

ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА, ИНЖЕНЕРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ЭРГОНОМИКА

УДК 159.98

**ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ
СОПРОВОЖДЕНИИ СОТРУДНИКОВ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС**

И.А. Бариляк

Тверской государственный университет

Представлены результаты исследовательской работы по психологическому сопровождению персонала, испытывающего профессиональный стресс. Обсуждается вопрос применения арт-терапевтических методов в коррекционных и развивающих психологических мероприятиях. Показана эффективность методов и средств арт-терапии, обеспечивающих психоэмоциональное благополучие личности.

Ключевые слова: *профессиональный стресс, арт-терапия, изобразительные средства, психологическое сопровождение.*

Стресс пронизывает все сферы жизни человека. В век новых технологий, быстрого ритма жизни, «погони за результатами» личность оказывается в плену своих амбиций, желаний, неумной энергии, активности, жажды достижений и т. д. На современном этапе в любых организациях огромное внимание уделяется результативности, эффективности, прибыли, высоким производственным показателям и т. д. И все это достигается благодаря эмоциональному, интеллектуальному и волевому ресурсам личности. Но, как известно, ресурсы личности не безграничны. Соответственно, личность начинает остро реагировать на различные обстоятельства, которые истощают сотрудника, тем самым формируя у него профессиональный стресс.

Специалист в области стресса Ю.В. Щербатых под профессиональным стрессом понимает «многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека» [5, с. 132].

М.Е. Сандомирский утверждает, что стрессовые реакции у субъекта труда возникают и в передовых компаниях, так как важное значение имеют не только структурные и организационные особенности предприятия, но и климат в коллективе, содержание работы, индивидуально-психологические и личностные особенности самих сотрудников [4].

По результатам исследований, проводимых в области психологии труда, при воздействии неблагоприятных факторов трудовой деятельности создается определенное нервно-психическое напряжение, которое увеличивает риск развития профессионально-обусловленных заболеваний. Такое негативное воздействие будет сказываться не только на физическом и психическом здоровье, но и на продуктивности сотрудника и организации в

целом. Н.Е. Водопьянова, Ю.М. Кузьмина, Ю.В. Щербатых и др. в своих исследованиях указывают на то, что наиболее подвержены профессиональному стрессу субъекты, осуществляющие свою деятельность в сфере «человек – человек» [3; 5]. Данная сфера деятельности наиболее стрессогенна и обусловлена большим количеством межличностных контактов, требующих от сотрудника саморегуляции, устойчивости и самообладания. Успешность организации, ее продуктивность и результативность зависят от самоэффективности индивида/личности. Профессиональный стресс, безусловно, будет выступать фактором, снижающим самоэффективность субъекта труда.

Наше исследование проводилось в сферах торговли и образования. Основная цель исследования состояла не только в определении факторов и причин возникновения профессионального стресса, но и поиске эффективных форм и методов психологического сопровождения сотрудников, испытывающих данный вид стресса.

Под «психологическим сопровождением» следует понимать специально организованную систему диагностических, просветительских, коррекционно-развивающих и консультативных процедур, которые благоприятно будут сказываться на психосоциальной адаптации индивида.

Исследования по психологическому сопровождению сотрудников в организации с использованием арт-терапевтических методов работы проводятся группой студентов факультета психологии Тверского государственного университета под руководством И.А. Барияк на протяжении нескольких лет. Сфера профессиональной деятельности типа «человек – человек», которая включает в себя представителей педагогической отрасли и торговли, наиболее стрессогенна. Тренинг как эффективная форма психологического сопровождения субъекта труда в организации доказал свою эффективность [2].

