

**ТЕРАПИЯ ИСКУССТВАМИ И АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ КАК
ПРАКТИКИ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Смирнова О. А., Щеглова А. Р.

ФГБОУ ВО Тверской Государственный Технический Университет, г. Тверь, Россия

**ARTS THERAPY AND ART THERAPEUTIC TECHNIQUES AS PRACTICES FOR
PREVENTING PROFESSIONAL BURNOUT**

Smirnova O. A., Shcheglova A. R.

Tver State Technical University, Tver, Russia

Аннотация: В статье представлена роль конформности профессиональной деятельности и профессиональной стрессоустойчивости, в частности, синдром профессионального и эмоционального выгорания. Описывается значимость осознания человеком смысла своей деятельности, рефлексия своего состояния. Рассмотрены терапии искусством и арт-терапевтические техники, как возможность самопознания, нахождение ресурса для профессионального развития.

Abstract: The article presents the role of conformity of professional activity and professional stress resistance, in particular, the syndrome of professional and emotional burnout. The importance of a person's awareness of the meaning of his activity, reflection of his state is described. Art therapy and art-therapeutic techniques are considered as an opportunity for self-discovery, finding a resource for professional development.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, импульсивность, тревожность, арт-терапия, эмоциональное развитие.

Key words: professional burnout, impulsivity, anxiety, art therapy, emotional development.

Психозэмоциональное выгорание - широко распространенная проблема современного мира, сопутствующая профессиональному выгоранию в среде, где специалисты взаимодействуют с людьми, т. е. в профессиях типа «человек-человек».

Эмоциональное выгорание - прогрессирующий синдром, первые признаки которого нередко бывает крайне сложно обнаружить, а также спрогнозировать дальнейшее развитие расстройства. Психологическое состояние качественно трансформируется постепенно, без резких скачков. Это состояние психологического, физического и интеллектуального истощения, вызванное длительным пребыванием в условиях стресса, полной вовлеченностью в работу и оставлением без внимания своих потребностей.

Триаду симптомов эмоционального выгорания формируют [1]:

- изменение отношения к себе и к своему труду, которое характеризуется равнодушием, безучастием, общей неудовлетворенностью;
- эмоциональная и физическая усталость, истощение;
- безразличие к окружающим, грубость, несдержанность.

Дальнейшее развитие симптомов приводит к полной потере интереса к жизни и апатии, которые являются характерными признаками «экзистенциального вакуума» [5]. Основным способом профилактики и лечения выгорания является глубинная работа, направленная на поиск основных проблемных зон и психических дефицитов. Одним из результативных методов нивелирования негативных последствий производственного стресса является арт-терапия.

Термин «арт-терапия» («лечение искусством») был введен в употребление Адрианом Хиллом [2] при описании работы с туберкулезными больными. Арт-терапия, работающая с бессознательными процессами и возникшая в контексте идей З. Фрейда и К. Юнга [3, 4], рассматривается как один из методов терапевтического воздействия посредством художественного творчества.

Целью арт-терапии является гармонизация развития личности, через формирование способности к самовыражению и самопознанию. Техника активного воображения направлена на то, чтобы свести сознательное и бессознательное лицом к лицу, и примирить их. Метод способствует повышению самооценки, способности осознавать свои чувства и ощущения, что, в свою очередь, позволяет восстановить эмоциональное состояние, личностные ресурсы, помогающие в преодолении сложных жизненных ситуаций. Побочным продуктом арт-терапии можно выделить чувство удовлетворения и радость.

К основным методам арт-терапии относятся: проективный рисунок, библиотерапия, кино терапия, музыкотерапия, сказкотерапия, песочная терапия, драма терапия, фототерапия, цветотерапия.

Арт-терапия, в частности в работе со взрослыми, помогает преодолевать стереотипы, социальные страхи, такие как осуждение, ограничение и оценка окружающими.

В ходе исследования была проведена психодиагностика, представляющая комплекс мероприятий, проводимых по выявлению, измерению и оценке индивидуально-психологических особенностей выгорания личности, социально-психологических характеристик деятельности, а также факторов, снижающих эффективность деятельности.

Целью данного исследования выступало выявление признаков феномена профессионального выгорания, проведение анализа основы диагностики и профилактики профессионального выгорания, а также проведение терапии искусствами, в частности, арт-

терапии, как практики профилактики профессионального выгорания, на основе анализа полученных данных.

