

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.22>**Микола ШОПША**

кандидат наук держуправління, доцент кафедри психології,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0000-0002-4361-039X

Світлана МАРЧЕНКО

здобувач вищої освіти за спеціальності 053 Психологія,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0000-0001-9451-4798

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

У статті здійснено теоретико-практичний аналіз арт-терапії як ефективного засобу профілактики професійного вигорання, що набуває особливої актуальності в умовах інтенсифікації праці, цифровізації та зростання психологічного навантаження на працівників. Визначено ключові ознаки та причини синдрому емоційного вигорання, серед яких – хронічний стрес, відсутність внутрішньої мотивації, монотонність завдань, надмірна відповідальність і постійна доступність до комунікацій у цифровому середовищі. Розглянуто можливості арт-терапевтичного підходу як інструменту, що сприяє самовираженню, емоційному розвантаженню, розвитку внутрішнього ресурсу особистості та формуванню психологічної резильєнтності. Доведено, що саме через творчу активність особистість отримує доступ до несвідомих переживань, може виявити приховану напругу, переосмислити власні внутрішні конфлікти, емоційно «перезавантажитися». Проаналізовано психотерапевтичний потенціал творчості в контексті зменшення тривожності, напруги, апатії, підвищення емоційного тону та гармонізації внутрішнього стану. На основі аналізу наукових джерел, клінічних спостережень і практичного досвіду стаття обґрунтовує доцільність інтеграції арт-терапії в корпоративні програми збереження ментального здоров'я та профілактики вигорання. Окремлено особливості проведення індивідуальних і групових арт-терапевтичних сесій для працівників у різних галузях – освіті, медицині, соціальній роботі, управлінні, бізнесі. Зазначено, що навіть короткотривалі арт-інтервенції можуть мати значний профілактичний ефект за умов систематичності та професійного супроводу. Запропоновано практичні рекомендації щодо впровадження арт-терапевтичних методик у систему психологічного супроводу персоналу, серед яких: створення безпечного творчого середовища, регулярне проведення арт-занять як форми профілактики стресу, інтеграція елементів арт-підходу в тренінги soft skills. Підкреслено важливість формування нової культури психогігієни праці, яка поєднує технологічні можливості з гуманістичними цінностями та сприяє збереженню психологічної рівноваги, творчої мотивації та здорового ставлення до праці.

Ключові слова: арт-терапія, професійне вигорання, психоемоційне виснаження, психологічна профілактика, емоційна стійкість, трудова діяльність.

Mykola Shopsha, Svitlana Marchenko. ART THERAPY AS A MEANS OF PREVENTING OCCUPATIONAL BURNOUT

The article provides a theoretical and practical analysis of art therapy as an effective means of preventing professional burnout, which is becoming particularly relevant in the context of work intensification, digitalization, and increasing psychological stress on employees. The key signs and causes of emotional burnout syndrome are identified, including chronic stress, lack of internal motivation, and monotony of tasks, excessive responsibility, and constant accessibility to communications in the digital environment. The possibilities of the art therapy approach as a tool that promotes self-expression, emotional relief, development of the internal resource of the individual, and the formation of psychological resilience are considered. It is proven that it is through creative activity that a person gains access to unconscious experiences can reveal hidden tension, rethink their own internal conflicts, and emotionally «reboot» themselves. The psychotherapeutic potential of creativity is analysed in the context of reducing anxiety, tension, and apathy, increasing emotional tone, and harmonizing the internal state. Based on the analysis of scientific sources, clinical observations and practical experience, the article justifies the feasibility of integrating art therapy into corporate programs for maintaining mental health and preventing burnout. The features of conducting individual and group art therapy sessions for employees in various industries are outlined - education, medicine, social work, management, business. It is noted that even short-term art interventions can have a significant preventive effect if they are systematic and professional support. Practical recommendations are offered for the implementation of art therapy techniques into the system of psychological support for personnel. Including: creating a safe creative environment, regular art classes as a form of stress prevention, integrating elements of the art approach into soft skills training. The importance of forming a new culture of occupational psych hygiene, which combines technological capabilities with humanistic values and contributes to maintaining psychological balance, creative motivation and a healthy attitude to work, is emphasized.

Key words: art therapy, professional burnout, psycho-emotional exhaustion, psychological prevention, emotional stability, work activity.

