

Л. О. Бегун-Трачук

ORCID ID <https://orcid.org/0000-0003-3596-7214>

Старший викладач
кафедри педагогіки музичної освіти і виконавського мистецтва
Мукачівського державного університету, аспірантка
м. Мукачево, Україна

СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦЯ З МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА

Статтю присвячено аналізу структурних компонентів синдрому емоційного вигорання фахівця з музичного мистецтва. Підкреслено, що синдром емоційного вигорання є особливою формою екзистенціального вакууму, в якій домінує картина емоційного виснаження особистості. Реакція організму на зовнішні і внутрішні впливи протікає в залежності від сили чинника, часу його дії та адаптаційного потенціалу організму, який визначається наявністю функціональних резервів. Визначено, що основними компонентами емоційного вигорання фахівців з музичного мистецтва є: емоційне виснаження та деперсоналізація.

Ключові слова: емоційне вигорання, структура, фахівець з музичного мистецтва.

Постановка проблеми. Проблема дослідження синдрому емоційного вигорання з кожним роком набуває все більшого поширення. Перші уявлення про емоційне вигорання з'явилися в роботах зарубіжних психологів, які досліджували цей феномен на базі різних професійних груп, зокрема, освітан, медичних працівників, соціальних працівників; управлінців, торгового персоналу, менеджерів, психологів, співробітників правоохоронної сфери тощо. Ми підійшли до розгляду означеної проблематики в контексті професійної підготовки майбутніх фахівців з музичного мистецтва.

Аналіз змісту синдрому професійного вигорання проводився в дослідженнях зарубіжних вчених A. Pines, E. Aronson, J. Jones, W. St. Schaufeli, D. Dierendonck, D. Green, A.-M. Garden, C. Maslach, S. E. Jackson, A. Längle, V. Frankl та ін., так і у роботах вітчизняних вчених Р. Абрамова, А. Величко, Л. Карамушки та ін. Аналіз робіт (С. Maslach, S. E. Jackson, A. Längle) доводить, що серед дослідників немає єдиного погляду на питання, що таке «синдром емоційного вигорання», які фактори обумовлюють його виникнення, а також яка його структура. Не визначено місце вигорання серед інших понять, пов'язаних із професійною дезадаптацією особистості: професійна деформація, стрес, дистрес. Оскільки немає єдиних діагностичних критеріїв, синдром складно діагностувати. не існує єдиного погляду на структуру синдрому емоційного вигорання, і не всі зарубіжні моделі вигорання супроводжуються конкретним діагностичним інструментарієм. Саме тому розуміння феномену синдрому емоційного вигорання (далі – СЕВ) потребує аналізу його змісту та структурних компонентів.

Мета статті – здійснити аналіз структурних компонентів синдрому емоційного вигорання фахівця з музичного мистецтва.

Результати дослідження. Досліджуючи структурні компоненти та складові синдрому емоційного вигорання, автори розглядали досліджуваний феномен як певний стан, що включає в себе ряд конкретних елементів. Спочатку структуру емоційного вигорання становив один компонент. Так в однокомпонентній теорії емоційного вигорання А. Pines, E. Aronson, основним компонентом виступає виснаження, що виявляється у фізичній, емоційній та когнітивній сфері, яке викликане тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях. Запропоноване авторами досить широке визначення синдрому емоційного вигорання не обмежується тільки професіями суб'єкт-суб'єктного типу. На їхню думку, даний феномен притаманний і іншим професійним групам, зокрема в сфері менеджменту, а також може виявлятися поза роботи в інших життєвих сферах.

Відсутність згуртованого соціального оточення, яке могло б надати порятунку, сприяти посиленню особистісного «Я» за рахунок приєднання до сильного «Ми» посилює ризик розвитку синдрому емоційного вигорання. Емоційне вигорання – один з новітніх, розглянутих у педагогічній літературі, механізмів психологічного захисту. І, в силу своєї новизни, його визначення є дещо розмитим, хоча, по суті, ні одне з цих розумінь емоційного вигорання не суперечать один одному. Слід зазначити, що емоційне вигорання має і свої плюси, так як дозволяє людині економічно й дозвано

витрачати енергетичні ресурси. Емоційне вигорання негативно позначається на виконанні людиною своєї діяльності та відносинах з партнерами, оскільки призводить до емоційної і особистісної відстороненості, незадоволення собою, слідом за якими йде тривога, депресія і всілякі психосоматичні порушення, неадекватне емоційне реагування.