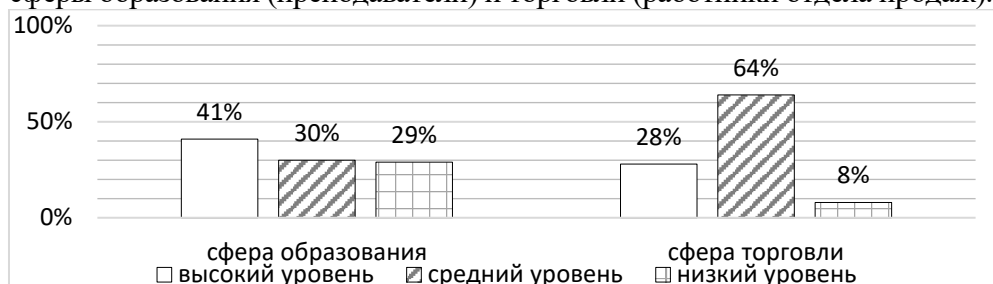
При разработках тренинговых программ, включающих в себя арт-терапевтические упражнения (с 2012 по 2017 гг.), и цикла тренинговых арт-терапевтических занятий (2018 г.) мы опирались на теоретико-методологические основы арт-терапии и рекомендации по организации групповой арт-терапевтической работы. Арт-терапевтические методы, средства, упражнения, предложенные А.И. Копытиным, Н.Е. Пурнис, Т.Ю. Колошиной и др., были адаптированы под конкретную выборку (организацию).

Экспериментальная работа проводилась в г. Твери. В исследовании принимали участие сотрудники образовательных учреждений города (школы, колледж) и торговых сетей (в том числе международная сеть гипермаркетов «Глобус»). Общий объем выборки составил 140 человек. Занятия проводились с периодичностью 2 раза в неделю от 8 до 12 тренинговых дней. В тренингах использовались арт-терапевтические техники «Марание», «Каракули», «Монотипия», методика «Мандала», упражнения «Я в профессии», «Моя профессиональная проблема», «Жили-были...» (с элементами

сказкотерапии) и т. д. В наших ранних работах мы подробно описывали арт-терапевтические техники и методики, которые могут быть использованы в психологическом сопровождении [1].

В работе по психологическому сопровождению сотрудников, испытывающих профессиональный стресс, внимание уделялось выбору изо-средств, которые позволяют эффективно и безболезненно снимать напряжение, ослаблять сознательный контроль. Используемые упражнения и техники эффективно прорабатывают проблемы, обусловленные организационной средой профессиональной деятельности. Сотрудники, выполняющие арт-терапевтические упражнения, например, «Жили-были...», работают со своими конфликтными переживаниями, осуществляют поиск ресурсов по преодолению профессионального стресса.

На рисунке и в табл. 1 представлены результаты диагностики профессионального стресса и уровня стрессоустойчивости сотрудников сферы образования (преподаватели) и торговли (работники отдела продаж).



Результаты диагностики профессионального стресса сотрудников

Таблица 1

Уровень стрессоустойчивости в рамках проведения экспериментальной работы

Сфера образования			Сфера торговли		
До эксперимента					
Низкий	Средний	Высокий	Очень низкий	Низкий	Средний
17 %	68 %	17 %	14,3 %	21,4 %	64,3 %
После эксперимента (проведение арт-терапевтической тренинговой работы)					
Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
6 %	47 %	47 %	28,6 %	42,9 %	28,6 %

Как видно из рисунка, работники сферы «человек – человек» испытывают профессиональный стресс (высоким и средним уровнем обладают более 2/3 выборки). Сотрудники сферы торговли обладают очень низким и низким уровнем стрессоустойчивости (более 30 % респондентов).

Преподаватели общеобразовательных предметов (школа, колледж) менее устойчивы к стрессу, чем преподаватели специализированных предметов (колледж) и преподаватели изо, труда, музыки (школа). Творчество, самовыражение, создание продуктов деятельности позволяют в элементарной форме отреагировать на некоторые моменты.

Качественный анализ результатов показал, что большинство сотрудников не владеют методами саморегуляции психоэмоционального состояния и нуждаются в психологическом сопровождении.

Анализ факторов профессионального стресса сотрудников представленных сфер деятельности выявил некоторые особенности, которые представлены в табл. 2.

