

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ОДЕСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____
(підпис)

доктор філ. наук, доцент

Нерубасська Алла Олександрівна

(наукове звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

« ____ » _____ 2026р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

**на тему: «Можливості арт-терапії у психологічному забезпеченні
діяльності співробітників»**

Виконала:

студентка групи ІН18-8-24-М1ПС(2.0з)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Миргородська Любов Сергіївна
(ПІБ студента)

(підпис студента)

Керівник: доктор філос. галузі знань
05 «Соціальні та поведінкові науки»,
спеціальності 053 «Психологія», доцент
кафедри **Єрмакова Аліса Сергіївна**

(підпис наукового керівника)

2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»
Одеський інститут

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін
Рівень вищої освіти: другий (магістерський) рівень
Спеціальності: 053 «Психологія»
Освітньої програми: «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри _____
(підпис)

док. філ. наук, доцент **Нерубасська А.О.**

(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

«_____» _____ 2026р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студента

Миргородська Любов Сергіївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи: Можливості арт-терапії у психологічному забезпеченні діяльності співробітників

Керівник кваліфікаційної роботи: доктор філ. галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки», Єрмакова А.С.

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист: Травень 2026р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (80 найменувань). Загальний обсяг роботи – 109 друкованих сторінок.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження: .
Кваліфікаційна робота містить 5 таблиць, 4 рисунки

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи:

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
1.	Збір та опрацювання наукових джерел	Січень 2026	Січень 2026	
2.	Написання вступу	Січень 2026	Січень 2026	
3.	Розділ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження арт-терапії як засобу профілактики професійного вигорання в освітньому середовищі	Лютий 2026	Лютий 2026	
4.	Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей професійного вигорання викладачів коледжу в умовах воєнного стану	Березень 2026	Березень 2026	
5.	Розділ 3. Психологічний супровід та арт-терапевтичні методи подолання професійного вигорання викладачів	Квітень 2026	Квітень 2026	

1	2	3	3	5
6.	Висновки	Квітень 2026	Квітень 2026	
7.	Оформлення списку використаних джерел	Квітень 2026	Квітень 2026	
8.	Подання роботи на перевірку керівнику	Квітень 2026	Квітень 2026	
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	Травень 2026	

АНОТАЦІЯ

Миргородська Л.С. «Можливості арт-терапії у психологічному забезпеченні діяльності співробітників» – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» – Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Одеса, 2026.

Актуальність дослідження можливостей арт-терапії у психологічному забезпеченні діяльності співробітників зумовлена зростанням психоемоційного навантаження, професійного стресу та емоційного виснаження працівників в умовах сучасної професійної діяльності. Високий рівень відповідальності, інтенсивний темп роботи, необхідність постійної адаптації до змін та тривале перебування у стресових ситуаціях негативно впливають на психологічний стан співробітників, що актуалізує потребу у впровадженні ефективних психокорекційних та психопрофілактичних методів підтримки психологічного здоров'я.

Мета – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити можливості арт-терапії у психологічному забезпеченні діяльності співробітників.

У роботі були використані такі **методи дослідження**: метод теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел, метод психолого-діагностичного обстеження, констатувальний експеримент, методи математичної обробки результатів дослідження.

Ключові слова: арт-терапія, психологічне забезпечення, професійний стрес, психоемоційний стан, психологічна корекція, психопрофілактика, емоційне вигорання, стресостійкість, професійна діяльність, співробітники.

«Possibilities of Art Therapy in Psychological Support of Employees' Professional Activity» – It's Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational degree of «Master» – Odesa Institute

of studying the possibilities of art therapy in the psychological support of employees' professional of employees' professional activity.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	11
1.1. Арт-терапевтичні технології у системі психологічної підтримки персоналу та попередження професійного вигорання.....	11
1.2. Професійне вигорання педагогічних працівників: наукові підходи, прояви та чинники формування.....	16
1.3. Специфіка використання арт-терапії у роботі з викладачами коледжу.....	28
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ КОЛЕДЖУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	35
2.1. Організаційно-методичні засади та етапи дослідження професійного вигорання викладачів коледжу.....	35
2.2. Обґрунтування та характеристика психодіагностичного інструментарію дослідження.....	39
2.3. Інтерпретація результатів констатувального етапу емпіричного дослідження.....	45
Висновки до другого розділу.....	56
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ТА АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ.....	58
3.1. Арт-терапія як ефективний засіб стабілізації психоемоційного стану викладачів.....	58
3.2. Розробка та реалізація програми арт-терапевтичних занять для профілактики й подолання професійного вигорання викладачів.....	66
3.3. Оцінка ефективності корекційної програми та практичні рекомендації щодо профілактики професійного вигорання педагогів.....	75
Висновки до третього розділу.....	85
ВИСНОВОК.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	93
ДОДАТКИ.....	99

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку українського суспільства супроводжується масштабними соціальними трансформаціями, високим рівнем психологічної напруги та тривалим впливом кризових факторів, що суттєво позначається на психоемоційному стані фахівців соціономічних професій. Особливо вразливою професійною групою в цих умовах виступають педагогічні працівники закладів фахової передвищої освіти, діяльність яких пов'язана з інтенсивною міжособистісною взаємодією, значним емоційним навантаженням, високою відповідальністю та необхідністю постійного психологічного самоконтролю. Унаслідок цього професія викладача належить до категорії професій із підвищеним ризиком формування синдрому професійного вигорання.

Специфіка професійної діяльності викладачів коледжів характеризується багатофункціональністю та необхідністю одночасного виконання навчальної, виховної, організаційної, методичної й комунікативної роботи. Значне навантаження, потреба швидко адаптуватися до змін освітнього середовища, постійна взаємодія зі здобувачами освіти різного рівня підготовки, а також необхідність підтримувати високий рівень професійної ефективності створюють додаткові психоемоційні ризики для педагогічних працівників. За таких умов поступово формується емоційне виснаження, знижується професійна мотивація, погіршується психологічне самопочуття та професійна продуктивність.

Проблема професійного вигорання педагогів особливо загострилася в умовах воєнного стану в Україні. Тривале перебування в ситуації небезпеки, постійна інформаційна напруга, вимушена адаптація до нестабільних умов праці, переживання за власну безпеку та безпеку близьких, а також необхідність надавати емоційну підтримку студентській молоді значно виснажують психологічні ресурси викладачів. У сучасних реаліях педагог нерідко змушений виконувати не лише освітню, а й психологічно

підтримувальну функцію, що додатково підвищує рівень психоемоційного навантаження. Це актуалізує потребу у пошуку ефективних психокорекційних та психопрофілактичних засобів, здатних сприяти відновленню психологічного благополуччя педагогічних працівників.

Одним із перспективних напрямів психологічної допомоги у подоланні професійного вигорання виступає арт-терапія. Завдяки своїй м'якій, екологічній та ресурсно-орієнтованій природі арт-терапевтичні методи дозволяють активізувати внутрішні ресурси особистості, знижувати рівень емоційної напруги, покращувати навички саморегуляції та сприяти гармонізації психоемоційного стану. Особливе значення арт-терапія має саме в роботі з педагогами, оскільки творчі форми самовираження створюють безпечний простір для емоційного розвантаження, усвідомлення власних переживань та відновлення психологічної рівноваги.

Попри значну кількість наукових праць, присвячених проблематиці професійного вигорання та використанню арт-терапевтичних технологій, питання комплексного застосування арт-терапії саме у системі психологічного супроводу викладачів закладів фахової передвищої освіти залишається недостатньо дослідженим. Особливої уваги потребує проблема адаптації арт-терапевтичних програм до сучасних умов воєнного часу та їх практичної ефективності щодо профілактики й подолання професійного вигорання педагогічних працівників.

Теоретичні аспекти професійного вигорання знайшли відображення у працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Значний внесок у дослідження феномену професійного вигорання зробили К. Маслач, В.В. Бойко, Т.В. Форманюк та інші дослідники, які розкрили структуру, симптоматику та механізми розвитку цього синдрому. Вивченню психологічних аспектів емоційного виснаження педагогічних працівників присвячено праці багатьох сучасних психологів, що дозволило сформулювати комплексне уявлення про чинники ризику та наслідки професійного вигорання у сфері освіти.

Водночас вагомого розвитку набув науковий напрям арт-терапії як засобу психологічної допомоги та психокорекції. Теоретико-методологічні засади арт-терапії розроблялися у працях А. Копитіна, Л.Д. Лебедевої, О.В. Тараріної та інших учених, які обґрунтували терапевтичний потенціал творчої діяльності у процесі корекції психоемоційних станів, зниження тривожності та відновлення внутрішніх ресурсів особистості.

Разом із тим аналіз наукової літератури свідчить про недостатній рівень дослідження саме комплексного використання арт-терапії для профілактики та подолання професійного вигорання викладачів коледжів. Недостатньо висвітленими залишаються питання адаптації арт-терапевтичних програм до умов хронічного стресу та воєнного стану, а також емпіричного підтвердження їх ефективності в роботі з педагогічними працівниками закладів фахової передвищої освіти. Саме це зумовлює наукову та практичну значущість обраної теми дослідження.

Об'єкт дослідження – процес професійного вигорання викладачів коледжу.

Предмет дослідження – психологічні особливості професійного вигорання викладачів коледжу.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні ефективності арт-терапевтичної програми щодо профілактики та подолання професійного вигорання викладачів коледжу.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що системне та цілеспрямоване використання спеціально розробленої програми групової арт-терапії, адаптованої до специфіки професійної діяльності та психоемоційного стану викладачів коледжу в умовах воєнного часу, сприятиме зниженню рівня емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень, а також позитивно впливатиме на відновлення психологічних ресурсів, розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції та покращення соціально-психологічного клімату в педагогічному колективі.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання** дослідження:

дійснити теоретичний аналіз наукових джерел щодо сутності, структури та чинників професійного вигорання педагогічних працівників.

ослідити теоретико-методологічні засади застосування арт-терапії у психокорекційній роботі з професійним вигоранням.

озробити програму групової арт-терапії для профілактики та подолання професійного вигорання викладачів коледжу.

іагностувати рівень професійного вигорання та особливості психоемоційного стану викладачів до впровадження програми.

пробувати арт-терапевтичну програму та визначити її вплив на основні компоненти професійного вигорання.

роаналізувати ефективність окремих арт-терапевтичних технік у роботі з педагогічними працівниками.

озробити практичні рекомендації щодо використання арт-терапії у системі психологічного супроводу викладачів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних методів:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблем професійного вигорання та арт-терапії;

- емпіричні: психодіагностичні методики, психологічний експеримент, спостереження, напівструктуроване інтерв'ю, контент-аналіз творчих робіт учасників;

- методи математико-статистичної обробки результатів дослідження.

Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі Миколаївський політехнічний фаховий коледж. У дослідженні взяли участь викладачі закладу фахової передвищої освіти, які становили основну експериментальну групу. Вік респондентів та їх професійний досвід дозволили забезпечити репрезентативність вибірки відповідно до мети й завдань дослідження. Дослідження проводилося протягом січня–березня 2026 року. Вибірка формувалася методом цілеспрямованого відбору з урахуванням професійної

діяльності учасників, рівня педагогічного навантаження та особливостей їх психоемоційного стану в умовах воєнного часу.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про психологічні особливості професійного вигорання педагогічних працівників та можливості використання арт-терапії у системі психологічного супроводу освітнього середовища.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці та апробації програми групової арт-терапії, яка може бути використана практичними психологами, соціальними педагогами та адміністрацією закладів освіти для профілактики професійного вигорання, підтримки психологічного благополуччя та підвищення стресостійкості педагогічних працівників.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел (59 найменувань, з яких комп'ютерного набору. Загальний обсяг роботи: 109 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Арт-терапевтичні технології у системі психологічної підтримки персоналу та попередження професійного вигорання

У сучасній психологічній науці арт-терапія розглядається як один із ефективних напрямів психологічної допомоги, що ґрунтується на використанні творчої діяльності для підтримки психічного здоров'я особистості, розвитку емоційної стійкості та відновлення внутрішніх ресурсів людини. Особливістю арт-терапевтичного підходу є можливість здійснення психологічного впливу через образотворчі, музичні, рухові та інші творчі засоби, які забезпечують безпечне вираження емоцій і переживань, що часто залишаються неусвідомленими або важко піддаються вербалізації [27; 31; 32].

Використання творчих методів у психологічній практиці дозволяє активізувати процеси самопізнання, сприяє усвідомленню власних почуттів та переживань, розвиває навички емоційної саморегуляції й підвищує здатність особистості конструктивно долати складні життєві ситуації. Завдяки цьому арт-терапія виступає не лише інструментом психокорекції, а й важливим засобом профілактики психоемоційних порушень, пов'язаних із тривалим впливом стресових чинників [33].

Особливого значення арт-терапевтичні технології набувають у сфері освіти, де професійна діяльність педагогічних працівників характеризується високим рівнем емоційного навантаження, значною кількістю міжособистісних контактів та необхідністю постійної психологічної включеності у процес навчання і виховання здобувачів освіти. У таких умовах творчі методи психологічної підтримки дозволяють не лише знижувати рівень

напруження та втоми, а й сприяють відновленню внутрішніх ресурсів особистості, формуванню позитивного емоційного стану та підвищенню професійної стійкості.

У сучасній арт-терапевтичній практиці виокремлюють різні напрями роботи, серед яких найбільш поширеними є ізотерапія, музикотерапія, казкотерапія, драматерапія, танцювально-рухова терапія, мандалотерапія, колажування та робота з метафоричними асоціативними образами. Кожен із зазначених напрямів має власні терапевтичні можливості, однак усі вони спрямовані на гармонізацію емоційного стану людини, розвиток саморефлексії та розширення адаптаційних можливостей особистості.

Особливу ефективність демонструють групові форми арт-терапевтичної роботи. Вони створюють умови для емоційного розвантаження, взаємної підтримки учасників, розвитку емпатії та покращення міжособистісної взаємодії. У педагогічних колективах групові арт-терапевтичні заняття сприяють формуванню сприятливого психологічного клімату, підвищенню рівня згуртованості та зміцненню відчуття професійної спільності. Важливим результатом такої роботи є зниження рівня психологічної напруги та підвищення суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя [27; 35].

Протягом останніх років проблема використання арт-терапії для профілактики професійного вигорання стала предметом численних наукових досліджень. Результати сучасних емпіричних розвідок свідчать, що систематичне залучення фахівців до творчих практик позитивно впливає на їх психоемоційний стан, сприяє зменшенню проявів емоційного виснаження, знижує рівень тривожності та покращує показники психологічної адаптації [32; 33]. Встановлено, що арт-терапевтичні втручання допомагають відновлювати особистісні ресурси, розвивати навички емоційної саморегуляції та формувати більш ефективні стратегії подолання стресу.

Для педагогічних працівників зазначені ефекти мають особливе значення, оскільки їх професійна діяльність потребує постійного емоційного залучення та високого рівня психологічної витривалості. Регулярне

використання арт-терапевтичних технік дозволяє не лише попереджувати розвиток професійного вигорання, але й підтримувати належний рівень професійної мотивації, задоволеності працею та психологічної стійкості в умовах тривалого стресового навантаження.

В умовах воєнного стану значення арт-терапії як засобу психологічної підтримки педагогічних працівників суттєво зростає. Творча діяльність забезпечує можливість екологічного опрацювання переживань, пов'язаних із тривалою психоемоційною напругою, сприяє зниженню рівня внутрішнього напруження та активізації особистісних ресурсів. Саме тому арт-терапія сьогодні розглядається як один із найбільш перспективних напрямів психологічного супроводу викладачів, спрямований на збереження їхнього психічного здоров'я, профілактику професійного вигорання та підвищення ефективності професійної діяльності.

Таким чином, арт-терапевтичні технології виступають важливим компонентом системи психологічної підтримки педагогічних працівників, забезпечуючи не лише корекцію негативних психоемоційних станів, але й створюючи умови для особистісного розвитку, зміцнення психологічної стійкості та підтримання професійного благополуччя викладачів у сучасних умовах суспільних викликів.

Важливе місце у сучасному теоретичному обґрунтуванні арт-терапевтичної діяльності посідає модель Expressive Therapies Continuum (ЕТС), яка пояснює багаторівневий характер творчого процесу та особливості його психологічного впливу на особистість. Відповідно до цієї концепції, творча діяльність активізує різні рівні психічного функціонування людини — від сенсорного та перцептивного до когнітивного, афективного й символічного. Сучасні інтерпретації моделі підкреслюють, що креативність не обмежується окремим структурним компонентом, а виступає інтегративним чинником, який пронизує всі рівні творчої активності та забезпечує їхню взаємодію [35].

Практична цінність моделі ЕТС полягає в можливості диференційованого добору арт-терапевтичних методик відповідно до психологічного стану учасників та поставлених корекційних завдань. Зокрема, сенсомоторний і перцептивний рівні сприяють зниженню психоемоційного напруження, відновленню відчуття внутрішньої стабільності та покращенню контакту людини з власними переживаннями. Натомість когнітивний, символічний та творчий рівні забезпечують глибше усвідомлення особистісного досвіду, розвиток рефлексії, пошук нових смислів та формування конструктивних способів подолання складних життєвих ситуацій

Особливого значення такий підхід набуває у роботі з педагогічними працівниками, професійна діяльність яких характеризується значним рівнем емоційного навантаження, необхідністю постійної саморегуляції та високою відповідальністю за результати освітнього процесу. Використання різних рівнів арт-терапевтичного впливу дозволяє враховувати індивідуальні особливості викладачів, рівень їхнього емоційного виснаження та актуальні психологічні потреби.

Так, для педагогів із вираженими проявами професійного вигорання особливо ефективними можуть бути вправи, спрямовані на сенсорне переживання творчого процесу, роботу з кольором, фактурою та вільним самовираженням. Такі техніки допомагають зменшити рівень внутрішньої напруги, знизити тривожність та створити умови для емоційного відновлення. У подальшому робота може переходити до більш складних символічних і творчих форм діяльності, які сприяють переосмисленню професійного досвіду, усвідомленню власних ресурсів та відновленню позитивного ставлення до професійної діяльності [32].

Сучасні дослідження підтверджують, що ефективність арт-терапевтичного впливу значною мірою залежить від його систематичності та послідовності. Регулярна участь у творчих заняттях сприяє формуванню стійких навичок емоційної саморегуляції, розвитку психологічної стійкості та

підвищенню адаптаційних можливостей особистості [27; 32]. Важливою перевагою таких програм є їхній не лише корекційний, а й профілактичний потенціал, що дозволяє попереджати розвиток професійного виснаження ще на початкових етапах його формування.

У практиці психологічного супроводу педагогічних працівників доцільним є використання мультимодального підходу, який поєднує різні види арт-терапії: ізотерапію, мандалотерапію, музикотерапію, елементи драматерапії та техніки творчого письма. Поєднання різних форм творчої активності забезпечує комплексний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості, сприяє розширенню ресурсного потенціалу та формуванню більш ефективних стратегій подолання стресу [31; 35].

В умовах воєнного стану значення таких програм суттєво зростає. Арт-терапія створює безпечний простір для опрацювання переживань, пов'язаних із тривалою психоемоційною напругою, сприяє відновленню внутрішньої рівноваги та підтримує психологічне благополуччя викладачів. Завдяки цьому вона виступає не лише засобом корекції наслідків професійного вигорання, а й важливим компонентом системи психологічної підтримки педагогічних працівників у сучасних кризових умовах.

Отже, модель Expressive Therapies Continuum дозволяє науково обґрунтувати механізми арт-терапевтичного впливу та забезпечує методологічну основу для побудови ефективних програм профілактики й подолання професійного вигорання викладачів коледжу. Її використання сприяє комплексному відновленню психоемоційних ресурсів педагогів, розвитку їхньої стресостійкості та підтриманню професійного благополуччя.

Професійне вигорання педагогічних працівників: наукові підходи, прояви та чинники формування

Професійна діяльність педагогічних працівників належить до категорії професій із високим рівнем психологічного навантаження, оскільки передбачає постійну взаємодію з людьми, значну емоційну залученість та необхідність підтримання високого рівня самоконтролю. Викладачеві доводиться не лише здійснювати освітню діяльність, а й виконувати виховні, організаційні та комунікативні функції, що потребує значних психоемоційних ресурсів. У сучасних умовах негативний вплив на професійне самопочуття педагогів додатково чинять економічна нестабільність, високий рівень відповідальності, зростання обсягу професійних вимог та необхідність адаптації до постійних змін у системі освіти.

Наукові дослідження свідчать, що зі збільшенням тривалості педагогічного стажу у багатьох працівників освіти поступово зростає ризик виникнення ознак професійного виснаження. Це може проявлятися погіршенням фізичного самопочуття, зниженням життєвої активності, емоційною нестабільністю, незадоволеністю результатами власної діяльності та труднощами у професійній взаємодії. Наслідком таких змін часто стає зниження професійної мотивації, погіршення якості виконання професійних обов'язків та формування синдрому професійного вигорання.

