

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Терапія мистецтвами та арт-терапія як практики профілактики
професійного вигорання
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-113м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

КУЗЬКІНА О. В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник СТАДНИК А.Г.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ЩЕРБИНА В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
 (повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
 Кафедра «Психологія»
 Ступінь вищої освіти магістр
 Спеціальність 053 Психологія
 (код і найменування)
 Освітня програма (спеціалізація) Психологія
 (назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

КУЗЬКІНА Олена Василівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Терапія мистецтвами та арт-терапія як практики профілактики професійного вигорання
 керівник проєкту (роботи) кандидат соціологічних наук, доцент СТАДНИК Альона Георгіївна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 103 сторінки, 71 джерело, 6 рисунків, 4 таблиці, 6 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: проаналізовано теоретико-методологічні засади арт-терапії та її роль у профілактиці професійного вигорання працівників, причини, наслідки останнього та профілактичні підходи щодо його запобігання. Проведено емпіричне дослідження впливу методів арт-терапії на профілактику професійного вигорання у компанії, розроблено практичні програми арт-терапії для працівників, інтерпретовано та проаналізовано ефективність їх застосування.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 2.1. Концептуальна модель професійного вигорання; рис. 2.2. Наслідки професійного вигорання; рис. 2.3. Рівень зниження професійного вигорання після арт-терапії для трьох груп медичних працівників у різних дослідженнях; рис. 3.1. Рівні професійного вигорання за методикою MBI; рис. 3.2 Результати «Опитувальника BOQ (Burnout Questionnaire)»; рис. 3.3 Аналіз ефективності арт-терапії у профілактиці професійного вигорання; таблиця 2.1. Підсистеми особистості за Г. Баллом; таблиця 2.2. Чинники професійного вигорання;

таблиця 2.3 Чинники виникнення професійного вигоряння та основні напрямки роботи щодо психологічних засобів корекції феномену. таблиця 2.4 Наслідки професійного вигоряння для працівників і організації. .

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	СТАДНИК А.Г., доцент	23.09.2024	06.10.2024
2	СТАДНИК А.Г., доцент	07.10.2024	20.10.2024
3	СТАДНИК А.Г., доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	21.12.2024	

Студент(ка) _____
(підпис)

Олена КУЗЬКІНА
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____
(підпис)

Альона СТАДНИК
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 103 с., 4 табл., 6 рис., 71 дж., 6 дод.

Об'єкт дослідження: процес професійного вигоряння у корпоративному середовищі.

Предмет дослідження: вплив арт-терапії на профілактику професійного вигоряння.

Мета дослідження: вивчення впливу арт-терапевтичних методик на профілактику професійного вигоряння серед працівників у корпоративному середовищі та оцінка їхньої ефективності на прикладі компанії Global Food Solutions.

Методи дослідження: у дослідженні застосовувалися: методика «Масlach (MBI)» (Maslach Burnout Inventory), найбільш поширена методика для оцінки професійного вигоряння, яка включає три основні шкали: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження професійних досягнень; опитувальник BOQ (Burnout Questionnaire) як додаткова методика для оцінки емоційного та когнітивного вигорання.

В роботі проведено попередню діагностику рівня професійного вигоряння та виявлено основні детермінанти серед працівників компанії Global Food Solutions. Розроблено і впроваджено програму сесій арт-терапії для працівників компанії, яка включала творчі заняття з малювання, ліплення та музикотерапії, а також терапевтичного коучингу. З метою оцінки дієвості і ефективності розробленої програми проведено повторну діагностику та аналіз змін у рівні професійного вигоряння працівників після впровадження арт-терапевтичної програми.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці та впровадженні арт-терапевтичної програми для профілактики професійного вигоряння, яка може бути використана для зниження рівня стресу та підвищення психоемоційної стійкості у корпоративному середовищі.

АРТ-ТЕРАПІЯ, ЕФЕКТИВНІСТЬ, КОРПОРАТИВНЕ СЕРЕДОВИЩЕ, ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРЯННЯ, ПРОФІЛАКТИКА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ АРТ-ТЕРАПІЇ ТА ЇЇ РОЛЬ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ.....	10
1.1.Еволюція та сучасні підходи до арт-терапії.....	10
1.2. Основні напрями та техніки арт-терапії.....	21
1.3. Психологічні підходи до професійного вигоряння	37
1.4. Вплив терапії мистецтвами на профілактику емоційного виснаження	42
Висновки до Розділу 1	45
РОЗДІЛ 2. ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРЯННЯ: АНАЛІЗ ПРИЧИН, НАСЛІДКІВ ТА ПРОФІЛАКТИЧНИХ ПІДХОДІВ	48
2.1. Детермінанти професійного вигоряння у корпоративному середовищі ..	48
2.2. Наслідки професійного вигоряння для працівників та організації	57
2.3. Арт-терапія як інструмент профілактики професійного вигоряння	62
Висновки до Розділу 2	69
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ПРОФІЛАКТИКУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У КОМПАНІЇ GLOBAL FOOD SOLUTIONS	72
3.1. Оцінка рівня професійного вигоряння серед працівників Global Food Solutions.....	72
3.2. Розробка та реалізація програми арт-терапії для працівників компанії ..	79
3.3. Аналіз ефективності арт-терапії: результати та їх інтерпретація.....	83
Висновки до Розділу 3	87
ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	92
ДОДАТКИ.....	99

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема професійного вигорання є однією з найактуальніших у сучасному світі, особливо у корпоративному середовищі. Зміни у глобальній економіці, розвиток технологій, високі вимоги до продуктивності та швидкість робочих процесів призводять до зростання рівня стресу серед працівників. Постійне перевантаження, відсутність належної підтримки з боку керівництва та колег, а також зростаючий тиск на досягнення результатів стають причинами емоційного та фізичного виснаження, що зрештою призводить до професійного вигорання. Це явище не лише впливає на індивідуальне благополуччя працівників, але й призводить до значних фінансових втрат для компаній через зниження продуктивності, підвищення плинності кадрів та збільшення витрат на реабілітацію співробітників.

Сучасні дослідження свідчать, що професійне вигорання стало глобальною проблемою, яка охоплює не тільки окремі галузі, такі як медицина, освіта та соціальна робота, але й широкий спектр корпоративних секторів, включаючи ІТ, фінанси, маркетинг та інші сфери. В умовах постійної конкуренції та швидкого темпу змін працівники змушені витрачати більше зусиль на досягнення результатів, що вимагає мобілізації всіх внутрішніх ресурсів. У таких умовах відсутність належної підтримки психічного та емоційного здоров'я може стати фактором, що сприятиме розвитку професійного вигорання. З огляду на це, необхідно активно впроваджувати новітні методи профілактики цього явища, спрямовані на підтримку працівників і збереження їхнього емоційного балансу.

