

УДК 343.83

Эффективные методы арт-терапии для профилактики эмоционального выгорания сотрудников УИС

Якушев Михаил Петрович,

преподаватель кафедры кадровой, воспитательной и психологической работы в УИС,
ФКУ ДПО Кировский ИПКР ФСИН России. Россия, г. Киров.
E-mail: yukushev1705@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается феномен синдрома «эмоционального выгорания» у сотрудников УИС с целью профилактики деструктивных проявлений на основе методов арт-терапии.

Ключевые слова: синдром «эмоционального выгорания», «психическое выгорание», «профессиональное выгорание», психопрофилактика, стрессоустойчивость, арт-терапия.

Во все времена в работе были две противоположные стороны: одна благоприятная – источник удовольствия, фактор достижения, поддержка личности и здоровья; другая неблагоприятная – источник страданий и возможных различных расстройств. Источник творчества, свободы и равновесия, а также источник принуждения и склонности к болезням – вот парадокс работы.

Понятие благополучия на рабочем месте относится к определению здоровья, данному Всемирной организацией здравоохранения (далее – ВОЗ). ВОЗ определяет здоровье, как «состояние полного физического, психического и социального благополучия», а не просто отсутствие болезней или инвалидности.

Работа – это усилие, которое позволяет добиться положительного результата. Как каждый мог убедиться в ходе своей профессиональной деятельности, удовлетворение, получаемое от хорошо выполненной работы, часто позволяет быстро забыть о тех неприятностях, которые она могла причинить. А возможность рассчитывать на солидарность коллег, удовольствие от интеграции в команду помогают справляться с возникающими трудностями

Сотрудник уголовно-исполнительной системы (далее – УИС) ежедневно выполняет различные функции и задачи, попадая в ситуацию постоянного стресса, он должен быть готов к чрезвычайным ситуациям, ненормированному графику службы, и прежде всего, исполнению своих должностных обязанностей, приказов и распоряжений.

Выгорание на службе приводит к негативным последствиям как на индивидуальном, так и на организационном уровне. Специалистами выгорание определяется как проявление психологического характера в ответ на хроническое воздействие внешних требований, исходящих конкретно от служебной деятельности, и включает в себя три измерения:

эмоциональное истощение относится к чувству от постоянного эмоционального перенапряжения до недостатка энергии, беспокойства и ощущения, что исчерпаны все ресурсы;

цинизм характеризуется определенной отстраненностью и негативными чувствами по отношению к нескольким аспектам, связанным с работой;

наконец, низкое профессиональное чувство эффективности определяется склонностью сотрудника негативно оценивать свои личные достижения и развитием чувства некомпетентности.

В большинстве исследований основное внимание уделялось требованиям работы и ресурсам, таким как, например, психологические потребности, отсутствие свободы принятия решений и социальной поддержки, для объяснения выгорания на службе.

В 1974 году американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг ввел термин «эмоциональное выгорание» как способ объяснения определенного вида расстройства личности, которое может развиваться у здоровых людей в результате длительного воздействия эмоционально напряженных ситуаций в их профессиональной жизни.

К 1982 году российская психология углубилась в эту проблему и с одинаковой интенсивностью признала сходные состояния, такие как профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание и психическое выгорание.

Используя термин «профессиональное выгорание», исследователи подчеркивают, что данный синдром проявляется в профессиональной сфере и связан с отношением человека к работе.

В. В. Бойко понимает под синдромом психического выгорания выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избыточное психотравмирующее воздействие [1].

Л. В. Куликов и О. А. Михайлова описывают профессиональное психическое выгорание, как форму профессионального стресса, который начинает проявляться в постепенном развитии негативных установок в отношении себя, работы, тех, с кем приходится работать [5].

В психологической литературе выделяют несколько ключевых факторов, которые приводят к выгоранию персонала УИС.

К ним относятся:

характер их работы (правовые требования, большая ответственность за свои действия, умственное и физическое напряжение в дополнение к необходимости взаимодействия с заключенными);

личные качества (некомпетентность, чрезмерно высокие ожидания, неопытность, проблемы с отношением и трудности социальной адаптации).