Постановка проблеми. У сучасному світі стрімкий темп життя, постійне інформаційне перевантаження, високий рівень відповідальності та вимог до професійної діяльності призводять до зростання психологічного навантаження на працівників. Одним із найбільш поширених наслідків тривалого стресу є синдром професійного вигорання, який проявляється у вигляді емоційного виснаження, зниження мотивації, відчуженості, втрати інтересу до професійної діяльності, а іноді – і в соматичних симптомах. Професійне вигорання не лише негативно впливає на особистість працівника, його психічне і фізичне здоров'я, а й знижує ефективність трудової діяльності, призводить до зростання плинності кадрів, підвищує ризики конфліктів у колективі, зменшує загальний рівень продуктивності. У зв'язку з цим виникає нагальна потреба у впровадженні ефективних методів психологічної профілактики, що сприяють збереженню та зміцненню психоемоційного благополуччя співробітників. Одним із таких методів є арт-терапія – напрям психологічної допомоги, що базується на використанні мистецтва як засобу вираження внутрішніх переживань, емоцій та думок. Арт-терапевтичні техніки – живопис, ліплення, музика, колажування, казкотерапія, танець, театр та ін. – дають змогу особі безпечно і творчо опрацювати внутрішню напругу, знижувати рівень тривожності, активізувати внутрішні ресурси, розвивати здатність до рефлексії та саморегуляції.

Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку не лише клінічних, а й превентивних психотехнік для роботи з вигоранням на різних етапах. Особливої значущості це питання набуває у професіях з підвищеним емоційним навантаженням – освітян, медиків, соціальних працівників, менеджерів, правоохоронців та ін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема професійного вигорання активно вивчається в межах сучасної психології, медицини, соціології та менеджменту персоналу. Вперше феномен «emotional burnout» був описаний американським психіатром Г. Фрейденбергером у 1974 році як стан емоційного виснаження, який виникає внаслідок тривалого стресу в професійній діяльності, пов'язаний з інтенсивним міжособистісним спілкуванням. Подальший розвиток теорії вигорання отримав у працях К. Маслач та С. Джексона, які створили один із найвідоміших інструментів діагностики – Maslach Burnout Inventory (MBI). В українському контексті проблематика професійного виго-

рання досліджувалася такими вченими, як Н. В. Паніна, О. М. Карамушка, Т. С. Яценко, які акцентували увагу на психоемоційних наслідках вигорання та необхідності створення системи психологічної підтримки працівників. Паралельно з вивченням вигорання зростає інтерес до методів його профілактики та подолання. Серед них все більшого поширення набуває арт-терапія – напрям психологічної допомоги, що використовує мистецтво як засіб діалогу з власним внутрішнім світом. У науковій літературі арт-терапія визначається як процес творчого самовираження, який сприяє покращенню емоційного стану, підвищенню самоусвідомлення, зниженню тривожності та формуванню позитивної самооцінки (Л. Пейдж, М. Крамер, М. Каплан, Л. Хей).

Українські дослідники, зокрема Л. Л. Оршанська, І. І. Вачков, С. В. Чуніхіна, вказують на потенціал арт-терапії в роботі з емоційним виснаженням, конфліктністю, психосоматичними проявами стресу. Емпіричні дослідження підтверджують позитивний вплив образотворчої діяльності, музики, танцювально-рухової терапії на зниження рівня стресу та розвиток психологічної резильєнтності працівників.

Сучасні дослідження також демонструють, що інтеграція арт-терапії у програми корпоративного добробуту (well-being) сприяє не лише індивідуальному емоційному відновленню, але й формуванню позитивного мікроклімату в колективі, зменшенню напруженості та підвищенню мотивації до праці (E. Malchiodi, C. Spring, A. McNiff).

Таким чином, аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що арт-терапія є перспективним напрямом у профілактиці професійного вигорання, який поєднує творчість, самовираження та психологічну рефлексію, сприяючи відновленню внутрішніх ресурсів особистості.

Метою статті є аналіз можливостей арт-терапії як ефективного засобу профілактики професійного вигорання, розгляд її впливу на емоційний стан працівників та обґрунтування доцільності використання арт-терапевтичних практик у системі психологічного супроводу персоналу.

Виклад основного матеріалу. Професійне вигорання формується поступово й охоплює не лише психологічну, а й фізіологічну та поведінкову сфери. Серед основних симптомів: емоційне виснаження, дратівливість, апатія, зниження працездатності, часті конфлікти, соматичні скарги. Відсутність своєчасної профілактики може призводити до

тривалих депресивних станів і соціальної дезадаптації [5; 7].

У цьому контексті арт-терапія постає як ефективний метод ненасильницького впливу на психіку. Творчість активує підсвідомі процеси, дозволяє безпечно виразити емоції, перетворити напруження в конструктивну дію. Арт-терапія має потужний катарсичний, відновлювальний і ресурсний ефект.

Застосування арт-терапії в профілактиці вигорання охоплює такі напрями, що дозволяють підтримувати емоційну стабільність, знижувати рівень стресу, посилювати внутрішні ресурси особистості та зберігати професійну мотивацію в умовах тривалого емоційного навантаження (табл. 1).