Арт-терапія є одним із перспективних інструментів для профілактики професійного вигорання. Її актуальність зростає у зв'язку з тим, що традиційні підходи до зниження рівня стресу та емоційного навантаження не завжди є ефективними. Арт-терапія, будучи методикою, що базується на творчому вираженні емоцій через мистецтво, дозволяє не лише знизити рівень стресу, але й розвивати емоційну стійкість та покращувати здатність до саморегуляції.

Творчий процес, який включає малювання, ліплення, музикотерапію та інші види творчості, дає можливість учасникам не тільки вільно виражати свої емоції, але й переробляти негативні почуття у безпечний спосіб, що сприяє їх психоемоційному відновленню.

Актуальність застосування арт-терапії у корпоративному середовищі також полягає в тому, що цей метод є доступним і універсальним для працівників різного віку та професій. Він не потребує спеціальної підготовки або навичок у сфері мистецтва, що робить його придатним для широкого кола людей. Крім того, арт-терапія сприяє розвитку креативного мислення та командної взаємодії, що є важливим для ефективної роботи у корпоративних умовах. Дослідження впливу арт-терапії на профілактику професійного вигорання може стати основою для розробки комплексних програм підтримки емоційного здоров'я працівників у компаніях, що підвищить їхню продуктивність та загальну задоволеність роботою.

Таким чином, дослідження є актуальним як у контексті покращення добробуту працівників, так і з точки зору підвищення ефективності роботи організацій, що робить його важливим для розвитку сучасних методів управління персоналом та підтримки психічного здоров'я у корпоративному середовищі.

Метою даного дослідження є вивчення впливу арт-терапевтичних методик на профілактику професійного вигорання серед працівників у корпоративному середовищі та оцінка їхньої ефективності на прикладі компанії Global Food Solutions.

Завдання дослідження:

- дослідити теоретичні основи професійного вигорання та арт-терапії як інструменту профілактики;
- виявити основні причини професійного вигорання у корпоративному середовищі;
- оцінити рівень професійного вигорання серед працівників компанії Global Food Solutions;

- розробити та впровадити програму арт-терапії для працівників компанії;
- провести емпіричне дослідження впливу арт-терапії на рівень професійного вигоряння після реалізації програми;
- проаналізувати результати дослідження та надати рекомендації щодо використання арт-терапії у корпоративному середовищі.

Об'єкт дослідження - процес професійного вигоряння у корпоративному середовищі.

Предмет дослідження - вплив арт-терапії на профілактику професійного вигоряння.

Теоретичні основи дослідження. Теоретичною основою дослідження стали наукові праці в галузі професійного вигоряння (Х. Фрейденберг, К. Масlach) та арт-терапії (М. Наумбург, Е. Крамер, О. Вознесенська). Також було враховано сучасні дослідження у сфері стрес-менеджменту та підтримки психоемоційного благополуччя працівників.

Методи дослідження. У дослідженні застосовувалися:

1. Методика «Масlach (MBI)» (Maslach Burnout Inventory): Це найбільш поширена методика для оцінки професійного вигоряння, яка включає три основні шкали: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження професійних досягнень.
2. Опитувальник BOQ (Burnout Questionnaire): Додаткова методика для оцінки емоційного та когнітивного вигоряння.

Організація дослідження. Дослідження проводилося у три етапи:

Перший етап – попередня діагностика рівня професійного вигоряння та виявлення основних детермінант серед працівників компанії Global Food Solutions.

Другий етап – розробка та впровадження програми сесій арт-терапії, яка включала творчі заняття з малювання, ліплення та музикотерапії, а також арт-терапевтичного коучингу.

Третій етап – повторна діагностика та аналіз змін у рівні вигоряння після впровадження арт-терапевтичної програми.

Експериментальна база дослідження. Експериментальне дослідження було проведене на базі компанії Global Food Solutions.

Практичне значення результатів дослідження. Практичне значення дослідження полягає у розробці та впровадженні арт-терапевтичної програми для профілактики професійного вигоряння. Отримані результати можуть бути використані для зниження рівня стресу і підвищення психоемоційної стійкості у корпоративному середовищі. Дослідження може бути корисним для керівників компаній, HR-менеджерів, психологів та консультантів із управління персоналом.

Апробація дослідження: 3-я міжнародна конференція «Викладання, навчання, медична та психологічна підтримка як виклики 21 століття: дошкільна середня, позашкільна, професійно-технічна вища та післядипломна освіта», Варшава, Польща.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 105 сторінок . Обсяг основного тексту – 80 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ АРТ-ТЕРАПІЇ ТА ЇЇ РОЛЬ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ

1.1.Еволюція та сучасні підходи до арт-терапії

Сучасна арт-терапія є складним і багатогранним міждисциплінарним явищем, яке зародилося на перетині різних галузей науки і мистецтва. Вона виникла як синтез психологічних, медичних, культурологічних, педагогічних та соціальних підходів, які разом створили потужний інструмент для роботи з емоційним, психічним та соціальним станом людини. Протягом багатьох років арт-терапія продовжувала розвиватися, збагачуючись новими методами та практиками, інтегруючи знання з різних наукових напрямків і творчих дисциплін.

Першим дослідником, який на науковому рівні звернув увагу на зв'язок між мистецтвом і психічним здоров'ям, був німецький психіатр і мистецтвознавець Ганс Прінцхорн. Його робота на початку XX століття з психіатричними пацієнтами стала проривом у розумінні того, як художня творчість може допомагати людям з психічними розладами. Прінцхорн помітив, що через малювання, ліплення або інші форми творчості люди починають краще виражати свої почуття та емоції, що сприяє їх швидшому психічному відновленню та інтеграції в соціум. Хоча на той час сам термін «арт-терапія» ще не використовувався, його дослідження заклали основу для розвитку цього методу [7, с.39].

Справжнім переломним моментом у становленні арт-терапії як окремого напрямку психотерапії стало використання терміну англійським художником Адріаном Хілом у 1940-х роках. Хіл, перебуваючи на лікуванні від туберкульозу, самостійно помітив позитивний вплив мистецтва на свій емоційний стан і процес одужання. Він запропонував лікарям включити малювання до комплексу лікувальних заходів для пацієнтів. Результати були

настільки вражаючими, що цей метод став використовуватися як доповнення до традиційних терапевтичних практик, особливо для пацієнтів із затяжними хронічними захворюваннями.