Исходя из цели исследования, экспериментальная выборка была сформирована из сотрудников ИП «Рукобратский», возраст которых от 25 до 35 лет. В группу испытуемых входили женщины, в количестве 5 человек, что составило 100%. Коллектив сформирован на основе профессионального взаимодействия, находится в рабочем окружении более года. Все респонденты с высшим профессиональным образованием, либо же средним специальным. Все сотрудники социально активны, в силу современных условий.

Анамнестические данные респондентов, на момент проведения исследования, следующие:

- появление чувства безразличия к выполняемым обязанностям;
- снижение мотивации, вследствие неудовлетворенности результатами работы;
- неудовлетворенность собой.

У респондентов прослеживается стремление избегания эмоциональных перегрузок. Это, с одной стороны, позволяет уйти от ситуации, связанной с эмоциональным напряжением, с другой - носит не вполне конструктивный характер.

Анализ результатов исследования выявил, что профессиональное выгорание, как реакция на хронический стресс, является результатом накопления психических перегрузок, о чем свидетельствует тот факт, что у респондентов в стадии формирования находятся симптомы стадии резистенции.

У респондентов формируется стратегия ограждения себя от чрезмерных психических перегрузок, которая проявляется, в том числе, в эмоциональной индифферентности и ограничении своих возможностей с целью избегания неудач. Такая ориентация, с одной стороны, может способствовать снижению профессионального выгорания, с другой стороны, снижает эффективность работы. Страх неудач снижает активность человека и становится защитным механизмом, снижающим общую мотивацию. Эти особенности подтверждают, что способы ограничения эмоциональных нагрузок и напряжения вырабатываются спонтанно, вместе с тем, существует возможность повышения устойчивости к стрессу за счет развития личностных ресурсов, в частности формирования конструктивных способов преодоления стресса, либо же с помощью специальных методик, таких как арт-терапия.

Респондентам было предложено упражнение для восстановления ресурсов в работе с выгоранием. Данное упражнение является авторской модификацией методики, предложенной арт-терапевтом Зезюлинской Инной Алексеевной [6]. По результатам данного упражнения можно сделать следующий вывод, исходя из мнения респондентов, а также руководителя организации - очень эффективно. По мнению руководителя организации - качество работы значительно выросло, общая напряженность в атмосфере взаимодействия коллектива (как между собой, так и

с окружающими) понизилась, ресурсы (внутренние и внешние) респондентов повысились, стали проявляться активнее. Общее впечатление по итогу – обстановка в коллективе улучшилась. Так же отметим, что благодаря арт-терапевтической технике у респондентов имелась возможность каждому оставаться самим собой, не испытывать чувств неловкости и стыда, обиды от сравнения с другими, продвигаться в развитии сообразно своей природе, испытывать гордость за свой результат и получать удовольствие от созерцания творений других участников.

Подводя итог, хотелось бы отметить, что таким образом, на примере арт-техники и арт-терапии, видно, что это процесс, направленный на осознание себя, своего состояния и его проработку. С ее помощью можно выразить надежды, страхи, радость, удовлетворение - эмоции разного порядка. Она помогает стабилизировать эмоциональное состояние профессионала и оставаться в ресурсе, несмотря ни на какие ограничения.

Литература

1. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания – Изд. 2 – Спб.: Питер. – 2008. – 258 с.
2. Касен Г.А., Айтбаева А.Б. Арт-педагогика и арт-терапия в инклюзивном образовании [Текст] / Казахский национальный университет имени аль-Фараби (КазНУ). - Алматы: Казак университет. – 2019. - 184 с.
3. Фрейд З. Советы врачам при ведении психоаналитического лечения [Текст] / Российский Психоаналитический вестник. – 1991. - №1. - С. 140-145.
4. Фрейд З. О психоанализе [Текст] / Фрейд З. Психоаналитические этюды. – Минск. – 1997. - С. 5-47.
5. Ялом И.Я. Экзистенциальная психотерапия [Текст] / Пер. с англ. Т.С. Драбкиной. - М.: Независимая фирма «Класс». - 1999. - 576 с.
6. Денисова А.И. Арт-терапия. Упражнение для восстановления ресурсов в работе с выгоранием [Электронный ресурс] / Электронная публикация: Сайт психологов В17.ru. 19.05.2022. URL: https://www.b17.ru/article/uprazhnenie_vigoranie/ (дата обращения: 25.06.2024)