



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

педагогів. Важливо, щоб навіть в умовах воєнного стану педагоги були в ресурсі. На нашу думку, для досягнення цієї мети необхідно організувати в закладах освіти комплексну систему надання психологічної допомоги.

Список використаних джерел:

1. Положення про дистанційне навчання: наказ Міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 № 466. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text>
2. Панок В. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання.. *Вісник НАПН України*, 2023. 5(1), С.1–12. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133>
3. Вознюк А., Братко В. Психологічна допомога педагогічним працівникам в умовах воєнного стану: наукова стаття. *Вісник Київського інституту бізнесу і технологій*, 2024, 51 (2), С.36–47. URL: [https://doi.org/10.37203/kibit.2024.51\(2\).03](https://doi.org/10.37203/kibit.2024.51(2).03)

**АРТ ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО
СТРЕСУ ПЕДАГОГІВ**

Ірина Деснова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
практичної психології

Марія Покуса, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»

**ART THERAPY AS A MEANS OF OVERCOMING PROFESSIONAL
STRESS IN TEACHERS**

Iryna Desnova, candidate of pedagogical sciences, associate professor,
department of practical psychology

Maria Pokusa, master's student in Psychology

Анотація. У статті розглядається проблема професійного стресу педагогів та можливості його подолання за допомогою арттерапії. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння стресу, визначено основні чинники виникнення професійного стресу в педагогічній діяльності. Окреслено зміст та терапевтичний потенціал арттерапії, наведено приклади арттерапевтичних технік (ізотерапія, музикотерапія, драматерапія тощо), які сприяють зниженню рівня емоційного напруження та профілактиці професійного вигорання педагогів.

Ключові слова: професійний стрес; педагоги; арттерапія; емоційне вигорання; психопрофілактика; психологічна підтримка.

Abstract. The article discusses the problem of professional stress among teachers and ways to overcome it with the help of art therapy. Theoretical approaches to understanding stress are analysed, and the main factors causing professional stress in teaching are identified. The content and therapeutic potential of art therapy are outlined, and examples of art therapy techniques (isotherapy, music therapy, drama therapy, etc.) that help reduce emotional tension and prevent professional burnout among teachers are provided.

Keywords: professional stress; teachers; art therapy; emotional burnout; psychoprophylaxis; psychological support.

Поняття стресу є багатогранним і досить неоднозначним, що зумовлює розбіжності в наукових підходах до його трактування. З часу появи цього терміну, його зміст зазнав значних трансформацій, що пов'язано як із

розширенням сфери застосування, так і з поглибленим вивченням різних аспектів феномена. Сьогодні ж стрес розглядається не лише як фізіологічна реакція організму на подразник, а й як складне психоемоційне явище, що охоплює мотиваційні, когнітивні та поведінкові компоненти.

Багатозначність поняття зумовила появу численних теоретичних концепцій, кожна з яких робить акцент на окремих аспектах і механізмах прояву стресу. Стрес трактується як неспецифічна реакція організму на будь-які підвищені вимоги, що потребують мобілізації адаптаційних резервів. Відповідно до цієї теорії, біологічна сутність стресу виявляється у типовій (високостереотипній) перебудові функціонування органів та систем у відповідь на зовнішні чи внутрішні подразники [3].

Стрессова відповідь охоплює не лише фізіологічні, а й психологічні та поведінкові рівні. Відповідно, фізіологічний стрес має закономірні реакції, тоді як психологічний значною мірою визначається індивідуальним сприйняттям ситуації, особистісними характеристиками та попереднім досвідом. Одна й та сама загроза може спричиняти у різних людей різні емоційні стани – страх, гнів або апатію. У той же час у надзвичайних умовах (війна, стихійні лиха, насильство) вплив індивідуальних відмінностей частково зменшується, хоча й тоді не кожна людина переживає гострий стрес.

Сучасні підходи до визначення стресу в українській психологічній науці акцентують увагу на його комплексній, багатовимірній природі. Передусім підкреслюється, що стрес є багатокомпонентним феноменом, який охоплює фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові складові. Це означає, що у відповідь на стрессогенну ситуацію в організмі активуються не лише біологічні механізми (викид гормонів, прискорене серцебиття тощо), а й виникають інтенсивні емоції (страх, тривога, роздратування), зміни у мисленні (песимістичні прогнози, ригідність суджень), а також специфічна поведінка (уникання, агресія або, навпаки, мобілізація дій) [3].