Дослідження С. Макніффа [9] показують, що систематичне залучення до творчих практик знижує рівень тривожності та підвищує психологічну стійкість. За даними Т. Гребенюк [2], групові арт-заняття в соціальних службах сприяли зменшенню проявів емоційного виснаження у 78% учасників. Ефективність арт-терапії зумовлена її здатністю створювати безпечний простір, де особистість може вільно досліджувати й трансформувати власний досвід. Працівники, які беруть участь у таких практиках, навчаються краще розпізнавати свої емоції, відновлювати внутрішній ресурс, формувати навички психологічного самозахисту.

Таким чином, арт-терапія не лише виконує функцію емоційного «випуску пари», а й сприяє глибшому розумінню себе, розвитку внутрішньої стійкості та адаптивних механізмів. Працівники, які регулярно практикують творчі техніки, демонструють вищу здатність до саморегуляції, конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів і підтримання емоційного балансу навіть у складних умовах професійної діяльності.

Варто зазначити, що арт-терапевтичні інструменти можуть ефективно інтегруватися у програми корпоративної підтримки персоналу (well-being programs), а також застосо-

вуватися у рамках супервізії, психологічного коучингу або тренінгової діяльності. Особливо результативним є включення арт-терапії в систему безперервного професійного розвитку для представників соціономічних професій, де ризики вигорання є найвищими.

Арт-терапія є цінною і з точки зору профілактики вторинної травматизації у фахівців, які працюють із травмованими клієнтами (наприклад, у сфері психологічної допомоги, медицини, освіти в умовах воєнного стану). Участь у творчій діяльності сприяє збереженню професійної емпатії без порушення особистих кордонів, що має вирішальне значення для тривалої допоміжної роботи. Арт-терапія виступає не лише як психотерапевтична техніка, а як цілісна стратегія підтримки психічного здоров'я працівників, орієнтована на зміцнення життєстійкості, емоційної компетентності та гуманного ставлення до себе у професійному середовищі.

У відповідь на зростання емоційного навантаження та збільшення випадків професійного вигорання серед викладачів закладів фахової передвищої освіти в умовах воєнного стану та гібридного навчання, у Головісьському фаховому економіко-правовому коледжі при МАУП (м. Київ) було впроваджено арт-терапевтичну програму профілактики вигорання для педагогічного персоналу. Метою програми виступали попередження розвитку синдрому професійного вигорання серед викладачів; активізація внутрішнього ресурсу; формування навичок емоційної саморегуляції; зміцнення командної взаємодії в колективі.

У програмі взяли участь 60 викладачів економічних, правових та загальноосвітніх дисциплін. Середній педагогічний стаж учасників становив 14 років. Участь була добровільною, а формат – очним. Програма тривала 6 тижнів і включала щотижневі сесії тривалістю 1,5 години у форматі групової арт-терапевтичної роботи. Усі заняття проходили в просторій аудиторії, облаштованій як

Таблиця 1

Напрями арт-терапії у профілактиці професійного вигорання

Напрямок арт-терапії	Основні методи	Основний вплив/ефект
Образотворча арт-терапія	Малювання, колажування, мандалотерапія	Виявлення внутрішніх переживань, зниження емоційної напруги
Музикотерапія	Музика, музична імпровізація	Регуляція фізіологічного та емоційного стану через ритм і тональність
Танцювально-рухова терапія	Танці, рухові вправи	Вивільнення тілесних блоків, відновлення контакту з тілом
Драматерапія і казкотерапія	Рольові ігри, театральні імпровізації, казкотерапія	Символічне проектування внутрішніх конфліктів, емоційне вираження

Джерело: побудовано на основі [5; 7].

ресурсна кімната. Роботу проводили практичний психолог коледжу спільно із запрошеним сертифікованим арт-терапевтом.

Кожна зустріч мала чітку структуру: коротке психоемоційне налаштування; тематична арт-практика (наприклад, «Мій професійний ресурс», «Колесо балансу», «Моє внутрішнє джерело», «Мандала підтримки»); обговорення, рефлексія та усвідомлення внутрішніх змін; а також вправа для самостійного виконання до наступної зустрічі («арт-щоденник викладача», колаж «професійна мрія»). Для кількісного оцінювання рівня емоційного вигорання до і після програми було використано шкалу Maslach Burnout Inventory (MBI). Додатково було зібрано анонімні письмові відгуки, проведено якісні міні-інтерв'ю з 15 учасниками та здійснено аналіз створених арт-продуктів.

Основні результати показали:

- зниження емоційного виснаження у 42 з 60 учасників (70%);
- зменшення проявів деперсоналізації (відстороненого ставлення до студентів) у 34 осіб (56,7%);
- зростання відчуття професійної значущості у 49 учасників (81,6%);
- покращення емоційного фону та зростання відкритості в міжособистісному спілкуванні в колективі.

