
МЕТОД ТОМАТІСА ЯК ЗАСІБ ПІДСИЛЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МУЗИКОТЕРАПІЇ ПРИ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРАННІ ВЧИТЕЛІВ

Малишева Каріне Олегівна¹,
Радкевич Маргарита Олегівна²

¹ Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психодіагностики та клінічної психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3903-5799>

² Бакалавр психології, факультет психології Київського національного університету імені
Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8922-8316>

UDC: 159.9.07

АНОТАЦІЯ

Стаття спрямована на розкриття взаємозв'язку поєднання методів А. Томатіса й музикотерапії та їх впливу на синдром емоційного вигорання. На сьогоднішній день проблема емоційного вигорання досить широко розповсюджена як в глобальному суспільстві, так і в українському зокрема. І хоч на даний момент дане психологічне явище досить різносторонньо та глибоко вивчене у теоретичному аспекті, перед нами гостро постає проблема практичного його вирішення.

Наша стаття зосереджена на висвітленні методу психологічного впливу, що в науковому обігу з'явився досить нещодавно. Музикотерапія як вид психологічної терапії починає набирати популярності на ринку практичної допомоги, так само як і її досить специфічне відгалуження – метод А. Томатіса. Ми поставили за мету дослідити та показати здобуті результати впливу нових методів для корекції емоційного вигорання.

Подальші дослідження будуть сфокусовані на глибшому дослідженні кожного з методів та їх поєднанні для емоційного вигорання при більшому контролі побічних змінних.

Ключові слова: метод А. Томатіса, музикотерапія, синдром емоційного вигорання.

Address for correspondence, e-mail : editpsychas@gmail.com
Copyright: © Karine Malysheva, Margarita Radkevych

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

Постановка проблеми. В наші дні дуже часто зустрічаються люди, які не відчувають себе достатньо щасливими чи задоволеними власним життям. Сучасний темп життя змушує розставляти пріоритети та обирати між кар'єрою, сім'єю, здоров'ям та друзями. Тому багато з них і не підозрюють, що може бути інакше, не звертають увагу на своє психічне здоров'я або звикли до пригніченого, нестабільного або агресивного емоційного стану, який їм, зазвичай, не властивий. Тому зараз нагальною стає потреба у розробці нових методів психокорекції, які були б ефективними, простими та не займали б багато часу.

Найбільш чутливою, а тому вразливою до труднощів сучасного життя, є емоційно-почуттєва сфера людини, адже ця архаїчна форма реагування мало підлягає раціональному контролю. Психіка людини не тільки відображає все те, що її оточує та регулює власну поведінку відповідно до відображеного, а ще й певним чином оцінює та ставиться до нього, реагує, встановлюючи тонкий зв'язок з довкіллям. У процесі такої взаємодії складний ритм сучасного життя змушує нас відкладати осмислення та розуміння власних емоцій у довгий ящик, тобто витіснити їх. Накопичуючись, переживання створюють великий емоційний бар'єр, що заважає людині адекватно взаємодіяти зі світом, створює додаткові труднощі, енергетично виснажує та спричиняє застрягання на крайніх точках емоційного реагування (від роздратовано-загостреного до

апатично-байдужого). Тому важливо приділяти особливу увагу здоров'ю емоційної сфери.

Психологія крокує вперед, розширюючи власні можливості, проте як наука, хоч і молода, та дуже древня (С. Л. Рубінштейн), вона має методи, які використовувались для регулювання емоційного стану ще до її офіційного народження. Музикотерапія – один із найефективніших таких методів. Виникнувши ще в часи первісного ладу, мелодії і ритми досі залишаються дієвим та доступним засобом емоційної корекції.

Нині вчені багатьох споріднених з психологією наук приділяють увагу цілющим властивостям музики. Так, дослідження **проводяться** в області медицини, психофізіології, біофізиці, педагогіці тощо, окремі властивості звуків вивчає психофізика. Вони **проводяться** у тісному зв'язку з психологією і дають наукову базу застосування музикотерапії. Тож зараз перед нами стоїть завдання не тільки удосконалювати методи та продовжувати дослідження, а й впроваджувати в життя результати цих досліджень, відточувати чіткість розроблених корекційних та реабілітаційних програм. Та проблема застосування музикотерапії ще не є достатньо розкритою саме в сфері протидії емоційного вигорання.

Кожна людина в більшій чи меншій мірі ризикує піддатися емоційному вигоранню. Це власне обумовлено наявністю в людини психіки, емоцій та енергетичного ліміту.

Багато людей помічають час від часу

симптоми різних стадій вигорання, та не надають цьому належного значення, проте це може бути надійним сигналом негараздів.

У світовій практиці ще від 50-х; 60-х років ХХ ст. розробляються та поширюються різноманітні методи і напрямки сучасної музикотерапії, які прагнуть допомогти людині, розуміючи музику як потужний механізм психокоригування.