Важливим аспектом сучасного розуміння стресу є його суб'єктивно-оцінковий характер. Це означає, що ключову роль відіграє не сам об'єктивний подразник – стресор, а те, як його сприймає та інтерпретує конкретна людина. Одна й та сама ситуація для різних осіб може мати протилежне значення: те, що для одного індивіда є лише незначною перешкодою, для іншого може становити серйозну психологічну загрозу [5].

Спираючись на вітчизняні наукові підходи, можна дати інтегроване визначення стресу як стану психофізіологічної напруги, що виникає у відповідь на зовнішній або внутрішній стимул (стресор), який суб'єкт сприймає як загрозу чи перевищення вимог над власними ресурсами та який супроводжується емоційно-когнітивною реакцією, що запускає адаптаційні механізми.

Професійна діяльність педагога супроводжується широким спектром викликів, які формують потужне психоемоційне навантаження. Середовище, в якому працює вчитель, є динамічним, багатфакторним і соціально напруженим. Постійна взаємодія з учнями, батьками, адміністрацією, вимоги до безперервного оновлення знань і методик, обмежені ресурси – усе це створює підґрунтя для виникнення стресу [13].

Серед основних причин професійного стресу дослідники виокремлюють: надмірне навантаження, інформаційний тиск, високий рівень відповідальності, соціальні конфлікти, порушення режиму праці, неясність ролей і обов'язків, обмежені можливості професійного зростання, низький рівень соціальної підтримки. Водночас існує поділ на загальні та специфічні стресори. Загальні стосуються організаційних умов праці – нестабільності, бюрократизації, неефективного управління; специфічні ж пов'язані безпосередньо з особливостями педагогічної взаємодії – конфлікти, неприйняття, непрозора оцінка результатів праці [13].

Наслідки стресу для педагога виявляються як на психологічному, так і на фізіологічному рівнях. Хронічна втома, безсоння, дратівливість, агресія, психосоматичні порушення – це лише частина проявів, які супроводжують тривалий вплив стресорів. Особливо небезпечним є синдром емоційного та професійного вигорання, який поступово знижує мотивацію, викликає байдужість до результатів праці, породжує внутрішній конфлікт, тривогу, депресивні прояви, а у крайніх випадках – призводить до повного професійного виснаження.

Водночас повна відсутність стресових факторів у роботі вчителя не свідчить про комфорт, а скоріше про відсутність професійного виклику. Помірний рівень стресу (еустрес) здатен мобілізувати ресурси педагога, активізувати творчий потенціал, стимулювати професійне зростання та продуктивність [7]. Отже, оптимальний рівень стресу в освітній діяльності може виконувати адаптивну, стимулювальну функцію. Важливою умовою є своєчасне розпізнавання ознак дистресу та впровадження превентивних заходів на індивідуальному й організаційному рівні.

Враховуючи багатофакторний характер стресу у педагогічній діяльності, його доцільно аналізувати з позиції системного підходу, який включає і соціальні, і психологічні чинники. Важливу роль у зниженні рівня професійного стресу відіграє також адміністративна та інституційна підтримка. Формування позитивного мікроклімату в колективі, адекватне управління навантаженням, прозора система оцінювання, створення умов для професійного розвитку – усе це є ефективними превентивними заходами, які дозволяють зменшити ризики вигорання та підвищити задоволення роботою. Розуміння природи стресу, своєчасна психопрофілактика, розвиток стресостійкості, а також впровадження сучасних психокорекційних засобів (зокрема, арттерапії) є необхідними умовами збереження психічного здоров'я вчителів та підвищення ефективності освітнього процесу [11].

Арттерапія як метод психологічної допомоги отримала широке застосування в практиці сучасної психокорекційної роботи завдяки своїй унікальній здатності впливати на емоційний стан людини через засоби творчого самовираження. У межах цього підходу мистецтво використовується як інструмент для зниження внутрішньої напруги, опрацювання травматичних переживань, налагодження комунікації та підвищення стресостійкості.

