Смоквина Олена Олександрівна
Шеленкова Наталія Леонідівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РЕГУЛЮВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

Війна – потужний чинник стресу, тож цілком природно, що багато людей зараз відчувають тривожність, пригніченість, не можуть знайти в собі сили на буденні справи тощо. Вміння успішно справлятися зі стресом і зводити до мінімуму його негативний вплив в умовах воєнного часу є важливим для кожної людини. Особливого значення стійкість до стресу набуває для фахівців соціономічних професій, трудова діяльність яких є одним з найбільш напружених в психологічному плані видів трудової активності.

Професії соціономічного типу є суб'єкт-суб'єктними, об'єктом вивчення, зміни, розвитку та обслуговування яких є люди різного віку, групи населення, спільноти та цілі соціальні системи. Цей клас професій ще називають «гуманологічними», оскільки їхня особливість полягає в тому, що людина є одночасно і суб'єктом їх діяльності, і об'єктом їхньої уваги. Між суб'єктом і об'єктом формуються особливі людські відносини, а на взаємодію між ними витрачається основна праця [2].

До цієї групи відносяться всі професії сфери управління, правового захисту, соціального, побутового та інформаційного обслуговування, педагогічні та медичні професії та ін.

Умови праці працівників соціономічних професій непрості: робота в умовах постійної підвищеної моральної відповідальності за свою працю, під високою словесною відповідальністю, як, наприклад, діяльність викладача чи керівника, передбачає, що до 80% робочого часу припадає на роботу. зайнятий

спілкуванням. Особливо яскраво специфіка умов праці проявляється в соціально-психологічному аспекті: високий самоконтроль, інтенсивна психоемоційна діяльність, психічні навантаження, високий рівень емпатії та чутливості, висока когнітивна складність (висока концентрація уваги, засвоєння великого обсягу) інформації, оволодіння новими технологіями), високоемоційно насичені міжособистісні взаємодії [2].

Наслідком усього цього може бути, окрім погіршення власного здоров'я фахівця, стійке зниження результативності його праці, розвиток професійного стресу тощо.

У зв'язку з цим гостро постає питання своєчасної профілактики і корекції постстресових станів та професійного вигорання, які, в першу чергу, мають ґрунтуватися на повноцінній діагностиці їх ранніх проявів, а також на виявленні індивідуальної схильності конкретної людини до розвитку дистресу і характерних для неї стратегій подолання складних життєвих ситуацій.

Корисним інструментом для регулювання професійного стресу працівників соціономічних професій може бути музикотерапія. Це метод, що «використовує музику як засіб корекції, як провідний фактор впливу (прослуховування музичних творів, індивідуальні та групові заняття музикою)» [1, с.56]. Дослідник О.Федій вказує у своїх працях, що музикотерапія – це вагомий вид естетотерапевтичного впливу на людську особистість [3].

Музикотерапія може бути корисною для людей з різними психічними, фізичними та емоційними проблемами. Вона може допомогти знизити стрес, поліпшити настрій, зняти тривогу, збудувати взаємодію, покращити комунікацію та самовираження. Музика стимулює різні частини мозку, активізує емоційні реакції та сприяє релаксації.

Музикотерапевти використовують різні методи та підходи в роботі з клієнтами, залежно від їхніх потреб і цілей терапії. Це може включати

використання інструментів, вокалу, композиційної структури музики, імпровізації, слухання музики, ритмічні та рухові активності.

Музикотерапія може мати позитивний вплив на регуляцію професійного стресу. Вона може бути ефективним інструментом для зниження рівня стресу, поліпшення самопочуття та психологічного благополуччя працівників. Ось декілька способів, якими музикотерапія може сприяти регуляції професійного стресу:

Релаксація та зняття напруги: музика має потужний релаксуючий ефект на нервову систему. Слухання спокійної, приємної музики або спеціально створеної музики для релаксації може допомогти заспокоїтись, знизити рівень фізіологічної та психологічної напруги, а також відновити енергію.

Емоційне вивільнення та виразність: музика може слугувати засобом виразу та вивільнення емоцій, які супроводжують професійний стрес. Вона дозволяє виразити внутрішні почуття, розслабитись та відпустити негативні емоції, що сприяє психологічному розвантаженню.

Концентрація та увага: музика може допомогти поліпшити концентрацію та увагу. Використання спеціально підібраної музики, такої як музика з природними звуками або інструментальна музика, може стимулювати фокусування уваги, збільшити продуктивність та полегшити виконання завдань.

Самовираження та креативність: музикотерапія надає можливість виразити себе та свою креативність через музичне самовираження. Гра на музичних інструментах, спів чи написання власних творів музики можуть служити засобами самовираження та вираження своїх почуттів. Це дозволяє працівникам відсторонитись від рутинних професійних обов'язків і знайти творчий вихід для своїх емоцій, допомагаючи відпустити стрес і знайти внутрішню гармонію.

Соціальна підтримка та взаємодія: групові сеанси музикотерапії можуть створювати атмосферу спільності та підтримки. Участь в музикотерапевтичних групах дозволяє працівникам спілкуватися, обмінюватися досвідом та відчувати

підтримку один одного, що зменшує відчуття ізольованості та стресу на робочому місці.

Відновлення енергії та підвищення настрою: музика може підвищити настрій, підвищити рівень енергії та стимулювати позитивні емоції. Вона допомагає відновити емоційний баланс, зняти втому та відновити втрачену енергію, що є особливо важливим у контексті регулювання професійного стресу.

Отже, музикотерапія може бути ефективним інструментом для працівників у регулюванні професійного стресу та забезпеченні психологічного благополуччя. Проте варто пам'ятати, що ефективність музикотерапії може варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей і потреб кожної людини, тому важливо отримати професійну консультацію від кваліфікованого музикотерапевта.

Список використаних джерел

1. Беседа Н. А. Здоров’язбережувальні технології як запорука ефективного навчання і виховання школярів: (тренінг для вчителів). *ПостМетодика*. 2010. № 1. С.47-53.

2. Дубчак Г. М. Формування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. : Психологічні науки*. Херсон, Вид-во «Видавничий дім «Гельветика», 2017. Вип. 3, Т. 2. С. 56-68

3. Федій О.А. Музикотерапія в професійній діяльності сучасного педагога. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2009. №11 (174). С. 282-292.