

варіативність рішень, гнучкість, відповідність актуальним потребам вступників і суспільним запитам.

**Список використаних джерел:**

1. Заєць І. В. Професійна орієнтація: актуальність в наш час та перспективи майбутнього. Профорієнтація: стан і перспективи розвитку: збірник матеріалів Х ювілейних Всеукраїнських психолого-педагогічних читань, присвячених пам'яті доктора педагогічних наук, професора Федоришина Бориса Олексійовича / за ред. Н. В. Павлик. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020. С.45-50.
2. Пономаренко О.Г. Технологічні аспекти професійної адекватності учнів у контексті європейських тенденцій гуманізації освіти. Електронний ресурс. 2018. С. 223-229. Режим доступу : <http://journals.nubip.edu.ua/index.php/Filol/article/download/11964/10323>
3. Психологія профорієнтації у системі педагогічної освіти: монографія / Єгорова Є. В., Ігнатович О. М., Кобченко В. В., Литвинова Н. І. та ін. за ред. О. М. Ігнатович. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 248 с.
4. Пугачевська К. Й., Лисенко Е. Р. Адаптивне управління підприємством в умовах невизначеності. Молодий вчений. 2021. № 9 (97). С. 158-161. Режим доступу : <https://www.molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/2236/2220>

*Пасічніченко Анжела Василівна,  
м. Полтава*

## АРТ-ТЕХНІКИ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

Педагогічна діяльність супроводжується високою емоційною напруженістю та наявністю значної кількості стресових чинників, оскільки вона передбачає відповідальність за життя та здоров'я дітей, виконання значної кількості завдань, спілкування та взаємодію з великою кількістю людей упродовж дня. Перераховані особливості, у свою чергу, позначаються на психічному здоров'ї педагогів. Вони досить часто стикаються з проблемою надмірного емоційного, психологічного виснаження та професійного вигорання.

С. Мащак зазначає, що професійне вигорання особистості – це соціально-психологічний феномен, зумовлений синдромом фізичного, розумового та емоційного виснаження, що призводить до розвитку

негативної самооцінки, байдужого ставлення до професійної діяльності, деперсоналізації [2, с.451].

Л. Терещенко вважає, що професійне вигорання – психічний стан, який характеризується емоційною спустошеністю і втомою, зумовленими професійною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень [4, с.44]. Фізичне, психоемоційне виснаження, яке характеризує професійне вигорання, виникає унаслідок тривалого перебування в емоційно-стресових ситуаціях.

Професійне вигорання особистості є результатом негативного впливу професійної діяльності на поведінку та мислення, порушення їх психологічної структури, що призводить до звуження кола інтересів і потреб до суто професійних; це домінування у певної професійної групи особистісних якостей та оцінювання об'єктивної дійсності крізь призму професійних інтересів [2, с.451].

Синдром вигорання – процес поступової втрати емоційної, розумової та фізичної енергії, що проявляється у симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відстороненості та незадоволення роботою. Це провокує стан пригніченості, апатію, роздратування, відчуття постійного напруження, дискомфорту. Педагог у такому стані не може зосередитися на роботі, забуває про важливі справи, байдужий до людей, стає цинічним і навіть агресивним. На тлі вигорання у педагогів загострюються хронічні хвороби й виникають нові [4, с.43].

Варто наголосити, що психологічно здоровий педагог володіє високим рівнем працездатності, отримує задоволення від своєї роботи, активний, творчий, прагне до самовдосконалення. У свою чергу, розлади психічного здоров'я, деформація особистості педагога, прояви синдрому емоційного вигорання, відсутність навичок протистояння негативним стресогенним впливам насамперед впливають на його вихованців [3, с.174].

Існує чимало не лише визначень терміну «професійне вигорання», а й підходів до характеристики його компонентів. Так, Христина Маслах і Сьюзен Джексон (Susan E. Jackson) визначають три компоненти:

1. Емоційне виснаження (хронічна втома, знижується настрій, іноді вже при одній лише думці про роботу, спостерігається порушення сну, дифузні тілесні недуги, посилюється схильність до хвороб).

2. Деперсоналізація-дегуманізація (ставлення особистості до колег та до тих, хто потребує її допомоги, стає негативним, навіть цинічним, з'являється почуття провини, людина обирає автоматичне «функціонування» і у будь-який спосіб уникає навантажень; деперсоналізація проявляється в деформації стосунків з іншими людьми).

3. Редукція професійних досягнень (переживання власної нерезультативності (особистість страждає від нестачі успіху, визнання, а також від втрати контролю над ситуацією, постійно відчуває власну неспроможність і надмірність у вимогах, що висувають до неї).

Синдром професійного вигорання є небезпечним явищем, оскільки він може бути прогресуючим та незворотним. У зв'язку з цим, на нашу думку, одним із важливих аспектів попередження та подолання професійного вигорання є формування культури психічного здоров'я. Педагог повинен не лише мати потребу, внутрішню мотивацію, усвідомити важливість та необхідність підтримки та зміцнення особистісних ресурсів психіки, а й бути компетентним у засобах, прийомах профілактики, корекції власного психоемоційного стану, оволодівати продуктивними копінг-стратегіями та засобами саморегуляції.

Одним із шляхів профілактики професійного вигорання та стабілізації психоемоційного стану є використання арт-терапевтичних технік. Вони дозволяють зберігати та збагачувати ресурси психіки, а через творчу самореалізацію дають можливість людині знайти гармонію з собою і зі світом, позбутися психоемоційного напруження, підвищити рівень стресостійкості.

Використання таких технік сприяє розвитку та прояву креативності, фантазії, образного мислення, що дозволяє відволіктися від повсякденних турбот, негативних переживань та отримувати естетичне, емоційне задоволення від процесу та результату творчості. Оскільки, в основі арт-терапії лежать проєктивні механізми, це дозволяє перенести внутрішні емоційні переживання, тривоги, негативні думки на об'єкт, що створюється. Під час занять є можливість здобути новий позитивний досвід, пережити нові емоції, краще пізнати себе та свої можливості, а, як наслідок, підвищити самооцінку.

Н. Атаманчук наголошує, що арт-технології є ефективними у формуванні стійкості до впливу стресу. Використання арт-технік є способом моделювання позитивного психоемоційного стану; одним з інструментів психологічної корекції проблем міжособистісного спілкування; дає можливість заспокоїтися та відчувати себе комфортно в тій ситуації, яка викликала тривогу; створює умови для співпереживання через сприймання створених образів; дозволяє по-іншому дивитися на проблеми та знаходити шлях до їх вирішення [1, с.159].

Отже, аналіз психолого-педагогічних джерел дозволяє зробити висновок про актуальність проблеми професійного вигорання у педагогічній діяльності. Одним із ефективних засобів стабілізації емоційного стану та подолання синдрому професійного вигорання є арт-терапевтичні техніки.

#### **Список використаних джерел:**

1. Атаманчук Н.М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. матеріалів XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 4 травня 2020 р. Переяслав, 2020. Вип. 27. С. 159-160.
2. Мащак С.О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. №2 (1). С.444-452.
3. Пасічниченко А. В. Психологічне здоров'я як умова успішної професійної діяльності педагога. Інноваційні педагогічні технології в цифровій школі: матеріали II наук.-практ. конф. молодих учених (м. Харків, 14-15 травня 2020 р.). Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2020. С. 172-174.
4. Терещенко, Л. Аби не згоріти на попід, або Запобігаємо професійному вигоранню. Практичний психолог: Дитячий садок. 2018. № 8. С. 42-45.