А. Längle і V. Frankl визначають синдром емоційного вигорання як «особливу форму екзистенціального вакууму, в якій домінує картина виснаження». Вони вважають, що виснаження – провідний симптом і основна характеристика синдрому емоційного вигорання. Крім провідного симптому, ними були виділені додаткові три: деперсоналізація (як дегуманізація); переживання власної неефективності; вітальна нестабільність. Ці симптоми являють собою перші ознаки «розвитку передсуїцидального стану».

Окрему увагу слід звернути на характеристику особистісного, рольового та організаційного чинників, що обумовлюють розвиток синдрому емоційного вигорання. Так, особистісний фактор передбачає сконцентрованість на індивідуальних якостях особистостей «згораючих»: як співчутливих, гуманних, м'яких, ідеалістів, орієнтованих на суб'єкт-суб'єктні відносини, і, водночас – нестійких, інтровертованих, одержимих нав'язливими фанатичними ідеями, тих, хто легко запалюється та прагне до консолідації зусиль та так званої солідарності з іншими. Також сюди відносять вплив авторитарного стилю керівництва та низький рівень емпатії.

В. Бойко вказує такі особистісні чинники, що сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання, як схильність до емоційної холодності, схильність до інтенсивного переживання негативних обставин професійної діяльності, слабкої мотивації емоційної віддачі в професійній діяльності [1]. Проведені автором дослідження показали, що вік, сімейний стан, стаж роботи, ніяк не впливають на емоційне вигорання.

Щодо рольового фактору, в ряді досліджень встановлено зв'язок між рольовою конфліктністю, рольовою невизначеністю і емоційним вигоранням. Робота в ситуації розподіленої відповідальності обмежує розвиток синдрому емоційного згорання, а при нечіткому або нерівномірному розподілі відповідальності за свої професійні дії цей фактор різко зростає навіть при істотно низькому робочому навантаженні.

На думку науковців, під впливом організаційного чинника розвиток синдрому емоційного вигорання пов'язано з наявністю інтенсивного сприйняття, переробки та інтерпретації отриманої інформації і прийняття рішень. Важливим чинником емоційного вигорання є дестабілізуюча організація діяльності та неблагополучна психологічна атмосфера. До основних організаційних факторів, що сприяють професійному вигоранню педагогів відносяться: високе робоче навантаження; відсутність або брак соціальної підтримки з боку колег та керівництва; недостатня винагорода за роботу; високий ступінь невизначеності в оцінці виконуваної роботи; неможливість впливати на прийняття рішень; неоднозначні вимоги до роботи; постійний ризик штрафних санкцій; одноманітна, монотонна та безперспективна діяльність; необхідність зовні виявляти емоції, які не відповідають реаліям, відсутність вихідних та інтересів поза професійною діяльністю.

У дослідженнях W. Ст. Schaufeli, D. Dierendonck емоційне вигорання представлено двома компонентами: емоційне виснаження і деперсоналізація. Перший компонент, який отримав назву «афективного», відноситься до сфери скарг на своє здоров'я, фізичне самопочуття, нервову напругу, емоційне виснаження. Другий – деперсоналізація – проявляється у зміні відносин або до пацієнтів, або до себе. Він отримав назву «інсталяційного».

У роботах D. Green і A.-M. Garden вигорання також розглядається як двокомпонентний феномен, проте визначення цих факторів є принципові розбіжності. D. Green зазначає, що першим компонентом у структурі вигорання є редукція професійних досягнень, а другий компонент утворений інтеграцією таких компонентів емоційного вигорання, як емоційне виснаження і деперсоналізація. A.-M. Garden, навпаки, виділяє емоційне виснаження як самостійний і основний компонента вигорання, вважаючи другим фактором редукцію професійних досягнень і розглядаючи деперсоналізацію тільки як окремий феномен професій сфери соціального обслуговування.

А. Величко [2], С. Кулик [3] ототожнюючи емоційне вигорання та професійну деформацію, виділяють дві основні складові професійної деформації особистості в системі професій «людина – людина». Це синдром хронічної втоми і синдром емоційного вигорання. В даному випадку під професійною втомою розуміється «абсолютно специфічний вид втоми, обумовлений постійним емоційним контактом зі значною кількістю людей». При синдромі емоційного вигорання людина страждає не просто від фізичного або нервового виснаження, які часто носять тимчасовий характер, а від хронічних стресів нервової системи.

