

МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ГОССЛУЖАЩИХ

Размахова О. С.

*ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи», Иркутск, Россия
E-mail: raos12@mail.ru*

В настоящее время в обществе меняется отношение людей к работе, психика многих людей оказывается недостаточно пластичной для быстрого и адекватного приспособления к стремительно меняющимся условиям жизни. Люди теряют уверенность в стабильности своего социального и материального положения, в гарантированности рабочего места. Обостряется конкуренция за престижную и высокооплачиваемую работу. В связи с этим у специалиста наблюдается состояние эмоционального выгорания, т. е. психическое, физическое истощение, развивающееся как результат хронического неразрешенного стресса на рабочем месте [7; 10; 11]. Особенно велика опасность эмоционального выгорания у специалистов, работающих с людьми и вынужденных строить общение с клиентами на основе нормативно-правовых государственных позиций, не допускающих свободного толкования и нарушений буквы закона. К таким группам риска прежде всего относятся госслужащие.

Развитие синдрома эмоционального выгорания способно не только негативно повлиять на психоэмоциональное состояние субъектов межличностной профессиональной деятельности, но и отрицательно отразиться как на психическом, так и физическом здоровье специалиста.

В качестве психологических условий для эффективной коррекции эмоционального выгорания у госслужащих мы предлагаем музыкотерапию – метод, использующий музыку в качестве средства коррекции [6; 12].

Цель нашей работы состояла в теоретическом обосновании, разработке и апробации программы по коррекции эмоционального выгорания посредством музыкотерапии у госслужащих, а также оценке ее эффективности.

Анализ психолого-педагогической, музыкотерапевтической литературы по проблеме исследования позволил определить феномен эмоционального выгорания как выработанный личностью механизм психологической защиты, заключающийся в полном или частичном исключении эмоций в ответ на любые психотравмирующие воздействия; физическое, эмоциональное или мотива-

ционное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей [3].

В процессе изучения литературы были определены механизмы воздействия музыки на человека. Музыкальный ритмический раздражитель способен восстановить устойчивость доминантного возбуждения в определенной совокупности нервных центров [12]. Музыка способна к моделированию эмоций, к изменению психофизиологического состояния человека [8]. Катарсическое воздействие музыки объясняется актуализацией вытесненных бессознательных аффектов, интенсивных и болезненных, которые отыгрываются, минуя контроль сознания [4; 9].

В то время как физиологические реакции у разных людей на музыку являются сходными, эмоциональная реакция сугубо индивидуальна [5]. Были классифицированы разрозненные высказывания музыкантов-практиков и конкретизировано воздействие авторского стиля на психологические механизмы личности.

Современные исследования показали, что возможности применения музыкотерапии достаточно широки и могут включать в себя разнообразные программы: для снятия стресса у взрослых и детей; для повышения резервных возможностей организма человека, а также в процессе развития навыков самовыражения и саморегуляции, помощи в процессе коммуникации. Музыкотерапия находится в стадии поиска новых способов лечения и коррекции самооценки, стимуляции личностного роста, решения коммуникативных проблем и проблем профессионального развития с помощью музыки.

Для проверки гипотезы была проведена экспериментальная работа с участием госслужащих ГАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

На начальном этапе с помощью методики определения психического выгорания А. А. Рукавишникова и методики диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко была проведена входящая диагностика, которая показала наличие компонентов психического выгорания и симптомов эмоционального выгорания у ряда госслужащих, которые составили экспериментальную группу, остальные специалисты были определены в контрольную группу.

На следующем этапе на основе предложенных О. А. Блиновой [1; 2] характеристик музыкального материала и музыкотерапевтических приемов нами был подобран ряд музыкальных произведений для экспериментальной программы, продуманы формы работы, разработана и проведена авторская музыкотерапевтическая программа по коррекции эмоционального выгорания у госслужа-

щих. Психологическая работа проводилась 2 раза в неделю по 1,5 часа в течение месяца.