У зв'язку з глобальними соціальними потрясіннями – війнами, кризами, пандеміями – арттерапія дедалі частіше застосовується як засіб психологічної

стабілізації в умовах колективного стресу. Особливу актуальність цей метод набуває в роботі з представниками допоміжних професій – медиками, рятувальниками, педагогами, які постійно перебувають під емоційним навантаженням.

Перевагою арттерапії є її універсальність і доступність – вона не потребує спеціальних художніх здібностей від учасника, лише відкритості до творчого процесу. Через метафоричне та символічне зображення власних почуттів і думок клієнт може безпечно виразити те, що важко або неможливо передати вербально. Саме тому арттерапія є цінним інструментом у роботі з тривожними станами, психосоматичними проявами, емоційним вигоранням та професійним стресом.

У науковій літературі арттерапія визначається як напрям психотерапії, заснований на використанні художньої діяльності для діагностики та корекції емоційних і поведінкових порушень, а також для розвитку внутрішнього потенціалу особистості. Вона дозволяє активізувати свідомі та підсвідомі ресурси людини, сприяючи самопізнанню, розвитку рефлексії, зниженню рівня тривоги й напруги [7].

Ефективність арттерапії підтверджується численними емпіричними дослідженнями, що демонструють зменшення рівня тривожності, депресивних симптомів та агресивних проявів у клієнтів, які проходили арттерапевтичні сесії. Науковці також зазначають, що тривала практика мистецького самовираження позитивно впливає на психофізіологічні показники – знижується частота серцевих скорочень, стабілізується дихання, зменшується м'язова напруга.

Серед найпоширеніших технік арт-терапії варто виділити ізотерапію (малювання), мандалотерапію, створення колажів, роботу з метафоричними асоціативними картами, пісочну терапію. Усі ці методики ґрунтуються на ідеї символічного вираження емоційного стану та його подальшого осмислення. Арттерапевтична діяльність сприяє зниженню захисних механізмів психіки, відкриває доступ до глибинних переживань, дозволяє особистості наново структурувати досвід і знайти нові смисли [9].

Окрім зазначених методів, у практиці арттерапії все частіше використовуються цифрові технології – зокрема, створення цифрових колажів, візуалізація через графічні додатки та онлайн-платформи для спільного малювання. Це розширює можливості доступу до арттерапії, особливо у дистанційному форматі психологічної підтримки.

В умовах педагогічної діяльності, яка часто супроводжується емоційним виснаженням, арттерапія виконує роль профілактичного й відновлювального ресурсу. Вона дозволяє педагогу дистанціюватися від постійного потоку обов'язків, зосередитися на власному емоційному стані, побачити себе поза професійною роллю. Це, у свою чергу, сприяє відновленню внутрішнього балансу, підвищенню рівня усвідомлення власних потреб і можливостей.

Застосування арттерапії в освітніх закладах може відбуватися як у рамках індивідуальної психологічної підтримки педагогів, так і в груповому форматі. Групова арттерапія створює атмосферу взаємної підтримки, сприяє налагодженню емоційних контактів між членами колективу, дозволяє педагогам краще розуміти себе та своїх колег, що позитивно впливає на мікроклімат у

закладі. Окрім цього, арттерапія сприяє розвитку емпатії, толерантності до чужих поглядів, навичок емоційного регулювання, що є надзвичайно важливими для ефективного виконання педагогічних функцій.

Важливою умовою успішного впровадження арттерапії в освітніх установах є наявність підготовлених спеціалістів. Психолог або педагог повинен володіти базовими знаннями в галузі психотерапії, символіки образів, а також вміти створити безпечне, емпатійне середовище для учасників артсесій.

Арттерапія є дієвим і гнучким методом психологічної допомоги, що дозволяє з урахуванням індивідуальних особливостей впливати на емоційний стан, активізувати ресурси особистості та сприяти розвитку адаптивних стратегій поведінки. У контексті педагогічної діяльності вона виконує як профілактичну, так і відновлювальну функцію, сприяє збереженню психічного здоров'я в умовах хронічного стресу та професійного вигорання.