С. Maslach, S. E. Jackson [5] описують емоційне вигорання як тривимірний конструкт, що включає в себе всі компоненти, зазначені у розглянутих вище моделях: емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію особистих досягнень. Можливими проявами напруженості є: збудження, підвищена дратівливість, неспокій, м'язова напруга, часте дихання, серцебиття, підвищена втомлюваність. Можуть бути й інші індивідуальні її прояви. При досягненні певного рівня напруженості організм починає

намагатися захищати себе. Емоційне виснаження розглядається як основна складова вигорання. Проявляється воно в зниженому емоційному фоні, байдужості, відчутті емоційного перенапруження та відчутті спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів. Друга складова вигорання – деперсоналізація – проявляється в деформації стосунків з іншими людьми (тенденція до розвитку негативного, бездушного, цинічного ставлення). Контакти стають знеособленими і формальними. Третя складова вигорання – редукція особистих досягнень може проявлятися або в тенденції негативно оцінювати себе, занижувати свої професійні досягнення та успіхи, негативізмі відносно службових достоїнств і можливостей, або у зменшенні власної гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків по відношенню до інших. Відмінною особливістю позиції С. Maslach і її колег є акцентування уваги на професійному характері синдрому вигорання, трактування його «як результату професійних проблем, а не як психіатричного синдрому».

Чотири компонента виділяє J. Jones: 1) загальну незадоволеність від роботи; 2) психологічну напруженість міжособистісної взаємодії; 3) наявність соматичних хвороб та дистресу; 4) непрофесіоналізм по відношенню до клієнтів. E. Maher виділяє 12 основних симптомів, в роботі J. F. Carroll і W. X. White пропонується 47 симптомів.

Деяко особливе місце займає уявлення про структуру СЕВ в теорії В. Орла. Він розглядає психічне вигорання як системне утворення, що діє за принципом «накладеної структури», тому не має суворої окресленої структури. Вигорання виконує функцію дезадаптації (при цьому автор підкреслює, що механізм дії вигорання набагато глибше, ніж адаптаційний ефект).

Аналізуючи дослідження, пов'язані зі структурою і змістом синдрому емоційного вигорання, потрібно зазначити, що вони носили більшою мірою описовий характер. Відмінною особливістю цих досліджень був суб'єктивізм авторів щодо самого використовуваного поняття, оскільки кожен дослідник наповнював цей термін своїм змістом, межі його застосування неправомірно розширювалися, і практично поняття «синдром емоційного вигорання» можна було використовувати для опису будь-яких феноменів, як тотожних, так і протилежних. Разом з тим, дослідження, спрямовані на вивчення структури і змісту СЕВ, дозволили, по-перше, говорити про емоційне вигорання як про складний синдром, який має ряд симптомів; по-друге, вони поклали початок численним емпіричним дослідженням СЕВ; по-третє, виділення симптомів і компонентів СЕВ показало, що вони виникають не одночасно, а послідовно, що дозволило говорити про СЕВ як про динамічний процес, тобто як про феномен, що має свої етапи і фази розвитку.

У нашому дослідженні ми опираємося на найбільш повну і обґрунтовану класифікація симптомів і структурних компонентів синдрому емоційного вигорання, представлену у роботах W. Schaufen і D. Enzmann [6], науковці виокремлюють 132 симптоми вигорання, об'єднуючи їх у п'ять основних структурних компонентних груп: 1) афективні; 2) когнітивні; 3) фізичні; 4) поведінкові; 5) мотиваційні.

Необхідно наголосити, що у зв'язку з великою емоційною напруженістю освітньо-творчої діяльності музиканта, нестандартністю музично-педагогічних ситуацій, відповідальністю і складністю професійної діяльності фахівця з музичного мистецтва, збільшується ризик розвитку синдрому «емоційного вигорання». При цьому дуже мало звертається уваги на діючі ефективні психолого-педагогічні та медичні технології, які спрямовані на збереження здоров'я фахівців, що знижують ризик формування синдрому «емоційного вигорання» і появи кризи професії в цілому.

Досліджуючи специфіку емоційного вигорання у майбутніх фахівців з музичного мистецтва ми дійшли висновку, що емоційне вигорання є певною комбінацією фізичного, емоційного і когнітивного виснаження чи втоми представників мистецької сфери. На наш погляд, головний фактор емоційного вигорання – це емоційне виснаження, зокрема в процесі систематичної концертно-виконавської діяльності, а додаткові компоненти є наслідком або поведінки (купювання стресу), що веде до деперсоналізації, або власне когнітивно-емоційного вигорання, що виражається в зниженні особистісних досягнень, зокрема деформації суб'єктивної оцінки власних творчих можливостей. І те й інше проявляється в деформації особистості і має безпосереднє значення для її емоційного, духовного та фізичного здоров'я.