Результаты экспериментальной работы оценивались с помощью тех же диагностических методик, что и на этапе входящей диагностики. Анализ результатов показал наличие положительной динамики в экспериментальной группе по показателям «личностное отдаление» и «индекс психического выгорания»: отсутствуют респонденты с крайне высоким уровнем и сократилось на 8 % количество участников исследования с высоким уровнем личностного отдаления (исходный показатель – 9 % и 25 % соответственно). В контрольной группе на 9 % увеличилось количество госслужащих с крайне высоким уровнем этого показателя.

По состоянию индекса психического выгорания в экспериментальной группе отсутствуют госслужащие с крайне высоким уровнем индекса психического выгорания (исходный показатель – 33 %), на 8 % сократилось количество испытуемых с высоким уровнем индекса психического выгорания (исходный показатель 50 %). В контрольной группе на 17 % увеличилось количество специалистов с крайне высоким уровнем индекса психического выгорания (исходный показатель 25 %).

По выраженности стадии истощения в экспериментальной группе наблюдаются достоверные изменения: увеличилось на 17 % количество специалистов с отсутствием признаков стадии истощения (исходный показатель – 67 %); нет испытуемых со сформировавшейся стадией истощения (исходный показатель – 25 %). В контрольной группе наблюдается негативная динамика по этому показателю: у 67 % данная стадия формируется (исходный показатель – 0 %).

Таким образом, в процессе коррекционного воздействия музыкотерапевтических упражнений произошло достоверное снижение показателей истощения, личностного отдаления, а также произошла стабилизация индекса эмоционального выгорания в целом. Мы предполагаем, что музыкотерапевтические упражнения позволили усилить эмоциональные реакции, возникающие в процессе межличностного общения участников тренинга, способствовали развитию навыков эффективного общения, саморегуляции и самовыражения.

Выдвинутая нами во введении гипотеза нашла свое практическое подтверждение в процессе проведения эксперимента: музыкотерапевтические упражнения оказали существенное влияние на уровень эмоционального выгорания у госслужащих.

Элементом новизны данного исследования является разработанная авторская музыкотерапевтическая программа, которая

имеет профилактическую, развивающую и коррекционную направленность. Она рассчитана на широкий контингент участников тренинга: в одной и той же группе могут участвовать люди, как обучавшиеся, так и не обучавшиеся музыке, достигая аналогичных по качеству результатов.

Полученный нами опыт дает основание рекомендовать эти упражнения для использования в музыкально-терапевтических тренингах, проводимых в организациях с целью коррекции эмоционального выгорания.

Литература

1. Блинова О. А. Современная музыка как психодиагностический стимульный материал // Современное искусство в контексте культуры : тез. докл. Астрахань, 1994. С. 20–21.
2. Блинова О. А. Процесс музыкальной психотерапии: систематизация и описание основных форм работы // Психол. журн. 1998. Т. 19, № 3. С. 106–117.
3. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других М. : Филинь, 1996. 472 с.
4. Выготский Л. С. Психология искусства / под ред. М. Г. Ярошевского. М. : Педагогика, 1986. С. 91–110.
5. Декер-Фойгт Г. Г. Введение в музыкотерапию. СПб. : Питер, 2003. 208 с.
6. Копытин А. Терапия искусством в системе образования // Шк. психолог. 2011. № 1. С. 6–10.
7. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журн. практ. психологии и психоанализа. 2001. № 3.
8. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия. М. : Владос, 2000. 197 с.
9. Ранк О. Миф о рождении героя. М., 1997. С. 117–132.
10. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психол. журн. 2002. Т. 23, № 3. С. 85–95.
11. Скугаревская М. М. Синдром эмоционального выгорания // Мед. новости. 2002. № 7. С. 3–9.
12. Ухтомский А. А. Доминанта. М. ; Л. : Наука, 1966. 273 с.
13. Шушарджан С. В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма. М. : Антидор, 1998. 363 с.