Особливо вразливими до розвитку цього явища є представники професій типу «людина — людина», діяльність яких пов'язана з інтенсивними міжособистісними контактами. До цієї групи належать педагоги, психологи, соціальні працівники, медичні працівники, правоохоронці та інші фахівці, професійна діяльність яких потребує значного емоційного включення. Водночас на швидкість розвитку вигорання впливають не лише зовнішні фактори, а й індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема тип нервової системи, особливості темпераменту, рівень стресостійкості та сформованість навичок емоційної саморегуляції [31].

У сучасній психологічній літературі відсутнє єдине універсальне визначення професійного вигорання, що пояснюється багатогранністю цього феномену. Частина дослідників розглядає його як стан фізичного, психічного та емоційного виснаження, який виникає внаслідок тривалого перебування особистості в умовах хронічного стресу. Інші автори акцентують увагу на двох ключових складових синдрому — емоційному виснаженні та деперсоналізації, що проявляється у формуванні відчуженого або негативного ставлення до оточення та власної професійної діяльності.

Найбільш поширеною в сучасній психології є концепція, запропонована американськими дослідницями Крістіна Маслач та Сьюзан Джексон, відповідно до якої синдром професійного вигорання складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних або професійних досягнень [30]. Саме ця модель сьогодні є найбільш визнаною та широко використовується як у наукових дослідженнях, так і в практичній психодіагностиці.

Дослідники наголошують, що професійне вигорання формується поступово та проходить певні стадії розвитку. Так, відповідно до концепції Д. Спаньол і Р. Кепьюто, на початковому етапі людина відчуває втому та потребу в додатковому відпочинку після виконання професійних обов'язків. Згодом симптоми стають більш стійкими, а звичайні способи відновлення перестають бути ефективними. На завершальному етапі виникає хронічне емоційне виснаження, що супроводжується фізичними та психологічними порушеннями, зниженням професійної активності та втратою інтересу до роботи [30].

Подібний підхід простежується і в моделі К. Маслач. На першому етапі домінує емоційне та фізичне виснаження, яке може супроводжуватися порушеннями сну, головним болем та загальним погіршенням самопочуття. Наступний етап характеризується розвитком цинічного або байдужого ставлення до професійної діяльності, колег та осіб, з якими здійснюється професійна взаємодія. Завершальна стадія проявляється глибоким відчуттям

професійної безпорадності, втратою життєвих перспектив та повною емоційною спустошеністю [30].

Актуальність проблеми професійного вигорання підтверджується і на міжнародному рівні. Зокрема, Всесвітня організація охорони здоров'я включила синдром вигорання до одинадцятого перегляду Міжнародної класифікації хвороб як професійне явище, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, з яким людина не змогла ефективно впоратися. Відповідно до класифікації ICD-11, вигорання характеризується трьома основними ознаками: стійким відчуттям виснаження, психологічним дистанціюванням від професійної діяльності та зниженням професійної ефективності [35].

У структурі синдрому професійного вигорання особливе місце займає емоційне виснаження, яке вважається його центральним компонентом. Воно проявляється у відчутті постійної втоми, емоційної спустошеності, зниженні життєвого тону та втраті інтересу до професійної діяльності. Іншим важливим компонентом виступає деперсоналізація, що проявляється у формуванні байдужого, відчуженого або негативного ставлення до оточуючих. Третім компонентом є редукція професійних досягнень, яка супроводжується зниженням самооцінки професійної компетентності, відчуттям неуспішності та нездатності ефективно виконувати професійні обов'язки. Деякі дослідники також виділяють додаткові прояви вигорання, серед яких тривожність, пригнічений настрій, дратівливість, відчуття безнадійності та зниження загального рівня психологічного благополуччя.

Таким чином, професійне вигорання є складним багатокomпонентним психологічним феноменом, що формується під впливом комплексу зовнішніх і внутрішніх чинників та суттєво впливає на якість професійної діяльності, психічне здоров'я й особистісне благополуччя педагогічних працівників. Саме тому вивчення механізмів його виникнення та пошук ефективних засобів профілактики й подолання набувають особливого значення в сучасних умовах функціонування освітньої системи.

Серед педагогічних працівників синдром професійного вигорання проявляється через широкий спектр емоційних, поведінкових та психофізіологічних ознак. Найчастіше спостерігаються зниження інтересу до професійної діяльності, втрата мотивації та ентузіазму, нестабільність емоційного стану, а також відсутність задоволення від виконання професійних обов'язків. Робота поступово починає виконуватися не через внутрішню зацікавленість, а під впливом почуття обов'язку або зовнішнього тиску. Для таких працівників характерними стають схильність до відкладання справ, зниження працездатності, підвищена дратівливість та перенесення негативних переживань із професійної сфери на особисте життя. Нерідко виникає прагнення дистанціюватися від студентів, колег та професійного середовища загалом, змінюються звичні способи комунікації, зростає бажання уникати професійних навантажень шляхом частих лікарняних або інших форм тимчасового усунення від роботи. Також можуть спостерігатися різкі емоційні реакції, відчуття беззмістовності власної праці, постійна втома після робочого дня, погіршення стану здоров'я, збільшення обсягу роботи, що переноситься додому, втрата інтересу до громадської активності, порушення сну та харчової поведінки [11].

Більш детальну характеристику проявів професійного вигорання запропонував К. Черніссон, який звертав увагу на широкий спектр психологічних і поведінкових змін. На його думку, синдром супроводжується виникненням почуття розчарування у власних можливостях, переживанням образи, провини, внутрішньої напруги та гніву. Поступово формується байдужість до професійної діяльності, з'являються негативістичні установки щодо оточення та власної роботи. Людина відчуває постійне виснаження, втрату життєвої енергії та емоційних ресурсів. Характерними є погіршення ставлення до людей, з якими доводиться взаємодіяти в професійній сфері, схильність до стереотипного сприйняття інших, труднощі з концентрацією уваги, цинічність та емоційна холодність. Окрім психологічних проявів, часто виникають соматичні симптоми: безсоння, часті простудні захворювання,

головний біль, порушення функціонування травної системи. Серед поведінкових ознак дослідник також виокремлював підвищену впертість, небажання приймати зміни, недовіру до оточення, підозрілість, конфлікти в сімейних стосунках та зростання кількості пропусків роботи [25].

Таким чином, професійне вигорання характеризується комплексом взаємопов'язаних фізичних, емоційних, когнітивних та поведінкових проявів, які негативно позначаються як на професійній діяльності педагога, так і на його особистісному благополуччі. Розвиток цього синдрому має поетапний характер, що підтверджується численними науковими дослідженнями. Зокрема, К. Черніссон у 1980 році запропонував модель, відповідно до якої процес професійного вигорання проходить три послідовні стадії (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Схема процесу вигорання (за К. Черніссон, 1980)

Однією з найбільш відомих і ґрунтовно розроблених концепцій дослідження професійного вигорання є підхід В.В. Бойка, який запропонував власну модель структури цього феномену та визначив систему симптомів, що характеризують різні етапи його формування. Відповідно до даної концепції професійне вигорання розвивається поступово та включає три взаємопов'язані фази: напруження, резистенцію та виснаження.

Фаза напруження виникає як реакція особистості на тривалий вплив психотравмувальних чинників професійної діяльності. Для неї характерними є переживання незадоволеності собою та результатами власної праці, відчуття безвиході, внутрішньої скутості, тривожності та емоційного дискомфорту. На цьому етапі працівник починає гостро реагувати на складні професійні ситуації, а звичні труднощі сприймаються як джерело постійного стресу.

Наступною є фаза резистенції, яка характеризується формуванням своєрідних психологічних захисних механізмів. У відповідь на постійне емоційне навантаження людина прагне зменшити інтенсивність переживань шляхом обмеження емоційного включення у професійну діяльність. У поведінці починають проявлятися вибіркове емоційне реагування, байдужість до окремих професійних обов'язків, прагнення уникати зайвих контактів та економити власні емоційні ресурси. Поступово формується емоційна дистанція щодо колег, студентів та професійного середовища загалом.

Завершальною стадією виступає виснаження, яке супроводжується суттєвим зниженням психофізичних ресурсів особистості. Для цього етапу характерні емоційна спустошеність, втрата професійної мотивації, зниження продуктивності діяльності та формування негативного ставлення до професії. Людина відчуває емоційний дефіцит, демонструє ознаки деперсоналізації, а також стикається з різноманітними психосоматичними проявами, серед яких порушення сну, головний біль, коливання артеріального тиску, загальна слабкість та погіршення самопочуття.

Вагомий внесок у дослідження проблеми професійного вигорання зробила польська дослідниця Х. Сек, яка розглядала цей феномен у межах соціально-когнітивного підходу. На її думку, вигорання формується під впливом тривалого професійного стресу в умовах інтенсивної міжособистісної взаємодії та супроводжується поступовим зниженням відчуття професійної компетентності. Особлива увага приділялася ролі стресових факторів, захисних стратегій поведінки та суб'єктивного переживання власної неефективності. Результати проведених нею досліджень серед представників допомагаючих професій підтвердили значний вплив особистісних та організаційних чинників на розвиток професійного вигорання.

В умовах воєнного стану проблема професійного вигорання набуває нових особливостей. Тривале перебування в ситуації невизначеності, постійне інформаційне навантаження, переживання за власну безпеку та безпеку близьких сприяють прискоренню процесів емоційного виснаження.

Дослідники зазначають, що розвиток вигорання в таких умовах часто проходить через декілька послідовних стадій.

Початковим етапом є стадія емоційної мобілізації або піднесення, коли людина активно включається у діяльність, демонструє високий рівень мотивації та готовність долати труднощі. Подібний стан спостерігався у багатьох громадян України на початку повномасштабного вторгнення, коли переважали настрої згуртованості, активної допомоги та віри у швидке завершення кризової ситуації.

Наступним етапом стає накопичення втоми внаслідок тривалого впливу стресових чинників. У людини з'являються ознаки дратівливості, емоційної нестійкості, підвищеної конфліктності та зниження працездатності. Якщо дія стресових факторів продовжується, формується стадія психічного та фізичного виснаження, що супроводжується депресивними проявами, психосоматичними розладами та погіршенням загального психологічного стану.

Найбільш небезпечною є стадія тотального виснаження, яка характеризується глибокими порушеннями фізичного та психічного здоров'я. На цьому етапі можливе формування професійної деформації, розвиток хронічних захворювань, різноманітних залежностей та інших деструктивних наслідків, що потребують спеціалізованої психологічної або психіатричної допомоги.

Водночас слід зазначити, що розвиток професійного вигорання не завжди відбувається відповідно до чітко визначеної схеми. Окремі симптоми можуть проявлятися одночасно, змінювати інтенсивність або виникати в різній послідовності. Крім того, наявність окремих ознак ще не свідчить про сформований синдром, тоді як вигорання може розвиватися навіть за відсутності повного комплексу типових симптомів.

Саме тому особливого значення набувають своєчасна діагностика та профілактика цього явища. Практика свідчить, що подолання професійного вигорання на пізніх стадіях є складним і потребує значних особистісних

ресурсів. У таких випадках знижується професійна мотивація, погіршується емоційний стан, а навіть незначні труднощі можуть сприйматися як серйозні проблеми. Тому найбільш ефективною стратегією залишається попередження розвитку вигорання шляхом впровадження комплексних психопрофілактичних заходів.

Сучасні науковці виділяють дві великі групи чинників, які впливають на виникнення професійного вигорання у педагогічних працівників. До першої належать індивідуальні або особистісні фактори, пов'язані з віком, статтю, професійним досвідом, особливостями характеру, рівнем психологічної стійкості та сформованістю навичок подолання стресу. До другої групи належать організаційні чинники, які охоплюють умови праці, особливості управління, характер міжособистісних взаємин у колективі, рівень соціальної підтримки та матеріального забезпечення [24].

На думку А.М. Пінеса, синдром професійного вигорання найчастіше формується саме у тих людей, які на початку професійного шляху демонструють високий рівень мотивації, ентузіазму та відданості своїй справі. Саме тому вигорання розглядається як наслідок тривалого конфлікту між професійними очікуваннями особистості та реальними умовами її діяльності. У таких ситуаціях накопичення стресових переживань поступово призводить до виснаження внутрішніх ресурсів та втрати професійного задоволення.

Узагальнюючи наукові підходи, можна зазначити, що фактори розвитку професійного вигорання педагогів доцільно розглядати на трьох взаємопов'язаних рівнях: соціально-демографічному, особистісному та організаційному. Соціально-демографічні фактори охоплюють вік, педагогічний стаж, сімейний стан, рівень освіти та специфіку викладання. Особистісні фактори пов'язані з індивідуальними психологічними особливостями, зокрема рівнем стресостійкості, особливостями самооцінки, локусом контролю та стратегіями подолання труднощів. Організаційні чинники включають надмірне навантаження, недостатню підтримку

керівництва, дефіцит часу для відпочинку, складні міжособистісні відносини, високий рівень відповідальності та обмеженість ресурсів [24].

Серед усіх чинників особливе місце займає професійний стрес, який є невід'ємною складовою педагогічної діяльності. Найчастіше його джерелами виступають перевантаження, дефіцит часу, недостатнє суспільне визнання праці педагога, труднощі у взаємодії зі студентами та колегами. Однак сам по собі стрес не завжди призводить до професійного вигорання. Вирішальне значення має здатність особистості ефективно долати стресові ситуації та використовувати наявні ресурси психологічної підтримки. Саме тому розуміння причин, механізмів та умов формування професійного вигорання є необхідною передумовою для розроблення дієвих програм його профілактики та подолання.

Н.В. Назарук встановив, що найбільш характерними проявами професійного вигорання у педагогічних працівників є скорочення обсягу виконуваних професійних обов'язків, прагнення до емоційної економії, переживання психотравмувальних ситуацій та виникнення психосоматичних і психовегетативних порушень. Менш вираженими виявилися такі симптоми, як незадоволення власною діяльністю, емоційний дефіцит і відчуття безвиході. Дослідник також зазначає, що інтенсивність проявів професійного вигорання має вікову динаміку: найвищі показники спостерігаються у педагогів віком від 40 до 49 років, після чого поступово знижуються. Зі збільшенням педагогічного стажу та професійної майстерності зменшується відчуття безпорадності, однак водночас посилюються психосоматичні прояви. Крім того, виявлено взаємозв'язок між рівнем вигорання та особливостями подолання стресу, рівнем самоактуалізації, темпераментом, характерологічними особливостями, спрямованістю особистості, особливостями Я-концепції та суб'єктивним сприйняттям умов професійної діяльності [15].

У дослідженнях Ю.П. Жогно доведено, що розвиток емоційного вигорання педагогів значною мірою залежить від характеру критичних

життєвих ситуацій. Автор зазначає, що вигорання може супроводжувати різні форми психологічного неблагополуччя. Зокрема, у конфліктних ситуаціях воно пов'язане переважно з конфліктом як таким, тоді як у кризових обставинах поєднується зі стресом, фрустрацією та внутрішньоособистісними суперечностями. У випадках психологічної травматизації прояви вигорання стають більш комплексними та включають ознаки стресу, кризи, фрустрації та конфлікту одночасно [8].

На думку М.В. Борисової, психічне вигорання педагогів безпосередньо пов'язане зі специфікою їхньої професійної діяльності, яка охоплює педагогічну роботу, професійне спілкування та особистість самого викладача. Кожен із цих компонентів містить власні ризики емоційного виснаження. Дослідниця наголошує, що у структурі вигорання педагогів важливе місце посідають особливості професійної мотивації. Для осіб із високим рівнем вигорання характерними є підвищена невротизація, труднощі в ціннісно-смысловій сфері та недостатньо сформовані навички саморегуляції.

До системоутворювальних чинників виникнення вигорання М.В. Борисова відносить індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема високий рівень нейротизму та внутрішні суперечності у сфері життєвих цінностей. Водночас додатковий вплив мають низький рівень саморегуляції, несприятливий психологічний клімат у колективі та недоліки організації праці. Серед останніх особливу роль відіграють обмежена автономність працівника, нерівномірний розподіл навантаження, недостатня мотивація до праці, відсутність умов для професійного розвитку та залучення до управлінських процесів [2].

С.А. Наличаєва розглядає самоактуалізацію як один із ключових ресурсів, що впливає на інтенсивність професійного вигорання. Результати її досліджень свідчать про те, що наприкінці навчального року рівень емоційного виснаження педагогів істотно зростає та насамперед відображається у зміні ставлення до себе, інших людей і професійної діяльності. Високий рівень самоактуалізації виконує захисну функцію та

сприяє зменшенню проявів емоційного виснаження, деперсоналізації й редукації професійних досягнень. Для таких педагогів характерними є наявність чітких життєвих цілей, внутрішній локус контролю, орієнтація на міжособистісне спілкування, усвідомлення професійного покликання та переважання духовних і соціальних цінностей. Водночас у педагогів із вираженими ознаками вигорання частіше виявляються внутрішньоособистісні конфлікти та труднощі самореалізації [16].

Г. Бойл вважає, що формування синдрому професійного вигорання у викладачів зумовлюється поєднанням професійних і психологічних чинників. Серед них важливе місце посідають недостатнє професійне визнання, обмежені перспективи кар'єрного розвитку, низький рівень матеріального забезпечення та недооцінка професійної компетентності педагогів. Не менш значущим фактором виступає професійне перевантаження, що поєднує високий рівень відповідальності, постійну підготовку до занять та обмежені можливості для відпочинку. Окремим джерелом напруження є дефіцит часу, який ускладнює реалізацію індивідуального підходу до здобувачів освіти.

До соціально-психологічних причин вигорання дослідник відносить складну поведінку учнів, низький рівень дисципліни, труднощі міжособистісної взаємодії, конфлікти в педагогічному колективі та напружені взаємини з адміністрацією чи батьками. Сукупність цих факторів суттєво підвищує рівень емоційного навантаження та створює передумови для розвитку професійного виснаження [2].

Результати досліджень Й. Траверса та К.Л. Купера також підтверджують значущість організаційних факторів у виникненні професійного вигорання. Серед основних причин незадоволеності професійною діяльністю автори називають відсутність належної підтримки з боку керівництва, несприятливі умови праці, нечіткість професійних ролей, соціальну невизначеність, низький соціальний статус професії та обмежені можливості професійного зростання

Подібної позиції дотримується і Г. Пшибила, який до факторів ризику відносить неефективний стиль управління закладом освіти, порушення міжособистісних взаємин у колективі, а також значні інтелектуальні та фізичні навантаження, характерні для педагогічної діяльності [24].

Узагальнюючи результати досліджень, причини професійного вигорання педагогів доцільно розглядати на трьох рівнях. Перший рівень — індивідуальний, який охоплює особистісні характеристики педагога: низьку самооцінку, перфекціонізм, невпевненість у власних можливостях, схильність уникати складних ситуацій та недостатнє відчуття особистої ефективності. Другий рівень — міжособистісний, пов'язаний із характером взаємин між учасниками освітнього процесу. Конфлікти, конкуренція, дефіцит довіри та взаємоповаги негативно впливають на психологічне самопочуття педагогів і знижують їхню професійну активність. Третій рівень — організаційний, що включає особливості умов праці, стиль керівництва, надмірне навантаження, труднощі поєднання роботи з особистим життям та недостатню підтримку з боку освітньої установи [24].

Проблема професійного вигорання сьогодні набуває дедалі більшого поширення серед працівників освітньої сфери. Особливої актуальності вона набула в Україні в умовах воєнного стану, коли професійна діяльність педагогів відбувається в ситуації постійного стресу та невизначеності. Науковці активно досліджують цей феномен серед учителів, викладачів закладів вищої та фахової передвищої освіти, а також працівників дошкільної освіти. Отримані результати свідчать про значний вплив вигорання на професійну ефективність, психологічне благополуччя та якість життя педагогів.

Водночас негативні наслідки цього явища виходять далеко за межі особистості самого працівника. Вони позначаються на якості освітнього процесу, міжособистісних стосунках та психологічному кліматі в колективі. У сучасних умовах особливої уваги потребують педагоги, які працюють у регіонах, що зазнають впливу воєнних дій або постійної загрози безпеці. Хронічний стрес, відсутність достатніх ресурсів для відновлення та

необхідність виконувати професійні обов'язки в умовах небезпеки значно підвищують ризик розвитку емоційного виснаження. Саме тому одним із пріоритетних напрямів сучасної психологічної практики є впровадження ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на збереження психічного здоров'я, підвищення стресостійкості та профілактику професійного вигорання педагогічних працівників.

Специфіка використання арт-терапії у роботі з викладачами коледжу

Професійна діяльність викладачів закладів фахової передвищої освіти належить до видів праці з підвищеним рівнем психоемоційного навантаження. Це зумовлено необхідністю постійної взаємодії зі студентами, високою відповідальністю за результати освітнього процесу, потребою підтримувати професійну компетентність та адаптуватися до постійних змін у сфері освіти. Сучасний викладач виконує не лише навчальну функцію, а й виступає наставником, організатором, консультантом та вихователем, що значно розширює спектр його професійних обов'язків.

