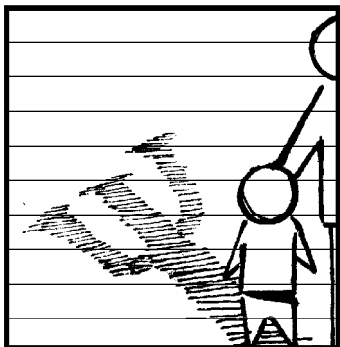




УДК

ІСТОРІЯ ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОСОФІЯ ОСВІТИ

ІРИНА БОНДАР, кандидат філософських наук, доцент кафедри менеджменту та освітніх інновацій, Івано-Франківський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, Україна
 ORCID ID 0009-0008-1129-3618
 i.bondar@ifoiippo.org.ua

МИРОСЛАВА МАЛКОВИЧ, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології, Івано-Франківський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, Україна
 ORCID ID 0009-0002-1957-3426
 m.malkovych@ifoiippo.org.ua

МИСТЕЦЬКІ ПРАКТИКИ ЯК СПОСІБ БОРОТЬБИ З ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ У ПЕДАГОГІЧНИХ КОЛЕКТИВАХ

IRYNA BONDAR, PhD, Associate Professor of the Department of Management and Educational Innovations, Ivano-Frankivsk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education, Ukraine
MYROSLAVA MALKOVYCH, PhD, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Ivano-Frankivsk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education, Ukraine

ART PRACTICES AS A WAY TO AVOID EMOTIONAL BURNOUT IN PEDAGOGICAL TEAMSTEMA

У статті розглянуто проблему емоційного вигорання педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах воєнного стану та зазначено доцільність застосування мистецьких практик як ефективного методу профілактики і подолання синдрому професійного вигорання. Обґрунтовано, що мистецькі практики сприяють зниженню рівня стресу, відновленню внутрішніх ресурсів, покращенню психоемоційного стану та формуванню сприятливого мікроклімату в педагогічному середовищі. Запропоновано практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання в умовах підвищеного психологічного навантаження.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійне виснаження, педагоги закладів дошкільної освіти, мистецькі практики, арт-техніки, профілактика, психоемоційне здоров'я, стресостійкість.

Summary. The article examines the issue of emotional burnout among preschool education teachers under military state and justify the relevance of using art practices as an effective method for preventing and overcoming professional burnout syndrome. It is proved that art practices help reduce stress levels, restore internal resources, improve psycho-emotional well-being and create a favorable microclimate within the pedagogical environment. Practical recommendations for the prevention of emotional burnout under conditions of

increased psychological pressure are offered.

Key words: emotional burnout, professional exhaustion, preschool teachers, art practices, art techniques, prevention, psycho-emotional health, stress resistance.

Мета: обґрунтувати доцільність застосування мистецьких практик як засобу профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання у педагогічних колективах закладів дошкільної освіти.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Сучасна освітня діяльність в Україні характеризується підвищеним психоемоційним навантаженням на педагогічних працівників, що зумовлено як викликами воєнного стану, так

і його наслідками. Хронічний стрес, психоемоційне виснаження, відчуття тривоги за майбутнє, відсутність часу на відновлення внутрішніх ресурсів спричиняють розвиток синдрому емоційного вигорання, що негативно впливає на професійну діяльність педагогів, їхнє психічне здоров'я, особисту гармонію та загальну атмосферу в педагогічному колективі.

Особливої актуальності ця проблема набуває у сфері дошкільної освіти, де від емоційного стану педагога безпосередньо залежить психологічний комфорт дітей та якість освітнього процесу. У зв'язку з цим виникає потреба в пошуку ефективних, доступних і водночас гуманістичних методів профілактики та подолання емоційного виснаження педагогів.

Одним з перспективних напрямів є використання мистецьких практик - арт-технік, музичних і театральних практик, дихальних і тілесно-орієнтованих технік, які дозволяють педагогам у безпечний спосіб виявляти емоції, знижувати рівень стресу, відновлювати внутрішні ресурси та зміцнювати командну взаємодію.