У наступні десятиліття, особливо у 1960–1980-х роках, арт-терапія почала активно розвиватися як науковий напрям, що досліджує можливості застосування різних видів мистецтва для відновлення душевної рівноваги. Протягом цього періоду велика увага приділялася вивченню того, як музика, малювання, скульптура, танець та інші види творчої діяльності можуть сприяти психологічній реабілітації людей, які страждають на психічні та емоційні розлади. Дослідники, такі як Рудольф Арнхейм, Карл Берк, Карл Кох, Маргарет Наумбург та Едіт Крамер, зробили значний внесок у розвиток арт-терапії, розробляючи теоретичні підґрунтя та практичні методики її застосування [20, с.135].

Особливий внесок у формування арт-терапії як психотерапевтичного напрямку зробили також роботи Зигмунда Фрейда і Карла Юнга. Вони досліджували глибокі психологічні аспекти творчого процесу, зокрема символіку та несвідомі аспекти, які проявляються через творчість. Фрейд вважав, що художня творчість може бути формою сублімації — перенаправлення небажаних або неприпустимих бажань на більш прийнятні соціальні форми діяльності, зокрема мистецтво. Юнг, у свою чергу, розглядав творчість як спосіб вираження архетипічних образів і змістів, що приховані в колективному несвідомому.

Сучасні дослідження в галузі арт-терапії також збагачують її наукову базу. Серед відомих науковців, які працюють у цьому напрямку, виділяються М. Бетенські, М. Вальдес-Одріосола, Е. Гренлюнд, Д. Едвардс, Л. Капаччіоне та інші. Їхні дослідження спрямовані на глибше вивчення механізмів дії творчості на психічний стан людини, розробку нових арт-терапевтичних методик і практик [18, с.272].

Важливо також відзначити внесок українських вчених у розвиток арт-терапії. Серед них особливо виділяються О. Вознесенська, Л. Димитрова,

Л. Калініна, О. Сорока, І. П'ятницька-Позднякова та Л. Подкоритова. Їхні дослідження зосереджені на застосуванні арт-терапевтичних методів у різних сферах життя — від реабілітаційної роботи з посттравматичними станами до використання арт-терапії як інструменту розвитку особистості та соціальної адаптації [18, с.273].

Арт-терапія може бути використана не лише в лікувальній, але й у реабілітаційній, педагогічній і соціальній роботі. Її застосування сприяє гармонізації психоемоційного стану людини, розвитку її психічних ресурсів і потенціалу через художню діяльність. У процесі творчості людина отримує можливість виражати свої почуття, переживання, конфлікти і страхи в безпечному середовищі, що сприяє глибокому внутрішньому зціленню.

Якщо говорити про більш пізнє формування арт-терапії як самостійного напрямку, то воно відбулося значно пізніше, ніж у інших напрямків психотерапії. Однак, незважаючи на це, сам підхід до «лікування мистецтвом» існував з давніх часів. Практично у всіх культурах музика, танець, малювання, скульптура та інші види мистецтва використовувалися як засоби зцілення. Згадки про цілющу силу мистецтва можна знайти ще в Стародавньому Єгипті, Китаї, Греції та Римі.

Найдавніший приклад використання мистецтва як лікувального засобу знаходиться в Старому Завіті. Відомо, що Давид за допомогою своєї гри на арфі допоміг Саулу подолати депресію і внутрішні душевні муки, полегшивши його страждання. Ця біблійна історія відображає перші прояви лікування мистецтвом, що надалі стане основою для розвитку арт-терапії як психотерапевтичного напрямку. Образи Аполлона, бога мистецтв, і його сина Асклепія, покровителя медицини, в давньогрецькій міфології символізували єдність мистецтва та медицини. Ці божества були не лише уособленням гармонії й здоров'я, а й відображали глибокий зв'язок між красою, творчістю і цілющими силами природи та душі людини [14, с.40].

Філософи античності, такі як Арістотель, Піфагор, Сократ та інші, внесли вагомий внесок у розуміння мистецтва як засобу гармонізації людського стану.

Вони не тільки розмірковували про духовний вплив мистецтва на людину, але й розробляли теоретичні основи його впливу на фізичне та психологічне здоров'я. Наприклад, Арістотель у своїх відомих працях «Нікомахова етика» та «Метафізика» досліджував процеси самопізнання і самовдосконалення за допомогою мистецтва. Він був одним із перших мислителів, який систематично досліджував терапевтичний вплив мистецтва на емоційний стан людини. Його концепція катарсису підкреслює, що мистецтво очищує душу і тіло, допомагає людині звільнитися від накопиченого емоційного напруження і знайти внутрішню гармонію. Арістотель розглядав катарсис як процес оновлення моральних критеріїв, що дозволяє людині відірватися від власних страждань та відчувати себе частиною суспільства, що сприяє загальному зціленню через творчу взаємодію [23, с.67].

Окреме місце серед терапевтичних практик античності займала вокалотерапія, яка базувалася на властивостях людського голосу передавати почуття й емоції. Вокальна музика в Стародавній Греції мала численні форми, серед яких особливого значення надавали скорботним гімнам (френам), урочистим гімнам перемоги (пеанам) та святковим гімнам (дифірамбам). Ці жанри використовувалися для полегшення душевних і тілесних страждань, оскільки вважалося, що спів відновлює емоційну гармонію людини. Римський філософ Боецій у своєму трактаті «Повчання до музики» наводить численні приклади того, як музика допомагала вилікувати від різноманітних недуг. Зокрема, він згадує, як музиканти Терпандр і Аріон використовували спів для зцілення жителів Лесбосу та іонійців від серйозних хвороб, а Ісменій Фіванський допоміг багатьом беотійцям позбутися важких головних болів [29, с.120].

У стародавній Італії лікування тарантизму (отруйного укусу павука тарантула) тісно пов'язували з музикою та танцем, які вважалися ефективними засобами проти цього недугу. Згідно з віруваннями того часу, як тільки в укушеної людини починалися судом, пов'язані з дією отрути, музиканти негайно брали до рук інструменти, такі як тамбурини і бубни, і виконували

швидко мелодію з наростаючим темпом, яка повторювалася безперервно. Хворий мав танцювати в дикому ритмі до повного виснаження, що, як вважалося, допомагало «витанцьовувати» отруту з організму. Такий незвичайний процес лікування згодом став основою для виникнення популярного італійського танцю «тарантела», який не лише відображав культурну спадщину, але й зберігав елементи тогочасної лікувальної практики.