Аналіз наукових джерел свідчить, що поняття «викладач коледжу» не має єдиного універсального визначення. У більшості досліджень його розглядають як педагогічного працівника, який забезпечує підготовку майбутніх фахівців, формує професійні компетентності студентів та сприяє їх особистісному розвитку. На відміну від викладачів закладів вищої освіти, педагоги коледжів працюють зі студентами молодшого віку, які перебувають на етапі активного професійного самовизначення та потребують значної психологічної підтримки [12; 19].

Особливістю роботи викладача коледжу є поєднання теоретичного навчання з практичною підготовкою майбутніх фахівців. Педагог повинен забезпечувати формування професійних умінь і навичок, організовувати практичну діяльність студентів, підтримувати зв'язки з роботодавцями та

сприяти адаптації молоді до майбутньої професії. Крім того, викладачі часто виконують функції кураторів академічних груп, беруть участь у профорієнтаційній роботі, організовують наукові та виховні заходи, що значно збільшує рівень професійного навантаження.

Суттєвою особливістю освітнього процесу в коледжі є відносно невелика кількість студентів у групах та більш тісна взаємодія між учасниками освітнього процесу. З одного боку, це створює сприятливі умови для реалізації особистісно орієнтованого підходу та індивідуалізації навчання. З іншого боку, така специфіка потребує від викладача значного емоційного залучення, постійного контролю міжособистісних відносин і підтримання сприятливого психологічного клімату в студентському колективі [14].

В умовах сучасних суспільних трансформацій професійна діяльність педагогів супроводжується додатковими стресогенними чинниками. Серед них особливе місце посідають інтенсивне реформування освітньої системи, цифровізація навчального процесу, необхідність безперервного професійного розвитку, високий рівень відповідальності за результати освітньої діяльності та постійне інформаційне навантаження. В умовах воєнного стану до зазначених факторів додаються переживання щодо особистої безпеки, тривога за майбутнє, психологічне виснаження та необхідність працювати в ситуації хронічної невизначеності.

Наслідком тривалого впливу зазначених чинників може стати розвиток професійного вигорання, яке проявляється емоційним виснаженням, зниженням професійної мотивації, погіршенням психологічного самопочуття та втратою задоволення від професійної діяльності. Саме тому одним із актуальних завдань сучасної психології є пошук ефективних засобів профілактики та подолання професійного вигорання педагогічних працівників.

Серед сучасних напрямів психологічної допомоги особливе місце займає арт-терапія, яка поєднує можливості творчої діяльності та психокорекційного впливу. Арт-терапевтичний підхід ґрунтується на використанні різних видів

мистецтва як засобу самовираження, самопізнання та емоційного відновлення особистості. Основною перевагою арт-терапії є можливість працювати з внутрішніми переживаннями через символічні образи, кольори, форми та творчі асоціації, що дозволяє людині безпечно виражати свої почуття та опрацьовувати складні емоційні стани.

Застосування арт-терапії у роботі з викладачами коледжів має низку особливостей. Насамперед цей метод дозволяє створити безпечний психологічний простір, у якому педагог може тимчасово дистанціюватися від професійних проблем та зосередитися на власних переживаннях. У процесі творчої діяльності відбувається зниження внутрішньої напруги, зменшується рівень тривожності, активізуються механізми психологічного захисту та саморегуляції.

Дослідження свідчать, що арт-терапевтичні методики сприяють розвитку емоційної компетентності, підвищенню рівня усвідомлення власних почуттів і потреб, формуванню конструктивних стратегій подолання стресу. Для педагогічних працівників це має особливе значення, оскільки їхня професійна діяльність вимагає постійного контролю емоційних реакцій та здатності ефективно взаємодіяти з різними категоріями студентів.

У роботі з викладачами можуть застосовуватися різні види арт-терапії. Найбільш поширеними є ізотерапія, мандалотерапія, колажування, музикотерапія, казкотерапія та елементи драматерапії. Ізотерапія забезпечує можливість відображення внутрішніх переживань через малюнок та інші види образотворчої діяльності. Мандалотерапія сприяє гармонізації емоційного стану та розвитку внутрішньої рівноваги. Колажування допомагає усвідомити життєві цілі, цінності та особистісні ресурси. Музикотерапія позитивно впливає на емоційну сферу, знижує рівень напруження та сприяє психологічному розвантаженню.

Особливу ефективність у роботі з педагогами демонструють групові форми арт-терапії. Участь у групових заняттях дозволяє учасникам усвідомити спільність професійних труднощів, отримати емоційну підтримку від колег та

сформувати відчуття приналежності до професійної спільноти. Крім того, групова робота сприяє покращенню міжособистісної взаємодії, розвитку емпатії та зміцненню психологічного клімату в педагогічному колективі.

Важливим напрямом арт-терапевтичної роботи з викладачами є ресурсно-орієнтований підхід. Його метою виступає актуалізація внутрішніх ресурсів особистості, відновлення відчуття професійної значущості та підвищення психологічної стійкості. Для цього використовуються вправи «Моє ресурсне дерево», «Місце сили», «Колесо життєвого балансу», створення індивідуальних та групових мандал, техніки візуалізації позитивного майбутнього та інші творчі практики.

Суттєвою перевагою арт-терапії є її профілактична спрямованість. Регулярне використання творчих методів дозволяє своєчасно виявляти ознаки психоемоційного виснаження, попереджати розвиток професійного вигорання та підтримувати належний рівень психологічного благополуччя педагогічних працівників. Особливо актуальним це є в сучасних умовах, коли викладачі змушені працювати в ситуації підвищеного стресу та невизначеності.

Отже, специфіка професійної діяльності викладачів коледжів обумовлює необхідність використання ефективних засобів психологічної підтримки та профілактики професійного вигорання. Одним із таких засобів виступає арт-терапія, яка завдяки своїй універсальності, безпечності та ресурсному потенціалу сприяє покращенню психоемоційного стану, розвитку навичок саморегуляції та підвищенню психологічної стійкості педагогічних працівників. Це дозволяє розглядати арт-терапію як важливий компонент системи психологічного супроводу викладачів закладів фахової передвищої освіти.

Висновки до першого розділу

У результаті проведеного теоретико-методологічного аналізу було досліджено наукові підходи до розуміння професійного вигорання педагогічних працівників, визначено можливості арт-терапії як засобу психологічної підтримки та розкрито особливості професійної діяльності викладачів закладів фахової передвищої освіти. Отримані результати створюють теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження проблеми.

Насамперед встановлено, що арт-терапія є одним із сучасних та ефективних напрямів психологічної допомоги, який забезпечує можливість корекції емоційних станів, розвитку навичок саморегуляції та відновлення особистісних ресурсів. Її особливість полягає у використанні різних форм творчої діяльності як засобу вираження внутрішніх переживань та опрацювання негативного емоційного досвіду. Арт-терапевтичні методики дозволяють знижувати рівень психоемоційної напруги, сприяють розвитку стресостійкості, підвищують рівень усвідомлення власних емоцій та покращують психологічне благополуччя особистості. Важливе значення для наукового обґрунтування арт-терапевтичного впливу має модель Expressive Therapies Continuum (ETC), яка пояснює механізми творчого самовираження та дає можливість підбирати методики відповідно до потреб учасників. Проведений аналіз підтвердив, що систематичне використання арт-терапії може виступати ефективним засобом профілактики та подолання проявів професійного вигорання.

Також з'ясовано, що професійне вигорання є складним психологічним феноменом, який формується внаслідок тривалого впливу професійних стресорів та найчастіше зустрічається серед представників професій типу «людина – людина». У структурі синдрому провідними компонентами виступають емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження відчуття професійної ефективності. Аналіз наукових концепцій К. Маслач, С. Джексон, В.В. Бойка та інших дослідників дозволив встановити, що вигорання розвивається поступово та проходить декілька послідовних стадій.

Виникненню цього явища сприяють як особистісні фактори, так і несприятливі організаційні умови професійної діяльності. Особливої актуальності проблема набуває в умовах воєнного стану, коли педагогічні працівники змушені функціонувати в ситуації постійного стресу, невизначеності та підвищеного емоційного навантаження.

У ході дослідження встановлено, що професійна діяльність викладача коледжу характеризується багатофункціональністю та поєднує навчальну, виховну, методичну й організаційну складові. Специфіка роботи в закладах фахової передвищої освіти полягає у необхідності поєднання теоретичної та практичної підготовки студентів, індивідуалізації освітнього процесу, постійної комунікації зі студентською молоддю та високій відповідальності за результати професійної підготовки майбутніх фахівців. Поряд із позитивними сторонами професії існує низка факторів, що підвищують ризик розвитку професійного вигорання: значний обсяг навантаження, необхідність постійного професійного самовдосконалення, обмежені матеріальні ресурси, високий рівень відповідальності та складні умови функціонування освітньої системи в сучасний період.

Особливу увагу приділено аналізу можливостей використання арт-терапії у роботі з викладачами коледжів. Встановлено, що творчі методи психологічної підтримки сприяють зниженню емоційного виснаження, розвитку навичок саморегуляції, підвищенню психологічної стійкості та відновленню внутрішніх ресурсів особистості. Найбільш ефективними для педагогічних працівників є групові форми арт-терапії, які поєднують можливості особистісного самовираження із соціальною підтримкою та покращенням психологічного клімату в колективі. Застосування ізотерапії, мандалотерапії, музикотерапії, колажування та інших творчих технік створює умови для профілактики професійного вигорання та збереження психічного здоров'я педагогів.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між особливостями професійної діяльності викладачів коледжів, ризиком розвитку професійного вигорання та можливостями арт-терапії як ефективного засобу його профілактики й подолання. Отримані висновки стали підставою для організації емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних особливостей професійного вигорання викладачів та перевірку ефективності арт-терапевтичної програми в умовах закладу фахової передвищої освіти.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ КОЛЕДЖУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Організаційно-методичні засади та етапи дослідження професійного вигорання викладачів коледжу

Емпіричне дослідження особливостей професійного вигорання викладачів коледжу проводилося протягом січня–березня 2026 року на базі Миколаївського політехнічного фахового коледжу. Вибір саме цього закладу освіти зумовлений його типовістю для системи фахової передвищої освіти України, а також наявністю педагогічного колективу, який здійснює професійну діяльність в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. У дослідженні взяли участь 62 педагогічні працівники, які добровільно погодилися на участь у психодіагностичній та корекційній роботі.

Досліджувану вибірку становили викладачі різних циклових комісій, які здійснюють підготовку здобувачів освіти за різними напрямками професійної підготовки. До вибірки були включені як викладачі загальноосвітніх дисциплін, так і педагоги професійно орієнтованого циклу. Такий підхід дозволив отримати більш об'єктивне уявлення про особливості професійного вигорання серед представників різних напрямів педагогічної діяльності.

Для більш детального аналізу професійних особливостей учасників було враховано їхній педагогічний стаж. Залежно від тривалості професійної діяльності респонденти були умовно розподілені на три групи. До першої групи належали викладачі зі стажем роботи до 15 років. Дану категорію склали 15 осіб. Другу групу утворили педагогічні працівники зі стажем понад 15 років, кількість яких становила 31 особу. До третьої групи увійшли викладачі

пенсійного віку, педагогічний стаж яких перевищував 35 років. Загальна кількість представників цієї групи становила 16 осіб.

Проведений аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки засвідчив, що переважну частину педагогічного колективу складають викладачі середнього та старшого віку. Така тенденція є характерною для більшості закладів фахової передвищої освіти України та відображає сучасний стан кадрового забезпечення освітньої галузі. Середній вік учасників дослідження становив близько 47 років. Значна частина респондентів мала великий педагогічний досвід, що дозволяло оцінити особливості прояву професійного вигорання не лише на початкових етапах професійного становлення, а й у період тривалої професійної діяльності.

Особливої актуальності дослідження набуває в умовах воєнного стану. Сучасні українські педагоги змушені працювати в ситуації постійного психологічного напруження, яке обумовлене як професійними, так і зовнішніми соціальними чинниками. Часті повітряні тривоги, нестабільна безпекова ситуація, необхідність адаптації до змішаного та дистанційного навчання, переживання за власне життя та безпеку членів родини значною мірою впливають на психоемоційний стан викладачів. Крім того, педагоги нерідко виконують функцію психологічної підтримки студентів, які також перебувають під впливом воєнного стресу. Усе це суттєво збільшує ризик розвитку професійного виснаження та потребує пошуку ефективних засобів його профілактики й подолання.

Методологічною основою дослідження стали положення сучасної психології професійної діяльності, концепції професійного вигорання, а також наукові підходи до використання арт-терапії як засобу психологічної корекції та відновлення особистісних ресурсів. Під час планування дослідження враховувалися принципи науковості, системності, об'єктивності, добровільності участі респондентів та конфіденційності отриманих результатів.

Організація дослідження передбачала реалізацію кількох взаємопов'язаних етапів.

Перший етап мав підготовчо-теоретичний характер. На цьому етапі було здійснено аналіз наукових джерел з проблематики професійного вигорання, визначено основні теоретичні підходи до його вивчення, проаналізовано сучасні погляди на причини, механізми та наслідки розвитку даного синдрому у представників педагогічної професії. Окрему увагу було приділено вивченню наукових праць, присвячених використанню арт-терапевтичних технологій у роботі з особами, які перебувають у стані емоційного виснаження. Результати теоретичного аналізу стали підґрунтям для побудови програми емпіричного дослідження.

Другий етап передбачав проведення констатувального експерименту. Його основною метою було визначення рівня професійного вигорання серед викладачів коледжу, виявлення особливостей їхнього психоемоційного стану та встановлення найбільш проблемних аспектів професійного функціонування. На цьому етапі було організовано психодіагностичне обстеження учасників із використанням комплексу валідних та надійних методик.

Третій етап включав систематизацію, обробку та інтерпретацію отриманих емпіричних даних. Для цього використовувалися методи кількісного та якісного аналізу результатів дослідження. Отримані показники дозволили оцінити рівень вираженості окремих компонентів професійного вигорання та визначити напрями подальшої психокорекційної роботи.

Четвертий етап був присвячений розробці авторської арт-терапевтичної програми. Під час її створення враховувалися результати первинної діагностики, специфіка професійної діяльності викладачів коледжу та сучасні підходи до організації психологічної допомоги педагогічним працівникам. Основна увага приділялася розвитку емоційної стійкості, формуванню

навичок саморегуляції, зниженню рівня емоційного виснаження та актуалізації внутрішніх ресурсів особистості.

П'ятий етап передбачав практичну реалізацію розробленої програми. Упродовж дослідження було проведено десять групових арт-терапевтичних занять, спрямованих на зниження проявів професійного вигорання та покращення психологічного благополуччя викладачів. Заняття включали елементи ізотерапії, мандалотерапії, колажування, ресурсних технік та вправ на розвиток емоційної саморегуляції.

На завершальному етапі було здійснено узагальнення результатів дослідження, оцінено ефективність проведеної арт-терапевтичної роботи та розроблено практичні рекомендації щодо впровадження арт-терапевтичних технологій у систему психологічного супроводу педагогічних працівників закладів фахової передвищої освіти.

Відповідно до мети дослідження були визначені такі основні завдання емпіричної роботи:

Дослідити рівень професійного вигорання викладачів коледжу в умовах воєнного стану.

Визначити особливості прояву основних компонентів професійного вигорання серед педагогічних працівників.

Провести кількісний та якісний аналіз отриманих психодіагностичних результатів.

Розробити комплексну арт-терапевтичну програму профілактики та подолання професійного вигорання.

Реалізувати цикл арт-терапевтичних занять та оцінити їх вплив на психоемоційний стан викладачів.

Визначити ефективність використаних арт-терапевтичних технік у роботі з педагогічними працівниками.

Розробити практичні рекомендації щодо використання арт-терапії в системі психологічної підтримки викладачів закладів фахової передвищої освіти.

Таким чином, організація емпіричного дослідження забезпечила можливість комплексного вивчення особливостей професійного вигорання викладачів коледжу в умовах воєнного стану та створила необхідні передумови для подальшої перевірки ефективності арт-терапевтичних методів як засобу психологічної профілактики та корекції даного явища.

2.2. Обґрунтування та характеристика психодіагностичного інструментарію дослідження

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів, які дозволили всебічно вивчити особливості професійного вигорання викладачів коледжу в умовах воєнного стану. Застосування як кількісних, так і якісних методів забезпечило комплексний підхід до аналізу досліджуваного явища та підвищило достовірність отриманих результатів.

Вибір психодіагностичного інструментарію здійснювався з урахуванням мети дослідження, специфіки професійної діяльності педагогічних працівників, а також необхідності виявлення основних структурних компонентів професійного вигорання. Комплекс використаних методик дозволив оцінити рівень емоційного виснаження, особливості професійної дезадаптації, ступінь сформованості синдрому вигорання та рівень стресостійкості педагогів.

Дослідження проводилося у два послідовні етапи.

Перший етап мав діагностично-пошуковий характер та передбачав проведення індивідуальних бесід із викладачами коледжу. Основним методом на цьому етапі виступало напівструктуроване інтерв'ю, яке дозволило отримати інформацію щодо суб'єктивного сприйняття педагогами власного психоемоційного стану, особливостей професійної діяльності в умовах воєнного стану та факторів, які можуть впливати на розвиток професійного

вигорання. Запитання були сформульовані таким чином, щоб забезпечити вільне висловлення думок респондентів і водночас отримати інформацію, необхідну для досягнення мети дослідження.

Проведення бесід дало можливість встановити загальне ставлення викладачів до проблеми професійного вигорання, виявити найбільш значущі професійні стресори та визначити ресурси, які, на думку самих педагогів, сприяють підтриманню психологічного благополуччя. Отримані відомості стали важливим доповненням до результатів психодіагностичного обстеження та дозволили більш глибоко інтерпретувати кількісні показники.

Другий етап дослідження передбачав використання стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення проявів професійного вигорання та оцінку психологічних ресурсів особистості. Для дослідження були обрані такі методики:

- методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка (Додаток А);
- методика «Синдром вигорання в професіях системи «людина – людина»» (Додаток Б);
- методика «Самооцінка стійкості до стресу» (Додаток В).

Зазначені методики широко використовуються у психологічній практиці та наукових дослідженнях, мають належні психометричні характеристики та дозволяють отримати надійні й валідні результати.

Провідним діагностичним інструментом дослідження стала методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка. Дана методика спрямована на виявлення синдрому емоційного вигорання як особливого механізму психологічного захисту, який формується внаслідок тривалого впливу професійних стресорів. Вона дозволяє визначити не лише загальний рівень сформованості синдрому, а й особливості його структури.

Методика складається з 84 тверджень, на які респондент відповідає у форматі «так» або «ні». Отримані результати дають можливість оцінити

ступінь сформованості трьох основних фаз професійного вигорання: напруження, резистенції та виснаження.

Фаза напруження відображає початковий етап формування синдрому та характеризується переживанням психотравмуючих обставин, незадоволеністю собою, відчуттям безвиході, підвищеною тривожністю та депресивними переживаннями. На цьому етапі людина ще зберігає професійну активність, однак уже відчуває значне внутрішнє напруження.

Фаза резистенції характеризується формуванням захисних механізмів у відповідь на тривалий стрес. Вона проявляється вибіркоким емоційним реагуванням, емоційною економією, зниженням професійної залученості та поступовим згортанням професійних обов'язків. Саме ця фаза найчастіше спостерігається у педагогічних працівників, які тривалий час працюють в умовах підвищеного навантаження.

Фаза виснаження є завершальним етапом розвитку синдрому. Для неї характерні емоційний дефіцит, відчуження, деперсоналізація, втрата інтересу до професійної діяльності, а також поява психосоматичних і психовегетативних порушень. На цьому етапі професійне вигорання починає суттєво впливати не лише на якість професійної діяльності, а й на загальний стан здоров'я людини.

Використання методики В.В. Бойка у межах даного дослідження є особливо доцільним, оскільки вона дозволяє виявити як явні, так і приховані прояви професійного вигорання, а також простежити особливості розвитку цього синдрому серед викладачів коледжу.

Додатково для оцінки рівня професійного вигорання була використана методика «Синдром вигорання в професіях системи «людина – людина». Її застосування обумовлене тим, що педагогічна діяльність належить саме до категорії професій, у яких основним інструментом праці є міжособистісна взаємодія. Методика дозволяє оцінити рівень емоційного виснаження, особливості ставлення до професійної діяльності та ступінь задоволеності професійною реалізацією.

Важливою складовою дослідження стало також визначення рівня стресостійкості педагогічних працівників. З цією метою використовувалася методика «Самооцінка стійкості до стресу». Вона дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття власних адаптаційних можливостей, здатність ефективно функціонувати в умовах підвищеного навантаження та готовність долати стресові ситуації.

Вибір зазначеної методики зумовлений тим, що стресостійкість виступає одним із найважливіших ресурсних чинників, які можуть стримувати розвиток професійного вигорання. В умовах воєнного стану саме рівень психологічної стійкості значною мірою визначає здатність педагогів зберігати професійну ефективність та психологічне благополуччя.