Арттерапія як метод психологічної допомоги передбачає застосування широкого спектру творчих технік, які дозволяють людині безпечно виразити внутрішні переживання, знизити рівень тривожності, активізувати емоційні та когнітивні ресурси. Основна перевага цього методу полягає у використанні невербальних форм самовираження, що особливо цінно у випадках, коли словесна комунікація ускладнена або небажана. В основі арттерапії лежить принцип символічного представлення емоційного досвіду через візуальні, аудіальні, рухові та інші канали.

Драматерапія, яка поєднує елементи гри, театру та фантазії, є цінною для тих, хто має труднощі з вираженням емоцій або перебуває у стані емоційного шоку. Рольові ігри дозволяють у безпечному середовищі пережити травматичну подію з нової перспективи, відреагувати пригнічені емоції та знайти альтернативні способи реагування.

Фототерапія та пісочна терапія забезпечують доступ до глибин несвідомого. Робота з фотографіями активізує рефлексивні процеси, допомагає людині побачити себе і свій досвід у ширшому контексті. Пісочна терапія, у свою чергу, дозволяє зняти захисні бар'єри та символічно репрезентувати внутрішні конфлікти, що особливо важливо при роботі з дітьми та дорослими, які не готові до вербального діалогу [8].

Отже, техніки арттерапії різноманітні як за засобами, так і за цільовими ефектами. Їхнє використання в освітньому середовищі, зокрема для підтримки психологічного здоров'я педагогів, є перспективним напрямом сучасної психотерапії. Раціональне поєднання технік з урахуванням індивідуальних особливостей та запиту дозволяє максимально ефективно використовувати ресурси особистості для відновлення емоційного балансу та профілактики професійного вигорання.

Арттерапія активно застосовується в Україні як ефективний метод подолання стресових станів у різних соціальних групах – педагогів, психологів, учнів та внутрішньо переміщених осіб. Останнім часом наукові дослідження українських психологів дедалі частіше висвітлюють практичний досвід застосування арт терапевтичних методик у кризових умовах та під час війни.

У цьому контексті варто згадати дослідження В. Крамченкової та її колег,

опубліковане у журналі BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience у 2023 році, яке присвячене вивченню нейрофізіологічних особливостей стресу та ефективності арттерапії як засобу його подолання [14]. Метою цього дослідження було встановити вплив арт терапії на рівень стресу як у дітей, так і в дорослих, з урахуванням специфіки переживань, викликаних кризовими обставинами сучасності. Автори наголошують, що мистецькі інтервенції – зокрема казкотерапія, ізотерапія та інші творчі методи – активізують природні механізми психічного захисту, знижують рівень тривожності, сприяють зменшенню соматичних реакцій та формують більшу адаптивність до стресових факторів.

Арттерапія постає як ефективний інструмент подолання стресових станів завдяки здатності активізувати внутрішні ресурси особистості, сприяти емоційному розвантаженню, самопізнанню та розвитку адаптивних стратегій. Описано основні техніки арттерапії – ізотерапію, мандалотерапію, драматерапію, фототерапію, пісочну терапію тощо – та проаналізовано їхні терапевтичні можливості. Встановлено, що ці методи особливо ефективні у роботі з педагогами, які перебувають під тривалим емоційним навантаженням.

Список використаних джерел

1. Бедіченко О., Раєвська Я. Концепції та методики арт-терапії: розвиток і впровадження в Україні. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2024. № 3 (64). С. 5–11.
2. Богданцева І. П. Становлення арт-терапії як засобу впливу на людину. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу Києво-Могилянська академія*. Сер.: Педагогіка. 2011. № 153. Вип. 141. С. 74–78.
3. Василевська О. І., Дворніченко Л. Л. Методи арт-терапії в консультуванні. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. № 1. С. 145–149.
4. Волотовська Н. Перспективи застосування арт-терапії як засобу протидії при посттравматичному стресовому розладі. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. № 4. DOI: 10.26766/pmgrp.v8i4.464. URL: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v8i4.464>
5. Жосан О. Є. Використання засобів арт-терапії в процесі підвищення рівня професійної компетентності науково-педагогічних та педагогічних працівників (з досвіду роботи Оксани Молчанової). *Розвиток професійної компетентності педагогічних працівників в умовах неперервної освіти: науково-методичний вісник*. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2019. Вип. 55. С. 52–59.
6. Замелюк М. І., Магдисюк Л. І., Ольхова Н. В. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. № 10. С. 51–58.
7. Крамченкова В., Назаревич В., Компанович М., Борейчук І., Дзюба Т., Панасюк А. Art Therapy as an Effective Means of Overcoming Stress: Neurophysiological Features. *RAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2023. Vol. 14, Issue 3. С. 122–133.
8. Павленко В. В. Психологія вчителя в стресових професійних ситуаціях. Київ : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2016. 255 с.
9. Пасько К. М. Застосування методу арт-терапії у разі криз і психічних травм особистості. *Слобожанський науковий вісник: Серія «Психологія»*. 2023. № 1. С. 39–43. URL: https://repository.sspu.edu.ua/items/0ec4baff-4f56-42e2-ab79-11a8805d6386?utm_source=chatgpt.com
10. Притула О. А. Подолання стресу: метод арт-терапії. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12. С. 30–34.
11. Простір арт-терапії: зб. наук. пр. / ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН

