РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЯ

Белевич Н.А.

Использование арт-технологий для профилактики эмоционального выгорания

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi 10.18411/spc-04-03-2019-07

idsp sciencepublic-04-03-2019-07

На сегодняшний день в повседневной и профессиональной жизни человека всё более актуальным становится вопрос о профилактике эмоционального выгорания в результате профессиональной деятельности. Всё большее значение обретает применение разнообразных методов психологического воздействия, с целью оказать помощь в состояниях чрезмерного напряжения и истощения, в результате переживания негативных состояний, связанных с воздействием профессиональных, социальных и личностных факторов. Калейдоскоп событий, происходящих в мире, натиск информационных нагрузок, отсутствие стабильности испытывают человека «на прочность», зачастую превышая его витальные возможности.

Одним из действенных методов профилактики эмоционального выгорания и существенной помощью при первых признаках данного состояния специалисты считают наличие любимого дела не связанного с профессиональной деятельностью. Это может быть хобби, занятие в творческих студиях, спорт и т.д. Но именно для «кандидатов на выгорание» найти для всего этого время, является основной проблемой. [1]. Надо отметить, что риск эмоционального выгорания актуален для людей с большим опытом работы, т.е. они по своей сути являются ценными сотрудниками для организации, поэтому очевидно, что для сохранения их профессиональной активности создание условий психологической разгрузки должно быть в интересах работодателя. Одним из таких методов для создания психологического равновесия могут служить техники арт-терапии.

В переводе с английского языка арт-терапия означает «лечение художественным творчеством» где используется визуальное искусство (графика, живопись, скульптура). [2,с.3]. В нашей стране арт-терапию рассматривают как синтез консультирования через творчество, где возможно раскрыть и реализовать скрытую энергию в результате творческого осмысления, как воздействие на мотивационную, эмоциональную и адаптивную сферу. [4, с.4].

Пурнис Н.Е., А.И. Копытин, Е.А. Соловьева и другие разработали требования и рекомендации для оборудования кабинета психологической разгрузки [3,5,6]. Предлагается в составе арт-терапевтического кабинета выделить три зоны: рабочую, релаксационную и аппаратную. При таком подходе не каждый работодатель решится организовать для своих работников такие условия, тем более, что здесь понадобится еще и введение новой должности, психолога, для реализации психологического направления работы. Трудно оспорить тот факт, что профессионал психолог сможет более качественно оказать психологическую помощь сотрудникам, но в реальных условиях существования, как государственных так и коммерческих организаций, таких специалистов могут позволить себе далеко не все. Чаще всего это касается тех организаций, где труд работников действительно очень стрессогенный или в компании присутствует развитая активная кадровая политика, где человек выступает главным ресурсом организации. Говорит ли это о том, что у всех остальных компаний нет

шансов на то, чтобы создать условия творческого отдыха для своих сотрудников и способствовать профилактике эмоционального выгорания. Опыт небольшой организации ООО «Альянс-Комплект» показывает, что для этого не понадобится больших финансовых затрат. Единственное, что будет являться необходимым условием, которое как раз чаще всего останавливает работодателя - это выделение времени в рабочие часы для саморегуляции сотрудников. Но если взвешенно подойти к этому вопросу, то очевиден тот факт, что работать с полной отдачей, способны только эмоционально уравновешенные люди, а небольшая комната психологической разгрузки и выделенное для этого время могут этому способствовать.

Особенностью арт-терапии является то, что ей можно заниматься не только целенаправленно в группах под руководством тренеров и терапевтов, но и самостоятельно для удовольствия и саморегуляции. Для этого необходимо в отдельном выделенном помещении создать приятную обстановку, если есть возможность, то организовать видео- и аудио- релакс, а дальше дело за малым. В помещении должны быть в свободном доступе бумага, карандаши, краски, кинетический песок разных цветов, разноцветный пластилин, игрушки-антистресс, стеклянные камешки для декора разной формы из которых удобно создавать разные композиции. Работник может прийти один или с коллегой. Несколько минут (10-15) рабочего времени, потраченного на неформальное общение с коллегой в условиях релаксационной комнаты, под спокойную музыку или релаксационные видеоизображения уже способны восстановить силы. Но, как правило, в созданных условиях руки сами потянутся к кинетическому песку или пластилину, который так приятно держать в руках, ощущать его текстуру, пластичность, захочется что-нибудь вылепить из него. Карандаши и краски помогут выплеснуть эмоции на бумагу, рисуя даже просто бесполезные линии. На первый взгляд, работодателю может показаться всё это бессмысленным, но не надо забывать, что человек-профессионал и человек-личность, это не разные люди, а единое целое. Поэтому способствуя сохранению и развитию личности, неизбежно и развитие профессионала. Биопсихосоциальный феномен, именуемый человеком, не смотря на технический прогресс, всё ещё испытывает потребность в близости межличностного взаимодействия и развивается через данные природой психологические качества: ощущения, воображение, восприятие и мышление в целом. Мы в совершенстве научились пользоваться интернет-пространством, быстро печатать на любом электронном устройстве, но это псевдоразвитие человеческих способностей не делает нас более успешными в профессиональной деятельности и более счастливыми в жизни в целом. Всё так же ценятся люди, умеющие общаться, способные к творчеству, обладающие эмпатией, имеющие развитый интеллект и способные адекватно себя вести при любых ситуациях. Адаптируясь к технократическому миру каналы восприятия имеют тенденцию к разрушению и именно методы арт-терапии в совокупности с правильно организованными условиями и психологической безопасностью, способны вновь их оживить.

1. Грабе М. Синдром выгорания - болезнь нашего времени. - СПб., Речь, 2008. - 96 с.
 2. Дизель П. М., Мак-Кинли Р. У. Поведение человека в организации. М.: Фонд «За экономическую грамотность [пособие], 1993. 269 с.
 3. Копытин А. И. Основы арт-терапии. СПб.: Лань, 1999. 256 с.
 4. Никандров Н. Д. Духовные ценности и воспитание человека // Педагогика, № 4. 1998. С.3–8.
 5. Пурнис Н. Е. Арт-терапия в психологическом сопровождении персонала / Н. Е. Пурнис. – СПб.: Речь, 2008. – 176 с.
 6. Соловьева Е. А. Исследование роли предметно-пространственного компонента в формировании образовательной среды вуза // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. № 5 (12): Психолого-педагогические науки: научный журнал. СПб.: РГПУ, 2005. С. 83–95.
-