Отже, використаний психодіагностичний комплекс забезпечив можливість всебічного дослідження професійного вигорання викладачів коледжу, дозволив оцінити рівень сформованості його основних компонентів, визначити особливості психоемоційного стану респондентів та створив необхідні умови для подальшої оцінки ефективності арт-терапевтичної програми, спрямованої на профілактику та подолання професійного вигорання педагогічних працівників.

Наступною методикою, яка була використана в межах дослідження, стала методика «Синдром вигорання в професіях типу «людина – людина»». Даний психодіагностичний інструмент призначений для оцінювання рівня сформованості професійного вигорання в осіб, чия трудова діяльність безпосередньо пов'язана з інтенсивною міжособистісною взаємодією. Оскільки педагогічна професія належить саме до цієї категорії, застосування методики є доцільним та обґрунтованим у контексті даного дослідження.

Опитувальник містить 22 твердження, які відображають характерні переживання, поведінкові прояви та емоційні стани, що виникають у процесі професійної діяльності. Обробка результатів здійснюється за трьома основними шкалами: «емоційне виснаження», «деперсоналізація» та «редукція особистісних досягнень». Саме ці показники в сучасній

психологічній науці вважаються базовими складовими синдрому професійного вигорання.

Шкала емоційного виснаження відображає рівень психологічної та емоційної перевтоми особистості. Високі показники за даною шкалою свідчать про втрату енергетичних ресурсів, появу відчуття постійної втоми, зниження професійної активності та емоційної залученості у виконання службових обов'язків. Для викладачів коледжу це може проявлятися у втраті інтересу до освітнього процесу, труднощах під час взаємодії зі студентами, відчутті емоційної спустошеності після проведення занять та небажанні виконувати додаткові професійні завдання.

Шкала деперсоналізації характеризує особливості ставлення людини до оточуючих у професійному середовищі. Зростання показників за цією шкалою свідчить про формування емоційної дистанції, байдужості або негативного ставлення до студентів, колег чи інших учасників освітнього процесу. У педагогічній діяльності деперсоналізація може проявлятися формальним підходом до виконання професійних обов'язків, зниженням емпатії, роздратованістю, а також прагненням мінімізувати міжособистісні контакти.

Третя шкала — редукція особистісних досягнень — відображає суб'єктивну оцінку власної професійної успішності та компетентності. Високі показники за цією шкалою свідчать про зниження віри у власні можливості, втрату впевненості у професійній ефективності та переконання в недостатній результативності своєї праці. Для педагогічних працівників це може проявлятися сумнівами щодо власної професійної майстерності, відчуттям відсутності значущих досягнень і переконанням, що їхня діяльність не приносить очікуваних результатів.

Таким чином, використання даної методики дозволяє комплексно оцінити ступінь вираженості основних компонентів професійного вигорання та визначити особливості його прояву серед викладачів коледжу в умовах воєнного стану.

Для оцінювання особистісних ресурсів респондентів додатково була використана методика «Самооцінка стійкості до стресу». Застосування цього інструменту обумовлене тим, що стресостійкість виступає одним із ключових факторів психологічного благополуччя особистості та значною мірою визначає здатність людини ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Методика складається з 18 запитань, які спрямовані на вивчення індивідуальних особливостей реагування особистості на стресові ситуації. Відповідаючи на запропоновані запитання, респондент оцінює власну поведінку, емоційні реакції та способи подолання труднощів, що дозволяє визначити рівень його психологічної стійкості.

Особливого значення дослідження стресостійкості набуває у роботі з педагогічними працівниками. Професійна діяльність викладача пов'язана з необхідністю постійної комунікації, швидкого прийняття рішень, вирішення конфліктних ситуацій та високого рівня відповідальності за результати освітнього процесу. В умовах воєнного стану до традиційних професійних навантажень додаються додаткові стресогенні фактори, що можуть негативно впливати на психоемоційний стан педагогів.

Застосування методики дозволяє визначити викладачів, які мають недостатній рівень стресостійкості та потребують додаткової психологічної підтримки. Крім того, результати дослідження дають можливість виявити внутрішні ресурси особистості, які сприяють успішному подоланню професійних труднощів, а також встановити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та вираженістю симптомів професійного вигорання.

Практична цінність методики полягає також у можливості використання отриманих результатів для розроблення індивідуальних і групових програм психологічної підтримки педагогічних працівників. На основі отриманих даних можна планувати профілактичні заходи, спрямовані на підвищення психологічної стійкості, розвиток навичок саморегуляції та попередження розвитку професійного вигорання.

Отже, використання методики «Самооцінка стійкості до стресу» дозволяє не лише оцінити рівень адаптаційних можливостей викладачів коледжу, а й визначити потенційні напрями подальшої психокорекційної роботи. У поєднанні з іншими психодіагностичними інструментами вона забезпечує комплексне дослідження психологічного стану педагогічних працівників та підвищує достовірність отриманих результатів.

2.3. Інтерпретація результатів констатувального етапу емпіричного дослідження

На констатувальному етапі емпіричного дослідження було здійснено діагностику рівня професійного вигорання викладачів Миколаївського політехнічного фахового коледжу за допомогою комплексу психодіагностичних методик. Основною метою даного етапу стало виявлення особливостей психоемоційного стану педагогічних працівників, визначення рівня сформованості синдрому професійного вигорання та встановлення найбільш проблемних аспектів професійного функціонування в умовах воєнного стану.

Першочергово було проаналізовано результати, отримані за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка. Зазначена методика належить до найбільш поширених психодіагностичних інструментів дослідження професійного вигорання та дозволяє комплексно оцінити особливості розвитку даного синдрому через визначення рівня сформованості трьох основних фаз: напруження, резистенції та виснаження.

Використання методики В.В. Бойка у межах даного дослідження є особливо доцільним, оскільки професійна діяльність викладача належить до категорії професій із високим рівнем емоційної залученості та значним психологічним навантаженням. Педагогічна праця передбачає постійне

спілкування зі студентами, колегами, адміністрацією закладу освіти, необхідність швидкого реагування на зміну освітніх умов, вирішення конфліктних ситуацій та підтримання високого рівня професійної відповідальності. В умовах воєнного стану до традиційних професійних навантажень додаються додаткові стресогенні фактори, що можуть посилювати ризик розвитку професійного виснаження.

Застосування даної методики дозволило не лише встановити загальний рівень сформованості синдрому професійного вигорання серед викладачів, а й визначити особливості прояву його окремих компонентів. Важливою перевагою методики є можливість виявлення прихованих ознак емоційного виснаження навіть у тих педагогічних працівників, які суб'єктивно оцінюють свій психологічний стан як задовільний та не пов'язують наявні труднощі з розвитком професійного вигорання.

Отримані результати дають змогу простежити характер поширення синдрому професійного вигорання серед педагогічного колективу, визначити рівень ризику професійної дезадаптації та окреслити основні напрями подальшої психокорекційної роботи. Крім того, результати констатувального етапу стали базою для розробки та впровадження арт-терапевтичної програми, спрямованої на профілактику та подолання проявів професійного вигорання викладачів.

Опитувальні бланки методики наведені у Додатку А, а узагальнені результати дослідження представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл емоційного вигорання (методика «Діагностика рівня емоційного вигорання»)

Шкала	Фаз	Отримані результати
Напружене	Несформоване	

НН я	ва на	
	Н а ста дії фо рм ув ан ня	
	С фо рм ов ан а	

Шк ала	Фаз а	Отримані результати
Ре зис те нці я	Н е сф ор мо ва на	
	Н а ста дії фо рм ув ан ня	
	С фо рм ов ан а	
В ис на же нн я	Н е сф ор мо ва на	
	Н а ста дії фо рм ув ан ня	
	С фо рм ов ан а	

Для підвищення наочності та полегшення інтерпретації отриманих результатів доцільно представити узагальнені показники дослідження у графічній формі (рис. 2.1). Візуалізація результатів дозволяє більш чітко простежити особливості розподілу респондентів за основними фазами професійного вигорання, визначеними методикою В.В. Бойка, а саме: фазою напруження, фазою резистенції та фазою виснаження.

Графічне представлення даних дає можливість не лише порівняти рівень вираженості окремих фаз синдрому професійного вигорання, але й виявити загальні тенденції психоемоційного стану педагогічного колективу. Аналіз отриманих показників у відсотковому співвідношенні дозволяє визначити, які саме прояви професійного вигорання є найбільш характерними для досліджуваної вибірки та які категорії викладачів потребують першочергової психологічної підтримки.

Крім того, використання діаграми сприяє більш об'єктивному аналізу структури професійного вигорання, оскільки дозволяє візуально оцінити співвідношення між сформованими, такими, що формуються, та несформованими фазами синдрому. Це створює можливість для подальшого поглибленого аналізу причин виявлених тенденцій та визначення найбільш уразливих компонентів психоемоційного стану викладачів.

Представлені графічні дані є важливим підґрунтям для розроблення та впровадження корекційно-профілактичних заходів. На їх основі можна визначити пріоритетні напрями психологічного супроводу педагогічних працівників, спрямованого на зниження рівня емоційного виснаження, підвищення стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції та попередження подальшого розвитку синдрому професійного вигорання. Отримані результати також будуть використані як базові показники для подальшого порівняння з результатами контрольного етапу дослідження після реалізації арт-терапевтичної програми.

Розподіл респондентів за рівнем сформованості фаз професійного вигорання представлено на рис. 2.1.

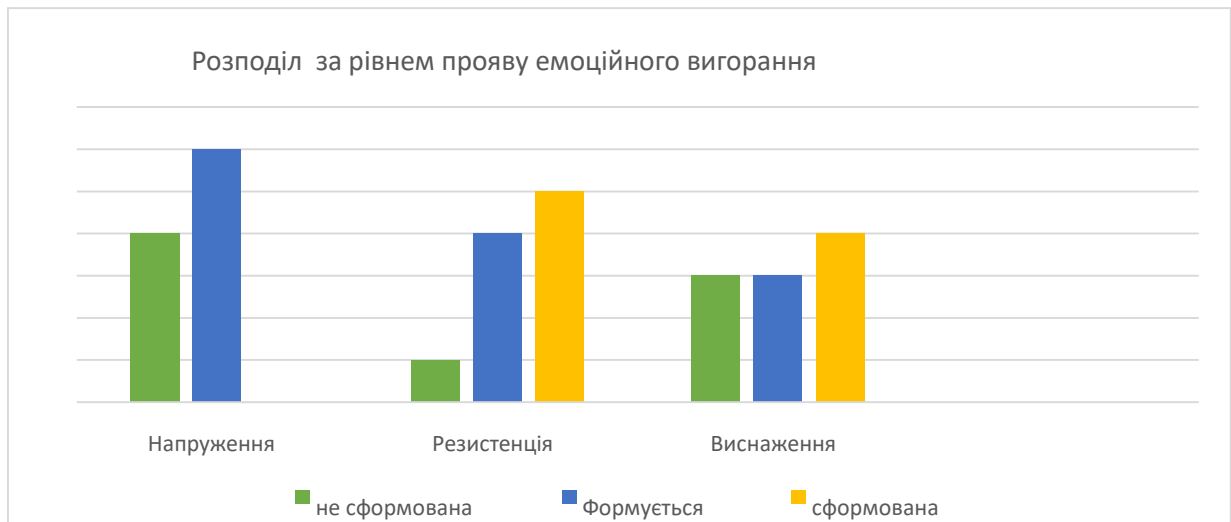


Рис. 2.1. Розподіл за рівнем прояву емоційного вигорання

Аналіз результатів, отриманих за методикою В.В. Бойка, засвідчив наявність досить високого рівня професійного вигорання серед викладачів коледжу. Зокрема, у 40 % респондентів було виявлено сформовану фазу виснаження, що свідчить про суттєве виснаження психоемоційних ресурсів, зниження здатності до емоційного відгуку та поступове формування ознак професійної дезадаптації. Для представників цієї групи характерними є відчуття постійної втоми, емоційного спустошення, зниження інтересу до професійної діяльності, труднощі у міжособистісній взаємодії та погіршення загального психологічного самопочуття.

Ще у 30 % викладачів фаза виснаження перебуває на стадії формування. Це дозволяє припустити наявність значного ризику подальшого розвитку синдрому професійного вигорання за відсутності своєчасних профілактичних або корекційних заходів. Лише у 30 % учасників дослідження ознаки виснаження не були виявлені або залишалися на низькому рівні.

Особливу увагу привертають результати дослідження фази резистенції. Встановлено, що у половини опитаних викладачів (50 %) дана фаза є сформованою. Це свідчить про активне використання психологічних захисних механізмів у відповідь на тривале професійне навантаження. Подібний стан може супроводжуватися вибіркоким емоційним реагуванням, прагненням обмежити емоційну залученість у професійну діяльність, формалізацією

міжособистісних контактів та поступовим зниженням професійної мотивації. У певних випадках такі прояви можуть виступати своєрідним способом психологічного самозбереження в умовах хронічного стресу, проте за тривалого збереження вони здатні трансформуватися у більш виражені форми професійного виснаження.

Водночас результати дослідження засвідчили відносно низьку вираженість фази напруження. У більшості респондентів її показники не досягали рівня сформованої стадії. Така особливість може бути пов'язана з тривалим функціонуванням педагогічних працівників в умовах підвищеного стресу. За тривалого впливу несприятливих факторів первинні реакції напруження поступово трансформуються у більш стійкі форми психологічного реагування, що проявляються через резистенцію та подальше виснаження.

Отримані результати певною мірою узгоджуються з даними попереднього інтерв'ювання учасників дослідження. Більшість викладачів позитивно оцінювали власну професійну діяльність та демонстрували достатньо високий рівень професійної ідентифікації. Значна частина педагогів зазначала, що не планує змінювати місце роботи та продовжує отримувати задоволення від взаємодії зі студентами. Водночас позитивне ставлення до професії не виключає наявності прихованих проявів професійного вигорання, які можуть накопичуватися протягом тривалого часу та не завжди усвідомлюватися самою людиною.

На нашу думку, значний вплив на отримані результати мають умови воєнного стану. Тривале перебування в ситуації невизначеності, постійний інформаційний тиск, необхідність адаптації до нових умов організації освітнього процесу та переживання щодо особистої безпеки формують додаткове психоемоційне навантаження на педагогічних працівників. У таких умовах відбувається поступове виснаження внутрішніх ресурсів особистості, що сприяє розвитку стійких проявів професійного вигорання.

Отримані результати підтверджують доцільність впровадження спеціальних програм психологічної підтримки викладачів. Особливого

значення набувають методи, спрямовані на відновлення психоемоційних ресурсів, розвиток навичок саморегуляції та підвищення стресостійкості. Одним із найбільш перспективних напрямів такої роботи є арт-терапія, яка дозволяє знизити рівень емоційного напруження, сприяє усвідомленню власних переживань та створює умови для психологічного відновлення особистості.

Додатковий аналіз окремих категорій викладачів дозволив виявити певні відмінності залежно від специфіки професійної діяльності. Зокрема, серед педагогів, які працюють зі здобувачами освіти на базі 9 класів, було зафіксовано вищі показники сформованих фаз резистенції та виснаження. У цій групі близько двох третин респондентів продемонстрували сформовані прояви зазначених фаз, тоді як частка осіб без виражених симптомів залишалася значно меншою.

Подібні результати можуть пояснюватися специфікою роботи з підлітками та студентами раннього юнацького віку. Викладачі цієї категорії змушені не лише виконувати освітні функції, а й приділяти значну увагу питанням виховання, соціальної адаптації та психологічної підтримки здобувачів освіти. Додаткове навантаження створює необхідність постійної взаємодії з батьками, вирішення поведінкових труднощів та здійснення індивідуального супроводу студентів. Сукупність зазначених факторів обумовлює підвищений ризик розвитку професійного вигорання та потребує особливої уваги під час організації психологічного супроводу педагогічного колективу.

Для більш глибокого вивчення особливостей професійного вигорання викладачів було використано методику «Синдром вигорання в професіях системи «людина – людина», яка дозволяє оцінити три ключові складові синдрому: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень.

Результати первинної діагностики засвідчили наявність досить високого рівня професійного вигорання серед педагогічних працівників коледжу.

Зокрема, за шкалою емоційного виснаження високий рівень був виявлений у 50 % респондентів, середній – у 35 %, а низький – лише у 15 % опитаних. Отримані показники свідчать про те, що значна частина викладачів перебуває в умовах тривалого психоемоційного навантаження та демонструє ознаки виснаження внутрішніх ресурсів.

За шкалою деперсоналізації переважали середні показники (68 % респондентів), тоді як високий рівень був виявлений лише у 2 % учасників дослідження. Низький рівень деперсоналізації зафіксовано у 30 % викладачів. Це свідчить про те, що хоча більшість педагогів ще зберігають професійну залученість та позитивне ставлення до учасників освітнього процесу, окремі ознаки емоційного дистанціювання вже починають проявлятися.

Результати за шкалою редукції особистісних досягнень виявилися більш сприятливими. У 60 % опитаних був встановлений низький рівень даного показника, у 35 % – середній та лише у 5 % – високий. Це дозволяє зробити висновок, що більшість викладачів, незважаючи на наявність емоційного виснаження, продовжують позитивно оцінювати власну професійну діяльність та зберігають віру у свою професійну компетентність.

Після завершення циклу з десяти арт-терапевтичних занять було проведено повторне обстеження учасників дослідження та здійснено порівняльний аналіз отриманих результатів. Додатково використовувалися методи спостереження та усного опитування учасників після кожного заняття.

За результатами самооцінки власного психоемоційного стану 50 % викладачів повідомили про покращення самопочуття, зниження внутрішнього напруження та підвищення емоційного комфорту після участі в арт-терапевтичних сесіях. Ще 45 % респондентів не відзначили суттєвих змін у своєму стані, а 5 % учасників утрималися від оцінки власних відчуттів або не змогли чітко визначити зміни, які відбулися.

Важливо зазначити, що практично всі викладачі, які відзначили позитивні зміни у власному психологічному стані, високо оцінили проведені заняття та висловили зацікавленість у продовженні подібної роботи на

регулярній основі. Значна частина педагогів вказала на необхідність проведення таких заходів не рідше одного разу на місяць як елементу психологічної підтримки педагогічного колективу.

Разом із тим результати повторної діагностики за методикою В.В. Бойка не продемонстрували статистично значущих змін у показниках сформованих фаз професійного вигорання. Такий результат можна пояснити кількома чинниками. По-перше, професійне вигорання є складним та тривалим процесом, який формується протягом значного періоду часу, тому його глибинні прояви не можуть суттєво змінитися після відносно короткострокового психокорекційного впливу. По-друге, дослідження проводилося в умовах воєнного стану, що супроводжується постійною дією потужних зовнішніх стресогенних факторів і може нівелювати частину позитивних ефектів корекційної роботи.

Водночас відсутність значних кількісних змін за окремими психодіагностичними показниками не свідчить про неефективність арт-терапевтичної програми. Навпаки, результати спостереження, усного опитування та суб'єктивної оцінки учасників підтверджують позитивний вплив занять на емоційний стан викладачів. Найбільш помітні зміни стосувалися зниження рівня ситуативної тривожності, покращення настрою, підвищення емоційної відкритості та формування більш позитивного психологічного клімату в колективі.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що арт-терапевтичні заняття є ефективним засобом психоемоційної підтримки педагогічних працівників та можуть розглядатися як важливий елемент комплексної системи профілактики професійного вигорання. Разом із тим для досягнення більш виражених і стійких змін доцільним є збільшення тривалості психокорекційної програми та її систематичне впровадження в практику психологічного супроводу викладачів коледжу.

Таблиця 2.2

Розподіл емоційного вигорання (методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка)

Шкала	Рівень	До арт-терапії,
Емоційне вигорання	Високий	
	Середній	
	Низький	
Деперсоналізація	Високий	
	Середній	
	Низький	30
Редукція особистих досягнень	Високий	5
	Середній	35
	Низький	60

Аналіз результатів повторної діагностики, а також даних спостереження й усного опитування учасників дозволяє зробити висновок, що ефективність арт-терапевтичної програми значною мірою залежить від комплексу особистісних, організаційних та соціально-психологічних чинників. Отримані результати свідчать про наявність позитивних змін у суб'єктивному сприйнятті власного емоційного стану учасниками, однак не демонструють

суттєвого зниження показників професійного вигорання за окремими психодіагностичними шкалами. Це дає підстави вважати, що короткострокові арт-терапевтичні втручання насамперед впливають на ситуативний емоційний стан особистості, тоді як більш глибокі прояви професійного вигорання потребують тривалішої та систематичної психокорекційної роботи.

У ході дослідження було виявлено низку факторів, які могли вплинути на кінцеві результати програми.

