности и позитивный образ «Я».

2. Качество восприятия музыки имеет связь с динамикой развития психического выгорания.

3. Эффективность психопрофилактики и психокоррекции психического выгорания учителей начальных классов с помощью музыкальных психологических средств воздействия определяется с учётом индивидуальных особенностей развития актуально-ценностной сферы личности.

Литература

1. Баранов, А.А. Стресс – толерантность педагога : теория и практика / А.А. Баранов. – М. : АСТ ; Ижевск : Изд-во УдГУ, 2002. – 422 с.
2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания : диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2005. – 336 с.
3. Губина, С.Т. Профилактика и коррекция эмоционального выгорания педагогов с помощью музыкальных психологических средств воздействия : дисс. ... канд. психол. наук / С.Т. Губина. – Ижевск, 2006. – 148 с.
4. Орёл, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии : эмпирические исследования / В.Е. Орёл // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 90–101.
5. Робертс, Г.А. Профилактика выгорания / Г.А. Робертс // Вопросы общей психиатрии. – 1998. – Вып. 1. – С. 44–48.
6. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию : Становление человека / К. Роджерс. – М. : Прогресс ; Универс, 1994. – 480 с.
7. Субботин, С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя : дисс. ... канд. психол. наук / С.В. Субботин. – Пермь, 2004. – 152 с.
8. Умняшкина, С.В. Синдром эмоционального выгорания как проблема самоактуализации личности (в сфере помогающих профессий) : дисс. ... канд. психол. наук / С.В. Умняшкина. – Томск, 2001. – 152 с.
9. Фридман, А.Ю. Очерёдность жизненных целей личности и их субъективная мотивационная значимость / А.Ю. Фридман. – М., 2004. – 146 с.
10. Maslash, C. Burnout : The Cost of Caring : Englewood Cliffs / C. Maslash. – N. J. : Prentice-Hall, 1982.

Светлана Тельмановна Губина – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Глазовского государственного педагогического института им. В.Г. Короленко, г. Глазов;

Дина Рафаиловна Мерзлякова – канд. психол. наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности Института гражданской защиты Удмуртского государственного университета, член Российского психологического общества, г. Ижевск, Удмуртская Республика.