Таблица 2

Факторы профессионального стресса у сотрудников сферы образования и торговли

Сфера образования	Сфера торговли
Низкая зарплата	Низкая мотивация
Перегрузка (информационная, эмоциональная)	Текущие проблемы
Неупорядоченность рабочего дня	Несоответствие между затраченными усилиями и результатами
Повышенная утомляемость	Собственные ошибки и просчеты
Высокий уровень ответственности	Нехватка времени
Чрезмерный контроль («открытые» занятия, заполнение отчетной документации)	Необоснованные требования руководителей
Отсутствие в работе действенных материальных стимулов	Чрезмерный контроль со стороны руководства
	Сложность и противоречивость инструкций
	Несовпадения в представлениях об организационной культуре с представлениями руководителей о желаемой организационной культуре

Как мы видим из табл. 2, факторы профессионального стресса имеют свои особенности, обусловленные характером и содержанием трудовой деятельности (согласно целям и задачам организации). В соответствии с результатами диагностической работы, при разработке тренинга учитывались эти причины. Однако такой фактор, как «особенности организационной культуры», имеет существенное значение. Нами было установлено [2], что сотрудники, чьи представления расходятся с мнением руководства об этой культуре, чаще и сильнее других работников испытывают профессиональный стресс.

Арт-терапевтические методы работы, которые использовались в тренинге, прекрасно зарекомендовали себя в рамках оказания психологической и психотерапевтической помощи. Результаты уровня стрессоустойчивости у сотрудников сферы торговли и образования (табл. 1) отражают существенные изменения. После проведения арт-терапевтической работы произошел переход сотрудников, обладающих низкими и средними показателями стрессоустойчивости, на ступень среднего и высокого уровня устойчивости к стрессу на значимом уровне (при $p < 0,05$).

У работников «сферы торговли», испытывающих стресс, произошли значительные изменения (при $p < 0,05$).

В рамках проведенного эксперимента на статистически значимом уровне (по критерию *U*-Манна–Уитни) были установлены достоверные различия между уровнем профессионального стресса и уровнем стрессоустойчивости в экспериментальной и контрольной группах.

Математико-статистическая обработка полученных результатов психодиагностической работы с помощью применения *U*-Манна–Уитни ($p = 0,009$ при $p < 0,05$) и непараметрического критерия Т-Вилкоксона ($p = 0,003$ при $p < 0,05$) показала, что разработанные и апробированные арт-

терапевтические программы и тренинг, включающий арт-терапевтические упражнения, по формированию устойчивости к профессиональному стрессу, а также профилактике профессионального стресса, являются эффективными. У респондентов экспериментальных групп повысился уровень устойчивости к профессиональному стрессу в результате систематически проводимых занятий.

Таким образом, разработанные программы тренинговых занятий, включающие в себя арт-терапевтические упражнения, направлены на анализ эмоций, переживаний, поиск форм эффективного взаимодействия с окружающим миром. Такие занятия повышают адаптивность и гибкость личности, создают благоприятные условия для ее самопознания и самовыражения. Существенные различия, выявленные при сравнительном анализе результатов в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, подтвердили эффективность и научную обоснованность использования арт-терапевтических методов в психологическом сопровождении персонала в организации.

Список литературы

1. Барияк И.А. Арт-терапия в условиях психологического сопровождения деятельности сотрудников в организации // Психология, управление, бизнес: проблемы взаимодействия: монография; под ред. А.Л. Журавлева, Т.А. Жалагиной, Л.Ж. Каравановой, Е.Д. Короткиной. Тверь: ТвГУ, 2016. С. 205–213.
2. Барияк И.А., Сердюк С.Н. Психологическое сопровождение персонала по преодолению стресса в организации в условиях определенной организационной культуры // Вестн. Твер. гос. ун-та. Сер. «Педагогика и психология». 2017. № 4. С. 22–29.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
4. Сандомирский М.Е. Психология коммерции. М.: Академия, 2006. 224 с.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2008. 256 с.

APPLICATION OF ART THERAPY IN PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PERSONNEL, EXPERIENCE PROFESSIONAL STRESS

I.A.BARYLYAK

Tver state University

The article presents the results of research work on the psychological support of personnel experiencing professional stress. The question of the use of art-therapeutic methods in corrective and developing psychological measures is discussed. The effectiveness of art therapy methods and means providing psycho-emotional well-being of a person is shown.

Keywords: *professional stress, art therapy, pictorial means, psychological support.*

Об авторе:

БАРИЛЯК Ирина Анатольевна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры «Психология» ФБГОУ ВО «Тверской государственный университет» (170100, г. Тверь, ул. Желябова, 33), e-mail: irina040776@mail.ru