

сопровождения. Также анализ показал, что в условиях прослушивания музыки после стрессовой нагрузки в конце эксперимента доля лиц с положительной динамикой восстановления САД и ДАД более велика и что средние показатели положительной динамики более высокие, чем у лиц контрольной группы (см. таблицу).

		Положительная динамика показателей САД		Положительная динамика показателей ДАД	
		Доля случаев положительной динамики	Средние показатели положительной динамики	Доля случаев положительной динамики	Средние показатели положительной динамики
Без музыкального сопровождения	Женщины	47,62%	-3,7	35,23%	-2,85
	Мужчины	15,38%	-4,5	31,25%	-4,67
С музыкальным сопровождением	Женщины	50,0%	-8,18	36,36%	-2,88
	Мужчины	41,18%	-10,43	58,82%	-10,14

Необходимо отметить, что измерение динамики показателей САД и ДАД, отражающих эмоциональное состояние человека в условиях прослушивания музыки, проводилось в короткий период, в который еще у отдельных индивидов не исчезала ориентировочная реакция. При этом мы допускаем, что отдельные лица могут быть не чувствительны к классической музыке или реагировать на нее отрицательно. В связи с этим подбор музыкального произведения в качестве психотерапевтического фактора, снижающего уровень эмоционального возбуждения в постстрессовый период, должен быть индивидуальным. Представленное исследование лишь экспериментально доказало что музыка оказывает не только эстетическое влияние на человека, но и является также регулятором его эмоционального и физиологического состояния.

Таким образом, в отличие от известных методов нами предложен более точный экспериментальный подход для оценки влияния музыки на состояние человека.

Литература

1. Фресс, П. Эмоции / П. Фресс // Фресс П., Пиаже, Ж. Экспериментальная психология. – М.: Прогресс, 1975. – С. 111 – 195.
2. Судаков, К.В. Системные механизмы эмоционального стресса / К.В. Судаков. – М.: Медицина, 1981. – 229 с.; Судаков К.В. Сосудистое эхо эмоционального стресса / К.В. Судаков. – М.: Медицина, 1979. – 94 с.
3. Ланг, Г.Ф. Гипертоническая болезнь и центральная нервная система / Г.Ф. Ланг. // Избранные труды. – Л.: Медицина, 1975. – С. 37 – 53.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И АРТ-ТЕРАПИЯ

Е.Б. Усова, Н.С. Пашук, С.Л. Усова

Минский институт управления, г. Минск, Беларусь

Российский государственный социальный университет, филиал в г. Минске, Беларусь

marta-elena@mail.ru

Профессиональная деятельность человека накладывает отпечаток на его личность. Овладение профессией закономерно требует актуализации проявления отвечающих её требованиям качеств, а это приводит в действие механизмы их изменений. Изменения, происходящие с личностью в процессе профессионализации, обусловлены как индивидуальным развитием личности, так и влиянием социально-психологических условий профессиональной деятельности, затрагивающие все её уровни. Изменения носят как профессионально целесообразный характер и способствуют успеху в деятельности, формированию профессионализма, так и к деформации личности. Эмоциональное состояние личности подвергшейся профессиональной деформации определяется Синдромом Эмоционального Выгорания. Данный термин введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально перегруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. В настоящее время общепринятым является определение выгорания данное С. Maslach, S.E. Jackson (1984). Под психическим выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

Существует несколько моделей выгорания, описывающих данный феномен. Однофакторная модель – это состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях [1]. В основе двухфакторной модели – эмоциональное истощение и деперсонализация. Трехфакторную модель предложили К. Маслач и С. Джексон, которая включает в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений. Эмоциональное истощение рассматривается как основная составляющая выгорания, чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации, получения образования и т.д. Редукция профессиональных достижений – это возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней [2].

Динамическая модель Б. Перлман и Е.А. Хартман описывает развитие процесса выгорания как проявление трех основных классов реакции на стрессы. Это – физиологические реакции, проявляющиеся в физических симптомах (физическое истощение); аффективно-когнитивные реакции в виде асоциальных установок, неконструктивных переживаний и чувств (эмоциональное и мотивационное истощение); поведенческие реакции, выражающиеся в симптоматических типах преодолевающего поведения (дезадаптация, дистанцирование от профессиональных обязанностей, сниженная рабочая мотивация и продуктивность).

А.Широм полагает, что главный фактор в динамике выгорания – истощение эмоциональное. Дополнительные же компоненты – это следствие либо поведения (купирования стресса), ведущего к деперсонализации, либо собственно когнитивно-эмоционального выгорания, выражающегося в редуцировании персональных достижений и ограждении себя от ситуаций с повышенной ответственностью. Последствия выгорания могут проявляться также в психосоматических нарушениях.

Предложенный В.В. Бойко подход к пониманию эмоционального выгорания представляет СЭВ как динамический процесс, возникающий поэтапно в полном соответствии с механизмом развития стресса, когда присутствуют три фазы такового: фаза «Тревожное напряжение»: предвестник и «запускающий механизм» в формировании эмоционального выгорания; фаза «Резистенция»: сопротивление нарастающему стрессу; фаза «Истощение»: характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы [3]. По мнению В.Д. Менделевича, например, у медицинских работников изменение личности в виде девиантного поведения с признаками эмоционального выгорания проявляется в эмоциональной черствости, безразличии к результатам труда, агрессивности и раздражительности [4].