У давньокитайській медицині мистецтво, зокрема музика, було нерозривно пов'язане з традиційними методами лікування. Використання мистецтва ґрунтувалося на впливі на акупунктурні точки, які вважалися активними біологічними точками на тілі людини. За допомогою музики впливали на ці точки, що сприяло досягненню гармонії в організмі. Цей підхід до лікування вважався частиною більш загальної концепції, за якою кожен орган людського тіла був пов'язаний із певними психічними функціями, і на ці функції можна було впливати через зміни звукових вібрацій, висоти та тембру музичних тонів. Музика сприймалася як особлива форма енергії, здатна гармонізувати не тільки тіло, а й душу, відновлюючи баланс із природою і космосом. Такий погляд на взаємозв'язок людини та музики можна розглядати як один із прототипів сучасного системного підходу до збереження здоров'я та лікування людини [36, с. 87].

Особливістю китайської музики того часу була пентатоніка – музична система, що складалася з п'яти тонів, яка вважалася гармонійною із природними циклами та ритмами. Водночас використовувалася і дванадцятиступенева музична система, яка ґрунтувалася на чергуванні шести «чоловічих» і шести «жіночих» тонів, що символізували баланс між двома основними початками в природі – інь і янь. Вірили, що така музична структура не тільки відтворює гармонію світу, але й допомагає людині досягти внутрішньої гармонії, стабілізуючи її емоційний стан та фізичне здоров'я.

У середньовіччі музика також активно використовувалася в лікувальних цілях. Видатні лікарі та філософи того часу, такі як Ібн Сіна, Іоан де Грохео, Амброз Паре, Джозеффо Царліно та Роберт Бартон, бачили в музиці потенціал

для впливу на психічний та фізичний стан людини. Наприклад, Дж. Царліно, видатний італійський музичний теоретик, згадував роботу давньогрецького філософа Сенократа, який використовував звуки труби для відновлення психічного здоров'я у людей, які страждали на божевілля [41, с.11].

Роль релігії у становленні арт-терапії також заслуговує на увагу. У середньовічній Європі церква мала великий вплив на мистецтво і його розвиток. Вона виконувала функцію замовника і активно підтримувала мистецькі проєкти, які сприяли поширенню релігійних ідей через музику, живопис, архітектуру та інші форми мистецтва. Такі види мистецтва, як органна музика, іконопис, архітектурні шедеври, що прикрашали храми, були тісно пов'язані з релігійним життям і впливали на духовний та психологічний стан людей.

Епоха Відродження, яка прийшла на зміну середньовіччю, внесла нові акценти у розвиток мистецтва і його ролі у суспільстві. Відродження було періодом, коли людина, її унікальність, емоційність і чуттєвість стали центральною темою мистецьких творів. Мистецтво почало звільнятися від релігійного впливу, і акцент змістився на дослідження внутрішнього світу людини, її психології та емоцій. Художники і митці того часу досліджували закономірності композиції, пропорцій, світлотіні, створювали нові форми і стилі, які відображали їхнє розуміння людської природи. Творчий потенціал людини почав розглядатися як джерело її унікальності, і мистецтво стало способом вираження індивідуальності [2, с.78].

У період Нового часу класичне музичне мистецтво зазнало суттєвих трансформацій, як у внутрішній структурі, так і в його культурному значенні та зовнішній репрезентації. На початку XVII століття музика вже не розглядалася як науково обґрунтована дисципліна в медичних університетах, через що для лікарів вона втратила своє колишнє значення. У XVIII столітті почала поступово зникати давня традиція «*musica humana*» — концепція музики як гармонії душі і тіла, започаткована Атаназіусом Кірхером. Його теорія гармонії стверджувала, що музика відображає фундаментальні принципи, які формують

гармонійні відносини (*harmonia*) між елементами різних структур Всесвіту — від космічної музики сфер (*musica mundana*) до гармонії людської душі і тіла (*musica humana*) (Gouk, 2001: 76). Лише в наш час ця традиція гармонії душі і тіла знову здобула популярність і переживає своє відродження [5, с. 152].

Друга половина XIX століття характеризується інтеграцією філософських та естетичних концепцій у мистецькі напрями. Особливістю цього періоду став діалог між теоретичними і художніми підходами, що суттєво вплинуло на творчість митців. Ідеї таких видатних філософів, як Анрі Бергсон, Зігмунд Фрейд і Освальд Шпенглер, мали значний вплив на розвиток художніх практик. Особливе визнання здобуло розуміння несвідомого та бачення мистецтва як форми вираження внутрішнього світу людини, що дало поштовх розвитку арт-терапії як інноваційного напрямку психотерапії. Основоположниками арт-терапії стали З. Фрейд та К. Юнг, адже їхні теорії та методи психоаналізу стали фундаментом для цього нового підходу. Зокрема, концепція несвідомого, запропонована Фрейдом, а також його теорія особистості забезпечили міцний старт для розвитку арт-терапії. Роботи К. Юнга, зокрема його дослідження персональних і універсальних символів, а також метод активної уяви, суттєво вплинули на становлення терапії мистецтвом [9, с. 33].

Арт-терапія, як окрема галузь, що поєднує теорію і практику, почала формуватися в 1930-х роках XX століття. У Європі використання образотворчого мистецтва для лікування пацієнтів із психічними розладами стало популярним на початку XX століття. У Великобританії такі вчені, як М. Річардсон, Дж. Дебуффе та Е. Гутман, активно розвивали цей напрямок, співпрацюючи з психіатрами. Завдяки їхнім зусиллям арт-терапія стала напрямом, що виріс на основі досліджень і практик психіатрів.

Термін «арт-терапія» вперше був введений в європейську наукову та медичну практику британським художником Адріаном Хіллом у 1938 році. Під час лікування від туберкульозу в санаторії Мідхерст Хілл звернув увагу на те, що малювання предметів з навколишнього середовища сприяє його одужанню. Пізніше арт-терапію почали використовувати в санаторіях, і сам Хілл викладав

мистецтво іншим пацієнтам, більшість з яких становили солдати, які повернулися з війни [11].

Спроби використання арт-терапії також здійснювалися для допомоги дітям, які пережили травматичні події під час Другої світової війни, зокрема у фашистських таборах. Ці діти були вивезені до США, і саме там арт-терапія почала активно застосовуватися для корекції емоційно-особистісних проблем. У той самий час, коли Адріан Хілл популяризував термін «арт-терапія» у Великобританії, в США розвиток цієї галузі в 1940-х роках очолила Маргарет Наумбург, яку справедливо називають «матір'ю» арт-терапії. У своїй роботі Наумбург базувалася на ідеях З. Фрейда про те, що перші думки та почуття часто виражаються не вербально, а через образи та символи [11, с.44].