Виклад основного матеріалу дослідження. Питання емоційного вигорання в Україні вивчається доволі недавно, на відміну від зарубіжної психології. Основоположником вивчення цього феномена вважається Г. Фройденбергер (1974), котрий уперше описав емоційне виснаження як професійну загрозу. Найбільш суттєве трактування синдрому належить К. Маслач та М. Лейтеру, котрі розглядають вигорання як трикомпонентне явище: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження відчуття особистих досягнень. Вони створили опитувальник Maslach Burnout Inventory (MBI), що широко використовується для діагностики цього стану.

В українській психології значний внесок у дослідження емоційного вигорання зробили Н. Дічківська, котра вивчає особливості проявів вигорання в освітянському середовищі, та О. Трошкіна, котра акцентує на психологічних механізмах виникнення професійного вигорання, його профілактиці. Л. Карамушка аналізує організаційні та індивідуальні чинники вигорання в педагогічній сфері, зокрема, роль пси-

хологічного клімату колективу. Т. Титаренко розглядає проблему в контексті смисложиттєвих орієнтацій та особистісної стійкості.

У контексті подолання емоційного вигорання актуалізується застосування мистецьких (арт-терапевтичних) практик, що мають доведену ефективність у зниженні рівня стресу та покращенні емоційного стану. У працях Н. Пов'якель, І. Єрмакова, С. Шевченко описано застосування різних видів арт-терапії (ізотерапії, музикотерапії, драматерапії) у педагогічній діяльності.

Водночас у науковій літературі недостатньо висвітлено специфіку застосування мистецьких практик саме для профілактики емоційного вигорання педагогів закладів дошкільної освіти в умовах воєнного стану, що й зумовлює актуальність даного дослідження. Насамперед, слід означити явище емоційного вигорання. Емоційне вигорання – це синдром, що виникає внаслідок тривалого хронічного стресу в різних сферах життєдіяльності особистості. Хоча емоційне вигорання не є самостійним медичним діагнозом, воно суттєво погіршує якість життя людини та негативно впливає на фізичне й ментальне здоров'я.

Важливо диференціювати емоційне вигорання від професійного вигорання та перевтоми. Емоційне вигорання виникає через тривалий стрес у різних аспектах життя (особистісному, міжособистісному спілкуванні, проблемах зі здоров'ям тощо), тоді як професійне вигорання стосується виключно хронічного стресу, пов'язаного з професійною діяльністю. На відміну від перевтоми, коли достатньо декількох днів відпочинку для відновлення сил, при емоційному вигоранні людина відчуває знесилення навіть після сну чи тривалого відпочинку. Емоційне вигорання виникає поступово. Спочатку людина вкладає багато зусиль у певні аспекти свого життя. Однак з часом запас енергії зменшується. Якщо людина не має змоги його відновлювати, у неї починають проявлятися перші ознаки емоційного вигорання.

Дослідники виокремили основні симптоми емоційного вигорання, такі як емоційне та фізичне знесилення, деперсоналізація, знижена робоча про-

дуктивність. Зокрема, Е. Махер (1983) розширює перелік симптомів "емоційного вигорання":

- втома, виснаження;
- психосоматичне нездужання;
- порушення сну;
- негативне ставлення;
- негативне відношення до своєї роботи;
- однотипність робочих дій;
- зловживання хімічними агентами (кава, тютюном, алкоголем, наркотиками, ліками);
- переїдання або відсутність апетиту;
- негативна Я-Концепція;
- агресивні почуття (дратівливість, тривожність, напруженість, занепокоєння, схвилюваність, гнів);

поганий настрій та пов'язані з ними емоції: цинізм, песимізм, почуття безнадійності, апатія, депресія, почуття безглуздості;

переживання почуття провини.

Таким чином, ознаки емоційного вигорання проявляються на різних рівнях функціонування особистості - поведінковому (однотипність робочих дій, зловживання хімічними агентами, переїдання), психологічному (агресивні почуття, переживання почуття провини, поганий настрій, негативне ставлення до роботи, негативна Я-концепція) та фізіологічному (порушення сну, відсутність апетиту) – і мають комплексний негативний вплив на розвиток і життєдіяльність індивіда.

