

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Антонович, И.И. Свободное время и культура / И. И. Антонович, В. П. Скороходов. – Минск : Ковчег, 2008. – 232 с.
2. Асанова, И. М. Организация культурно-досуговой деятельности: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / И. М. Асанова, С. О. Дерябина, В. В. Игнатьева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2012. – 192 с.
3. Бабаян, И. В. «Быть самим собой»: социокультурное пространство антикафе в контексте города / И. В. Бабаян, А. Д. Любимова, Е.Ф. Русакович // Вестник. – 2014 – №4. – С. 212–217.

Лобкович А. Ю., БГУКИ, студент 312 группы
очной формы обучения

Научный руководитель – Рогачева О. В.,
кандидат педагогических наук, доцент

МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

В связи с изменением социально-экономических условий и усложнением информационных процессов все большую актуальность приобретают исследования, связанные с негативными последствиями эмоционального выгорания. Особенно актуальными они являются для преподавателей и учителей. Важно отметить, что значимость этой темы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, т.к. профессия учителя обладает огромной социальной важностью.

Впервые на явление выгорания обратили внимание американские психологи в США, в 60-х годах начали появляться службы помощи безработным, инвалидам, людям, пережившим насилие, ветеранам

вьетнамской войны и т.д. В центры реабилитации люди приходили со своими трудностями и психологическими проблемами. Проанализировав данные исследователям удалось выделить особый психологический синдром – синдром эмоционального выгорания (СЭВ), название которому было впервые предложено американским психиатром Х. Фрейденбергом в 1974 году [3]. В настоящий момент под СЭВ понимают синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижение личностной результативности, который может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами «помогающих профессий» [4].

Исследования Н.А. Аминовой, Федоренко Л.Г. (2003) доказали, что через 20 лет у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное «сгорание», а к 40 годам «сгорают» все учителя. Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной загруженностью. Нельзя не сказать о большом количестве социальных контактов педагога за рабочий день, предельно высокая ответственность за жизнь и здоровье учеников, необходимость быть все время в «форме», идти в ногу со временем и т.д. Также, профессия педагога является одной из профессий альтруистического типа, что повышает вероятность возникновения выгорания.

Так как выгорание является относительно устойчивым состоянием, приносящим несомненный ущерб профессиональной деятельности человека, специалисты (Гозилек Э., Бойко В.В., 1996) обращают особое внимание на необходимость проведения профилактической работы. Поскольку синдром выгорания зачастую возникает вследствие появления стрессовых состояний, педагогов необходимо обучать навыкам отреагирования негативных эмоций (гнева, раздражения и др.), умения справляться с критикой [5].

Как средство профилактики и лечения эмоционального выгорания действенным инструментом может выступить социокультурная реабилитация. Самым привлекательным и безболезненным методом лечения

и профилактики данного заболевания, на наш взгляд, является музыкотерапия.

Ещё в древние времена врачи использовали музыку для врачевания душевных ран и утверждали, что «причина любой болезни — является невежество и лень». Музыка устанавливает порядок не только во всей Вселенной, но приводит в порядок и нарушенную гармонию в человеческом теле. Музыкотерапия – это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Преимуществом данного вида лечения является комплексное воздействие на организм посредством слухового, биорезонансного, вибротактильного факторов.

Нервная система человека и его мускулатура способны чувствовать ритм. Музыкальный ритмический рисунок выступает как раздражитель, стимулируя физиологические процессы в организме. Музыка может гармонизировать и ритмы отдельных органов человека, производя своеобразную настройку их частот. В состоянии стресса, повышенной тревожности частота волн головного мозга превышает допустимые нормы. Музыка с ритмом 60 ударов в минуту, как медитация, способна замедлить мозговую деятельность. При ее прослушивании улучшается внимательность и трудоспособность. Мозг перестает тратить энергию на негативные эмоции. Постепенно общее состояние стабилизируется, наступает умиротворение [6]. Она вызывает положительные эмоции, которые купируют некоторые вредные для организма химические реакции и включают выброс положительно действующих секретов типа серотонина. В результате этого процесса и возникает терапевтический эффект.

Медики разных стран уже давно признали не только благотворное влияние определённой музыки на психоэмоциональное состояние человека, на течение болезни, но и создали специальные клиники при госпиталях, ассоциациях музыкантов, а на специальных курсах готовят врачей-музыкотерапевтов. В Калифорнии, например, лечебную музыку официально

рекомендуется использовать всем лечебным учреждениям штата. Особенно успешно музыка воздействует при лечении психозов, депрессии, при реабилитации инвалидов [2].