З середини ХХ століття арт-терапія набула широкої популярності, і заняття образотворчим мистецтвом почали проводитися у багатьох лікувальних закладах. У цей період формувався емпіричний підхід до арт-терапії, і її фахівці часто поєднували різні професійні ролі — художника і психотерапевта. Незрозумілість їхнього статусу та функцій у лікувальних і освітніх закладах породжувала чимало запитань.

Друга половина ХХ століття стала часом інституціоналізації арт-терапії як професійної діяльності. Було створено перші професійні об'єднання, зокрема Британську асоціацію арт-терапевтів і Американську арт-терапевтичну асоціацію (1963 р.). Основною метою цих об'єднань було сприяння збереженню психічного та фізичного здоров'я громадян через використання мистецтва як психотерапевтичного інструменту.

У період з 1960-х по 1980-ті роки були сформовані перші професійні об'єднання, які сприяли впровадженню та більш чіткому визначенню ролі арт-терапевтичних методів у різних сферах практичної діяльності. Цей етап став вирішальним для розвитку арт-терапевтичного напрямку. У 1980-1990-х роках у багатьох країнах відбулися суттєві зміни в культурному середовищі, зумовлені активізацією процесів інтеграції, переміщенням великих груп біженців, зміною гендерних ролей тощо. У цих умовах арт-терапевти

зіткнулися з новими викликами, пов'язаними з існуванням у мультикультурному середовищі та контактом із представниками різних етнічних і расових груп. Арт-терапевти, взаємодіючи з різними культурами, адаптували їхній досвід та художню мову, і водночас ставали перед завданням поважати цінності, вірування та установки цих культур [15, с.89].

У науковій літературі існує кілька підходів до призначення та можливості використання арт-терапії у лікувальних цілях:

1.Згідно з першим із розглянутих підходів, арт-терапія виступає як засіб для підтримки емоційного стану та психічного здоров'я індивідів, груп або колективів через використання художньої діяльності (автори: О. Копитін, Г. Буряковський, Л. Гісневич, А. Захарова, Т. Зінкевич-Євстигнеєва, Г. Назолоян, Р. Хайкін). Наприклад, О. Копитін, досліджуючи міжнародний розвиток арт-терапії, розглядає цей метод як лікувальне застосування творчої діяльності клієнта (пацієнта), яке базується на взаємодії між автором, художньою роботою та спеціалістом [10, с. 7]. Цей підхід є досить популярним і асоціюється з тим, що арт-терапію, як «лікування» мистецтвом, часто використовують для позначення усього напрямку, де застосовуються різні форми мистецтва. Однак, слово «art» англійською мовою охоплює як загальне мистецтво, так і конкретно образотворче мистецтво. Оскільки на початкових етапах розвитку арт-терапії основною формою мистецтва було зображувальне (малюнки дітей, психічно хворих, учасників Другої світової війни), часто під арт-терапією розуміють саме вплив образотворчого мистецтва.

Те, що арт-терапія насамперед звернулася до психотерапевтичного потенціалу образотворчої діяльності, не є випадковістю. Як не дивно, але сучасна арт-терапія, маючи численні зв'язки з різними культурними феноменами, найбільше наближена до первісного, «примітивного» мистецтва. Це мистецтво, як і арт-терапія, засноване на спонтанному самовираженні, яке ігнорує естетичні стандарти й «професіоналізм» автора [8, с. 43-44].

2.Аналіз арт-терапевтичної літератури вказує на існування ще одного підходу до розуміння сутності арт-терапії. Л. Лебєдєва зазначає, що в

англомовних країнах «Art Therapy» також розглядається як терапія, що використовує пластичні мистецтва: живопис, графіку, скульптуру, дизайн та інші форми, де візуальна комунікація є ключовою [11, с. 44]. Також О. Беляя, С. Брукер і О. Сорока вважають, що арт-терапія передбачає «лікування» через візуальне мистецтво, включаючи малюнок, ліплення, фотографію та декоративно-прикладне мистецтво, тоді як інші види, як музична терапія, казкотерапія та ігрова терапія, є допоміжними техніками, що включаються в арт-терапевтичні програми, де основну роль відіграє образотворче мистецтво [13, с. 2].

Проте трактування арт-терапії виключно як використання зображувального або візуального мистецтва може бути обмеженим, оскільки воно звужує саме поняття мистецтва. Зосередженість лише на таких формах, як живопис, графіка, скульптура чи дизайн, не охоплює всі можливості терапії мистецтвом. Це може обмежувати і розуміння сутності арт-терапії загалом.

3. Інший підхід полягає в тому, що арт-терапія охоплює різні форми мистецтва. В Україні спостерігається тенденція до використання на арт-терапевтичних заняттях кількох видів мистецтва одночасно (наприклад, після прослуховування казки учасники малюють свої почуття під відповідний музичний супровід), що сприяє розвитку мультимодального підходу. Таким чином, арт-терапія може включати найрізноманітніші види творчої діяльності, допомагаючи клієнтам вирішувати їхні проблеми. Під поняттям мистецтва в цьому контексті розуміється будь-яка творча активність: танець, музика, живопис, кіно, скульптура, архітектура тощо [23, с.67].

У сучасних англомовних джерелах все частіше зустрічається термінологія «art-therapy» для позначення терапії, що використовує візуальні мистецтва, і «arts-therapies» або «art-therapies» для позначення терапевтичного напрямку, що включає музикотерапію, танцювальну терапію, голосотерапію, драматерапію тощо. У вітчизняній науковій літературі цей підхід поки не отримав широкого розповсюдження через складність перекладу та відсутність множини в терміні «мистецтво».

О. Боряк зазначає, що арт-терапія є «синтезом кількох наукових галузей, який у терапевтичній та корекційній практиці застосовується як набір методик, заснованих на використанні різних видів мистецтва в символічній формі, що допомагає коригувати психоемоційні та психосоматичні порушення, а також відхилення в особистісному розвитку» [3, с.56]. О. Титаренко визначає арт-терапію як метод реабілітації засобами мистецтва та художньої діяльності [14, с.40]. М. Кисельова наголошує, що арт-терапія може розглядатися як метод розвитку та зміни свідомих і підсвідомих аспектів психіки людини через різні форми мистецтва [9, с. 15]. Арт-терапія також розглядається як спосіб використання творчої діяльності для впливу на самопізнання та внутрішній стан особистості [5, с. 70], а Ф. Джонс описує арт-терапію як терапевтичне використання мистецтва в межах професійної взаємодії з людьми, які мають захворювання, травми або інші життєві труднощі, а також з тими, хто прагне особистісного розвитку [2, с. 18].