Емоційне вигорання не виникає одномоментно, а розвивається поступово. Найбільш поширеною є концепція М. Burisch, згідно з якою розвиток синдрому емоційного вигорання відбувається стадійно. Спочатку виникають значні енергетичні затрати, потім – відчуття втоми, яке поступово змінюється розчаруванням, зниженням інтересу до своєї роботи. У розвитку синдрому емоційного вигорання М. Burisch виділяє наступні фази:

попереджувальна фаза, яка характеризується двома основними проявами: надмірна професійна залученість (гіперактивність у професійній діяльності, нехтування особистими потребами, не пов'язаними з роботою, витіснення з свідомості переживань професійних невдач і розчарувань, звуження соціальних контактів); первинне вис-

наження (підвищена втомлюваність, безсоння, підвищений ризик виробничого травматизму);

зниження рівня особистої участі, що проявляється в декількох площинах, а саме: у стосунках з колегами та підопічними (втрата позитивного сприйняття колег, екстерналізація відповідальності за власні професійні невдачі, дегуманізація міжособистісної взаємодії); у стосунках із соціальним оточенням (емпатійний дефіцит, байдужість до потреб інших, цинічне ставлення); щодо професійної діяльності (небажання виконувати професійні обов'язки, пролонгація перерв у роботі, систематичні порушення трудової дисципліни, гіпертрофована орієнтація на матеріальну винагороду при одночасній професійній незадоволеності); екзистенційна площина (втрата життєвих орієнтирів, егоцентрична спрямованість, почуття інструменталізації власної особистості, деструктивна заздрість);

емоційні реакції, які охоплюють два полярні вектори – депресивна симптоматика (перманентне почуття провини, зниження самооцінки, ірраціональні страхи, емоційна лабільність) та агресивна симптоматика (гіпертрофовані психологічні захисти, атрибуція провини іншим, неусвідомлення власної ролі у професійних труднощах, інтолерантність, відсутність компромісної поведінки, підозрілість);

деструктивна поведінка, що маніфестується у трьох сферах, таких як когнітивна сфера (дефіцит уваги та концентрації, неспроможність виконувати когнітивно складні завдання, ригідність мислення, редукція креативності), мотиваційна сфера (повна відсутність професійної мотивації та ініціативи) та емоційно-соціальна сфера (байдужість, уникання неформальної комунікації, соціальна самоізоляція або патологічна прив'язаність до окремих осіб, уникнення професійних тем, самодостатність, самотність, ангедонія (втрата здатності отримувати задоволення від хобі), нудьга);

психосоматичні реакції, для яких характерні соматоформні прояви (зниження імунітету, не здатність до релаксації у вільний час, безсоння, підвищення тиску, головний біль, розлади травлення, формування хімічних залежно-

стей (нікотинової, алкогольної, кофейнової);

тотальне розчарування, яке характеризується негативною життєвою установкою, екзистенційною безпорадністю та втратою сенсу життя [4, с. 121].

Негативним наслідком емоційного вигорання можуть бути різноманітні соматичні захворювання. Нервові перенапруження та перевтома часто провокують: аритмію, інсульт, інфаркт тощо. За такими клінічними симптомами, як болі в ділянці серця, шлунку, кишечнику, прояви алергії, гормональні збої та захворювання ендокринної системи, можна простежити соматичні параметри психоемоційного вигорання, адже організм людини чутливо реагує на тривалі стреси та неможливість відволіктися від нав'язливих невирішених проблем. Це актуалізує необхідність раннього виявлення симптомів емоційного виснаження та впровадження превентивних заходів.

Дослідження можливостей застосування мистецьких практик у роботі з педагогічними колективами є своєчасним і соціально значущим, оскільки сприяє збереженню психоемоційного здоров'я педагогів і підвищенню якості освітнього процесу загалом. Мистецькі практики включають широкий спектр методів роботи з емоційним станом через творчість, музику, рух та театралізацію. Вони дозволяють педагогам у безпечний та екологічний спосіб виявляти й опрацьовувати накопичені емоції, знижувати рівень стресу, відновлювати внутрішні ресурси та зміцнювати командну взаємодію в колективі.