У відгуках учасники зазначали, що участь у програмі дозволила їм «зупинитися і почути себе», «усвідомити важливість емоційної гігієни», а також що «малювання мандали стало ритуалом відновлення після напруженого тижня».

Впровадження арт-терапевтичної програми в умовах фахового коледжу при МАУП виявилось ефективним способом зниження психоемоційного напруження, відновлення професійної ідентичності та підвищення внутрішньої мотивації викладачів.

Під час апробації було встановлено, що застосування методів арт-терапії сприяє спонтанному творчому самовираженню, активізує внутрішні ресурси особистості для подолання емоційного вигорання та забезпечує вихід накопичених негативних переживань, що, у свою чергу, гармонізує емоційний стан. У процесі створення абстрактних образів учасники отримують можливість осмислити важливі життєві питання, усвідомити приховані емоції, страхи та труднощі у спілкуванні. Такі образи виникають стихійно, на підсвідомому рівні, що сприяє зниженню тривожності

та зменшенню психологічного опору до процесу самопізнання.

В арт-терапії першочергове значення має саме процес творчості. Повне занурення у творчу діяльність відкриває шлях до глибшого розуміння власних емоцій, переживань, надій, сумнівів, а також особистісних стереотипів та переконань. Позитивні результати занять і схвальні відгуки учасників підтверджують доцільність розробки та реалізації більш тривалих програм подібного характеру з регулярним застосуванням арт-терапевтичних методик. Запропонована програма рекомендована до повторного впровадження як складова системи психолого-педагогічного супроводу працівників, а також як ефективний засіб формування культури турботи про психічне здоров'я в освітньому середовищі.

Висновки. Емоційне вигорання є серйозною проблемою для сучасної людини, зокрема представників допоміжних професій, тому питання його профілактики не втрачає актуальності. Ефективними в цьому напрямі є методи арт-терапії, які сприяють посиленню особистісних ресурсів, зниженню рівня стресу та відновленню внутрішньої гармонії. Арт-терапевтичні практики дають змогу переосмислити особистісні та професійні установки, активізувати креативність, відновити емоційний баланс і зміцнити ідентичність.

Результати апробації програми свідчать про доцільність її впровадження як складової системи психолого-педагогічного супроводу в освітніх закладах. Такі програми не лише сприяють зниженню проявів емоційного вигорання, а й формують у колективах культуру турботи про психічне здоров'я, емоційну грамотність і стійкість до професійних навантажень.

У перспективі важливо зосередити увагу на диференційованому підході до арт-терапевтичних програм залежно від віку, досвіду та особливостей професійної діяльності; розробці інструментарію для моніторингу динаміки змін стану учасників на різних етапах арт-терапії; інтеграції арт-терапії в систему підвищення кваліфікації педагогічних кадрів; поширенні успішного досвіду на інші сфери – охорону здоров'я, соціальну роботу, публічне управління.

Отже, арт-терапія виступає не лише засобом індивідуальної психоемоційної підтримки, а й потенційним інструментом трансформації професійного середовища в бік більшої відкритості, співпраці та підтримки.

Література:

1. Василик О. Є. Арт-терапія: теорія і практика: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 216 с.
2. Гребенюк Т. М. Арт-терапія як метод профілактики професійного вигорання у фахівців соціономічних професій. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. № 3(8). С. 54–59.
3. Дьяченко М. І., Козловська Г. В. Профілактика професійного вигорання засобами арт-терапії у психологічній роботі з персоналом. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 2. С. 17–22.
4. Маслач К., Лейтер М. Професійне вигорання: нові підходи до розуміння причин та наслідків / пер. з англ. Київ: Основи, 2021. 240 с.
5. Оршанська Л. Л. Арт-терапія в сучасній психологічній практиці: можливості застосування та ефективність. *Психологія і суспільство*. 2020. № 3. С. 78–84.
6. Паніна Н. В., Карамушка Л. М. Психологічне забезпечення професійної діяльності: теорія і практика. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 164 с.
7. Malchiodi C. A. *The Art Therapy Sourcebook*. New York: McGraw-Hill, 2007. 240 p.
8. Spring C. Art Therapy in the Workplace: Creative Approaches to Employee Wellbeing. *Journal of Workplace Behavioral Health*. 2018. Vol. 33, No. 4. P. 245–259.
9. McNiff, S. *Art as Medicine: Creating a Therapy of the Imagination*. Boston: Shambhala Publications, 2004. 304 p.

Дата надходження статті: 26.06.2025

Дата прийняття статті: 15.07.2025

Опубліковано: 01.10.2025