В Україні сфера музично-психологічного знання майже не розроблялася, ні в наукових дослідженнях, ні у практичному застосуванні, хоча зараз методи арт-терапії стають популярними. Корисно було б вивчати вплив музики на синдром емоційного вигорання саме на вітчизняній вибірці, якій є близькою наша культура та менталітет, що прискорило б практичне застосування даного методу на практиці в найближчому майбутньому. Та щоб швидше, але якісно перейти до впровадження музично-терапевтичних методів корекції, необхідно знати та опиратись на досвід зарубіжних колег та нечисленних досліджень вітчизняних вчених щодо музикотерапії та емоційного вигорання.

Актуальність теми визначається кількома чинниками:

Емоційне вигорання набуло статусу поширеного, що відзначено в МКБ;

Сучасний темп життя потребує заходів протидії, які не будуть заважати основній діяльності або будуть досить швидкими та дієвими

Популяризація музичної терапії та її різновидів як ефективних допоміжних (фонових) заходів корекції.

Аналіз останніх досліджень: Сучасні вчені виокремлюють чотири головні напрямки застосування музики для лікування: активація емоцій за допомогою підсилення музикою вербальної терапії, сприяння розвитку та реалізації комунікативних здібностей, регуляція психофізіологічних та психосоматичних процесів та виховання естетичних потреб (Федій О. А).

Для виконання цих завдань музикотерапевти використовують багато різних засобів, проте основними з них є катарсис, розширення способів емоційної експресії та активізація соціальної включеності (Федій О. А).

У 2003 році американські вчені експериментально довели ефективність застосування музикотерапії в комплексі з когнітивно-поведінковою терапією. Дослідження було проведене на вчителів початкових шкіл і результати показали набагато нижчий рівень розвитку емоційного вигорання, ніж у вчителів, які проходили тільки когнітивно-поведінкову терапію (James R. Cheek, Loretta J. and other, 2003).

А у 2015 році американський дослідник Cheryl E. Merchant вивчав схожу проблему серед працівників соціальних служб і зробив висновок, що застосування методу музичної релаксації (пасивна музикотерапія) хоч і підсилює вплив когнітивно-поведінкової терапії,

але не має статистично значущих відмінностей для трьох компонентів емоційного вигорання (за К. Маслак). Тому вчений наголошує на актуальності подальших досліджень, що будуть спрямовані на виявлення ефективних засобів лікування синдрому емоційного вигорання з точки зору диференціальної психології і доцільності використання різних напрямків музики для різних статей, професій, типів людей та ін.. та для корекції різних компонентів емоційного вигорання (Merchant, Cheryl E, 2015).

Також не минає емоційне вигорання і самих музикотерапевтів. Дані дослідження проводились в 2014 та 2016 роках. У 2014 році в Канаді провели опитування серед музичних терапевтів з різним досвідом роботи на тему які ефективні методи вони використовують для того, щоб справляються із своїм емоційним вигоранням. Виявилось, що необхідно детальніше обговорювати емоційне вигорання і самообслуговування в процесі навчання музикотерапії, учасники опитування також наголошували на важливості самосвідомості в процесі відновлення психічного здоров'я (Chang, Kiki, 2014). А вже у 2016 році в Південній Кореї розгорнулось нове дослідження, що було спрямоване на більш повне розуміння умов роботи музикотерапевтів та їх поліпшення. Вивчався вплив робочих вимог, автономної роботи та соціальної підтримки на виникнення емоційного вигорання. Результати показали, що робочі вимоги позитивно впли-

вають на виникнення вигорання, тоді коли автономна робота та соціальна підтримка виявили негативний вплив. Також виявлено кореляцію між можливими чинниками емоційного вигорання та зворотнім зв'язком (Youngshin Kim, 2016)

Отже, музикотерапія вже давно застосовувалась для лікування емоційних проблем, але тільки нещодавно вчені почали вивчати емоційне вигорання в її рамках. Зараз музику використовують як допоміжний засіб для посилення вербальних впливів різних видів традиційних напрямків, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, проте музикотерапія має великий потенціал для самосійного функціонування. Узагальнення англomовних досліджень 2014 року, що стосуються музикотерапії, надихають. На даний час використання музики як засобу терапії досліджується у дуже широкому діапазоні галузевих та вікових можливостей (Jillian Tolman, Valerie Jackson, Anne-Michele Maher, 2016).

Виділення невиділених раніше частин проблеми: Відносно новим у психології є метод Томатіс, який довів свою ефективність впливу у багатьох сферах використання. Зараз метод А. Томатіса значно розширив межі свого впливу. Його використовують для корекції аутизму, дефіциту концентрації уваги, при розладах мови та слухових проблемах у дітей; для боротьби з депресіями, труднощами у спілкуванні у дорослих; також метод допомагає швидше вивчати іноземні мови, збільшує тво-

рчий потенціал та працездатність (П'єр Сол'є). Проте до сих пір не проводились дослідження фасилітуючого впливу методу Томатіс на музичну терапію, тож ми задалися даним питанням.

