

ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У МУЗЫКАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

О. И. ОСОКИНА

PRE-REQUISITES OF NEUROTIC DISORDERS IN TEACHERS OF MUSIC

O. I. OSOKINA

Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького, Украина

Рассмотрены данные литературы о предпосылках развития пограничных расстройств в различных профессиональных группах, изучены показатели напряженности трудового процесса и неблагоприятные факторы, способствующие формированию невротических расстройств у музыкально-педагогических работников.

Ключевые слова: невротические расстройства, музыкально-педагогические работники, эмоциональное напряжение.

The literature data about the pre-requisites of borderline disorders in various professional groups are featured. The parameters of strain at work place and unfavorable factors promoting formation of neurotic disorders in teachers of music were studied.

Key words: neurotic disorders, teachers of music, emotional strain.

Интерес к проблеме невротических расстройств определяется большой распространенностью этой патологии как во всем мире, так и в Украине в частности, где на настоящем этапе ее социального развития чрезвычайно высок уровень психоэмоционального напряжения населения [1].

В последние десятилетия появилось много научных работ, в которых исследуется адаптация и дезадаптация людей различных профессий, проблемы утомления и состояния нервно-психической напряженности, при этом большое внимание уделяется пограничным нервно-психическим расстройствам в различных профессиональных группах, распространенности невротических расстройств и неблагоприятным факторам, способствующим их возникновению [2–9]. Некоторые авторы отмечают значительную распространенность невротических расстройств среди работников умственного труда и связывают это прежде всего с нервно-эмоциональной напряженностью [10–12].

В качестве вероятностных источников развития стресса на работе выделяют следующие [13]:

организационные факторы (специализация и разделение труда, централизация труда, участие в принятии решений, продвижение по службе, обратная связь с результатами деятельности, реальность и ясность целей деятельности, профессиональная подготовка, оплата труда, режим работы, охрана труда и техника безопасности, забота о здоровье, организация рабочего места);

рабочие характеристики (объем работы, сложность задания, уровень ответственности, информационная нагрузка, временные ограничения,

проявления творчества, риск, безопасность труда, надежность техники);

условия труда (микроклимат, газовый состав воздуха на рабочем месте, шум, вибрация, освещенность, вредные факторы, дизайн помещения);

социальные условия (психологический климат, совместимость, сплоченность, межличностные отношения, ролевой статус, конкуренция, личное доверие, общественное признание, социальная ответственность);

индивидуальные характеристики (уровень знаний, профессиональный опыт, стремление к совершенствованию, нравственная зрелость и устойчивость, дисциплинированность, профессиональная ответственность, особенности личности (тревожность, интравертированность/экстравертированность, нейротизм, ригидность, агрессивность, эмоциональная реактивность, склонность к риску и др.);

физические и физиологические факторы (острые и хронические заболевания, пороги чувствительности анализаторов, биоритмы, функциональные состояния (монотония, укачивание, гипоксия и др.), возрастные изменения, вредные привычки, развитие силы, ловкости, выносливости, антропометрические и биохимические особенности).

Кроме профессиональных стрессов, нужно отметить частое воздействие семейно-бытовых психогенных факторов, неспецифических факторов психотравматизации (политическая и экономическая нестабильность и связанные с этим личностные проблемы) [14].

Целью данной работы явилось изучение неблагоприятных факторов, способствующих

возникновению невротических расстройств у музыкально-педагогических работников, с последующей оценкой степени их влияния на выраженность данной патологии и прогноза течения невротических расстройств у этого профессионального контингента.

Специфика труда работников музыкально-педагогических учреждений, где трудовая деятельность требует высокой квалификации на основе многолетней предварительной подготовки и особых личностных качеств человека, заключается в его высокой нервно-эмоциональной напряженности. Труд музыкантов-педагогов объединяет в себе музыкально-педагогическую и концертно-исполнительскую деятельность, куда входит не только работа в системе «человек — человек», но и постоянное самосовершенствование игры на музыкальных инструментах, и многократные выступления перед большой аудиторией слушателей.