О. Медведєва вказує, що сутність арт-терапії полягає в корекційному та терапевтичному впливі мистецтва на індивіда, який полягає в реконструкції психотравмуючої ситуації за допомогою художньої діяльності, виведенні переживань назовні через творчі продукти, а також у створенні нових позитивних переживань і креативних потреб. О. Медведєва також зазначає, що сучасна арт-терапія включає такі напрямки, як ізотерапія (лікування через малювання, ліплення, декоративно-прикладне мистецтво), бібліотерапія (лікування через читання), імаготерапія (лікування через образ та театралізацію), музикотерапія (лікування через музику), вокалотерапія (лікування співом), кінезітерапія (танцювальна терапія, хореотерапія, лікувальні рухи) та інші [12, с. 27].

У науково-педагогічному контексті термін «арт-терапія» розуміється також як метод турботи про емоційний стан і психічне здоров'я людини через художню діяльність. Основна мета арт-терапії у соціальній роботі полягає в гармонізації особистості через розвиток її здатності до самовираження та самопізнання [7, с. 112]. Лікування арт-терапією також розглядається як

«соціально-психологічна терапія», що спрямована на зміну поведінкових стереотипів і підвищення адаптивних можливостей особистості за допомогою творчості. Є. Вознесенська додає, що арт-терапія є методом «зцілення» через творчий самовираз, де головним є досягнення цілісності особистості [14, с. 20].

Відповідно до цих трактувань, ми можемо зробити висновок, що методи арт-терапії включають набір прийомів, спрямованих на зміну свідомих і підсвідомих аспектів психіки, зміну поведінкових стереотипів, активацію внутрішніх ресурсів та підвищення адаптивних можливостей за допомогою різних видів мистецтва.

Отже, арт-терапія має величезний потенціал для подальших досліджень і розвитку новітніх практик. Сьогодні вона є одним із найефективніших інструментів соціокультурної реабілітації для широкого кола людей. Вона також виступає сучасним методом культурної реабілітації, який допомагає людині знайти творче ставлення до життя та подолати екзистенційні виклики сучасного світу.

1.2. Основні напрями та техніки арт-терапії

Арт-терапія, як метод психологічної допомоги, базується на визнанні того, що для несвідомого образи є найбільш природною та органічною мовою спілкування. Людська психіка здатна сприймати і обробляти певну інформацію лише через візуальні форми вираження. Це пов'язано з тим, що значна частина психологічного змісту залишається недоступною для свідомого аналізу, але може бути розкрита через процес створення образів. Коли людина малює, ліпить чи іншим чином формує візуальні образи, вона часто не усвідомлює глибокого психологічного змісту, що криється за її творінням. Спогади, фантазії, несвідомі переживання, котрі не завжди піддаються вербалізації, знаходять своє вираження у вигляді образів.

Науковці відзначають, що арт-терапевтичні техніки є ефективним інструментом для роботи з глибинними пластами психіки, оскільки вони

дозволяють відносно безболісно проникати в несвідоме і активізувати процес опрацювання внутрішніх переживань. Однією з переваг арт-терапії є її здатність знижувати психологічний опір змінам, створюючи відчуття захищеності для клієнта, що полегшує процес терапевтичної взаємодії. Замість того, щоб нав'язливо виявляти психічні недоліки або порушення, як це може бути в інших психотерапевтичних підходах, арт-терапія спрямована на актуалізацію внутрішнього потенціалу людини, допомагає розкрити її творчі здібності та відновити внутрішню гармонію [27, с.45].

Процес арт-терапії дозволяє людині проектувати та виражати свої неусвідомлені чи пригнічені потреби, комплекси, витіснені емоції, позитивні якості, мотиви та інші важливі аспекти психіки, які ще не знайшли своєї вербальної форми. Це дозволяє психологу отримати доступ до передсвідомих та несвідомих шарів психіки клієнта, працювати з цими аспектами більш глибоко та ефективно. Художні образи, що створюються в процесі арт-терапії, відображають різноманітні підсвідомі процеси, серед яких можуть бути страхи, конфлікти, мрії, травматичні спогади тощо.

Арт-терапія сприяє не лише самовираженню клієнта, але й розширенню його суб'єктивного досвіду, поглибленню самопізнання та внутрішній інтеграції особистості. Це досягається через активну роботу з різними компонентами особистості, допомагаючи людині гармонізувати ці аспекти як у внутрішньому світі, так і в контексті зовнішньої реальності (етнічна, культурна, соціальна взаємодія).

У сучасній психологічній практиці арт-терапія охоплює широкий спектр візуальних мистецтв. До традиційних форм, таких як малюнок, колаж, фотографія та ліплення, додаються нові напрями, зокрема, танцювальна терапія, казкотерапія та інші інтерактивні методи. Це дозволяє розширити можливості терапевтичного процесу, адаптуючи методи до різних потреб клієнтів. Арт-терапія може бути ефективною в роботі з дітьми, підлітками, дорослими, а також з особами, які мають труднощі з вербальним вираженням своїх емоцій та думок [36, с.78].

Механізми психологічного впливу арт-терапії поділяються на два основні. Перший полягає в тому, що мистецтво дозволяє відтворити конфліктну або травматичну ситуацію в символічній формі, що дає можливість клієнту переосмислити її та знайти рішення через креативне переосмислення. Цей процес сприяє трансформації болісного досвіду в контрольовані та прийнятні форми, що значно полегшує емоційне навантаження. Другий механізм пов'язаний з естетичною реакцією, коли вплив мистецтва змінює емоційний стан людини: початково болісні переживання можуть бути замінені на почуття естетичного задоволення, що сприяє емоційній стабілізації.

Арт-терапія допомагає створити мости між свідомим і несвідомим, відкриваючи доступ до психічного матеріалу, що зазвичай захищений психологічними бар'єрами. Важливо зазначити, що процес формування образів дозволяє вільно висловлювати почуття, які можуть бути пригнічені або неусвідомлені. Через символічну мову образів людина може реконструювати та програвати нові сценарії своєї поведінки в безпечному середовищі, що підготовлює її до змін у реальному житті [41, с.18].