Арт-техніка "Інтуїтивне малювання" – спонтанна візуалізація внутрішнього емоційного стану через створення образів без попередньо визначеної тематики, яка дає можливість виявити приховані емоції та зняти психологічні захисти. У процесі роботи педагог здійснює інтуїтивний вибір кольорів та малює абстрактні форми або конкретні образи, що сприяє оперативному емоційному розвантаженню.

Арт-техніка "Мандали" – створення або розфарбовування симетричних орнаментальних структур у межах кола, що забезпечує медитативний стан свідомості, знижує рівень тривожності, гармонізує психоемоційний стан осо-

бистості.

Ведення арт-щоденника, техніка "Малюнок настрою", візуальні метафори власних досягнень і ресурсів допомагають приймати власні сильні та вразливі сторони, формувати навички самовалідації і турботи про себе.

Використання музики та вокальної діяльності в роботі з педагогічними колективами має значний психотерапевтичний і регулятивний потенціал. У наукових дослідженнях підкреслюється, що музичні практики активізують емоційну сферу, сприяють фізіологічній релаксації, поліпшують міжособистісну взаємодію та підсилюють здатність до саморегуляції. Музика впливає на обидві півкулі головного мозку: ліва сприймає ритм, права – тембр і мелодію, що забезпечує комплексний терапевтичний ефект. Усвідомлене слухання класичних творів (Й. С. Баха, Л. ван Бетховена, В. А. Моцарта) або звуків природи у комфортній позі – найдоступніший метод швидкого відновлення, який не вимагає спеціальної підготовки (15–25 хвилин щоденно). Вокальні вправи та спонтанний спів сприяють зняттю емоційних блоків, глибокому диханню та покращенню роботи голосового апарату, що особливо важливо для педагогів. Вокальна імпровізація допомагає розкрити внутрішній емоційний ресурс, гармонізувати психоемоційний стан та посилити відчуття згуртованості в колективі завдяки створенню спільного звукового простору.

Музично-рухові та інструментальні практики також доцільно використовувати як комплексний засіб психоемоційного розвантаження педагогів. Рухові вправи під музику та імпровізаційна хореографія сприяють поступовому зниженню м'язової напруги, підвищенню рівня тілесної усвідомленості, формуванню умов для емоційного вивільнення. А інструментальна імпровізація із застосуванням елементарних музичних інструментів (ударні, шумові) створює безпечний спосіб зовнішнього вираження інтенсивних переживань, сприяє трансформації негативних емоцій у конструктивну звукову активність і стимулює креативне самовираження.

Для розвитку емоційної усвідомленості, опрацювання внутрішніх пере-

живань та формування адаптивних поведінкових стратегій доцільно застосовувати театральні практики, (рольові ігри, імпровізації, інсценізації, психодраматичні та пантомімічні етюди). Елементи ігрового театру, жартівливі імпровізації, створення коміксів або карикатур на щоденні професійні ситуації допомагають перетворювати стресові події у ресурсні, сприяють зниженню напруження та формують більш гнучке ставлення до труднощів.

Разом з тим важливо враховувати, що ефективна робота з емоційними станами неможлива без залучення тілесного компонента, оскільки саме на рівні тіла найчастіше фіксуються м'язові затиски (особливо в ділянці ший, плечей, спини), порушення дихання, зміни постави та прояви хронічного напруження. У цьому контексті театральні практики логічно доповнюються тілесно орієнтованими, які спрямовані на відновлення тілесної чутливості, регуляцію психофізіологічного стану та формування навичок усвідомленої саморегуляції. Вони дозволяють педагогам не лише вербалізувати або символічно проживати емоції, а й глибше усвідомити їх тілесні прояви. Через роботу з тілом (розтягування, танцювальна імпровізація, йога, самомасаж, усвідомлений рух) можна впливати на емоційний стан, знімати психологічну напругу та відновлювати енергію.

На основі узагальнення наукових джерел і практичного досвіду сформовано комплекс практичних рекомендацій щодо профілактики емоційного вигорання педагогів на основі мистецьких практик та арт-технік:

1. Визначте для себе головні життєві цілі і зосередьте зусилля на їх досягненні.