Кроме того, свой вклад могут вносить и социально-психологические элементы, такие как жесткое руководство и негативное влияние вне рабочего места.

Важную роль при осуществлении задач охраны психического здоровья отводится психопрофилактике, которая определяется специалистами, как комплекс мероприятий, нацеленных на сохранение, укрепление или восстановление психического здоровья человека. Этот комплекс состоит из организационных, служебных, социально-экономических, психологических и медицинских мероприятий.

Разработка мероприятий профилактики синдрома «эмоционального выгорания» является важной и перспективной для сохранения кадрового потенциала УИС. Одним из самых эффективных способов работы с сотрудниками с помощью психотерапии является метод арт-терапии.

Термин «арт-терапия» появился в 1942 году из-под пера художника Адриана Хилла, чтобы определить благотворное влияние живописи на него во время его туберкулеза. Сегодня это название обозначает сопутствующую практику, которая развивалась в основном после Второй мировой войны, сначала в англосаксонских странах и в Квебеке, и которая связывает искусство в его различных формах (пластическое искусство, танец, музыка) и исцеление (терапия: сопровождать, лечить).

Союз слов «искусство» и «терапия» часто вызывает в воображении идеи великих «сумасшедших» художников: Ван Гога, Камиллы Клодель, Роберта Шумана, Антонена Арто и вызывает сомнения в способности их искусства исцелить их.

Арт-терапия предназначена для различных аудиторий в различных учреждениях (институциональных: психиатрических больницах, а также классических

больницах, онкологических или детских больницах, домах престарелых, отделениях по лечению болезни Альцгеймера, паллиативных учреждениях; в тюремной среде; но также и на предприятиях и в мастерских художников-арт-терапевтов для арт-терапевтических мастерских или индивидуальной или коллективной арт-терапии).

Главным преимуществом арт-терапии является то, что она дает выход нашему «внутреннему ребенку», благодаря которому мы можем чувствовать, ощущать и познавать внешний мир, получать удовольствие, радоваться мелочам и веселиться от души.

Благодаря самовыражению через искусство, арт-терапия может помочь использовать сильные стороны личности, чтобы избежать эмоциональной усталости и дать выход накопившейся энергии (агрессии). Это позволяет достичь состояния равновесия в эмоциональной сфере. Под руководством терапевта могут быть созданы абстрактные образы, которые дают ответы на многочисленные вопросы, позволяя человеку встретиться лицом к лицу со своими страхами и проблемами в общении. Создание этих образов происходит подсознательно, что уменьшает стресс и сопротивление, когда дело доходит до понимания самого себя. Использование творческого подхода открывает множество возможностей для понимания своих чувств, переживаний, мечтаний, тревог, сомнений и предвзятых мнений. Познание себя – это ключ к тому, чтобы удержаться от эмоционального истощения, а также создать больше интереса к жизни и окружающим.

Таким образом, польза и возможности арт-терапии не ограничены. Методы арт-терапии, приведенные в статье, необходимо использовать при работе с сотрудниками для профилактики эмоционального выгорания.

Список литературы

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: ИИД «Филин», 1996. – 472 с.
2. Бука Т. Л., Митрофанова М. Л. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2005. – 256 с.
3. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. – СПб.: Питер, 2002. – 304 с.
4. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб, 2005. – 36 с.
5. Куликов Л. В., Михайлова О. А. Виды трудовостресса // Психология психических состояний: Сб. статей. Вып. 3/ Под ред. проф. А. О. Прохорова. – Казань, Набережные Челны: Изд-во КГПУ, Изд-во Института управления, 2001.
6. Копытин А. И. Современная клиническая арт-терапия: Учебное пособие / А. И. Копытин. - М.: Когито-Центр, 2015. – 526 с.
7. Никитин В. Н. Арт-терапия: Учебное пособие / В. Н. Никитин. – М.: Когито-Центр, 2014. – 328 с.
8. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психол. журн. 2001. № 1. 90–101.
9. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. М., 2006. – 450 с.
10. Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджменту / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 2001. – 448 с.