Таким чином, арт-терапевтичні методи є унікальним інструментом, який дозволяє працювати з переживаннями, що важко або неможливо висловити словами, особливо після серйозних психічних травм. Цей метод надає можливість для глибокої трансформації психіки, допомагаючи клієнтам знайти внутрішню рівновагу, активізувати їх творчий потенціал та інтегрувати несвідомі переживання у свідоме життя. Арт-терапевтичні форми роботи із клієнтами можна розподілити за такими основними напрямками:

1. **Малювання.** Малюнки використовуються як додатковий метод у психологічному консультуванні та терапії, оскільки вони допомагають діагностувати особистісні та сімейні проблеми, об'єктивувати внутрішні та зовнішні конфлікти, а також відслідковувати динаміку психологічної допомоги. Цей підхід є ефективним і швидким, оскільки малювання не займає багато часу та не викликає у клієнтів страхів, водночас надаючи великий матеріал для інтерпретації. Продукти художньої діяльності зазвичай мають зміст, що

частково прихований від свідомості клієнта, що знижує рівень психологічного захисту (Д. Остер, П. Гоулд та ін.).

Крім того, малюнки є довготривалим і наочним записом процесу терапевтичної взаємодії між фахівцем і клієнтом, до якого можна повертатися в ході терапії, що дає можливість відслідковувати зміни в емоційному та психологічному стані клієнта.

Існують різноманітні малюнкові тести, які фактично є арт-терапевтичними методами, серед яких: «Малюнок сім'ї», «Малюнок неіснуючої тварини», «Зла, щаслива, нещасна тварина», «Гарний малюнок» (О. Венгер) та інші. Ці техніки підтвердили свою ефективність у процесі консультування. Е. Ейдемільер та І. Нікольська рекомендують використовувати в роботі з дорослими клієнтами теми для малювання на зразок «Автопортрет», «Моя сім'я», «Мої приємні спогади», «Мої неприємні спогади», а також теми на кшталт «Перед, під час, після» або «Минуле, сьогодні, майбутнє». Ці теми допомагають клієнту висловлювати свої емоції та сприйняття життєвих подій [37, с.13].

Картини, що відображають динаміку життєвих контекстів, клієнт може створювати як на окремих аркушах, так і на одному, поділеному вертикально на дві частини. Темі для малювання можуть бути розроблені психологом, враховуючи конкретні життєві обставини клієнта, наприклад: «Я в дитинстві – я зараз», «Я до шлюбу – я після шлюбу», «Я повинна – я хочу», «Я до початку роботи з психологом – я зараз», «Моє ставлення тоді – моє ставлення зараз».

Ізотерапія, як варіант арт-терапії, зосереджує увагу на емоціях, які відображаються через зображення, тому малювання стає інструментом для вираження, опрацювання та усвідомлення емоційних станів. За думкою закордонних дослідників, таких як Н. Ландгартен і Г. Фурт, малюнок допомагає подолати витіснення емоцій і вивільнити пригнічені комплекси разом з пов'язаними з ними негативними емоціями. Це особливо важливо для дітей, які не завжди здатні висловити свої почуття словами, але можуть це зробити через малювання, яке також полегшує вербалізацію переживань [22, с.89].

Е. Ейдемільлер виділяє два основні види ізотерапії: сублімовану та проєктивну. Проєктивна ізотерапія передбачає створення дитиною малюнків на запропоновані психологом теми проєктивного характеру з подальшою інтерпретацією зображень. Це сприяє глибшому аналізу та розумінню проблем клієнта, оскільки зміст малюнка провокує подальшу бесіду, яка підсилює терапевтичний ефект.

У консультативній практиці ефективно застосовуються техніки серійних малюнків і розповідей на їх основі. Вчені, такі як Дж. Алан, В. Оклендер, І. Добряков та І. Нікольська, на основі робіт К. Юнга, розробили підходи до психологічної допомоги, що ґрунтуються на методі послідовного малювання. Після першого знайомства клієнту, будь то дитина або дорослий, пропонується створити серію малюнків на задані теми, які дозволяють виразити актуальні для нього проблеми та емоції, а потім обговорювати ці теми з психологом під час консультації [48, с.65].

Ця техніка включає три етапи, кожен з яких формує певну динаміку емоційного стану клієнта. Дотримання послідовності цих етапів допомагає поступово перейти від нейтральних тем до більш глибокого опрацювання кризових переживань, а згодом – до створення позитивного емоційного настрою і планування майбутнього.

Важливо, що теми для малювання можуть змінюватися відповідно до індивідуальних особливостей клієнта та його поточних проблем, проте дотримання загальної послідовності етапів є необхідним для забезпечення динаміки емоційного стану. Перший етап націлений на встановлення контакту з клієнтом, другий – на глибоке переживання та усвідомлення емоцій, а третій – на вихід із цих переживань і створення позитивного емоційного стану.

Основним інструментом взаємодії психолога і клієнта в цьому методі є арт-терапевтична бесіда. Цей процес дозволяє отримати інформацію через обговорення малюнків, яка може бути структурованою та відстороненою, оскільки обговорюється не сам клієнт, а персонажі або символи на малюнках.

Арт-терапевтична бесіда має важливий терапевтичний ефект, оскільки полегшує вираження прихованих емоцій та проблем [52, с.204].

Процес складання історій за малюнками також спирається на наративний підхід. Особливість наративу полягає в тому, що зміст історії формується через взаємодію оповідача (клієнта) і слухача (психолога), де кожен додає власне бачення подій. Така взаємодія дозволяє змінити погляд клієнта на свою життєву ситуацію і надає новий сенс його життєвій історії.

Однак деякі клієнти, зокрема професійні художники, можуть відчувати непродуктивність такого підходу через те, що художнє самовираження вже є частиною їхньої професійної діяльності. У таких випадках доцільно запропонувати інші види арт-терапії, наприклад, колажування. Колажі, створені з різноманітних матеріалів, дозволяють клієнту уникнути тиску, пов'язаного з необхідністю малювати, і створити позитивний результат без потреби в художніх навичках [54, с.231].

2. Ліплення та робота з тривимірними матеріалами Ліплення як техніка арт-терапії є надзвичайно ефективним засобом вираження емоцій та внутрішніх станів через створення фізичних об'єктів з різних матеріалів, таких як глина, пластилін, віск або навіть тіло-маси. Ця техніка дозволяє пацієнтам вивільняти приховані емоції, конфлікти та страхи, надаючи їм форму в реальному світі. Робота з тривимірними матеріалами не тільки сприяє емоційному зціленню, але й покращує дрібну моторику, координацію та здатність фокусувати увагу на процесі створення.