2. Культивуйте позитивний когнітивний стиль, практикуйте когнітивне переформулювання негативних думок.

3. Формуйте ранкові позитивні афірмації та налаштовуйтеся на конструктивне сприйняття дійсності через використання коротких практик самоналаштування (усвідомлена посмішка, позитивне самоствердження тощо);

4. Використовуйте мистецькі практики для емоційного розвантаження. Виділіть 15–30 хвилин щоденно для інтуїтивного малювання, розфарбову-

вання мандал, слухання улюбленої музики або співу. Ці прості техніки допомагають виявити та опрацювати накопичені емоції, знизити рівень стресу, відновити внутрішні ресурси.

5. Слухайте заспокійливу музику під час відпочинку, співайте улюблені пісні у вільний час, танцюйте під музику для зняття напруги. Музика має потужний терапевтичний ефект і допомагає швидко покращити настрій.

6. Практикуйте дихальні вправи та арт-релаксацію.

7. Організуйте з колегами колективні творчі заходи: спільне малювання, спів, театральні імпровізації, танцювальні вечори. Спільна творчість згуртовує колектив і створює атмосферу підтримки.

8. Експериментуйте з різними мистецькими техніками та пробуйте те, що вам ближче: малювання, ліплення, створення колажів, гра на простих музичних інструментах, пантоміма, театральні етюди. Не бійтеся експериментувати – у творчості немає правильних чи неправильних способів.

9. Використовуйте гумор як копінг-стратегію, оскільки гумор і сміх є природними антистресовими механізмами, що стимулюють вироблення ендорфінів та сприяють емоційній регуляції. Перегляд комедійного контенту та збереження ігрового аспекту комунікації позитивно позначаються на емоційному стані.

10. Дотримуйтесь режиму сну та відпочинку. Оптимальна тривалість нічного сну (7–8 годин) є критично важливою для відновлення психофізіологічних ресурсів. Доцільними є також короткі релаксаційні паузи впродовж робочого дня.

11. Резервуйте час для особистих потреб: релаксаційні процедури, читання, реалізація хобі, естетичні практики самоогляду.

12. Любіть себе та дбайте про своє емоційне здоров'я через творчість і мистецтво!

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, мистецькі практики виступають як ефективний інструмент відновлення внутрішніх ресурсів, профілактики емоційного вигорання та формування позитивного мікроклімату в педагогічному колективі. Застосування арт-

технік у поєднанні з дотриманням рекомендацій щодо психогігієни дозволяє ефективно протидіяти розвитку емоційного вигорання, підвищувати стресостійкість педагогів та забезпечувати сприятливу психологічну атмосферу в закладах дошкільної освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці конкретних програм застосування мистецьких практик для різних категорій педагогічних працівників з урахуванням специфіки їхньої професійної діяльності та психологічних особливостей.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Фройденбергер Г. (1974). Вигорання: високі очікування – виснаженість. *Journal of Social Issues*, 30, 159–165.
2. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press. 88 p.
3. Карамушка Л. М. (2006). Психологічні чинники розвитку синдрому професійного вигорання у працівників освіти. Київ: ПООД НАПН України. 216 с.
4. Дічківська Н. І. (2017). Професійне вигорання як соціально-психологічна проблема в системі освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 36, 120–125.
5. Трошкіна О. В. (2015). Профілактика емоційного вигорання педагогів у процесі професійної діяльності. *Психологія і суспільство*, 3, 102–108.
6. Титаренко Т. М. (2006). Життєстійкість особистості: теоретико-методологічний аналіз. *Соціальна психологія*, 3, 7–17.
7. Пов'якель Н. І. (2012). Арт-терапія в освіті. Київ: Центр учбової літератури. 184 с.
8. Шевченко С. В. (2019). Мистецькі методи в роботі з педагогами, які перебувають у стані емоційного вигорання. *Психолог*, 15, 24–28.
9. Єрмакова І. В. (2021). Арт-терапія як засіб емоційного розвантаження педагогічних працівників. *Практична психологія та соціальна робота*, 6, 31–34.