По данным английских психологов [15], изучавших рейтинг самых опасных профессий в отношении угрозы развития нервного стресса, учителя и музыканты оказались в середине ряда (6,1–6,2%, при максимуме 8,3%, минимуме 2,0% для других специальностей), а по риску развития психических расстройств музыканты занимают второе место после актеров (8,1%), учителя — на 7-м месте (7,5%) при максимуме 8,2%, минимуме 1,9% для других специальностей. Суммируя данные о воздействии комплекса неблагоприятных факторов общего и профессионального характера, следует отметить, что выраженность и распространенность невротических расстройств зависят от продолжительности общего и профессионального стажа, уровня эмоциональной и физической нагрузки, особенностей профессиональной деятельности, частоты конфликтов на работе [16].

К предпосылкам развития пограничных психических расстройств в данной профессиональной группе можно отнести следующие.

Работа педагога-музыканта относится к сфере умственного труда, связана с приемом, переработкой информации и требует преимущественного напряжения сенсорного аппарата (особенно слухового и зрительного анализаторов), активного внимания, памяти (слуховой, двигательной, зрительной, эмоциональной), а также музыкальной памяти, музыкального мышления, что обуславливает напряженность эмоциональной сферы в целом. В данной профессии используется разновидность умственного труда — творческий труд, который является одной из наиболее сложных форм человеческой деятельности, так как требует многолетней предварительной подготовки, высокой квалификации и особых условий. Для творческой работы характерно создание новых алгоритмов деятельности (чаще, чем в других профессиях), значительный объем долговременной и оперативной памяти, напряженное и сосредоточенное на объекте деятельности внимание, что значительно повышает степень нервно-эмоционального напряжения.

Согласно стандартам ГОСТа [17], умственный труд характеризуется напряженностью (характеристика трудового процесса, отображающая преимущественное напряжение центральной нервной системы). Это вызывает рабочее напряжение организма, которое формируется под действием составляющих — операциональной, обстановочной, эмоциональной и личностной. Расшифруем показатели напряженности трудового процесса, наблюдающиеся в работе педагога-музыканта.

1. *Операциональная составляющая* определяется информациональной и семантической структурой деятельности и характеризуется количеством информации, предъявляемой для переработки, сложностью выполняемых заданий, частотой принимаемых ответственных решений, длительностью сосредоточенного наблюдения, количеством производственно важных объектов «одновременного» наблюдения, темпом предъявления сигналов, числом производимых движений, временем активных действий, характеристиками монотонности труда, наличием гиподинамии и гипокинезии, существующим режимом труда и отдыха, сменностью работы, степенью напряженности анализаторных функций при распознавании величин, близких к пороговым; необходимым объемом используемой оперативной памяти.

Из показателей напряженности трудового процесса, имеющих место в работе музыканта-педагога, следует отметить нагрузку на слуховой анализатор музыки как шумового фактора, частую подверженность громким звукам, необходимость в процессе трудовой деятельности (в процессе учебного занятия) дифференцировать звуки различной частоты, интенсивности, тональности, слушать ритм и производить другие специфические сложные операции, требующие дополнительного напряжения. В комплексе неблагоприятного воздействия физиогенного характера существенное значение имеет перенапряжение зрительного анализатора, необходимость длительной фиксации взгляда при работе с нотным текстом, что приводит к усталости глаз, сопутствующим головным болям, плохому общему самочувствию. К сказанному следует добавить монотонный характер работы, гиподинамию, необходимость поддержания вынужденной неудобной позы на протяжении длительного времени, стереотипность рабочих движений, наличие напряжений — статического и локального динамического (например, пальцы рук).

2. *Обстановочная составляющая* определяется производственными и природными факторами среды (шум, вибрация, микроклимат, освещенность и др.), различными помехами, вызывающими зрительное и слуховое напряжение. Так, с одной стороны, музыка является средством лечебного воздействия в музыкальной терапии, но она же может восприниматься в качестве помехи, так как сопровождается шумом. Воздействие музыки на нервную систему человека до конца не изучено [18]. В исследованиях, посвященных воздей-

ствию различных раздражений на органы чувств, было выявлено, что наиболее сильное воздействие на эмоции оказывают звуковые раздражители. Кроме того, оказалось, что период адаптации к звуковым раздражителям намного длиннее, нежели, к примеру, к оптическим или тактильным.