По-перше, певна частина учасників демонструвала недостатній рівень поінформованості щодо можливостей арт-терапії як науково обґрунтованого психокорекційного методу. На початковому етапі окремі викладачі сприймали творчі завдання переважно як елемент дозвілля або відпочинку, що могло впливати на рівень їхньої залученості до процесу. Відомо, що ефективність будь-якого психологічного втручання значною мірою залежить від внутрішньої мотивації учасників та їхньої готовності до саморефлексії й емоційного саморозкриття.

По-друге, важливим фактором виступає загальний психоемоційний стан педагогічного колективу. Результати діагностики засвідчили, що значна частина викладачів уже перебувала на стадії виснаження, яка характеризується стійким дефіцитом психологічних ресурсів, хронічною втомою та зниженням адаптаційних можливостей. За таких умов навіть ефективні психокорекційні заходи можуть потребувати значно більшого часу для досягнення відчутних змін на рівні стійких особистісних характеристик.

По-третє, необхідно враховувати індивідуально-психологічні особливості учасників. Різний рівень творчої активності, особливості емоційного реагування, попередній життєвий досвід та індивідуальне ставлення до творчих методів впливають на ступінь включення в арт-терапевтичний процес. Частина викладачів активно брала участь у виконанні вправ, тоді як окремі учасники демонстрували більш стриману позицію, що могло позначитися на результативності занять.

Окремої уваги заслуговує питання організації та проведення арт-терапевтичних занять. Практика показує, що найбільшої ефективності подібні програми досягають за умови попередньої психоосвітньої підготовки учасників. Ознайомлення педагогів із механізмами виникнення професійного вигорання, принципами дії арт-терапії та результатами наукових досліджень у цій сфері здатне підвищити рівень довіри до психокорекційної роботи та посилити мотивацію до участі у програмі.

Отримані результати дають підстави рекомендувати використання арт-терапії не як окремого заходу, а як складової комплексної системи психологічного супроводу педагогічних працівників. Доцільним є поєднання арт-терапевтичних технік із психоосвітніми програмами, тренінгами розвитку стресостійкості, методами емоційної саморегуляції, елементами когнітивно-поведінкового підходу та індивідуальним психологічним консультуванням.

Важливою умовою ефективності є також систематичність проведення занять. Разові або короткострокові втручання можуть забезпечувати тимчасове покращення емоційного стану, проте для формування стійких змін необхідна довготривала робота, спрямована на розвиток навичок саморегуляції, підвищення психологічної стійкості та відновлення внутрішніх ресурсів особистості.

Крім того, значну роль відіграє створення сприятливого психологічного середовища в педагогічному колективі. Атмосфера довіри, взаємної підтримки та психологічної безпеки сприяє більш відкритому вираженню емоцій, знижує рівень внутрішньої напруги та підвищує ефективність психокорекційних заходів.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що арт-терапія має значний потенціал як засіб психологічної підтримки педагогічних працівників. Водночас для досягнення більш виражених і стійких результатів її доцільно впроваджувати на системній основі та інтегрувати у загальну програму збереження психологічного здоров'я викладачів, особливо в умовах тривалого впливу стресогенних чинників воєнного часу.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило визначити особливості професійного вигорання викладачів Миколаївського політехнічного фахового коледжу та оцінити можливості застосування арт-терапевтичних методів у системі психологічної підтримки педагогічних працівників в умовах воєнного стану.

По-перше, дослідження було проведено на вибірці з 62 викладачів коледжу, які відрізнялися за віком, педагогічним стажем та професійним досвідом. Аналіз соціально-демографічних характеристик показав переважання працівників із тривалим педагогічним стажем, що відповідає сучасним тенденціям розвитку системи фахової передвищої освіти України.

По-друге, використання комплексу психодіагностичних методик забезпечило можливість всебічного дослідження професійного вигорання та психоемоційного стану педагогічних працівників. Застосований інструментарій дозволив оцінити рівень емоційного виснаження, особливості професійної дезадаптації, ступінь сформованості синдрому вигорання та рівень стресостійкості респондентів.

По-третє, результати констатувального етапу дослідження засвідчили наявність ознак професійного вигорання у значної частини викладачів. Найбільш вираженими виявилися показники фаз резистенції та виснаження. У половини опитаних була сформована фаза резистенції, а у 40 % респондентів — фаза виснаження, що свідчить про тривале функціонування в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та поступове виснаження адаптаційних ресурсів особистості.

По-четверте, результати методики «Синдром вигорання в професіях системи "людина — людина"» підтвердили високий рівень емоційного виснаження серед педагогічних працівників. У 50 % респондентів було виявлено високий рівень емоційного вигорання, що вказує на актуальність

проблеми та необхідність впровадження заходів психологічної підтримки в педагогічному середовищі.

По-п'яте, реалізація програми арт-терапевтичних занять сприяла покращенню суб'єктивного психоемоційного стану значної частини учасників дослідження. Половина викладачів відзначила позитивні зміни у власному самопочутті, зниження емоційної напруги та покращення настрою після участі в заняттях. Більшість учасників позитивно оцінила запропоновану програму та висловила зацікавленість у продовженні подібної роботи в майбутньому.

По-шосте, аналіз результатів дозволив встановити, що ефективність арт-терапевтичних заходів залежить від низки факторів, серед яких особливе значення мають рівень мотивації учасників, їхня готовність до саморефлексії, індивідуально-психологічні особливості, ступінь вираженості професійного вигорання та якість організації психокорекційного процесу.

По-сьоме, результати повторної діагностики засвідчили, що короткотривале арт-терапевтичне втручання більшою мірою впливає на поточний емоційний стан педагогів, ніж на стійкі структурні компоненти синдрому професійного вигорання. Це свідчить про необхідність довготривалого та систематичного застосування арт-терапевтичних програм у поєднанні з іншими формами психологічного супроводу.

Отже, проведені дослідження підтвердило високий рівень поширення професійного вигорання серед викладачів коледжу в умовах воєнного стану та засвідчило доцільність використання арт-терапії як одного з інструментів психологічної підтримки педагогічних працівників. Отримані результати стали підґрунтям для розроблення практичних рекомендацій і програми психологічного супроводу, спрямованої на профілактику та подолання професійного вигорання в педагогічному середовищі.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ТА АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ

3.1. Арт-терапія як ефективний засіб стабілізації психоемоційного стану викладачів

Особливої актуальності арт-терапія набуває в роботі з педагогічними працівниками, діяльність яких характеризується високим рівнем емоційної напруги, значним комунікативним навантаженням та необхідністю постійного контролю власних емоційних реакцій. Професія викладача належить до категорії соціономічних професій типу «людина – людина», де основним інструментом професійної діяльності виступає міжособистісна взаємодія. Саме тому тривале перебування в умовах підвищеної відповідальності, необхідність вирішення конфліктних ситуацій, підтримки навчальної мотивації студентів та забезпечення якості освітнього процесу часто супроводжуються накопиченням психоемоційного напруження.

В умовах воєнного стану психологічне навантаження на педагогічних працівників значно посилюється. До традиційних професійних труднощів додаються постійна тривожність, переживання за власну безпеку та безпеку близьких, адаптація до змін у форматах навчання, нестабільність соціально-економічної ситуації та необхідність надання психологічної підтримки студентам, які також перебувають під впливом воєнних подій. Усе це сприяє виснаженню адаптаційних ресурсів особистості та підвищує ризик розвитку професійного вигорання.

Саме тому арт-терапія розглядається як один із найбільш доступних і водночас ефективних способів психологічної підтримки педагогічних працівників. Її перевага полягає в тому, що вона не потребує спеціальної

художньої підготовки та дозволяє працювати з емоціями навіть тоді, коли людині складно вербалізувати власні переживання. Через художні образи, кольори, символи та метафори особистість отримує можливість безпечно виразити внутрішні конфлікти, страхи, тривоги та переживання, що часто залишаються неусвідомленими або пригніченими.

Важливою перевагою арт-терапії є її ресурсоорієнтований характер. На відміну від багатьох психотерапевтичних підходів, які акцентують увагу переважно на проблемах особистості, арт-терапія спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів людини, розвиток її творчого потенціалу та формування нових способів подолання стресових ситуацій. У процесі творчої діяльності відбувається переключення уваги з негативних переживань на процес створення нового продукту, що сприяє зниженню рівня тривожності та емоційного напруження.

Дослідження останніх років свідчать, що систематичне використання арт-терапевтичних методів сприяє покращенню психоемоційного стану педагогів, підвищенню рівня стресостійкості, розвитку емоційної компетентності та формуванню навичок саморегуляції. Крім того, участь у групових арт-терапевтичних заняттях позитивно впливає на міжособистісні відносини в колективі, сприяє розвитку взаємної підтримки, довіри та психологічної згуртованості.

Для роботи з викладачами найбільш ефективними вважаються такі арт-терапевтичні напрямки, як ізотерапія (малювання, колажування, створення символічних образів), мандалотерапія, музикотерапія, казкотерапія, метафоричні асоціативні карти, техніки роботи з кольором та ресурсні творчі вправи. Зазначені методи дозволяють не лише знизити рівень психоемоційного напруження, але й сприяють усвідомленню власних ресурсів, переосмисленню професійного досвіду та відновленню позитивного ставлення до професійної діяльності.

Таким чином, арт-терапія виступає не лише методом психологічної корекції, а й ефективним засобом профілактики професійного вигорання. Її

використання у роботі з викладачами створює умови для відновлення емоційної рівноваги, підвищення психологічної стійкості та збереження професійного здоров'я, що особливо важливо в умовах тривалого впливу стресогенних чинників воєнного часу.

Арт-терапія належить до універсальних методів психологічної допомоги, які можуть ефективно використовуватися у роботі з людьми різного віку та з різними психологічними потребами. Вона створює умови для самовираження, самопізнання, розвитку творчих ресурсів особистості та досягнення внутрішньої гармонії. Як самостійний напрям науково-практичної діяльності арт-терапія сформувалася на межі мистецтва, психології та медицини у першій половині ХХ століття. Сьогодні вона розглядається як один із сучасних психокорекційних підходів, сфера застосування якого постійно розширюється.

Поняття «арт-терапія» походить від англійського словосполучення *art* психологічній науці цей напрям визначають як систему методів психологічного впливу, що базуються на використанні різних видів творчої діяльності з метою відновлення психоемоційної рівноваги людини, покращення її психологічного благополуччя та підвищення адаптаційних можливостей. Відповідно до визначення Б. Карвасарського, арт-терапія передбачає використання мистецтва як лікувального чинника, який позитивно впливає на емоційний стан особистості та сприяє її психологічному оздоровленню [18].

Витоки сучасної арт-терапії пов'язують із діяльністю англійського художника Адріана Хілла, який у 1938 році вперше використав цей термін, описуючи позитивний вплив художньої творчості на пацієнтів, які проходили лікування від туберкульозу. У подальшому арт-терапія активно розвивалася в країнах Європи та Північної Америки, поступово інтегруючись у психотерапевтичну, педагогічну та реабілітаційну практику [28].

Ефективність арт-терапії значною мірою обумовлена тим, що вона дає можливість людині безпечно виражати власні переживання через образи, символи, кольори, метафори та інші невербальні засоби комунікації. Завдяки цьому стає можливим усвідомлення прихованих емоційних конфліктів, внутрішніх суперечностей і переживань, які складно або неможливо висловити словами. Художня діяльність створює умови для психологічного розвантаження, зменшення внутрішньої напруги та формування нових способів реагування на стресові ситуації.

Однією з ключових особливостей арт-терапії є її здатність поєднувати процес творчості з психотерапевтичним впливом. Через створення художнього продукту людина отримує можливість досліджувати власний внутрішній світ, краще розуміти свої почуття та потреби, підвищувати рівень самоприйняття і самооцінки. Водночас творчий процес сприяє розвитку гнучкості мислення, активізації внутрішніх ресурсів та підвищенню психологічної стійкості.

У сучасній психотерапевтичній практиці арт-терапія розглядається як особлива форма взаємодії між клієнтом, фахівцем та творчим продуктом. Саме художній образ виступає своєрідним посередником у процесі комунікації, допомагаючи людині передати власний досвід, емоції та переживання. Такий підхід створює безпечний простір для самовираження і водночас сприяє глибшому усвідомленню внутрішніх психологічних процесів [29].

Слід зазначити, що сучасні наукові дослідження підтверджують ефективність арт-терапії не лише у клінічній практиці, а й у системі освіти, соціальній роботі та психологічному супроводі професійної діяльності. На відміну від багатьох інших методів психологічного впливу, арт-терапія практично не має вікових обмежень та протипоказань, що робить її доступною для широкого кола учасників. Саме тому вона дедалі частіше використовується як засіб профілактики емоційного виснаження, професійного вигорання та психоемоційної дезадаптації.

Для оцінки ефективності арт-терапевтичних програм доцільно використовувати комплекс критеріїв, які дозволяють простежити зміни в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах особистості.

Мотиваційно-ціннісний критерій характеризує рівень зацікавленості людини в участі у творчій діяльності, позитивне ставлення до арт-терапевтичного процесу, готовність до саморозвитку та прагнення до особистісного вдосконалення. Важливими показниками виступають активність, ініціативність, упевненість у власних можливостях і позитивна налаштованість на співпрацю.

Когнітивний критерій відображає рівень сформованості знань про можливості мистецтва як засобу самовираження, розуміння власних емоційних станів, розвиток рефлексивних здібностей та здатності аналізувати отриманий досвід. Він також включає розвиток пізнавальної активності, творчого мислення та вміння використовувати набуті знання у практичній діяльності.

Діяльнісний критерій пов'язаний із безпосередньою участю особистості у творчому процесі та рівнем сформованості навичок конструктивної взаємодії з іншими учасниками групи. Він відображає здатність до співробітництва, розвитку комунікативних умінь, адаптації в колективі та створення сприятливого психологічного клімату. Саме цей критерій дозволяє оцінити практичні результати арт-терапевтичної роботи та її вплив на соціально-психологічне функціонування особистості.

Однією з важливих переваг арт-терапії є її універсальний характер та широкий спектр можливостей для використання у психологічній практиці. Даний метод не має жорстких вікових, соціальних чи культурних обмежень і може застосовуватися в роботі з різними категоріями клієнтів незалежно від рівня їхньої художньої підготовки чи наявності спеціальних творчих здібностей. Особливу цінність арт-терапія має як форма невербальної комунікації, оскільки дозволяє людині висловлювати переживання, емоції та

внутрішні конфлікти за допомогою художніх образів у тих випадках, коли словесне вираження є утрудненим або недостатньо ефективним.

Творча діяльність створює сприятливі умови для налагодження психологічного контакту між фахівцем і клієнтом, а також між учасниками групових занять. Через спільний творчий процес формується атмосфера довіри, відкритості та взаєморозуміння, що сприяє ефективнішому опрацюванню особистісних проблем. Водночас арт-терапія надає можливість досліджувати особливості внутрішнього світу людини, її цінності, установки, потреби та приховані емоційні переживання.

Важливою особливістю арт-терапевтичного процесу є його спрямованість на самопізнання та самовираження особистості. Під час творчої діяльності людина отримує можливість безпечно проявляти власні почуття, експериментувати з різними способами самопрезентації та відкривати нові аспекти власної індивідуальності. Художні роботи виступають своєрідним відображенням внутрішнього світу особистості та можуть використовуватися для аналізу емоційних змін, оцінювання психоемоційного стану та відстеження динаміки особистісного розвитку.

Арт-терапевтичні практики сприяють формуванню позитивного емоційного фону, підвищують впевненість у власних силах, стимулюють розвиток самостійності та відповідальності за власний психологічний стан. Крім того, вони активізують внутрішні механізми саморегуляції, допомагають мобілізувати особистісні ресурси та сприяють реалізації творчого потенціалу людини. Саме тому арт-терапія розглядається як один із ефективних інструментів особистісного зростання та самоактуалізації [29].

Отже, арт-терапія є інтегративним методом психологічної допомоги, який поєднує можливості творчого самовираження, психоемоційної підтримки та особистісного розвитку. Її застосування сприяє стабілізації емоційного стану, покращенню психологічного благополуччя та розширенню адаптаційних можливостей особистості. У професійній діяльності педагогів арт-терапія може використовуватися як ефективний засіб профілактики

професійного вигорання, розвитку емоційної стійкості та підтримки позитивної професійної мотивації.

Головною метою арт-терапії є не просте усунення негативних емоційних переживань, а їх конструктивне опрацювання та трансформація у більш адаптивні форми психічної активності за допомогою творчих засобів. У цьому контексті особливого значення набуває процес усвідомлення власних почуттів та пошук нових способів взаємодії зі складними життєвими ситуаціями.

До основних цілей арт-терапії належать:

творення умов для самовираження особистості через різноманітні форми творчої діяльності. Використання художніх образів дає можливість зовнішньо відобразити внутрішні переживання, знизити рівень психоемоційного напруження та подолати труднощі у вербалізації почуттів.

абезпечення ефективної взаємодії між клієнтом і психологом шляхом використання творчого продукту як засобу комунікації. Аналіз створених образів допомагає людині краще усвідомити власний досвід, переосмислити життєві події та сформувані більш конструктивні способи реагування на проблемні ситуації.

Таким чином, арт-терапія створює умови для інтеграції свідомих і несвідомих аспектів психіки, сприяє розвитку рефлексії, емоційної компетентності та особистісному зростанню людини [29].

Терапевтичний потенціал арт-терапії реалізується через комплексний вплив на емоційну, когнітивну та соціальну сфери особистості. Використання художніх образів дозволяє людині безпечно виражати власні почуття, краще розуміти себе та встановлювати більш гармонійні взаємини з оточенням. У результаті підвищується рівень самосвідомості, зміцнюється самооцінка, розвиваються навички емоційної саморегуляції та покращується соціальна адаптація.

Особливого значення набуває процес екстерналізації переживань, коли внутрішні емоційні стани набувають матеріалізованої форми через художні образи. Це допомагає дистанціюватися від проблемної ситуації, поглянути на

неї з іншого боку та знайти нові шляхи її подолання. Символічний зміст творчих робіт часто стає важливим джерелом інформації для самопізнання та психологічного розвитку особистості [29].

Сьогодні арт-терапія широко використовується у клінічній, консультативній, освітній та реабілітаційній практиці. Її застосовують психотерапевти, психіатри, практичні психологи, соціальні працівники та педагоги. У багатьох країнах світу підготовка фахівців з арт-терапії здійснюється на базі університетів і спеціалізованих навчальних програм, що свідчить про високий рівень визнання даного напрямку у професійному середовищі [28].

Сучасна арт-терапевтична практика охоплює широкий спектр методів, серед яких ізотерапія, музикотерапія, мандалотерапія, казкотерапія, драматерапія, пісочна терапія, колажування, робота з метафоричними асоціативними картами та інші творчі техніки. Останніми роками активно розвиваються нові напрями, зокрема нейрографіка, фототерапія, флюїд-арт, фелт-терапія, тканинна терапія та ландшафтна терапія, які розширюють можливості психологічної допомоги та особистісного розвитку.

Результати сучасних наукових досліджень підтверджують ефективність арт-терапії у роботі з наслідками психотравматичного досвіду, зокрема з проявами посттравматичного стресового розладу [27]. Використання творчих методів сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного самопочуття, підвищенню самооцінки та розвитку психологічної стійкості.

Узагальнення результатів сучасних наукових досліджень дозволяє зробити висновок, що арт-терапія позитивно впливає як на психоемоційне, так і на загальне психологічне благополуччя людини. Її ефективність не обмежується певними віковими категоріями, що робить даний метод універсальним засобом психологічної підтримки. Особливої актуальності арт-терапія набуває в умовах воєнного стану, коли педагогічні працівники постійно перебувають під впливом інтенсивних стресогенних чинників. Тривале психоемоційне навантаження, висока відповідальність за здобувачів освіти,

необхідність роботи в умовах повітряних тривог та перебування в укриттях значно підвищують ризик розвитку професійного вигорання. У таких умовах арт-терапія може виступати дієвим інструментом психологічної підтримки, профілактики емоційного виснаження та збереження професійного здоров'я педагогічних працівників.

3.2. Розробка та реалізація програми арт-терапевтичних занять для профілактики й подолання професійного вигорання викладачів

В умовах тривалого воєнного стану педагогічні працівники належать до категорії фахівців, які постійно перебувають під впливом численних стресогенних факторів. Поряд із виконанням професійних обов'язків викладачі змушені адаптуватися до умов нестабільності, високого рівня тривожності, частих повітряних тривог, змін в організації освітнього процесу та необхідності надавати емоційну підтримку здобувачам освіти. Тривалий вплив зазначених чинників сприяє поступовому виснаженню адаптаційних ресурсів особистості, підвищує ризик розвитку професійного вигорання та негативно позначається на психологічному благополуччі педагогів.

Результати констатувального етапу дослідження, проведеного серед викладачів Миколаївського політехнічного фахового коледжу, засвідчили наявність ознак професійного вигорання у значної частини респондентів. Найбільш вираженими виявилися прояви емоційного виснаження, психологічної втоми, зниження мотивації до професійної діяльності та недостатнього рівня психологічного відновлення після стресових ситуацій. Отримані дані підтвердили необхідність впровадження спеціально організованих заходів психологічної підтримки, спрямованих на відновлення внутрішніх ресурсів особистості та профілактику подальшого розвитку синдрому професійного вигорання.