Опрацювавши теоретичні джерела, ми вирішили зосередитись на вивченні різниці впливу власне музикотерапії та її впливу після проходження звуко-енергетичного тренування слухового аналізатора на емоційне вигоряння. В наслідок даного тренувально-корекційного впливу відбувається послідовна активація зон головного мозку, що сприяє кращій концентрації та обробці інформації, зокрема звукової, що потім буде надходити як терапія.

Ми пропонуємо розглядати кожен з даних методик як коригуючу емоційне вигоряння. Методика А. Томатіса крім описаних вище властивостей має значний вплив на сприйняття світу загалом, вона активуючи увагу має можливість краще сприйняти та швидше закріпити позитивний досвід сприйняття світу через обмежене, але регулярне сприйняття звуку музикотерапії. Таким чином тривала терапія музикою сприятиме розробці ригідного мислення та розвитку адаптаційних здібностей досліджуваного; вона може змінити деякі полюси конструктів сприйняття світу на більш позитивні та буде сприяти більшій усвідомленості поведінки людини, що допоможе їй краще взаємодіяти з іншими та сприятиме попередженню та корекції емоційного вигоряння.

Мета дослідження: визначити корекційний вплив музикотерапії для синдрому емоційного вигоряння при тренуваному та нетренуваному слуховому аналізаторі, а також при одноразовому та повторюваному впливі.

Виклад основного матеріалу дослідження:

Для дослідження були обрані педагоги дошкільних закладів м. Києва, які погодились взяти участь у експерименті. Так як дослідження має ідеографічний характер, а вплив проводився індивідуально за допомогою апаратного методу і займав близько півтори години, кількість досліджуваних в групах обмежена.

Дослідження проводилось в три етапи:

1. Випробуваний відповідав на питання двох психологічних опитувальників (1. - Опитувальник на вигоряння (MBI) (Автори методики: американські психологи К. Маслач і С. Джексон; адаптований Н.Є. Водоп'янова); 2. - Методика оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності (розроблена Л. А. Курганським і Т. А. Немчіним).

2. Власне проведення впливу. Саме на даному етапі дослідження відбувався розподіл досліджуваних на 4 групи:

в 1 групі – одноразове проведення методу А. Томатіса та прослуховування вибраних аудіофайлів «Вівальді Краще»;

в 2 групі – одноразове прослуховування вибраних аудіофайлів «Вівальді Краще»;

в 3 групі – багаторазове(повторюване) проведення методу А. Томатіса та прослуховування вибраних аудіофайлів «Вівальді Краще»;

в 4 групі - багаторазове(повторюване) прослуховування вибраних аудіофайлів «Вівальді Краще»;

3. Випробуваний повторно відповідав на питання двох психологічних опитувальників для виявлення деякого впливу музикотерапії на емоційне вигорання.

Попередньо був проведений пілотажний експеримент за запропонованою схемою. При цьому загальний час дослідження був скорочений; було виділено лише дві порівнювані групи (по 10 досліджуваних), де надавався одноразовий експериментальний вплив: у першій було запропоновано музичну терапію з тренувальним впливом методу А. Томатіса, а другій – музикотерапію без допоміжного впливу.

Результати показали високу ефективність впливу музикотерапії та фасилітуючий вплив методики А. Томатіса на слуховий аналізатор та активізацію мозку, проте ефект мав досить амбівалентні наслідки.

Дані пілотажного експерименту були проаналізовані та опубліковані як стаття у матеріалах міжнародної науково-практичної конференції «Теоретичні та методологічні проблеми сучасної педагогіки та психології» (Радкевич М.О., 2018).

Для проведення повноцінного експери-

менту було використане спеціальне обладнання для проведення сеансу TOMATIS.

У ході експерименту було протестовано 30 досліджуваних, які були піддані різному рівню досліджуваного впливу та розділені на 4 групи: у 1 групі було 8 респондентів; у 2 групі – 10, у 3 групі – 5 та у 4 групі – 7 досліджуваних. Через особливості дослідження та ідеографічну спрямованість впливу, групи набрали мінімальну кількість досліджуваних, проте подальший аналіз результатів показав значимі результати, які можна розповсюдити на генеральну сукупність.

Отримані результати дослідження були піддані математично-статистичній обробці за допомогою комп'ютерного пакету Statistica Trial та SPSS.

Хоч аналіз даних у програмі очікувався виявитися проблематичним: через малі об'єми вибірки більшість аналізованих показників могли виявитися статистично незначимими, як це спостерігалось у пілотажному експерименті. Проте на відміну від пілотажного, наше дослідження в результаті показало значимі результати, представлені далі.