3. *Эмоциональная составляющая* обусловлена степенью ответственности за принятые решения, значимостью ошибки, дефицитом времени, прогнозированием предстоящей деятельности и переживанием полученного результата (успех или его отсутствие), психосоциальными факторами (конфликтные ситуации в коллективе) и др. Следует остановиться на таком показателе, как прогнозирование предстоящей деятельности и переживание полученного результата в работе музыканта-педагога. Можно выделить две составляющие этого процесса: с одной стороны, педагогическая деятельность подразумевает обучение и подготовку к сдаче экзаменов учащихся (что, безусловно, является эмоционально значимым мероприятием для педагога, особенно, если учесть тот факт, что учитель на протяжении всего учебного года обучает учеников в индивидуальном порядке, а сдача экзамена протекает при большой аудитории коллег-педагогов); с другой стороны, подавляющее большинство музыкантов-педагогов сами участвуют в концертах, работают концертмейстерами, играют в ансамблях, чему предшествует долгая репетиционная работа, необходимая для удачного выступления на сцене и раскрытия своего творческого потенциала. Количество таких выступлений колеблется у музыкантов-педагогов от 2 до 20 и более раз в течение года. В литературе [19, 20] описан синдром «сценической тревоги», возникающий за несколько дней или непосредственно перед выходом исполнителя на сценическую площадку. Даже для самого опытного музыканта выход на сцену — это стресс, тревожное ожидание, за которым следует переживание полученного результата. К предикторам такого состояния относят: боязнь забыть нотный текст, допустить ошибку во время выступления, чрезмерная озабоченность большим количеством зрителей и нахождение в центре всеобщего внимания, неуверенность в себе, повышенный уровень притязаний. Синдром «сценической тревоги» может развиваться у исполнителя прямо на эстрадной площадке и привести к многочисленным ошибкам

или провалу выступления [21]. Психоэмоциональное напряжение в работе музыканта-педагога приводит к душевному и физическому истощению, снижению адаптационного потенциала и нервно-психической устойчивости, следствием чего является развитие эмоционального выгорания, которое без своевременной коррекции может достигнуть патологического уровня. Известно, что эмоциональное выгорание склонно прогрессировать изо дня в день [22], приводить к появлению различных форм психологической защиты, неконструктивному межличностному взаимодействию и сказываться на исполнении профессиональных обязанностей. Выгорание, дошедшее до степени «истощения», проявляется психосоматическими и психовегетативными нарушениями, а также психологическими (когнитивными, эмоциональными, мотивационными) изменениями личности.

4. *Личностная составляющая* определяется степенью профессиональной пригодности данного индивида, наличием или отсутствием должных профессиональных знаний о проводимой работе, степенью выработки профессиональных навыков. Кроме обладания музыкальными задатками, на основе которых потом развиваются музыкальные и технические способности, человек также должен быть творческой личностью с развитым музыкальным мышлением, способностью к музицированию, актерским, исполнительским и педагогическим мастерством. Люди, не нашедшие себя в данной сфере, испытывают постоянный дополнительный стресс, неуверенность в себе, негативные эмоции, неудовлетворенность профессией, ощущение себя «не на своем месте». Такие люди быстрее выгорают на работе, становятся равнодушными ко всему, у них раньше появляются неконструктивные модели поведения, и с большей вероятностью может возникнуть невротическая симптоматика, следствием чего становятся переживание одиночества, снижение удовлетворенности жизнью и своими достижениями (самореализацией) [23].

Таким образом, несмотря на достаточное число публикаций о предикторах невротических расстройств у лиц, занятых эмоционально-напряженным трудом, проблемы формирования этих расстройств у музыкально-педагогических работников изучены недостаточно. Это определяет необходимость дальнейших теоретических и практических разработок данной актуальной проблемы.