Поскольку в развитии синдрома выгорания страдает прежде всего эмоциональная сфера, то на наш взгляд основными методами психопрофилактики и психокоррекции должны стать методы арт-терапии. Благодаря ведущей роли правого полушария арт-терапия непосредственно затрагивает не столько когнитивную, сколько эмоциональную сферу, дополняя тем самым традиционные формы психотерапии. В широком смысле арт-терапия – терапия творческим самовыражением (М.А.Бурно) использует такие методы как драматерапия, музыкотерапия, танцетерапия, библиотерапия, фототерапия, сказкотерапия, кинотерапия и др. Под термином арт-терапия в узком смысле понимается использование искусств визуального ряда (рисунок, лепка, живопись, боди-арт, пластика и т.д.). При этом можно использовать уже готовые произведения искусства (картины, музыку, скульптурные формы и т.д.) и/или самостоятельное творчество.

Искусство – это язык самовыражения, язык визуальной, пластической, аудиальной экспрессии. Одним из достоинств методов арт-терапии в профилактике, коррекции и реабилитации является то, что эти методы основаны на невербальном выражении чувств, что обеспечивает более свободное раскрытие клиентами своего внутреннего мира, высокий уровень их психологической защищенности и комфорта в процессе занятий, по сравнению с вербальной психотерапией. Часто эффекты арт-терапии могут проявляться благодаря изобразительной деятельности, даже при отсутствии последующей вербализации переживаний, что связано с действием целого ряда терапевтических факторов и механизмов (переживания легче выразить в образах, контейнирование своих конфликтов в образах, релаксация, катарсис, развитие навыков самоорганизации и принятия решений, переживание инсайта и др.). Изобразительная деятельность в группе создает предпосылки для обмена опытом на вербальном и невербальном уровнях, осознанию общности переживаний, ведущих к преодолению чувств одиночества и изоляции, тревожности, агрессивности, проработке внутриличностных конфликтов, изменению представлений о себе и других, получению нового опыта и освоению новых навыков, укреплению групповых отношений.

Синдрому профессионального выгорания часто сопутствуют определённые психосоматические реакции: снижение иммунитета, неспособность к релаксации в свободное время, бессонница, сексуальные расстройства, повышение давления, тахикардия, головные боли, расстройства пищеварения, зависимость от никотина и т.д. В настоящее время в мире именно арт-терапия рассматривается как инструмент психосоматического вмешательства и многие исследования направлены на изучение этих механизмов[5].

Психопрофилактика и психокоррекция посредством методов арт-терапии могут помочь в приостановке начавшейся профдеформации или предупредить ее возникновение, сохранив здоровую личность профессионала.

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
2. Митина, Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – Издат. центр «Академия», 2004. – 390 с.
3. Безносков, С.П. Профессиональная деформация личности / С.П.Безносков. – СПб.: Речь, 2004. – С. 202–249.
4. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. / В.Д.Менделевич. – М.: МЕДпресс, 2001. – 445 с.
5. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И. Копытина. – М.: «Когито-Центр», 2008. – 336 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ В РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

А.Ю. Фатеева

Академия управления при Президенте Республике Беларусь, г. Минск, Беларусь

anfata@list.ru

Актуальность исследования феномена личности как уникального явления существующего во все времена и эпохи связана с тем, что человеку, как существу с высокоразвитым сознанием свойственно стремление осознать своё предназначение, свои ценности, смыслы, стремления, ожидания, идеалы и цели [2, с. 163].

В современной психологии все большее внимание уделяется рассмотрению человека как субъекта жизненных изменений, признаётся важность субъективного понимания мира, возрастает значимость ценностных и смысловых аспектов человеческого бытия [4, с. 4].

Ценностно-смысловая сфера является важнейшим компонентом структуры личности. Усваиваясь индивидуальным сознанием, ценности и смыслы с точки зрения психологии интересны не столько как универсальные категории, сколько как детерминанты, лежащие в основе выбора жизненного пути, определяющие поведение человека [1].

Несмотря на то, что в настоящее время происходит усиление интереса к личностно-смысловой сфере и субъективному благополучию, остается ещё достаточно много неразрешённых вопросов по поводу содержания ценностно-смысловой сферы личности, которая является субъективной по своей сути для каждой личности [2, с. 163].

Актуальность избранной темы определяется острой потребностью общества в развитии ценностно-смысловой сферы личности и отсутствием теоретико-методического инструментария, направленного на ее изучение в ранней взрослости в процессе профессионально-трудовой деятельности.

Ценностно-смысловая сфера личности включает в себя два основных компонента – ценностные ориентации и систему личностных смыслов. Оба компонента неразрывно связаны с понятием личность, поскольку тесно соприкасаются с изучением человеческого поведения и побуждений.

Ценностно-смысловые ориентации, как устойчивые свойства личности, формируются и развиваются также в процессе профессионально-трудовой деятельности. Начало этой деятельности для большинства людей приходится на возраст от 20 лет. А.А. Реан называет этот период ранней взрослости [3]. По мнению американских психологов П. Массена, Дж. Конгера, Дж. Кагана и Дж. Гивитца, в этом возрасте большинство людей имеют дело с выбором карьеры и супруга, намечают жизненные цели и начинают их осуществлять [5].

В данный период развития ценностно-смысловой сферы личности, профессионально-трудовая деятельность является составной частью целостного жизненного самоопределения. Е.А. Климов от-