З огляду на результати діагностичного дослідження була розроблена авторська програма групової арт-терапії, метою якої стало зниження рівня професійного вигорання викладачів, стабілізація їхнього психоемоційного стану, розвиток навичок емоційної саморегуляції та актуалізація особистісних ресурсів.

При розробці програми враховувалися сучасні наукові підходи до психологічної профілактики професійного вигорання, принципи арт-терапевтичної роботи та специфіка професійної діяльності педагогічних працівників в умовах воєнного стану. Особлива увага приділялася створенню безпечного психологічного простору, у якому учасники могли відкрито виражати власні переживання, усвідомлювати емоційні реакції та отримувати позитивний досвід групової підтримки.

Основними завданнями програми стали:

- зниження рівня психоемоційного напруження та емоційного виснаження;
- розвиток навичок усвідомлення та конструктивного вираження емоцій;
- підвищення рівня стресостійкості та психологічної гнучкості;
- активізація внутрішніх ресурсів особистості;
- формування позитивного ставлення до власної професійної діяльності;
- покращення психологічного клімату в педагогічному колективі;
- профілактика подальшого розвитку професійного вигорання.

Програма реалізовувалася у формі групових арт-терапевтичних занять та включала десять тематично взаємопов'язаних сесій. Заняття проводилися один-два рази на тиждень протягом січня–березня 2026 року. Тривалість кожної зустрічі становила від 60 до 90 хвилин залежно від складності вправ та активності учасників.

Структура кожного заняття передбачала три основні етапи. Перший етап був спрямований на емоційне налаштування учасників, створення атмосфери довіри та актуалізацію поточного емоційного стану. Другий етап включав виконання основних арт-терапевтичних вправ із використанням різноманітних

творчих технік. Завершальний етап передбачав рефлексію, обговорення отриманого досвіду та усвідомлення власних емоційних реакцій.

У процесі реалізації програми використовувалися найбільш ефективні арт-терапевтичні методи, зокрема ізотерапія, колажування, мандалотерапія, музикотерапія, робота з метафоричними образами, техніки ресурсного малюнка, вправи на розвиток емоційної усвідомленості та творчої саморегуляції. Добір вправ здійснювався відповідно до визначених завдань кожного заняття та рівня психологічної готовності учасників до творчої діяльності.

Особливістю програми стало поєднання індивідуальної творчої роботи з груповими формами взаємодії. Такий підхід дозволив не лише працювати з внутрішніми переживаннями кожного учасника, але й сприяв розвитку взаємної підтримки, підвищенню згуртованості колективу та формуванню атмосфери психологічної безпеки.

Спостереження за учасниками під час проведення занять засвідчили поступове зниження емоційної напруженості, підвищення рівня відкритості у спілкуванні та зростання зацікавленості у творчій діяльності. Більшість викладачів позитивно сприймали арт-терапевтичні вправи та відзначали їхню здатність допомагати відволіктися від повсякденних труднощів, краще усвідомлювати власні переживання та знаходити внутрішні ресурси для подолання стресових ситуацій.

Таким чином, розроблена програма арт-терапевтичних занять була спрямована на комплексний психологічний супровід педагогічних працівників та створення умов для відновлення їхнього психоемоційного благополуччя. Її впровадження стало важливим етапом емпіричного дослідження та створило підґрунтя для подальшого аналізу ефективності застосованих арт-терапевтичних методів у роботі з професійним вигоранням викладачів.

Таблиця 3.1

Дата та тривалість занять

№ заняття

У межах дослідження було розроблено програму групових арт-терапевтичних занять, спрямовану на профілактику та подолання професійного вигорання викладачів коледжу. Програма складалася з десяти тематично пов'язаних занять, кожне з яких мало власну мету, структуру, арт-терапевтичні техніки та очікувані результати.

Перше заняття мало адаптаційний характер і проводилося за темою «Знайомство через арт». Його метою було зниження початкової напруги, формування безпечного групового простору, первинне визначення емоційного стану учасників та активізація їхніх особистісних ресурсів. На початку заняття викладачі ознайомлювалися з основними принципами арт-терапевтичної роботи, зокрема конфіденційністю, добровільністю участі, безоцінним ставленням до творчих результатів та правилом психологічної безпеки. Далі проводилося первинне шкалювання суб'єктивного рівня психоемоційних

ресурсів за десятибальною шкалою. Основний блок заняття включав вправу «Візуальна репрезентація імені», техніку «15 слів» О. Тараріної, проєктивну методику «Живий дім» у модифікації Н. Кедрової та О. Тараріної, а також роботу з метафоричними асоціативними картами «Джерело». Завершальна частина була присвячена рефлексії, повторному шкалюванню та обговоренню створених образів. Таким чином, перше заняття поєднувало адаптаційні, діагностичні та ресурсні завдання і створювало основу для подальшої групової роботи.

Друге заняття було присвячене мандалотерапії. Його метою стало зниження рівня тривожності, стабілізація емоційного стану через створення символічного безпечного простору та актуалізація внутрішніх ресурсів учасників. На початку заняття проводилося шкалювання суб'єктивного рівня ресурсності. Після цього використовувалася лінгвістична вправа «Іменники — прикметники — дієслова», спрямована на розвиток мовленнєвої пластичності та когнітивної гнучкості. У теоретичній частині учасники ознайомлювалися з поняттям мандали, її символічним значенням та терапевтичним потенціалом. Основною технікою заняття стала вправа «Ресурсна мандала. Точка опори», під час якої викладачі створювали індивідуальні мандали, що відображали їхні внутрішні джерела сили. Для поглиблення усвідомлення ресурсних переживань використовувалися метафоричні асоціативні карти «Джерело». Наприкінці заняття проводилася рефлексія, повторне шкалювання та обговорення отриманого досвіду. Як домашнє завдання учасникам пропонувалося виконати вправу «9 маленьких мандал», що сприяло подальшому самоспостереженню та закріпленню навичок емоційної саморегуляції.

Третє заняття було спрямоване на дослідження тілесного та ситуаційного досвіду. Його метою було поглиблення усвідомлення власних тілесних відчуттів, аналіз ставлення до фізичного образу «Я» та дослідження поведінкових моделей у значущих життєвих ситуаціях. Заняття розпочиналося з оцінки ресурсного стану за десятибальною шкалою та обговорення

домашнього завдання. Для активізації асоціативного мислення використовувалася вправа «Трійки слів» О. Тараріної. Основним соматоорієнтованим інструментом стала техніка «Мапа мого тіла», що дозволяла учасникам візуалізувати зони напруги, ресурсні тілесні відчуття та потреби, пов'язані з фізичним самосприйняттям. Додатково застосовувалася техніка «Ворожіння» Л. Кузнєцової з використанням МАК «Он-кард», спрямована на дослідження власної ролі у життєвих ситуаціях і формування альтернативних стратегій реагування. Завершальна частина передбачала рефлексію та повторну оцінку психоемоційного стану. Очікуваним результатом заняття було підвищення тілесної усвідомленості, розширення копінг-стратегій та формування більш цілісного образу «Я».

Четверте заняття мало тему ціннісної та ресурсної інтеграції. Його метою було дослідження особистісних цінностей, розвиток комунікативної компетентності та актуалізація позитивного емоційного досвіду. На початку заняття проводилася діагностика суб'єктивної ресурсності. Далі учасники виконували модифіковану техніку «Оратор», спрямовану на розвиток навичок публічного висловлювання, зниження комунікативної тривожності та підвищення самоефективності. Центральним змістовим блоком стала техніка «Мої життєві цінності», яка дозволяла учасникам визначити ключові життєві орієнтири та оцінити ступінь їх реалізації. Проективна частина заняття передбачала створення метафоричного автопортрету «Дерево мого життя» з використанням кави як нетрадиційного матеріалу. Ця техніка сприяла символічному осмисленню життєвого шляху, ресурсів і перспектив. Для емоційної стабілізації застосовувалася вправа «Солодкі спогади», спрямована на актуалізацію позитивних переживань. Завершення заняття включало групове обговорення та повторне шкалювання психоемоційного стану.

П'яте заняття було присвячене самопізнанню та життєвій збалансованості. Його метою стало дослідження професійного й особистісного потенціалу, аналіз життєвого сценарію та оцінка гармонійності різних сфер життя. На початку заняття здійснювалося визначення рівня

суб'єктивної ресурсності. Комунікативний блок включав техніку «Іменники — прикметники — дієслова», яка сприяла розвитку мовленнєвої гнучкості та впевненості у висловлюванні. Далі використовувалася модифікована техніка «Я і мій талант», спрямована на усвідомлення власних професійних можливостей, унікальних якостей та ресурсів. Для глибшого аналізу життєвого сценарію застосовувалася техніка «Спонтанна казка», яка дозволяла виявити приховані установки, переконання та актуальну картину життя. Окремим блоком стала техніка «Колесо життя», що допомагала учасникам оцінити рівень задоволеності основними життєвими сферами та визначити напрями подальшого розвитку. Завершальна рефлексія сприяла інтеграції отриманого досвіду та усвідомленню змін у психоемоційному стані.

Шосте заняття було спрямоване на дослідження особистісного потенціалу та життєвого шляху. Його метою було поглиблення самопізнання, усвідомлення власних ролей, цінностей і життєвих перспектив через метафоричні образи. Після первинного шкалювання ресурсного стану учасники виконували техніку «15 слів» О. Тараріної, що сприяла розвитку комунікативної впевненості та мовленнєвої креативності. Основним проективним інструментом стала техніка «Двері» О. Дубень, спрямована на усвідомлення власних можливостей, ресурсів і потенціалу самовираження. Далі використовувалася техніка «Ріка життя», яка дозволяла метафорично відобразити ключові етапи життєвого шляху, визначити важливі події, ресурси, перешкоди та ціннісні орієнтири. Завершальним рефлексивним блоком стала робота з МАК «Листи собі», що забезпечувала внутрішній діалог із різними аспектами власного «Я» та сприяла формуванню нових перспектив саморозвитку. Наприкінці заняття проводилося повторне шкалювання й обговорення отриманих інсайтів.

Сьоме заняття було побудоване на використанні казкотерапії як методу діагностики та розвитку групової динаміки через архетипічні образи. Метою заняття стало зміцнення групової згуртованості, дослідження індивідуальних ролей у командній взаємодії, розвиток творчого мислення та підвищення

особистісного ресурсу. Після початкової оцінки психоемоційного стану проводилася вправа «Іменники — прикметники — дієслова», спрямована на активізацію мовленнєвої гнучкості. Центральним блоком була групова казкотерапія у модифікації О. Бреусенко-Кузнєцової, що дозволяла проаналізувати групові процеси, лідерські позиції, ціннісні орієнтації учасників та особливості командної взаємодії. Медитативна казкотерапія сприяла актуалізації ресурсного стану, гармонізації емоційного фону та формуванню позитивної самооцінки. Для завершальної ресурсної стабілізації використовувалася вправа «Багаж щастя», спрямована на інтеграцію позитивного досвіду та формування особистих опор. Заняття завершувалося рефлексією та повторним шкалюванням.

Восьме заняття доцільно спрямувати на емоційну саморегуляцію та роботу з внутрішньою напругою. Його метою може бути усвідомлення актуальних емоційних станів, зниження рівня тривожності та формування навичок самодопомоги у стресових ситуаціях. У межах заняття доцільно використати техніки «Колір мого стану», «Мій безпечний простір», дихально-релаксаційну вправу з елементами візуалізації, а також створення ресурсного образу «Моя внутрішня опора». Така сесія логічно поєднує попередні заняття, спрямовані на самопізнання, із наступним блоком глибшої роботи з різними аспектами особистості.

Дев'яте заняття було присвячене маскотерапії як методу дослідження та інтеграції різних аспектів «Я». Його метою стало поглиблення самопізнання, прийняття прихованих якостей, розвиток рефлексії та формування більш адекватного самосприйняття. Після первинної діагностики ресурсного стану учасники виконували техніку «15 слів», спрямовану на розвиток мовленнєвої креативності та зниження комунікативної тривожності. Основним блоком стала техніка «Діалог масок», у межах якої учасники створювали маски, що символізували різні сторони їхнього «Я», соціальні ролі або приховані якості. Подальший діалог від імені масок сприяв усвідомленню внутрішніх конфліктів, ресурсів та особистісних суперечностей. Для розширення

самосвідомості використовувалася техніка «Вікно Джохарі», яка допомагала учасникам порівняти власне бачення себе з тим, як їх сприймають інші. Додатково застосовувалася робота з МАК «Сила зграї», спрямована на дослідження соціальних ролей, командної взаємодії та колективних ресурсів. Завершальна рефлексія дозволяла учасникам усвідомити отриманий зворотний зв'язок і оцінити зміни у рівні особистісної ресурсності.

Десяте заняття було присвячене музикотерапії та підсумковій інтеграції отриманого досвіду. На початку заняття застосовувалася техніка «Мій ресурс», яка передбачала самооцінювання психоемоційного стану за шкалою від 1 до 10 балів. Далі виконувалася техніка «Іменники — прикметники — дієслова», спрямована на розвиток мовленнєвої креативності та активізацію когнітивних процесів. Основним музикотерапевтичним блоком стала техніка «Оркестр» у модифікації О. Тараріної, що дозволяла прожити незавершені емоційні стани, вивільнити накопичене напруження та розвинути здатність до гармонійної групової взаємодії. Техніка «Тримати ритм» була спрямована на активізацію особистісних ресурсів через елементи ритмотерапії, підвищення рівня енергії, концентрації уваги та саморегуляції. Додатково використовувалася робота з глиною — «Створення образу свого обличчя», що сприяла встановленню зв'язку між свідомими й несвідомими аспектами психіки, прийняттю власного «Я» та усвідомленню особистісних меж. Завершальною стала вправа «Подушка безпеки», спрямована на формування відчуття внутрішньої стабільності, психологічного захисту та підтримки. Повторне шкалювання «Мій ресурс» наприкінці заняття дозволило учасникам відстежити динаміку власного стану та закріпити позитивний психологічний досвід.

Отже, розроблена програма арт-терапевтичних занять мала комплексний характер і поєднувала діагностичні, корекційні, ресурсні, комунікативні та рефлексивні компоненти. Її реалізація була спрямована на зниження рівня психоемоційного напруження, розвиток навичок саморегуляції, актуалізацію внутрішніх ресурсів та підвищення психологічної стійкості викладачів коледжу.

Оцінка ефективності корекційної програми та практичні рекомендації щодо профілактики професійного вигорання педагогів

Після завершення циклу арт-терапевтичних занять було здійснено повторне оцінювання психоемоційного стану викладачів та аналіз отриманих результатів. Це дозволило визначити рівень ефективності запропонованої корекційної програми, а також сформулювати практичні рекомендації щодо профілактики професійного вигорання педагогічних працівників.

Результати поточного моніторингу засвідчили, що у більшості учасників після завершення занять спостерігалось покращення суб'єктивного самопочуття, зниження рівня емоційного напруження та підвищення відчуття внутрішньої ресурсності. За даними щоденного шкалювання, середній показник психоемоційних ресурсів після завершення занять був вищим, ніж на початку роботи. Особливо позитивна динаміка спостерігалася після занять, спрямованих на актуалізацію особистісних ресурсів, роботу з життєвими цінностями, мандалотерапію, казкотерапію та музикотерапію.

Водночас результати повторної психодіагностики засвідчили, що глибинні прояви професійного вигорання змінюються значно повільніше, ніж суб'єктивне емоційне самопочуття. Зокрема, за методикою В. Бойка не було виявлено різких статистично значущих змін у фазах «напруження», «резистенції» та «виснаження». Така ситуація пояснюється тим, що професійне вигорання є процесом, який формується протягом тривалого часу під впливом хронічного стресу, тому його подолання потребує більш тривалого та систематичного психокорекційного впливу.

Разом із тим результати методики «Синдром вигорання в професіях системи «людина – людина»» продемонстрували позитивні зміни. Було зафіксовано зниження кількості педагогів із високим рівнем емоційного виснаження, покращення показників деперсоналізації та редукції особистісних досягнень. Крім того, половина учасників дослідження

відзначила покращення емоційного стану та висловила бажання продовжувати участь у подібних заходах на постійній основі.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що арт-терапія є ефективним засобом психологічної підтримки педагогів, особливо в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та тривалого стресу. Вона сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги, покращенню емоційного самопочуття, розвитку навичок саморегуляції та відновленню внутрішніх ресурсів особистості.

Важливим результатом реалізації програми стало також покращення психологічного клімату в педагогічному колективі. Учасники відзначали можливість відкритого спілкування, взаємної підтримки та обміну досвідом, що позитивно вплинуло на міжособистісні взаємини. Спільна творча діяльність сприяла формуванню атмосфери довіри, згуртованості та психологічної безпеки.

На основі проведеного дослідження можна сформулювати такі практичні рекомендації щодо профілактики професійного вигорання педагогів:

апровадити систематичні арт-терапевтичні заняття для педагогічних працівників не рідше одного разу на місяць.

організувати в закладах освіти психологічний супровід педагогів із використанням сучасних методів психоемоційної підтримки.

роводити регулярний моніторинг рівня професійного вигорання та психоемоційного стану працівників із використанням валідних психодіагностичних методик.

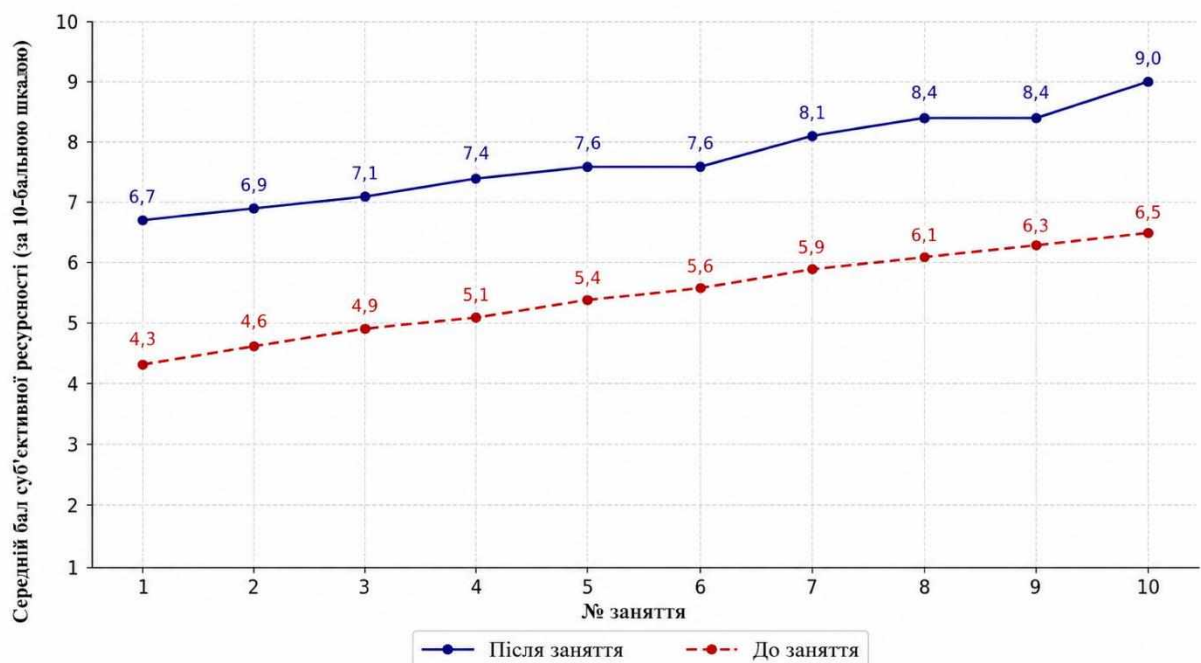
абезпечувати педагогам можливості для професійного розвитку, підвищення кваліфікації та творчої самореалізації.

прияти формуванню позитивного соціально-психологічного клімату в колективі шляхом проведення командоутворювальних заходів, тренінгів та груп підтримки.

Аналіз даних, наведених у таблиці 3.1, свідчить про позитивний вплив арт-терапевтичної програми на психоемоційний стан викладачів. Отримані результати демонструють не лише короткочасне покращення самопочуття після окремих занять, а й загальну тенденцію до поступового зростання рівня суб'єктивної ресурсності учасників протягом усього періоду реалізації програми. Це дає підстави стверджувати, що арт-терапевтичні практики сприяли відновленню внутрішніх психологічних ресурсів, зниженню емоційного напруження та підвищенню відчуття особистісної стабільності.

Особливо важливим є те, що позитивні зміни спостерігалися систематично після кожного заняття, що підтверджує ефективність використаних технік як засобу психоемоційної підтримки. Накопичувальний характер отриманих результатів свідчить про поступове формування у викладачів навичок саморегуляції, більш усвідомленого ставлення до власного емоційного стану та здатності активізувати внутрішні ресурси у стресових ситуаціях.