Висновки. Таким чином, узагальнюючи дослідження структури СЕВ, можна сказати, що спочатку емоційне вигорання розглядалося як виснаження, що розповсюджується на всі сфери особистості. Згодом акцент зроблений саме на емоційному виснаженні, як особливості синдрому емоційного вигорання, що супроводжується зміною відносин у професійній взаємодії, оскільки відносини і взаємодію з іншими людьми засноване перш за все на емоційній складовій. Оскільки одним з компонентів самосвідомості є емоційно-оцінний компонент, то і виснаження в емоційній сфері, безсумнівно, буде впливати на цей компонент самосвідомості.

Актуальними напрямками подальшої розробки окресленої проблеми є розробка дієвих методик спрямованих на подолання синдрому емоційного вигорання фахівців з музичного мистецтва.

References

1. Бойко В. В. Энергия эмоций. СПб. : Питер, 2004. 474 с.
Boiko, V. V. (2004). *Energiya emotsiy* [Emotion energy]. Saint Petersburg, Russia: Piter.
2. Величко А. Основні детермінанти емоційного вигорання особистості. *Вісник Київського Ін-ту бізнесу та технологій*, 2012. Вип. № 1 (17). С. 89.
Velichko, A. (2012). *Osnovni determinanty emotsiinoho vyhorannia osobystosti* [The main determinants of emotional burnout of the individual]. *Visnyk Kyivskoho Instytutu biznesu ta tekhnolohiy – Bulletin of the Kiev Institute of Business and Technologies*, 1, 89.
3. Карамушка Л. М. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. Київ : ІНКОС, 2005. 366 с.
Karamushka, L. M. (2005). *Tekhnolohii roboty orhanizatsiinykh psykhologiv* [Technologies of work of organizational psychologists : textbook]. Kyiv, Ukraine: INKOS.
4. Кулик С. М. Психологічні проблеми професійної адаптації вчителів. Актуальні проблеми психології. Т. 1. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2001. 256 с.
Kulyk, S. M. (2001). *Psykhologichni problemy profesiinoi adaptatsii vchyteliv* [Psychological problems of professional adaptation of teachers]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi – Actual problems of psychology*. Vol. 1. Kyiv, Ukraine: H.S. Kostyuk Institute of Psychology of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine.
5. Maslach C., & Jackson S. E. (1986). *MBI : Maslach burnout inventory*. Palo Alto, Los Angeles, CA.
6. Schaufeli, W. B., Enzmann, D. & Girault, N. (1993). Measurement of burnout: A review. *Professional Burnout: Recent Development in Theory*. Washington, DC : Taylor&Francis. Pp. 199–215.

Behun-Trachuk L. O.

Senior Lecturer of the Pedagogy Music
Education and Performance Art Department,
Mukachevo State University,
PhD Student

STRUCTURAL COMPONENTS OF THE EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME OF A SPECIALIST IN MUSICAL ART

The article is devoted to the analysis of the structural components of the emotional burnout syndrome of a specialist in musical art. It was emphasized that the emotional burnout syndrome is a special form of existential vacuum in which the picture of emotional exhaustion of a person dominates. The reaction of an organism to external and internal influences proceeds depending on the force of the factor, the time of its action and the adaptive potential of the organism, which is determined by the availability of functional reserves. It is determined that the main components of emotional burnout of music art specialists are: emotional exhaustion and depersonalization.

Exploring the specificity of emotional burnout by future music art experts, we concluded that emotional burnout is a certain combination of physical, emotional and cognitive exhaustion or fatigue of the representatives of the artistic sphere. In our opinion, the main factor of emotional burnout is emotional exhaustion in the process of systematic concert-performing activity, and additional components are the consequence or behavior, leading to depersonalization, or cognitive-emotional burn-out, which is expressed in a decrease personal achievements, in particular, deformation of subjective assessment of their own creative abilities. Both manifests itself in the deformation of the individual and has a direct bearing on its emotional, spiritual and physical health. The urgent directions of further development of the outlined problem are the development of effective methods aimed at overcoming the emotional burnout syndrome of music art specialists.

Key words: *emotional burnout, structure, specialist in musical art.*

Одержано редакцією 10.03.2019

Прийнято до публікації 15.03.2019

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Н. М. Попович**