В першу чергу наведемо усереднені дані вибірок чотирьох груп за всіма шкалами методик до впливу та після нього (зеленим виділено дані, які знизили свої показники, що свідчить нам про покращення стану досліджуваних у групах у відповідних шкалах; рожевим виділено дані, які підвищили свої показники, що свідчить про протилежне):

Таблиця 1

**Порівняння усереднених результатів досліджуваних за шкалами
до і після дослідницького впливу**

	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція досягнень	Психічна активація	Цікавість	Емоційний тонус	Напруга	Комфортність
1 група								
До	18,25	3,875	33,625	9	7,875	7,125	12,875	10,375
Після	15,875	3,75	33,25	8,125	8	8,375	9,875	10,5
2 група								
До	24	9,4	32	14,2	10,5	9,5	10,7	10,2
Після	23,3	9,5	28	12,7	10,7	8,6	11,2	9,3
3 група								
До	17,8	4,6	28,4	9,6	9	8,8	8	11
Після	14,8	5	27,4	8,2	9,2	10	7	13,4
4 група								
До	17,14	8,00	32,57	13,29	8,29	7,71	10,57	11,14
Після	16,14	8,29	29,29	12,14	8,71	10,00	10,71	11,29

Отже, ми бачимо, що групи, в яких використовувався комплексний тренувальний вплив (1 і 3), показали більш позитивні та стабільні результати, ніж групи самостійного впливу музичної терапії (2 і 4). У першій групі покращення спостерігається за п'ятьма шкалами: «Емоційне виснаження», «Деперсоналізація», «Редукція досягнень», «Психічна активація» та «Напруга», а погіршення – за трьома: «Цікавість», «Емоційний тонус», «Комфортність»; В той час як у другій групі за шкалами «Емоційне виснаження», «Редукція досягнень», «Психічна активація», «Емоційний тонус» та «Комфортність» ми можемо побачити зниження показників, а підвищення показали компоненти

«Деперсоналізація», «Цікавість» і «Напруга». Тобто з проведеного аналізу можна сказати, що одноразовий вплив обох методів справив більший позитивний вплив на досліджуваних, проте у кожній з груп справив специфічну дію на різні компоненти. Серед спільних шкал, на які позитивно вплинули обидва методи можна назвати «Емоційне виснаження», «Редукція досягнень» та «Психічна активація». Тож можна зробити припущення, що для даних компонентів нівелюється значення вжитку методу А. Томатіса, адже вони показали позитивні результати у обох варіантах одноразового впливу. Проте для шкал «Емоційного тонусу» та «Комфортності» краще буде використовувати самостійну музичну терапію, а для

«Деперсоналізації» та «Напруги» – метод А. Томатіса є досить суттєвим фактором покращення.

Розглядаючи групи, яким надавався повторюваний вплив, ми можемо побачити переважне погіршення результатів досліджуваних, при чому у четвертій групі погіршення відбулось за більшою кількістю шкал, ніж у третій. Серед шкал, на які повторюваний вплив мав позитивний ефект, виявились «Емоційне виснаження», «Редукція досягнень» та «Психічна активація», які у попередніх групах показали позитивні результати для обох видів впливу, тож при повторюваному дослідженні вони підтвердили свій результат. Єдина шкала, що виявила свою специфічну чутливість до методів впливу виявилася «Напруга», що виявила покращення у обох випадках вживання методу А. Томатіса і не відреагувала на самостійний вплив музикотерапії.

Для перевірки вище сформульованих припущень та виявлення статистично значимих результатів ми використали статистичні програми Statistica та SPSS.

Спочатку ми перевірили нормальний розподіл вибірок. Для цього ми використали показник Калмагорова-Смірнова та протестували шкали кожної групи на нормальність розподілу. Більшість шкал мали нормальний розподіл, проте цей результат не співпадав з попереднім аналізом показників симетрії та ексцес. Тому ми вирішили провести додаткове дослідження за допомогою χ^2 (Пірсона). Для

цього «сирі» бали були частково проінтерпретовані, а метричні шкали переведені в номінальні та піддані аналізу.

І так як χ^2 (Пірсона) підтвердив графічний аналіз та аналіз показників асиметрії та ексцес («Skewness» та «Kurtosis») у всіх групах показав, що більшість шкали мають ненормальний розподіл, але критерій Калмагорова-Смірнова вказав на протилежне, тому було прийняте рішення про використання як параметричних, так і непараметричних методів для аналізу даних дослідження. Порівнюючи результати різних методів дослідження, виявити показники, що мають значимість незалежно від параметрів аналізу, і таким чином встановити результати, що точно можна розповсюдити на генеральну сукупність.

Для виявлення розбіжностей між початковим та завершальним виявом емоційного вигорання спочатку було обрано однофакторний дисперсійний аналіз, за допомогою якого ми порівняли чотири групи між собою.

Критерій Левіна вказав на рівність дисперсій у всіх порівнюваних шкалах, крім «Деперсоналізації» після наданого впливу. Даний результат та перевірка даних на нормальність розподілу за Калмагоровим – Смірновим дають нам підстави використовувати для порівняння чотирьох досліджуваних незалежних груп ANOVA.

За даними, отриманими в результаті аналізу, було виявлено, що для шкал «Деперсоналізація» (до та після) та «Психічна

активація» після впливу різниці між групами є статистично достовірною і, за критерієм Фішера, досить значима.