України, ВГО «Арт-терапевтична асоціація». Вип. 1 (33). Київ, 2023. 109 с.

12. Рябокiнь I. O. Стрес-менеджмент як фактор впливу на якість трудового життя викладачiв вищої школи. *Глобальнi та нацiональнi проблеми економiки*. 2018. Вип. 22. С. 720–725.

13. Стельмах О. Чинники професiйного вигорання особистостi. *Молодь i ринок*. 2022. № 5 (203). С. 76–80.

14. Kramchenkova V., Nazarevych V., Kompanovych M., Boreichuk I., Dziuba T., Panasiuk A. Art Therapy as an Effective Means of Overcoming Stress: Neurophysiological Features. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2023. Vol. 14. No. 3. p. 122–133. URL: https://brain.edusoft.ro/index.php/brain/article/view/1416?utm_source=chatgpt.com

«КОЛЕСО ОСОБИСТIСНОГО РОЗВИТКУ»: АДАПТАЦIЯ КЛАСИЧНОЇ МЕТОДИКИ ДЛЯ РОБОТИ З ВНУТРIШНЬО ПЕРЕМIЩЕНИМИ ОСОБАМИ

*Инга Полiлуєва, кандидат психологiчних наук, доцент кафедри
практичної психологiї*

*Оксана Польська, здобувачка ступеня вищої освiти «магiстр»
за спецiальнiстю «Психологiя»*

«THE WHEEL OF PERSONAL DEVELOPMENT»: ADAPTATION OF A CLASSICAL METHOD FOR WORKING WITH INTERNALLY DISPLACED PERSONS

*Inga Poliluieva candidate of psychological sciences, associate professor
of the department of practical psychology*

Oksana Polska, master's student in Psychology

Анотацiя. У статтi представлено авторську модифiкацiю методики «Колесо життєвого балансу» Пола Дж. Маєра, адаптовану до потреб внутрiшньо перемiщених осiб. Запропоноване «Колесо особистiсного розвитку (ВПО)» розглядається як iнструмент психологiчного супроводу, що поєднує діагностичний i терапевтичний потенцiал, сприяє усвiдомленню власних ресурсiв, визначенню проблемних сфер i формуванню iндивiдуальної стратегiї особистiсного зростання в умовах кризи.

Ключовi слова: внутрiшньо перемiщенi особи, психологiчний супровiд, особистiсний розвиток, резильєнтнiсть, посттравматичне зростання, психотравма, «Колесо особистiсного розвитку».

Abstract. The article presents an author's modification of the «Wheel of Life» methodology adapted to the needs of internally displaced persons (IDPs). The proposed «Wheel of Personal Development» is considered as a tool of psychological support that combines diagnostic and therapeutic potential, helps to realize personal resources, identify problematic areas, and form an individual strategy of personal growth in crisis conditions.

Keywords: internally displaced persons, psychological support, personal development, resilience, post-traumatic growth, psychological trauma, «Wheel of Personal Development».

Вiйна в Україні спричинила масовi вимушенi перемiщення населення та поставила перед мiльйонами громадян виклики, пов'язанi з втратою житла, соцiальних зв'язкiв, професiйної реалiзацiї й вiдчуття безпеки. Внутрiшньо перемiщенi особи (ВПО) переживають глибоку психотравму, яка проявляється у