Зная о целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, мы считаем целесообразным использование данного вида терапии для работы над профилактикой СЭВ у педагогов специалисту социокультурной деятельности.

Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, которые войдут в «продукт» специалиста СКД. Она должна способствовать общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения и, что важно в нашем случае, повышению работоспособности.

При решении заявленной проблемы подходит атмосферная музыка, помогающая добиться полной релаксации и психологической разгрузки. К терапевтической музыке относится классика В.А.Моцарта, записи со звуками природы, различные успокаивающие мелодии. Также стоит обратить внимание на труды Джеффри Томпсона, являющегося экспертом в области производства стимулирующих звукозаписей. Будучи выдающимся музыкантом и композитором, он сумел разработать способ применения модулированных звуковых импульсов для воздействия на состояние человека, а именно положительного влияния на тело и разум.

Важно отметить, что при организации социокультурных программ лучшим способом является использование сразу нескольких видов музыкотерапии, что позволит более комплексно подойти к решению проблемы. Можно включать в программу метод пассивной музыкотерапии, при котором педагоги прослушивают музыкальные произведения, соответствующие состоянию их психологического здоровья, наряду с активным методом. В этом варианте педагоги сами участвуют в исполнении музыкальных произведений, применяя при этом как музыкальные инструменты, так и голос, хлопки, топот и т.д. Основной целью в данном случае является интеграция индивида в социальные группы, т.к. в

музыкальном сотворчестве хорошо отрабатываются коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, формируется выдержка и самоконтроль.

При проведении мероприятий важно помнить о силе и громкости музыки, которую нужно осторожно регулировать. Малую громкость следует выбирать не только для успокаивающей, но также и для стимулирующей музыки. Большая громкость утомляет и потрясает нервную систему.

Обладая всем спектром знаний и сотрудничая с медиками и психологами, специалист социокультурной сферы должен грамотно использовать невероятные возможности музыкотерапии, как средства профилактики синдрома эмоционального выгорания, организуя тимбилдинги, мастер классы, творческие встречи, концерты и другие мероприятия для педагогических работников. Осознавая, насколько важно музыкальное оформление программ для расслабления, снятия стресса и отвлечения педагогов от рутинности их деятельности.

Важно осознавать, что музыка, как любые таблетки, при неправильном применении способна и разрушать. Оказывая влияние в первую очередь на подсознание, музыка может заменить сеанс психотерапии, давая облегчение и восстанавливая душевное равновесие. Российский историк Василий Ключевский сказал: «Музыка — акустический состав, вызывающий в нас аппетит к жизни, как известные аптечные составы вызывают аппетит к еде» [1].

Подводя итог, следует отметить, что полностью исключить в работе профессиональный стресс и профессиональное выгорание в современных условиях невозможно. И на сегодняшний день не выявлено универсального рецепта исцеления от профессионального выгорания педагогов, но эта проблема решаема, если ею целенаправленно заниматься. Музыка, как богатейший источник вдохновения и жизненной энергии, в данном случае поможет человеку обрести главное – гармонию. Гармонию внешнего и

внутреннего. И именно обретенная внутренняя гармония является источником счастья и вдохновения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Ключевский, В. О. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://socratify.net/quotes/vasilii-osipovich-kliuchevskii/>. – Дата доступа: 29.03.2020
2. Копытин, А. И. Основы Арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Лань, 1999. – 256 с.
3. Котова, Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания : учеб. пособие / Е.В. Котова. – Красноярск, 2013. – 6 с.
5. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mgeneral.com/3-now/98-now012498ml/htm>. – Дата доступа: 12.03.2020.
6. Шкитина, А. А. Синдром профессионального выгорания педагога, основные стадии и пути преодоления [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/02/14/sindrom-professionalnogo-vygoraniya-pedagoga-osnovnye>. – Дата доступа: 12.03.2020.
7. Яковенко, Т. В. Музыка и здоровье человека / Т. В. Яковенко // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» : Материалы участников. – Москва : Первое сентября, 2004–2005.

Ломонос Е. А., БГУКИ, студент 408 группы
очной формы обучения

Научный руководитель – Гончарова С. А.,
кандидат технических наук, доцент

**САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ КУЛЬТУРОЛОГА-
МЕНЕДЖЕРА В ИНФОРМАЦИОННОМ ПРОСТРАНСТВЕ**