Проте, так як критерій χ^2 (Пірсона) вказував на відсутність нормального розподілу в більшості шкал, тому для перевірки результатів ANOVA був використаний ще й непараметричний критерій Крaskела-Уолеса.

За результатами, розрахованими за допомогою критерію Крaskела-Уолеса, можна проаналізувати різницю представлених у критерії середніх початкових рангів і середніх рангів після впливу та зробити припущення, що для «Деперсоналізації» є негативні наслідки після впливу у трьох із чотирьох груп, і лише одноразовий комплексний вплив досліджуваних методів мав позитивні наслідки. Проте шкала «Психічної активізації» показала позитивні наслідки впливу при повторюваному використанні обох методик.

Загалом можна сказати, що шкали, які виявили статистичну значимість при перевірці однофакторного дисперсійного аналізу, співпали з відповідними шкалами, що перевірялися аналогічним непараметричним критерієм. Тож, проведений аналіз за критерієм Крaskела-Уолеса підтвердив результати виявлені за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу та розширив їх розуміння.

Отже, обидва проведені статистичні аналізи показали статистичну достовірність результатів для однакових шкал, тому можемо припустити, що дані шкали мають різний сту-

пінь впливу у представлених групах, та, за результатами критерію Крaskела-Уолеса, припустити, що у більшості груп «Деперсоналізація» матиме різні ступені негативних наслідків запропонованого впливу, а «Психічна активізація» покаже амбівалентність результатів для груп одноразового впливу та різний ступінь позитивних зрушень у групах повторюваного впливу.

Для конкретизації результатів критерію Крaskела-Уолеса та визначення, в яких саме групах існують значимі відмінності, використаємо попарне порівняння відповідних шкал груп за критерієм Манна-Уїтні для незалежних груп.

Спочатку для порівняння були взяті результати першої та другої групи досліджуваних. У першій групі використовувався одноразовий комплексний вплив методу Томатіса та музичної терапії, а для другої – одноразовий вплив музичної терапії.

Критерій Манна-Уїтні показав, що порівнювані групи мають значимі відмінності за наступними шкалами: «Емоційне виснаження» після впливу, «Деперсоналізація» й «Психічна активація» до та після впливу.

Ми можемо зробити припущення, що шкали, які початково відрізнялися у групах, і після впливу не будуть мати схожості між собою у порівнюваних групах. Тож, виходячи з даного припущення, далі будуть аналізуватися лише непарні шкали, що виявили статистично значиму різницю у порівнюваних групах після

наданого впливу.

Отже, для даних груп лише «Емоційне виснаження» показало значиму для нас різницю. Тож, ми можемо зробити висновок, що при одноразовому впливі самостійне використання музичної терапії або її використання у комплексі з методом А. Томатіса має значення лише для одного компоненту емоційного вигорання – «Емоційного виснаження». Про шкали «Деперсоналізації» та «Психічної активації» ми не можемо зробити однозначний висновок, адже вони показали значиму різницю ще до наданого впливу у кожній з груп.

Далі для порівняння груп та схожості їх впливу ми взяли третю та четверту групу, де вплив надавався багаторазово (двічі), на відміну від першої та другої групи, де вплив був одноразовий. У третій групі використовувався метод А. Томатіса для підсилення ефекту музичної терапії, а у четвертій як вплив було за-

пропоновано самостійну музичну терапію.

Використовуючи критерій Манна-Уїтні ми виявили статистично значиму різницю у відповідних шкалах «Психічна активація» та «Напруження» після впливу у порівнюваних груп. Тож, можна зробити висновки, що використання музичної терапії самостійно чи у комплексі з методом А. Томатіса при багаторазовому впливі значиму різницю має для «Психічної активація» та «Напруження», в той час як інші шкали реагують на різний вплив однаково.

При парному порівнянні 1 і 3 та 2 і 4 груп для з'ясування фактору повторюваності впливу значимої різниці за шкалами виявлено не було. Тож можна припустити, що повторюваність впливу та одноразовість його застосування дають схожі результати.

Результати проведеного аналізу узагальнені в наступній таблиці (Табл. 2).

Таблиця 2.

Узагальнені результати порівняння шкал всіх груп на різних етапах обробки даних

Завдання методу	Значимі шкали
ANOVA	
Виявлена різниця між групами	«Деперсоналізація» (до та після); «Психічна активація» (після впливу)
Критерій Крускала-Уолеса	
Вказати на можливі наслідки впливу	«Деперсоналізація» (до та після) – переважно негативні (2-4 групи); «Психічна активація» (після впливу) – амбівалентні (1 гр.- нетральні; 2 гр.- негативні; 3-4 гр.- позитивні)
Критерій Манна-Уїтні	
Виявити між якими саме групами існує відмінність	1 і 2 гр.: «Деперсоналізація» (до та після); «Психічна активація» (до і після); «Емоційне виснаження» (після впливу). 3 і 4 гр.: «Психічна активація»(після); «Напруження»(після).

