

дачи развития творческой личности ребенка в соответствии с образовательной спецификой учреждения и задач, которые поможет решить арттерапия.

С 2005 года на базе Детско-юношеского центра космического образования г. Калуги реализуется образовательная программа дополнительного образования для обучающихся подросткового возраста «Психология личностного саморазвития», специфической особенностью которой является активное использование на занятиях метода арттерапии, получившего признание у учащихся творческого объединения.

В заключение отметим, что арттерапия не представляет собой единственный способ стимулирования познавательной активности и творческого развития обучающихся, а лишь демонстрирует некоторые из ряда многочисленных педагогических приемов, которые каждый педагог выбирает самостоятельно, подходя к этому творчески.

*В.С. Кошкарлов,*

*Уральский институт Государственной противопожарной службы  
МЧС России, Екатеринбург*

## **Профессиональное истощение и его влияние на жизнь человека**

Как наступает профессиональное истощение? Прежде всего, от общения с многими и разными людьми, с подчиненными, коллегами, клиентами и т.д. Сталкиваясь в ситуациях общения с негативными эмоциональными переживаниями или реакциями, человек непроизвольно вовлекается в эти переживания и начинает испытывать повышенное эмоциональное напряжение. Если у него нет умения дистанцироваться, то со временем наступает истощение от общения. Есть и другой аспект профессионального истощения, он кроется в недостатке мотивации к деятельности и сознании собственной недостаточной компетенции. Проявляется это, прежде всего в чувстве эмоциональной опустошенности и усталости, вызванной собственной работой. Показателем истощения является демонстративно равнодушное, наплевательское, отношение к своему труду и объекту своего труда. Следующим свидетельством выступает чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха.

Как правило, профессиональный кризис проявляется в трех направлениях: эмоциональное истощение, циничной оценке отношения к труду и его результатам, недостатке чувства личного достижения.

При эмоциональном истощении человек испытывает опустошенность и усталость. Снижается продуктивность труда, нарушается концентрация

внимания, ухудшаются отношения с окружающими. Что касается последнего, то проявляется это в частых конфликтах, основой для которых служат чрезмерная обидчивость и чувствительность к критике. Другими словами, профессиональный кризис основан на психических состояниях, возникающих у совершенно здоровых людей в условиях эмоционального перенапряжения.

На формирование и проявления профессионального кризиса существенное влияние оказывает пол, возраст, уровень образования, семейное положение, стаж работы, личностные особенности. Кроме них существуют и так называемые организационные факторы, к которым принято относить условия работы, рабочие перегрузки, дефицит времени, продолжительность рабочего дня, содержание труда, участие в принятии решений, общение с коллегами и клиентами.

Есть разница в проявлении профессионального кризиса у женщин и у мужчин. Так, у женщин чаще отмечается чувство опустошенности и усталости (эмоциональное истощение), у мужчин – циничное отношение к собственному труду и его результатам (деперсонализация). Объясняется это так, что женщины более эмоционально отзывчивы и в большей степени, нежели мужчины, пропускают через себя все проблемы. Женщины очень чувствительны к стрессовым факторам при выполнении своих обязанностей, требующим от них сопереживания, подчинения, воспитательного умения. Мужчины же больше внимания отдают инструментальным ценностям и демонстрируют повышенную чувствительность к воздействию стресса в тех ситуациях, которые требуют истинно мужских качеств, например эмоциональной сдержанности, физической силы и выносливости, умение придать вес достижениям в своей деятельности и т.п.

Семейное положение также не остается в стороне. У лиц, никогда не состоявших в браке, больше вероятность возникновения профессионального кризиса. Выше она у холостяков и по сравнению с разведенными мужчинами.

Профессиональный кризис – это психическая травма. Перед лицом ее ничто не остается таким, как было прежде. Привычный мир человека рушится на глазах, становится непредсказуемым, представления о безопасности и защищенности рассыпаются в прах. Человек перестает контролировать свою жизнь и свою деятельность в этой жизни.

Существует несколько аспектов личности, на которые влияет психическая травма. Если эти аспекты достаточно развиты, то человеку проще справиться с травмой, если же нет, то кризис профессиональный может

перерасти в кризис личности, от которого могут возникнуть различные патологии. К наиболее значимым аспектам относят:

- способности личности, позволяющие поддерживать в себе чувство стабильности и целостности в разных жизненных ситуациях;
- способности личности, позволяющие реализовывать свои потребности и поддерживать взаимоотношения с другими людьми, а именно – сила воли и инициативность, стремление к личностному росту, осознание собственных потребностей, способность видеть перспективы;
- способности личности, позволяющие осознавать свои психологические потребности, а именно – развитое чувство защищенности (себя и своих близких); ощущение собственной ценности и умение ценить других; быть уверенным в себе и реализовывать свои потребности; признавать право другого человека иметь собственное мнение и свободу;
- способности личности помнить происшедшее и правильно воспринимать происходящее – история того, что происходило до, во время и после психической травмы; картинки травматического события; эмоции, связанные с травматическим событием; стереотипы поведения, в которых отражается травматический опыт.

К перечисленному можно добавить и утрату человеком устойчивости и способности поддерживать внутреннее равновесие. При этом отмечается непреходящее чувство тревоги, утрачивается способность радоваться всему позитивному. Многие теряют чувство связи с близкими людьми, способность любить и дорожить любовью к себе, сомневаются в своем праве на счастье. Все это вызывает ощущение изоляции и ведет к отчаянию и одиночеству. Человек утрачивает способность принимать решения, совершает профессиональные ошибки. Утрачивается вера в себя и доверие к окружающим.

Многие люди начинают думать о своих проблемах и проявлять заботу о себе только тогда, когда им становится ну уж совсем плохо, при этом считая, что самое главное в жизни работа, но работа не вся жизнь, а только ее часть. Если жить, чтобы работать, а не работать, чтобы жить, то впереди возможен профессиональный кризис. Люди нуждаются в правильном балансе работы и отдыха, осознания и действия, равновесия между отдавать и получать. Забота о себе должна отвечать сложности и многообразию нашей личности.

#### *Литература*

1. Китаев-Смык А.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 367 с.
2. Марьин М.И., Соболев Е.С. Исследование влияния условий труда на функциональное состояние пожарных. // Психологический журнал, Том 11, № 1, 1990. – с. 102 – 108.