Литература

1. Роль и место медицинской психологии в системе медицинской помощи населению / В. В. Кришталь, Б. В. Михайлов, Н. А. Марута, Л. Ф. Шестопалова // Медицинская психология.— 2006.— Т. 1, № 1.— С. 3–6.
2. Буцев А. К. Невротические расстройства у работников вычислительных центров (эпидемиология, клиника, динамика и профилактика) // Автореф. дис. ... канд. мед. наук.— Харьков, 1996.— 26 с.
3. Абрамов А. В. Невротические и неврозоподобные расстройства у сотрудников милиции, увольняемых в запас // Архів психіатрії.— 2004.— Т. 10, № 3 (38).— С. 47–50.
4. Бараш Б. А. Психотерапия и психопрофилактика невротических расстройств у студентов музыкального вуза: Дис. ... канд. мед. наук.— Л., 1985.
5. Щибчик Л. П. Психоневрологічні аспекти професійних розладів голосового апарату у співаків //

- Журн. вушних, носових і горлових хвороб.— 1997, № 1.— С. 26–29.
6. *Астанов Ю. М.* Невротичні розлади у військовослужбовців строкової служби Збройних Сил України і сучасні психотерапевтичні стратегії їх лікування: (клініка, діагностика, принципи профілактики і терапії: Автореф. дис. ... канд. мед. наук.— К., 2002.— 20 с.
 7. *Абдрахімова Ц. Б.* Рання діагностика, клініка, профілактика та корекція невротичних, пов'язаних зі стресом розладів в учнів ліцеїв: Автореф. дис. ... канд. мед. наук.— К., 2003.— 22 с.
 8. *Казаков В. Е.* Психокоррекция невротических реакций у членов локомотивных бригад // Архив психиатрии.— 2004.— Т. 10, № 3 (38).— С. 193–195.
 9. *Юрьева Л. Н.* Распространенность и выраженность синдрома выгорания у врачей-психиатров Украины // Журн. психиатр. и мед. психол.— 2004.— № 4 (14).— С. 184–185.
 10. *Навакатикян А. О., Крыжановская В. В., Кальниш В. В.* Физиология и гигиена умственного труда.— К.: Здоров'я, 1987.— 152 с.
 11. *Обелянис В. Б.* Проблема нервно-эмоциональной напряженности труда на современном производстве: физиолого-гигиенические и медико-социальные аспекты: Автореф. дис. ... канд. мед. наук.— М., 1990.— 48 с.
 12. *Столбун Б. М., Колесникова А. В.* Методические подходы к оценке уровня здоровья работников умственного труда // Гигиена и санитария.— 1990.— № 3.— С. 47–51.
 13. *Бодров В. А.* Информационный стресс.— М.: Медицина, 2000.
 14. *Nishiyama K.* Ergonomic aspects of the health and safety of VDT work in Japan; a review // *Ergonomics*.— 1990.— 33 (6).— P. 659–685.
 15. *Kopp M. S., Csoboth C. T., Rethely J.* Psychosocial determinants of premature health determination in a changing society: The case of Hungary // *J. Health Psychol.*— 2004.— Vol. 9.— P. 99–109.
 16. *Кутько И. И., Табачников С. И.* Функциональная диагностика невротических расстройств у ликвидаторов последствий аварии на Чернобыльской АЭС // Клинические и организационные вопросы пограничной психиатрии.— М.: Ставрополь, 1994.— С. 237–240.
 17. Міністерство охорони здоров'я «Гігієнічна класифікація праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу».— Київ: Здоров'я, 1998.
 18. *Декер-Фойгт Г.* Введение в музыкотерапию.— СПб.: Питер, 2003.— 208 с.
 19. *Бочкарёв Л.* Психологические аспекты публичного выступления музыканта-исполнителя // *Вопр. психол.*— 1975.— № 1.— С. 68–79.
 20. *Черникова О.* Эмоциональные состояния в спорте // *Спортивная психология в трудах отечественных специалистов*.— СПб.: Питер, 2000.— С. 73–78.
 21. Сборник «Вопросы музыкознания».— Новосибирск: Новосиб. госуд. консерватория им. М. И. Глинки, 1999.— С. 164–178.
 22. *Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика.— СПб.: Питер, 2005.— 336 с.
 23. *Шостром Э.* Человек-манипулятор.— М.: Апрель-пресс, 2004.— 192 с.

Поступила 20.11.2006