Для перевірки попереднього припущення про негативний ефект впливу у групах для шкали «Деперсоналізації» та амбівалентності зрушень після впливу для «Психічної активізації» використаємо Т-критерій Стюдента (для залежних груп), але так як критерій Стюдента може виявитись не чутливим до таких малих вибірок, то для більшої достовірності результатів скористаємось перевіркою за допомогою непараметричних статистик: Z-критерієм Вілкісона для залежних груп.

Почнемо ми з того, що визначимо шкали, які показали значимі зміни. Для цього порівняємо кожен з компонентів до та після проведення впливу для кожної окремої групи за допомогою програмного пакету Statistica та Т-критерію Стюдента (для залежних груп).

Групи піддавались аналізу почергово, за їх порядковим номером, присвоєним під час дослідження.

З даних Т-критерію Стюдента аналізу першої групи ми можемо побачити, що статистично значимий результат має лише шкала «Емоційне виснаження», середні показники якого зменшились майже на 2,4, що вказує на позитивні зміни у самопочутті досліджуваних після комплексного впливу методу А. Томатіса та музичної терапії.

Решта шкал також показали зміни після впливу, як позитивні (4 шкали), так і негативні (3 шкали), проте вони не виявились статистично значимими.

Наступною аналізувалась друга група, де вплив надавався за допомогою самостійної

музичної терапії.

Для даної групи значимість та досить суттєві позитивні зрушення у 4 бали показала шкала «Редукції особистісних досягнень».

Отже, порівнюючи результати двох груп, що отримали одноразовий вплив, можна спростувати наше попереднє припущення про те, що шкали «Емоційне виснаження», «Редукція досягнень» та «Психічна активація» є нечутливими до застосування методу А. Томатіса у комплексі музикотерапії. Після статистичного аналізу, можна сказати, що для корекції «Емоційного виснаження» краще підійде музична терапія з тренувальним впливом методу А. Томатіса, для «Редукції досягнень» буде доречніше використовувати самостійний вплив музикотерапії.

Далі ми розглядаємо групи, що мали повторюваний вплив згадуваних методик: третій групі надавався повторюваний комплексний вплив методу А. Томатіса та музикотерапії, а четвертій – самостійний вплив музичної терапії.

Аналіз третьої групи за допомогою Т-критерію Стюдента (для залежних груп) показав, що середні показники шкали «Емоційного виснаження» знизились після комплексного впливу на 3 одиниці та показало значиму різницю.

Четверта група показала амбівалентні значимі результати: «Редукція досягнень» після самостійного впливу музикотерапії покращилась майже на 3,3, але шкала «Емоційного тону» показала погіршення результату май-

же на 2,3.

Тому, за даними, що надали нам результати груп з повторюваним впливом, можна підтвердити, що «Емоційне виснаження» краще піддається корекції при використанні комплексного впливу методу А. Томатіса та музичної терапії, а для зменшення «Редукції досягнень» варто використовувати музичну терапію без спеціальних тренувальних методів.

Цікавим є статистично значимий результат погіршення шкали «Емоційний тонус», після повторюваного впливу музикотерапії. У відповідній групі, що використовувала аналогічний вплив при одноразовій його дії, ми могли спостерігати незначиме покращення показника, проте після повторюваного впливу – ми виявили значне погіршення результатів. Такий розрив може бути пояснений впливом побічних змінних, а саме завантаженості педагогів, негативне ставлення до повторюваності експерименту, яке забирає багато їхнього часу, та ефект ноцебо. А так як нега-

тивні зміни виявились статистично значимими, то можна припустити, що генеральна сукупність педагогів так само відреагує на повторюваний вплив музикотерапії. Також досить важливим є факт, що дослідження з включенням методу А. Томатіса займає більше часу, але викликає статистично незначимі негативні зміни у групах з різним ступенем впливу.

Для перевірки достовірності аналітики Т-критерію Стюдента (для залежних груп) ми порівняли їх з даними Z-критерієм Вілкісона для залежних груп. Результати нашого порівняння представлені в наступній таблиці (Табл. 3).

В таблиці введені дані статистичної значимості за критеріями Стюдента та Вілкісона, а виділені ефекти, які виявляють значимі ефекти. Зеленим виділено покращення стану після наданого впливу, червоним - негативні ефекти, а жовтим – тенденція, позитивний вплив якої не підтвердилася перевіркою за допомогою критерію Вілкісона.

Таблиця 3.

Результати порівняння значимих залежних шкал всіх груп за Т-критерієм Стюдента та Z-критерієм Вілкісона для залежних груп

Група	Студент	Вілкісон
1. – 1x (T+M)	«Емоційне виснаження»	«Емоційне виснаження»
2. – 1x (M)	«Редукція досягнень»	«Редукція досягнень»
3. – Nx (T+M)	«Емоційне виснаження»	«Емоційне виснаження»
4. – Nx (M)	«Редукція досягнень»,	«Редукція досягнень»,
	«Емоційний тонус»	«Емоційний тонус»

Отже, за результатами критеріїв Стьюдента та Вілкісона припущення про негативний ефект впливу у групах для шкали «Деперсоналізації» спростувалось, адже перевірка не виявила значимих змін, хоча незначні негативні зміни спостерігались у всіх групах, крім першої. Інша частина нашої гіпотези, що виникла під час аналізу даних про амбівалентність зрушень після впливу шкали «Психічної активізації» також не підтвердилась.