Рис. 3.1. Динаміка середнього балу суб'єктивної ресурсності групи



Примітка: дані відображають середні значення суб'єктивної оцінки ресурсності за 10-бальною шкалою на початку та в кінці кожного заняття.

Рис. 3.1. Динаміка середнього балу суб'єктивної ресурсності групи

Рис. 3.1 відображає динаміку середнього рівня суб'єктивної ресурсності викладачів протягом реалізації арт-терапевтичної програми та дозволяє простежити зміни їхнього психоемоційного стану на різних етапах роботи.

Аналіз графічних даних дає змогу виокремити декілька важливих тенденцій.

По-перше, на всіх десяти заняттях показники після завершення сесій перевищують показники, зафіксовані на початку занять. Це свідчить про позитивний короточасний вплив арт-терапевтичних технік на емоційний стан учасників, що проявлявся у зниженні внутрішнього напруження, покращенні самопочуття та підвищенні суб'єктивного відчуття власних ресурсів.

По-друге, спостерігається стійка позитивна динаміка вихідних показників ресурсності від заняття до заняття. Якщо на початку програми середній рівень ресурсності становив близько 4,3 бала, то наприкінці він досяг 6,5 бала. Це свідчить про поступове накопичення внутрішніх ресурсів та позитивний вплив систематичної участі в арт-терапевтичних заходах.

По-третє, найбільший приріст показників спостерігався на початкових етапах реалізації програми. Саме перші заняття забезпечили найбільш виражений психоемоційний ефект, що може пояснюватися високою потребою педагогів у психологічному розвантаженні та відновленні після тривалого стресового навантаження.

По-четверте, на завершальних етапах програми темпи зростання показників дещо знижуються, однак загальна позитивна тенденція зберігається. Це свідчить про поступову стабілізацію емоційного стану учасників та формування більш стійкого відчуття внутрішньої рівноваги.

Отже, результати, представлені на рис. 3.1, дають підстави стверджувати, що арт-терапевтична програма мала як короточасний, так і довготривалий позитивний вплив на психоемоційний стан викладачів. Кожне окреме заняття сприяло покращенню самопочуття учасників, тоді як систематична участь у програмі забезпечувала поступове підвищення рівня суб'єктивної ресурсності та психологічної стійкості.

Наступним етапом аналізу стало визначення ефективності окремих арт-терапевтичних технік, результати якого представлені в таблиці 3.3. Аналіз отриманих даних показав, що найбільший позитивний вплив на психоемоційний стан викладачів мала мандалотерапія, середній приріст ресурсності після якої становив +2,4 бала. Висока результативність цієї техніки може пояснюватися її здатністю сприяти внутрішній концентрації, знижувати рівень тривожності та структурувати емоційний досвід особистості.

Друге місце за ефективністю посіла музикотерапія (техніка «Оркестр»), середній приріст за якою склав +2,3 бала. Отримані результати свідчать про важливу роль колективної творчої взаємодії, ритмічної активності та групової підтримки у процесі емоційного відновлення педагогів. Використання музичних та ритмічних практик сприяло зниженню психоемоційного напруження, покращенню настрою та посиленню відчуття групової згуртованості.

Таблиця 3.3

Рейтинг ефективності арт-терапевтичних технік

Техніка	
Мандалотерапія	
Музикотерапія («Оркестр»)	
«Колесо життя»	
Маскотерапія («Діалог масок»)	
«Ріка життя»	

Техніки, спрямовані на осмислення життєвого досвіду та особистісну рефлексію, зокрема «Колесо життя» та «Ріка життя», також продемонстрували

високий рівень ефективності, забезпечивши приріст показників суб'єктивної ресурсності в межах від +1,9 до +2,2 бала. Отримані результати свідчать про важливість усвідомлення викладачами власних життєвих пріоритетів, цінностей, досягнень і перспектив для відновлення внутрішніх ресурсів та підвищення психологічної стійкості. Робота з особистісними смислами сприяла переосмисленню життєвого досвіду, зниженню рівня емоційного напруження та формуванню більш позитивного ставлення до професійної діяльності.

Високу результативність також продемонструвала маскотерапія. Техніка «Діалог масок» забезпечила середній приріст ресурсності на рівні +2,1 бала. Це дозволяє розглядати її як ефективний інструмент самопізнання, розвитку рефлексії та інтеграції різних аспектів особистості. Робота з символічними образами сприяла усвідомленню власних внутрішніх ресурсів, подоланню внутрішніх суперечностей та розвитку більш цілісного сприйняття себе.

Варто зазначити, що всі використані арт-терапевтичні техніки продемонстрували високий рівень ефективності. Різниця між найвищим та найнижчим показниками становила лише близько 0,5 бала, що свідчить про збалансованість та методичну обґрунтованість розробленої програми. Отримані результати дозволяють стверджувати, що кожна із застосованих технік виконувала власну психокорекційну функцію та робила вагомий внесок у загальний позитивний результат. Відтак вибір конкретних арт-терапевтичних методів доцільно здійснювати з урахуванням актуальних потреб групи, поставлених завдань та етапу психокорекційної роботи.

Отже, результати, представлені у таблиці 3.3, дозволяють визначити найбільш результативні арт-терапевтичні інструменти для роботи з педагогами, які мають ознаки професійного вигорання. Особливо перспективними для практичного використання виявилися мандалотерапія, музикотерапія, маскотерапія та техніки рефлексивного аналізу життєвого досвіду, які забезпечують швидке покращення психоемоційного стану та сприяють відновленню внутрішніх ресурсів особистості.

Наступним етапом дослідження стало вивчення впливу програми на основні компоненти професійного вигорання. Результати суб'єктивної оцінки учасників щодо змін рівня емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень представлені в таблиці 3.4.

Аналіз отриманих даних свідчить про комплексний позитивний вплив арт-терапевтичної програми на всі складові синдрому професійного вигорання. Після завершення курсу учасники відзначили помітне зниження рівня емоційного виснаження, зменшення проявів деперсоналізації та покращення ставлення до власних професійних досягнень. Такі результати дають підстави стверджувати, що арт-терапія ефективно впливає не лише на окремі симптоми, а й на синдром професійного вигорання загалом.

Зниження рівня емоційного виснаження свідчить про часткове відновлення психоемоційних ресурсів викладачів, підвищення їхньої життєвої активності та здатності справлятися з професійними навантаженнями. Одночасно зменшення проявів деперсоналізації вказує на покращення якості міжособистісних взаємин, підвищення емпатійності та відновлення позитивного ставлення до студентів, колег і професійної діяльності загалом. Покращення показників особистісних досягнень демонструє зростання впевненості у власних професійних можливостях, посилення мотивації до роботи та підвищення задоволеності результатами своєї діяльності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність використання арт-терапевтичних методів як ефективного інструменту профілактики та подолання професійного вигорання педагогічних працівників в умовах тривалого психоемоційного навантаження та хронічного стресу.

Таблиця 3.4

Динаміка показників професійного вигорання викладачів після реалізації арт-терапевтичної програми (за результатами самооцінювання)

Компонент	До програми
-----------	-------------

вигора ння	
Емоцій не виснаже ння	
Деперс оналіза ція	
Редукці я досягне нь	

Аналіз результатів показав, що до початку реалізації програми найбільш вираженим компонентом професійного вигорання було емоційне виснаження, середнє значення якого становило 8,5 бала. Такий показник є характерним для педагогів, діяльність яких супроводжується тривалим психоемоційним навантаженням та постійним стресом. Після завершення арт-терапевтичного курсу рівень емоційного виснаження знизився до 4,0 бала, тобто на 4,5 бала. Це свідчить про ефективність програми у відновленні внутрішніх ресурсів, зменшенні втоми та психоемоційного напруження.

Суттєві позитивні зміни також спостерігалися за показником редукції особистісних досягнень. Його значення знизилося з 6,5 до 2,5 бала, що вказує на підвищення впевненості педагогів у власних професійних можливостях, відновлення мотивації до праці та більш позитивне сприйняття результатів своєї діяльності.

Показник деперсоналізації після проходження програми також значно зменшився — із 7,0 до 3,5 бала. Це свідчить про зниження рівня емоційної

відстороненості, покращення міжособистісної взаємодії та відновлення позитивного ставлення до колег і здобувачів освіти.

Таким чином, результати таблиці 3.4 підтверджують позитивний вплив арт-терапевтичної програми на основні компоненти професійного вигорання. Найбільш виражені зміни відбулися у сфері емоційного виснаження та професійної самооцінки, що дозволяє розглядати арт-терапію як ефективний засіб психологічної підтримки педагогічних працівників.

На основі аналізу процесу реалізації програми та отриманих результатів було визначено основні напрями профілактики та подолання професійного вигорання педагогів, які представлені на рис. 3.2.



Рис. 3.2. Основні напрями профілактики та подолання професійного вигорання педагогів засобами арт-терапії

Результати емпіричного дослідження засвідчили доцільність використання арт-терапевтичних методів у роботі з викладачами, які мають ознаки професійного вигорання. Отримані дані підтвердили позитивний вплив розробленої програми на психоемоційний стан педагогів та рівень їхньої психологічної ресурсності.

Представлені на рис. 3.1 результати наочно демонструють стійку позитивну динаміку показників суб'єктивного благополуччя учасників

упродовж реалізації програми, а також зменшення вираженості основних компонентів професійного вигорання.

Проведений аналіз дозволив встановити, що ефективна профілактика та подолання професійного вигорання потребують комплексного підходу, який поєднує розвиток особистісних ресурсів, формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня психологічної стійкості та зміцнення міжособистісної взаємодії у педагогічному колективі. Основні напрями такої роботи узагальнено та представлено на рис. 3.2.

Отже, арт-терапія є ефективним засобом психологічної підтримки педагогічних працівників, оскільки забезпечує умови для емоційного розвантаження, самопізнання, відновлення внутрішніх ресурсів та гармонізації психоемоційного стану. Особливої актуальності її використання набуває в умовах тривалого стресового навантаження, спричиненого воєнним станом та сучасними викликами професійної діяльності викладачів.

Висновки до третього розділу

Проведене дослідження дало змогу оцінити можливості арт-терапії як засобу психологічної підтримки викладачів та визначити її роль у профілактиці й подоланні професійного вигорання в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

По-перше, узагальнення наукових підходів дозволило встановити, що арт-терапія є ефективним методом психологічної допомоги, який сприяє зниженню рівня стресу, відновленню емоційної рівноваги, розвитку навичок саморегуляції та активізації внутрішніх ресурсів особистості. Використання творчих форм діяльності забезпечує безпечне вираження переживань, сприяє усвідомленню емоційних станів і підвищує здатність до адаптації в умовах професійних труднощів.

По-друге, у межах дослідження було розроблено та реалізовано програму групових арт-терапевтичних занять, яка складалася з десяти взаємопов'язаних сесій. Програма поєднувала різні напрями арт-терапії, зокрема мандалотерапію, музикотерапію, маскотерапію, казкотерапію, роботу з метафоричними асоціативними картами та техніки ресурсної візуалізації. Зміст занять був спрямований на зниження психоемоційного напруження, розвиток самопізнання, формування позитивної самооцінки та зміцнення психологічної стійкості педагогів.

По-третє, результати впровадження програми засвідчили позитивну динаміку психоемоційного стану учасників. Упродовж проходження курсу спостерігалось поступове підвищення рівня суб'єктивної ресурсності, покращення емоційного самопочуття та зниження проявів психологічного виснаження. Отримані дані свідчать про наявність не лише короткочасного позитивного ефекту після кожного заняття, але й накопичувального впливу програми в цілому.

По-четверте, проведений аналіз дозволив визначити найбільш результативні арт-терапевтичні техніки. Найвищі показники ефективності продемонстрували мандалотерапія, музикотерапія, техніки аналізу життєвого шляху та життєвого балансу, а також маскотерапія. Їх застосування сприяло зменшенню тривожності, активізації внутрішніх ресурсів, розвитку рефлексії та формуванню більш позитивного ставлення до себе й власної професійної діяльності.

По-п'яте, встановлено позитивний вплив програми на основні компоненти професійного вигорання. Найбільш помітні зміни відбулися у сфері емоційного виснаження, що свідчить про відновлення внутрішніх ресурсів учасників. Також спостерігалось зниження рівня деперсоналізації та редукції особистісних досягнень, що вказує на покращення професійної самооцінки, підвищення мотивації до роботи та відновлення позитивної взаємодії з оточенням.

По-шосте, важливим результатом дослідження стало підтвердження значення групової форми арт-терапевтичної роботи. Спільна участь у творчих вправах сприяла формуванню атмосфери довіри, взаємної підтримки та психологічної безпеки, що позитивно вплинуло на згуртованість педагогічного колективу та посилило ефективність психокорекційного впливу.

Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність арт-терапії як засобу профілактики та подолання професійного вигорання викладачів. Використання арт-терапевтичних методів сприяє стабілізації психоемоційного стану, відновленню особистісних ресурсів, підвищенню стресостійкості та покращенню професійного благополуччя педагогічних працівників. Це дозволяє рекомендувати впровадження подібних програм у систему психологічного супроводу закладів освіти, особливо в умовах воєнного стану та підвищеного психоемоційного навантаження.

ВИСНОВОК

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження проблеми професійного вигорання викладачів закладів фахової передвищої освіти та можливостей використання арт-терапії як засобу його профілактики і подолання. Актуальність теми дослідження обумовлена суттєвим зростанням психоемоційного навантаження на педагогічних працівників в умовах воєнного стану, тривалої соціальної нестабільності, необхідності адаптації до нових форматів організації освітнього процесу та постійного перебування в ситуації невизначеності. У таких умовах питання збереження психологічного здоров'я педагогів набуває особливого значення, оскільки саме від психоемоційного стану викладача значною мірою залежить якість освітнього процесу, психологічний клімат у колективі та успішність професійної діяльності загалом.

У ході дослідження досягнуто поставленої мети, виконано всі визначені завдання та підтверджено висунуту гіпотезу щодо ефективності арт-терапії як засобу психологічного супроводу викладачів у процесі подолання професійного вигорання.

На основі проведеного теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що професійне вигорання є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який формується під впливом тривалого професійного стресу та характеризується поступовим виснаженням фізичних, емоційних і психологічних ресурсів особистості. Визначено, що найбільш поширеними структурними компонентами синдрому професійного вигорання виступають емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистісних досягнень. Особливо вразливими до розвитку зазначеного синдрому є представники соціономічних професій, діяльність яких пов'язана з постійною взаємодією з людьми, високою відповідальністю та необхідністю значних емоційних витрат.

У результаті аналізу сучасних психологічних концепцій доведено, що професійне вигорання педагогів є не лише наслідком надмірного навантаження, але й результатом тривалого впливу комплексу організаційних, соціальних, особистісних та психоемоційних чинників. Встановлено, що в умовах воєнного стану ризик розвитку професійного вигорання суттєво посилюється через постійне перебування у стані тривоги, невизначеності, інформаційного перенавантаження, необхідності забезпечення безперервності освітнього процесу та одночасного вирішення численних професійних і життєвих завдань.

Теоретично обґрунтовано доцільність використання арт-терапії як ефективного психокорекційного інструменту в роботі з професійним вигоранням. Встановлено, що арт-терапія ґрунтується на механізмах творчого самовираження, символізації внутрішніх переживань, сублімації негативних емоцій та активізації особистісних ресурсів. Вона створює умови для безпечного проживання складних емоційних станів, розвитку навичок саморегуляції, підвищення рівня рефлексії та формування більш конструктивних способів реагування на стресові ситуації. Аналіз наукових досліджень підтвердив, що арт-терапевтичні методики можуть успішно використовуватися як у профілактиці, так і в корекції проявів професійного вигорання педагогічних працівників.

Емпірична частина дослідження була проведена на базі Миколаївського політехнічного фахового коледжу протягом січня–березня 2026 року. У дослідженні взяли участь 62 викладачі закладу фахової передвищої освіти. Вибірка була сформована з урахуванням особливостей професійної діяльності учасників, їхнього педагогічного стажу та рівня професійного навантаження, що забезпечило репрезентативність отриманих результатів.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема методику «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка, методику «Синдром вигорання в професіях системи “людина – людина”» та методику «Самооцінка стійкості до стресу».

Використання декількох взаємодоповнювальних інструментів дало можливість здійснити всебічний аналіз психоемоційного стану педагогів та отримати об'єктивні результати щодо рівня прояву професійного вигорання.

Результати констатувального етапу дослідження засвідчили наявність виражених ознак професійного вигорання серед значної частини педагогічного колективу. Встановлено, що у 50 % респондентів сформувалася фаза резистенції, а у 40 % — фаза виснаження. Крім того, за результатами методики «Синдром вигорання в професіях системи “людина – людина”» високий рівень емоційного вигорання було виявлено у половини опитаних викладачів. Отримані результати свідчать про високий рівень психологічного навантаження на педагогів та підтверджують необхідність впровадження спеціальних програм психологічної підтримки.

У процесі дослідження було розроблено, обґрунтовано та апробовано авторську програму арт-терапевтичного супроводу викладачів, яка складалася з десяти послідовних групових занять. Програма включала широкий спектр сучасних арт-терапевтичних технологій: мандалотерапію, музикотерапію, казкотерапію, маскотерапію, роботу з метафоричними асоціативними картами, тілесно-орієнтовані вправи, ресурсні техніки та методики самопізнання. Зміст програми був спрямований на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, зниження рівня емоційної напруги, розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та покращення загального психоемоційного стану педагогів.

Аналіз результатів формувального етапу дослідження дозволив встановити позитивну динаміку психоемоційного стану учасників після проходження арт-терапевтичної програми. Зафіксовано поступове зростання середнього показника суб'єктивної ресурсності учасників від 4,2 бала на початку програми до 9,1 бала після її завершення. Отримані результати свідчать про накопичувальний ефект арт-терапевтичного впливу, коли позитивні зміни не лише виникають після окремих занять, а й закріплюються та посилюються впродовж усього періоду роботи.

Встановлено, що найбільш ефективними виявилися техніки мандалотерапії, музикотерапії, «Колесо життя», «Ріка життя», а також робота з метафоричними асоціативними картами. Саме ці методики забезпечували найбільший приріст суб'єктивного рівня ресурсності, сприяли зниженню тривожності, покращенню настрою та підвищенню усвідомленості учасників щодо власних емоційних станів.

Важливим результатом дослідження стало встановлення комплексного впливу арт-терапії на всі основні компоненти професійного вигорання. Після проходження програми спостерігалось суттєве зниження рівня емоційного виснаження, послаблення проявів деперсоналізації та зменшення редукції особистісних досягнень. Учасники відзначали покращення загального самопочуття, підвищення впевненості у власних професійних можливостях, зростання мотивації до роботи та відновлення позитивного ставлення до професійної діяльності.

Окремо слід зазначити соціально-психологічний ефект реалізованої програми. Групова форма роботи сприяла зміцненню міжособистісних зв'язків у педагогічному колективі, формуванню атмосфери взаємної підтримки, довіри та прийняття. Учасники отримали можливість відкрито висловлювати власні переживання, ділитися досвідом подолання труднощів та усвідомити, що багато професійних проблем мають спільний характер. Це дозволило знизити рівень психологічної ізоляції та підвищити відчуття професійної спільності.

Разом із тим дослідження показало, що результативність арт-терапевтичної роботи залежить від низки факторів, серед яких важливе місце займають мотивація учасників, їхня готовність до саморозкриття, регулярність відвідування занять, рівень довіри до терапевтичного процесу та професійна компетентність ведучого. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до організації психологічного супроводу педагогічних працівників.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості використання розробленої програми арт-терапевтичного супроводу в

діяльності психологічних служб закладів освіти. Програма може бути адаптована для різних категорій педагогічних працівників та використовуватися як ефективний інструмент профілактики й подолання професійного вигорання в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують, що арт-терапія є ефективним, безпечним і доступним засобом психологічної підтримки викладачів закладів фахової передвищої освіти. Її систематичне використання сприяє відновленню внутрішніх ресурсів особистості, зниженню проявів професійного вигорання, підвищенню стресостійкості, покращенню психологічного благополуччя та зміцненню професійного здоров'я педагогічних працівників. Отримані результати відкривають перспективи подальших наукових досліджень у напрямі вдосконалення програм психологічного супроводу педагогів та розширення можливостей застосування арт-терапевтичних технологій в освітньому середовищі України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- ндрійчук Н. Р. Психологічний супровід педагогів в умовах освітніх змін. Психолог і суспільство. 2021. № 2. С. 78–85.
- езпалько О. В. Соціально-психологічна адаптація вчителя до професійної діяльності. Київ : Міленіум, 2019. 245 с.
- орисова М. В. Психічне вигорання педагогів: структурні компоненти та чинники розвитку. Педагогіка та психологія. 2020. № 3. С. 45–56.
- ойко В. В. Діагностика рівня емоційного вигорання. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 48 с.
- ойко Т. В. Особливості роботи викладача в коледжі. Професійна освіта: проблеми і перспективи. 2020. Вип. 15. С. 12–18.
- реусенко-Кузнєцова О. Групова казкотерапія: методика та практика застосування. Київ : Освіта України, 2021. 128 с.
- уренко Є. В. Візуальні мистецтва в терапевтичній практиці. Харків : Вид-во ХНУ, 2022. 167 с.
- асюта І. П. Копінг-стратегії педагогів як чинник запобігання вигоранню. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2020. Вип. 16. С. 24–31.
- ласова Н. І. Українська адаптація методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка. Київ, 2018. 35 с.
- ородиська В., Нищак І. Арт-педагогіка як засіб підготовки сучасного вчителя. М
- омедюк Т. О. Психокорекція синдрому емоційного вигорання. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2019. 156 с.
- убень О. В. Техніка «Двері» в арт-терапії: методичний посібник. Львів : Діалог, 2022. 88 с.
- борова А. С. Психодіагностика особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 288 с.
- ігно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів.

Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. Вип. 8. С. 67–73.

ахаров С. В. Психогігієна педагогічної діяльності. Педагогіка і психологія. 2018. № 4. С. 112–119.

арамушка Л. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.

едрова Н. О., Тараріна О. В. Модифікація проєктивної методики «Живий дім». Практична психологія та соціальна робота. 2020. № 5. С. 34–39.

оваль Л. М. Психологія професійного здоров'я. Київ : Каравела, 2022. 334 с.

озловська Т. В. Музикотерапія в освітньому просторі. Мистецька освіта в Україні: теорія і практика. 2021. № 7. С. 45–52.

ремель В. Г. Філософія освіти і педагогічна компаративістика. Київ : Педагогічна думка, 2021. 287 с.

узьмінський А. І., Омельченко В. М. Педагогіка вищої школи. Київ : Знання, 2020. 511 с.

учеренко В. В. Психологічний тренінг як засіб розвитку педагогічної майстерності. Черкаси : Вид-во ЧДУ, 2019. 178 с.

унченко Н. В., Вознюк А. В., Лисоконь І. О. Психоемоційне благополуччя педагогів: роль позитивної психотерапії в його формуванні. Перспективи та інновації науки. 2025. № 10 (56). С. 1684–1696. URL:

укіна Н. Б., Крот А. Р. Застосування арт-терапії як засобу психологічної допомоги студентам в умовах підвищеного стресу. Ольвійський форум–2025. Миколаїв, 2025. С. 276–278.

азуренко С., Аніщенко Д. Використання елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу закладів освіти. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2025. Т. 189. № 33. С. 176–180.

артиненко В. М. Специфіка роботи викладача в закладі фахової передвищої освіти. Вісник освіти. 2022. № 3. С. 25–30.

ельничук Т. І. Стресостійкість та суб'єктне благополуччя освітян: теоретико-методологічний огляд. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології. Київ, 2025. С. 181–184.

іщанчук Л. П. Емоційний інтелект педагога : монографія. Луцьк : Вежа, 2023. 276 с.

аличаєва С. А. Самоактуалізаційний потенціал особистості як чинник професійного вигорання педагога. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2021. Вип. 15. С. 112–118.

нищенко С. П. Психологія стресостійкості. Київ : Аграр Медіа Груп, 2017. 320 с.

авленко В. Г. Креативність у професійному становленні вчителя. Імідж сучасного педагога. 2022. № 5. С. 33–39.

ідбуцька Н. В. та ін. Соціально-психологічний тренінг: теорія та практика. Харків : НТУ «ХПІ», 2025. 202 с.

илипчук О. Р. Розвиток професійної рефлексії вчителя. Хмельницький : ХГПА, 2021. 198 с.

оліщук С. В. Вплив факторів на розвиток творчої особистості учнів в умовах освітнього середовища. Педагогічна Академія: наукові записки. 2026. № 26.

авченко О. Я. Дидактика початкової освіти. Київ : Генеза, 2019. 432 с.

авчук І. Б. Психологічні механізми подолання кризових станів. Вісник ЛНУ і

вреда О. М. Переклад та адаптація методики «Синдром вигорання в професіях системи «людина–людина». Харків : ХНПУ, 2017. 40 с.

яраїна О. В. Авторські техніки в арт-терапії. Вісник арт-терапії. 2023. № 1 (15). С. 23–35.

вердохлебова Н. Є. та ін. Емоційне вигорання в умовах війни: профілактика та

а

р

а

исар А. В. Психологічний супровід інноваційної діяльності вчителя. Інновації в освіті. 2022. № 4. С. 22–29.

опша М., Марченко С. Арт-терапія як засіб профілактики професійного в

ювенко Г. О. Тренінг педагогічного спілкування. Київ : Шкільний світ, 2021.

Г

О

pducational settings: A qualitative study. Arts & Health. 2023. Vol. 15(2). P. 115–

а

Н

preventative Strategies. Local and Regional Anesthesia. 2020. Vol. 13. P. 171–183.

reudenberger H. J. Staff Burn-Out. Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30(1). P. 159–

.

Н

rapy in Reducing Burnout: A Systematic Review and Meta-analysis. The Arts in Psychotherapy. 2023. Vol. 82. P. 101–115.

ickey E. W., Suttie J. N. Arts-based Interventions for Workplace Wellbeing: A Scoping Review. Work & Stress. 2023. Vol. 37(1). P. 45–67.

В

і

Measurement of Experienced Burnout. Journal of Organizational Behavior. 1981. Vol. 2(2). P. 99–113.

pl 5(1). P. 45–60.

arabal-Bell R., Johnson T., Richards P. Long-term Effects of Art Therapy on Stress Resilience and Self-reflection: A Follow-up Study. Frontiers in Psychology. 2023. Vol. 14. P. 78–92.

Interventions for Burnout Prevention among Helping Professionals: A Randomized Controlled Trial. The Arts in Psychotherapy. 2023. Vol. 84. P. 102–118.

ADisorders. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience.

У

П

.

2022. Vol. 13(4). P. 196–211. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/13.4/383> (дата звернення: 20.01.2026).
(дата звернення: 18.01.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики емоційного вигорання

Інструкція. Якщо ваша професія пов'язана з роботою з людьми, важливо зрозуміти, наскільки у вас сформований психологічний захист у вигляді "емоційного вигорання". Прочитайте наведені нижче твердження та дайте відповідь «так» чи «ні». Під терміном "партнери" маються на увазі об'єкти вашої професійної діяльності – клієнти, учні, студенти та інші особи, з якими ви щодня взаємодієте.

Текст опитувальника:

організаційні проблеми на роботі постійно змушують хвилюватися, переживати і напружуватися.

а сьогодні я отримую від своєї професії не менше задоволення, ніж на початку кар'єри.

зробив(ла) помилку при виборі професії чи напрямку діяльності.

ене непокоїть факт, що я став(ла) працювати гірше (менш продуктивно, з нижчою якістю, повільніше).

ружність у спілкуванні з клієнтами залежить від мого поточного настрою.

к фахівець, я мало впливаю на добробут тих, з ким працюю.

ісля роботи я відчуваю потребу побути на самоті 2-3 години, без спілкування.

стані втоми чи стресу я намагаюся швидше завершити спілкування з клієнтом.

ідчуваю, що емоційно не спроможний(на) дати клієнту те, що вимагають мої професійні обов'язки.

оя робота обмежує мене у вільному вираженні емоцій.

виснажений(на) проблемами людей, з якими стикаюся на роботі.

нколи не можу заснути через тривогу, пов'язану з роботою.

пілкування з клієнтами вимагає від мене значних зусиль.

обота з людьми приносить менше задоволення, ніж раніше.

змінив(ла) б місце роботи за наявності такої можливості.

засмучений(а) тим, що не завжди можу надати клієнту необхідну допомогу.

завжди можу не допустити впливу власного поганого настрою на ділові стосунки.

ильно переживаю через конфлікти або непорозуміння з клієнтами.

ісля роботи я настільки втомлений(на), що намагаюся менше спілкуватися вдома.

ерез зайнятість, стрес або втому я часто не можу приділити клієнту достатньо уваги.

вичайні ситуації спілкування на роботі інколи дратують мене.

покоїно сприймаю обґрунтовані скарги від клієнтів.

обота з людьми змушує мене уникати соціальних контактів у вільний час.

гадування про деяких колег або клієнтів псує мій настрій.

уперечки з колегами забирають у мене багато енергії.

ені все важче встановлювати та підтримувати контакти з клієнтами.

обочі ситуації часто здаються мені складними та заплутаними.
ене часто мучать тривожні думки про роботу: побоювання помилок, чи впораюся, чи не звільнять тощо.
кщо клієнт мені не подобається, я намагаюся скоротити час спілкування.
роботі я керуюся принципом: "Не роби добра – не отримаєш зла".
з радістю розповідаю про свою роботу вдома.
увають дні, коли мій емоційний стан негативно впливає на якість роботи.
нколи я розумію, що мав(ла) б бути більш уважним(ною) до клієнта, але не маю на те сил.
надто сильно переживаю через робота.
ідаю клієнтам значно більше енергії, ніж від них отримую.
умки про роботу викликають фізичний дискомфорт: біль у серці, головний біль, підвищений тиск.
мене гарні стосунки з керівництвом.
відчуваю задоволення, коли моя робота приносить користь іншим.
станнім часом у моїй роботі часто трапляються невдачі.
кремі аспекти моєї роботи викликають у мене глибоке розчарування.
ноді моя взаємодія з клієнтами проходить гірше, ніж зазвичай.
став(ла) менше враховувати індивідуальні особливості клієнтів.
тома від роботи змушує мене уникати спілкування з друзями.
зазвичай цікавлюся особистістю клієнта, не обмежуючись лише службовими питаннями.
азвичай я починаю робочий день відпочившим(ою) та у гарному настрої.
ноді я ловлю себе на тому, що працюю механічно, без ентузіазму.
еред клієнтів трапляються настільки неприємні люди, що я мимоволі бажаю їм поганого.
ісля спілкування з певними клієнтами я відчуваю погіршення самопочуття.
а роботі я постійно відчуваю фізичне або психічне перевантаження.
обочі успіхи надихають мене.
ені здається, що моя робоча ситуація безвихідна.
втрив(ла) внутрішній спокій через роботу.
а останній рік на мою роботу скаржилися клієнти.
захищаю свою нервову систему, не приймаючи близько до серця проблеми клієнтів.
часто приношу з роботи негативні емоції додому.
часто працюю на межі своїх можливостей.
аніше я був(ла) більш чуйним(ною) до потреб клієнтів.
роботі я дотримуюся правила: "Бережи нерви та здоров'я".
уває, я йду на роботу з відчуттям, що все набридло, і нікого не хочеться бачити.
ісля важкого робочого дня я відчуваю себе погано.
юди, з якими я працюю, часто мають складний характер.
ноді я думаю, що результати моєї роботи не варті витрачених зусиль.
кби моя робота складалася краще, я був(ла) б щасливішим(ою).
відчуваю розпач через серйозні проблеми на роботі.
ноді я поводжуся з клієнтами так, як не хотів(ла) б, щоб поводитися зі мною.

ене дратують клієнти, які очікують особливого ставлення.
ісля роботи у мене залишається мало сил на домашні справи.
часто дивлюся на годинник, очікуючи закінчення робочого дня.
отреби та проблеми клієнтів мене щиро хвилюють.
рацюючи з людьми, я створюю психологічний бар'єр, що захищає мене від чужого негативу.
обота з людьми призвела до мого розчарування.
ля підтримки сил мені доводиться вживати ліки.
азвичай мій робочий день проходить без стресу.
ої очікування від роботи вищі, ніж те, чого я реально досягаю.
вважаю свою кар'єру успішною.
часто нервую через робочі моменти.
клієнти, яких я не хотів(ла) б більше бачити.
поважаю колег, які повністю присвячують себе іншим, нехтуючи власними потребами.
оя робоча втома майже не впливає на спілкування з рідними.
а можливості я приділяю клієнту менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
робочій взаємодії я часто втрачаю самовладання.
втратив(ла) інтерес до всього, що пов'язане з роботою.
обота з людьми зробила мене більш роздратованим(ою) та цинічним(ною).
оя професійна діяльність негативно впливає на здоров'я.

Ключ

«Напруження»	
1.Переживання психотравмуючих обставин	
2. Незадоволеність собою	
3. «Загнаність у клітку»	
4. Тривога і депресія	
Разом по фазі «Напруження»	
«Резистенція»	
1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування	
2. Емоційно-моральна дезорієнтація	
3.Розширення галузі	
економії емоцій	
4. Редукція професійних обов'язків	
Разом по фазі «Резистенція»	
«Виснаження»	
1. Емоційний дефіцит	
2. Емоційна відчуженість	
3. Деперсоналізація	
4. Психосоматичні та	

психоемоційні порушення

Разом по фазі «Виснаження»

Підсумковий показник

Обробка та інтерпретація результатів. з

Процес аналізу даних проводиться у три етапи відповідно до ключа оцінювання:

бчислення балів за симптомами - за кожним з 12 симптомів "вигорання" розраховується сума балів. У "ключі" для кожного твердження вказана його "вага" - бал, що визначає значимість ознаки.

наліз фаз вигорання - підраховуються сумарні показники для кожної з трьох фаз формування "вигорання". Кожна фаза об'єднує певну групу симптомів.

агальна оцінка синдрому - обчислюється загальний показник синдрому "емоційного вигорання" як сума балів за всіма 12 симптомами.

Критерії інтерпретації окремих симптомів:

0-9 балів - симптом не сформований

10-15 балів - симптом знаходиться у стадії формування

16+ балів - симптом повністю сформований

20+ балів - симптом є домінуючим у фазі або всьому синдрому

Важливо. Методика дозволяє отримати детальну картину стану вигорання, оскільки дає змогу проаналізувати як окремі симптоми, так і загальну динаміку розвитку синдрому через вивчення трьох послідовних фаз його формування.

Відповідно до ключа визначається сума балів окремо для кожного з **симптомів вигорання.**

Показник вираження емоцій коливається в межах від 0 до 30 балів.

Симптом не склався	Симптом, який склався	Симптом, який склався
9 і менш	10 – 15	16 і більш

Наступним етапом є аналіз трьох основних стадій вигорання. Для кожної з цих трьох фаз розраховується сумарний бал, який може коливатися від 0 до 120. Головне призначення цього кроку - порівняти, на якій саме стадії вигорання симптоми виражені найбільше. Це дозволяє зрозуміти, яка фаза розвитку синдрому є найбільш проблемною для конкретної людини.

Важливо: Ця оцінка показує лише співвідношення між фазами - яка з них переважає, а яка менш виражена. Вона не дає абсолютних критеріїв для оцінки стану, а лише відносні.

Фаза не сформувалася	Фаза у стадії формування	Фаза сформувалася
36 і менш	37 – 60	61 і більш

Наступним етапом інтерпретації є аналіз показників, що характеризують динаміку розвитку стресового стану через призму трьох послідовних фаз: «напруження», «резистенції» та «виснаження».

Важливо зазначити, що пряме порівняння сумарних балів між фазами є методологічно некоректним, оскільки кожна з них відображає якісно різні психофізіологічні явища: початкову реакцію на стресори, подальше застосування механізмів психологічного захисту та фінальний стан нервовопсихового виснаження відповідно. Отже, кількісні показники окремо взятої фази (у діапазоні від 0 до 120 балів) свідчать виключно про ступінь її сформованості в індивіда, а не про її відносну вагу в синдромі.

Для об'єктивної оцінки сформованості кожної фази застосовуються наступні нормативні критерії: 36 балів та менше – фаза не сформована, діапазон 37–60 балів – фаза перебуває у стадії формування, 61 бал та більше – фаза є сформованою.

Отже, аналіз дозволяє визначити, яка саме з фаз стресового розладу є найбільш вираженою в конкретному випадку.

Методика «Синдром «вигорання в професіях системи «людина — людина»

Інструкція. Вам запропоновано 22 твердження, які стосуються ваших емоцій та переживань на роботі. Уважно ознайомтеся з кожним з них. Ваше завдання — оцінити, наскільки часто ви відчували почуття, описані в твердженнях. Якщо таке відчуття вам не знайоме, оберіть відповідь «0 – ніколи». Якщо ж ви таке відчували, потрібно вказати частоту цих переживань, обравши відповідний бал за шкалою від 0 до 6, де: 0 – ніколи; 1 – дуже рідко (кілька разів на рік або рідше); 2 – рідко (приблизно раз на місяць або рідше); 3 – іноді (кілька разів на місяць); 4 – часто (приблизно раз на тиждень); 5 – дуже часто (кілька разів на тиждень); 6 – щодня.

Таким чином, ви позначаєте в бланку не інтенсивність, а саме частоту виникнення кожного з почуттів.

рідко	іноді	часто

Варіант II (для викладачів):

ені бракує емоційних сил.

ісля роботи я відчуваю себе повністю спустошеним(ою).

прокидаюся вранці з відчуттям втоми та небажанням йти на роботу.

розумію емоції своїх студентів і колег і вмію використовувати це розуміння для ефективної роботи.

оє спілкування з студентами обмежується формальностями, я намагаюся уникати глибших контактів.

повний(а) енергії та ентузіазму.

вмію ефективно вирішувати конфліктні ситуації.

перебуваю в стані зневіри та байдужості.

ої дії мають позитивний вплив на результати роботи моїх студентів та колег.

станнім часом я став(ла) менш чуйним(ою) до людей, з якими працюю.

часто відчуваю, що оточуючі надто багато від мене вимагають, що викликає у мене втому, а не радість.

маю чіткі плани на майбутнє та впевнений(а) у їх реалізації.

моєму житті стає все більше прикрого досвіду та розчарувань.

ечі, які раніше приносили мені задоволення, тепер здалися мені байдужими.

мене перестало хвилювати те, що відбувається з деякими моїми студентами чи колегами.

мене виникає сильне бажання побути на самоті, подалі від інших.

вмію налагоджувати з учнями та колегами

доброзичливу та конструктивну атмосферу.

ені легко знаходити спільну мову з різними людьми.

демонструю високу продуктивність і встигаю зробити багато справ.

відчуваю, що мої сили та можливості майже вичерпані.

вірю, що в майбутньому мене чекають нові досягнення.

часто стикаюся з тим, що учні та колеги доручають мені вирішення своїх проблем та завдань.

Бланк для відповідей

Номер твердження		
...		

Обробка та інтерпретація результатів.

Відповідно до «ключа» підраховуються суми балів за трьома субшкалами.

«Ключ»

Субшкала	Номер твердження
Емоційне виснаження	
Деперсоналізація	
Редукція особистих досягнень	

Рівень «професійного вигорання» визначається за таблицею рівнів «вигорання».

Таблиця рівнів - «вигорання»

Суб шкал а	Низький рівень
Емоц ійне висн ажен ня	
Депе рсон аліза ція	
Реду кція особ исти х дося гнен ь	39 і більше

Інтерпретація даних.

Згідно з широко визнаною моделлю «вигорання», запропонованою американськими вченими К. Маслач та С. Джексон, цей синдром складається з трьох взаємопов'язаних компонентів:

емоційне виснаження - це ключовий елемент вигорання, який проявляється у відчутті повної опустошеності, виснаження емоційних ресурсів. Людина може відчувати або пригнічений емоційний фон і байдужість, або, навпаки, емоційну пересиченість та роздратування. Просто кажучи, «акумулятор» сидить до нуля.

еперсоналізація - це компонент, що стосується змін у міжособистісних стосунках. Він може виражатися двома шляхами або у вигляді нездорової залежності від оточуючих, або у вигляді емоційного відсторонення, зростання цинізму, негативізму та чорствості у ставленні до тих людей, з якими доводиться працювати (учнів, клієнтів, колег).

едукція особистих досягнень (або зниження професійної ефективності) - цей компонент пов'язаний зі спотворенням самосприйняття та оцінки своїх професійних успіхів. Людина починає негативно оцінювати себе, свої компетенції та досягнення, втрачає віру у свої сили; знецінювати власну

гідність та значення своєї роботи, обмежуючи свої обов'язки та відповідальність.

Отже, вигорання — це не просто стомленість, а комплексний стан, що включає емоційну опустошеність, негативні зміни у спілкуванні та втрату віри у власні професійні якості.

Методика «Самооцінка стійкості до стресу»

Інструкція:

Нижче пропонуємо тест, який допоможе Вам здійснити самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо відповіді будуть щирі.

№

Обробка та інтерпретація результатів:

Далі підраховується сумарна кількість балів, які ви набрали, і визначається, який рівень вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів. Рівень вашої стійкості до стресу.

51-54 - дуже низький (1 рівень)

47-50 – низький (2)

43-46 - нижчий від середнього (3)

39-42 - трохи нижчий від середнього (4)

35-38 – середній (5)

31-34 - трохи вищий від середнього (6)

27-30 - вищий від середнього (7)

23-26 – високий (8)

18-22 - дуже високий (9)

Отже, чим менше число (сумарне) балів набрано, тим вища стійкість до стресу і навпаки.

Якщо у вас 1-й і навіть 2-й рівень стійкості до стресу, то необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.