Проте після перевірки даних за допомогою критеріїв Стьюдента та Вілкісона та узагальнення результатів, виявлено погіршення позитивного ефекту впливу на досліджувані групи при повторюваному впливі. Застосовуючи Методику А. Томатіса разом з музикотерапією при повторюваному впливі вдалося дещо нівелювати негативний вплив нашого експерименту, проте при такій самій інтенсивності впливу музичної терапії ми виявили негативний ефект при повторюваному впливі на загальний настрій (шкала «Емоційний тонус») досліджуваних. І хоча шкали «Методики оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності» вимірюють ситуативні показники, проте в майбутньому ситуативна зміна настрою може змінити емоційний стан досліджуваних, тому можна зробити припущення про необхідність застосування музикотерапії як допоміжного методу і обережно ставитися до підвищення його інтенсивності та виведення її на рівень самостійного методу терапії. Проте, можна з великим

відсотком впевненості сказати, що самостійна музикотерапія має сильний сталий позитивний вплив на зниження показників «Редукції досягнень».

Висновки:

Отже, за результатами проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Самостійна дія музикотерапії має більш істотний вплив на емоційне вигорання за вимірюваними шкалами. При цьому стійкий позитивний вплив поєднується з наростаючим негативним.
2. Комплексний вплив Методу А. Томатіса та музикотерапії має не менш виражену дію на вимірювані шкали емоційного вигорання, проте він є менш стійким, ніж вплив самостійної музичної терапії.

Запропоновані впливи виражають свою ефективність відносно різних шкал: музична терапія позитивно корегує редукцію досягнень, а комплексний тренувальний вплив музичної терапії – емоційне виснаження.

Тож, загалом можна сказати, що музикотерапія є досить ефективним засобом корекції емоційного вигорання, проте рівень її ефективності варіюється в залежності від різних факторів, які ще варто вивчити детальніше.

Перспективою подальших досліджень даної проблеми є глобальніше дослідження впливу самостійної музичної терапії та у поєднанні з методом А. Томатіса з більшим контролем побічних змінних та з ураху-

ванням різних ступенів вираженості синдрому емоційного вигорання.

References (Transliteration):

- Chang, Kiki (2014). An Opportunity for Positive Change and Growth: Music Therapists' Experiences of Burnout [Electronic resource] / Chang, Kiki. // Canadian Journal of Music Therapy. Vol. 20 Issue 2, P. 64-85. 22 p. Access mode: <http://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=11991054&AN=100970840&h=y0DunqDoDwJK0A9GQV2KsjBtz9XeD9d8ktWCtrl8bXEjgMxVcVbRqHHOOKSeXLw7y8exNXj6h9NR8%2bXtScC8Gg%3d%3d&url=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d11991054%26AN%3d100970840>
- James, R. Cheek, Loretta, J. Bradley, Gerald Parr, and William Lan (2003). Using Music Therapy Techniques to Treat Teacher Burnout [Electronic resource] / James R. Cheek and others // Journal of Mental Health Counseling. Vol. 25. No. 3. - P. 204-217. Access mode <http://www.amhcjournal.org/doi/abs/10.17744/mehc.25.3.ghneva55qw5xa3wm?code=amhc-site>
- Jillian Tolman, Valerie Jackson, Anne-Michele Maher. (2016) A Year in Review: Summarizing Published Literature in Music Therapy in 2014 [Electronic resource] / J. Tolman and others // Music Therapy Perspectives. N 34 (2). P. 171-183. Access mode: <https://academic.oup.com/mtp/article/34/2/171/2583072/A-Year-in-Review-Summarizing-Published-Literature>
- Merchant, Cheryl E. (2015) Burnout in human services: Cognitive behavioral therapy and music relaxation techniques [Electronic resource] / Merchant, Cheryl E. // Capella University, ProQuest Dissertations Publishing. Access mode: <http://search.proquest.com/open-view/2184502afbe7664baa35ec7636900755/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Youngshin Kim (2016). Music therapists' job demands, job autonomy, social support, and their relationship with burnout and turnover intention [Electronic resource] / Youngshin Kim. // The Arts in Psychotherapy. Vol. 51, P. 17-23. Access mode: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197455616300132>
- Per Sole. Sluhovaya terapiya A.Tomatisa [Elektronniy resurs] / Per Sole // Maynd mashinyi. - Rezhim dostupu: <http://www.mindmachine.ru/articles/tomatis.htm>
- Per Sole. Sluhovaya terapiya A.Tomatisa [Elektronniy resurs] / Per Sole // Maynd mashinyi. - Rezhim dostupu: <http://www.mindmachine.ru/articles/tomatis.htm>
- Radkevich, M. O. (2018) «Mozhливosti vikoristannya muzikoterapiyi ta metodu Tomatisa dlya korektsiyi emotsiynogo vigoryannya u pedagogiv», *Naukovo-navchalnyy tsentr prikladnoyi Informatiki NAN Ukrainy. MikolaYiv : GO «Institut Innovatsiynoyi osvity»*, p. 134-138.
- Fedy, O. A. Muzikoterapiya v profesiyniy dlyalnosti suchasnogo pedagoga [Elektronniy resurs]: Rezhim dostupu.: <http://www.stattionline.org.ua/pedagog/104/18045-muzikoterapiya-v-profesijnij-diyalnosti-suchasnogo-pedagoga.html>

Karine Malysheva

PhD in Psychological Sciences, associate professor of the Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology, Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv (Ukraine)

Margarita Radkevych

Graduate student, Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kiev (Ukraine)

**THE TOMATIS METHOD AS A MEANS
SUPPORTING THE MUSICAL THERAPY
AT TREATMENT OF TEACHERS'
BURNOUT**

ABSTRACT

The article discusses A. Tomatis' method combined with the music therapy and their influence on teachers' burnout syndrome. Nowadays, the problem of burnout is quite widespread both globally and in Ukraine, in particular. And although, at the moment, the theoretical aspects of this psychological phenomenon are quite profoundly studied, we are faced with lack of its practical implementation.

Our article focuses on psychological influence of the specific methods, entered quite recently in the scientific circle. The music therapy as a kind of psychological therapy is beginning to gain popularity in the market of practical assistance, as well as its rather specific branch - the Tomatis Method. Our goal is to investigate and discuss the results of new method application for emotional burnout correction.

According to the research results of the study, the following conclusions can be drawn:

The music therapy influences significantly on several measured independent indicators of

emotional burnout. At the same time, the stable positive effect for certain indicators is combined with increased negative effects for others.

The combination (the Tomatis Method and the music therapy) also influences effectively on the measured emotional burnout indicators, but such effect is less stable than the effect of only music therapy.

The proposed methods have different influence on different measured indicators: the musical therapy itself corrects mainly reduction of achievements, but it, combined with the Tomatis Method, alleviates emotional exhaustion.

Further research will focus on a deeper study with better controlled side effects of each examined method and their combination as for their influence on emotional burnout.

Key words: Tomatis Method, music therapy, teacher's burnout syndrome.

Малышева Каринэ Олеговна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психодиагностики и клинической психологии Киевского национального университета имени Тараса Шевченко, г. Киев (Украина)

Радкевич Маргарита Олеговна

Бакалавр психологии Киевского национального университета имени Тараса Шевченко, г. Киев (Украина)

**МЕТОД ТОМАТИСА КАК СПОСОБ
УСИЛЕНИЯ ЭФЕКТИВНОСТИ МУЗЫКАЛЬНОЙ
ТЕРАПИИ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ
ВЫГОРАНИИ УЧИТЕЛЕЙ**

Аннотация. Статья посвящена комбинации методов А. Томатиса и музыкальной терапии с целью влияния на синдром выгорания.

ния учителя. В настоящее время проблема выгорания достаточно широко распространена как во всем мире, так и в Украине в частности. И хотя на данный момент это психологическое явление достаточно разносторонне и глубоко изучено в теоретическом аспекте, мы сталкиваемся с недостатком практического применения данных научных исследований.

Если музыкальная терапия давно изучалась психологами, то метод Томатиса достаточно недавно оказался предметом дискуссий в научных кругах. Нами была сформулирована цель: исследовать и показать результаты влияния новых методов коррекции эмоционального выгорания.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

Независимый эффект музыкальной терапии оказывает существенное влияние на результаты по отдельным шкалам оценки эмоционального выгорания. В то же время стабильный положительный эффект по одним шкалам сочетается с нарастающим отрицательным по другим.

Комплексное воздействие метода А. Томатиса и музыкальной терапии оказывает не менее выраженное влияние на измеряемые параметры эмоционального выгорания, но оно менее устойчиво, чем эффект независимой музыкальной терапии.

Предлагаемые воздействия наиболее ярко проявляют свою эффективность по отношению к разным шкалам: музыкальная тера-

пия сама по себе корректирует снижение профессиональных достижений, а усиленная методом Томатиса - эмоциональное истощение.

Дальнейшие исследования, в которых планируется контроль целого ряда побочных влияний, будут направлены на более глубокое изучение каждого из методов по отдельности, а также их комбинации, с целью профилактики и коррекции эмоционального выгорания учителей.

Ключевые слова: метод Томатиса, музыкотерапия, синдром выгорания учителя.

Дата отримання статті: 16.06.2019

Дата рекомендації до друку: 20.07.2019

Дата оприлюднення: 25.07.2019