Ліплення є потужним інструментом, оскільки дозволяє людині працювати з конкретними об'єктами, які символізують її внутрішній світ. Це можуть бути страхи, тривоги, приховані конфлікти або навіть бажання та мрії. Наприклад, пацієнт, який переживає важкі емоційні травми або глибокий стрес, може за допомогою глини створити фігуру, яка представляє ці переживання. Вже сам процес створення об'єкта дає змогу пацієнту виразити те, що важко вербалізувати або навіть усвідомити [34, с. 90].

Уявімо, що пацієнт, який відчуває страх перед майбутніми змінами в житті, починає ліпити об'єкт, який нагадує захисний щит або бар'єр. Це може бути інтуїтивна реакція на емоційну загрозу. Під час роботи з терапевтом пацієнт може аналізувати цей об'єкт, розуміючи, як він відображає його внутрішні почуття і потребу у безпеці. Після завершення роботи пацієнт може вирішити трансформувати об'єкт, що символізує його страх, у щось інше, наприклад, у предмет, що символізує силу або впевненість, таким чином перетворюючи емоційний досвід через творчий процес.

У терапевтичному процесі, ліплення може стати інструментом для зовнішнього вираження глибоких психологічних станів. Кожен об'єкт, створений пацієнтом, є своєрідним символом, який відображає внутрішні переживання, що не завжди можуть бути висловлені словами. Це особливо корисно для людей, які мають труднощі з вербальним вираженням емоцій, таких як діти, люди з аутизмом або ті, хто зазнав глибоких травм [46, с.141].

Ще одним важливим аспектом роботи з тривимірними матеріалами є розвиток креативності. Ліплення надає можливість для експериментування з формами, матеріалами, текстурами, що стимулює уяву та творчий потенціал пацієнта. Під час створення об'єктів пацієнт може вільно експериментувати, змінювати і адаптувати свій твір, що допомагає розвинути впевненість у власних здібностях та сприяє розвитку позитивного самосприйняття.

Наприклад, пацієнт, який постійно сумнівається у своїх силах або відчуває страх перед помилками, може під час ліплення зіткнутися з необхідністю вирішувати творчі завдання, що дозволяє йому відчути свободу у процесі самовираження. Під керівництвом терапевта пацієнт вчиться приймати свої творчі рішення і розуміти, що помилки є частиною процесу, що сприяє його особистісному зростанню.

Ліплення та робота з тривимірними матеріалами є важливою складовою арт-терапії, що забезпечує унікальні можливості для вираження та трансформації внутрішніх станів пацієнтів. Завдяки глибинному емоційному та фізичному впливу ця техніка допомагає пацієнтам працювати з їхніми

переживаннями, покращувати моторику і розвивати креативні здібності. Ліплення є універсальним інструментом, який може застосовуватися у роботі з різними групами пацієнтів, сприяючи їхньому зціленню та самовираженню [60, с.263].

3. Імпровізація у музиці. Імпровізація у музикотерапії є однією з ключових технік, яка дозволяє пацієнтам висловлювати свої емоції, переживання та внутрішні конфлікти через створення музичних творів без попередньої підготовки або музичного досвіду. Це потужний інструмент для самовираження, який забезпечує свободу звукового експериментування та дозволяє пацієнту знайти унікальні способи емоційного звільнення та пізнання власного внутрішнього світу. Техніка імпровізації може бути корисною як для людей, які мають труднощі з вербальним спілкуванням, так і для тих, хто прагне дослідити глибші шари своєї свідомості через музику.

Музика має здатність викликати та передавати емоції, тому імпровізація стає чудовим способом допомогти пацієнтам вивільнити накопичені почуття, які важко передати словами. У контексті музикотерапії пацієнти можуть використовувати різні музичні інструменти або навіть власний голос, щоб виразити те, що вони відчувають на даний момент. Такий підхід дозволяє працювати з глибокими емоційними переживаннями, такими як тривога, страх, гнів чи смуток [24, с. 107].

Наприклад, пацієнт, який відчуває сильну тривожність, може використовувати барабани для створення ритму, який відображає його внутрішній стан. Цей ритм може бути хаотичним, швидким або нерівномірним, символізуючи тривожні думки та емоції, що переповнюють його. У процесі терапії пацієнт може поступово змінювати ритм, роблячи його спокійнішим та зрівноваженішим, що допомагає йому знайти внутрішній спокій та гармонію.

Особливо важливою перевагою техніки імпровізації є те, що вона не вимагає від пацієнта жодного попереднього музичного досвіду або знань. Це означає, що кожна людина, незалежно від віку або рівня підготовки, може взяти участь у створенні музики. Процес створення музичного твору в реальному часі

відкриває можливості для самовираження у новій формі, яка не потребує суворих правил або обмежень.

Для багатьох людей, які мають труднощі з вербальним самовираженням, музична імпровізація стає засобом безперешкодного вираження. Діти, люди з аутизмом або дорослі, які пережили психологічні травми, можуть вільно створювати музичні фрази, які відображають їхній внутрішній світ. Наприклад, дитина з мовленнєвими труднощами може використовувати ксилофон для відтворення послідовних звуків, які дозволяють їй передати свої емоції або стан, не вдаючись до слів [28, с.93].

Імпровізація у музиці дозволяє пацієнтам працювати з їхньою підсвідомістю, оскільки музичні фрази часто виникають спонтанно і відображають те, що відбувається в глибинах психіки. Пацієнти можуть створювати музичні структури, що символізують їхні підсвідомі переживання, бажання чи конфлікти, які важко усвідомити на рівні раціонального мислення.

Наприклад, дорослий пацієнт, який переживає стрес і внутрішній конфлікт через важку життєву ситуацію, може під час імпровізації створювати музичні елементи, що відображають його внутрішню боротьбу. Терапевт, аналізуючи імпровізовану музику, може допомогти пацієнту зрозуміти, як ці звуки пов'язані з його поточними емоціями, і запропонувати способи для подальшої роботи з ними.

Однією з головних переваг музичної імпровізації є те, що вона надає пацієнту повну творчу свободу. Немає «правильного» чи «неправильного» способу грати або створювати музику. Це звільняє пацієнта від страху зробити помилку або невдало виразити свої емоції. Така свобода допомагає людині набути впевненості у власних творчих здібностях та підтримує її емоційний розвиток [40, с.137].

Музична імпровізація також може використовуватися в групових сеансах музикотерапії, де пацієнти грають разом, створюючи колективні музичні твори. Така групова взаємодія сприяє розвитку соціальних навичок, поліпшенню

комунікації та співпраці, а також допомагає кожному учаснику відчувати себе частиною спільноти.

Наприклад, у груповій музикотерапії кожен учасник може вибрати свій інструмент і створити частину загальної композиції. Спільна гра допомагає зміцнити зв'язки між учасниками, розвинути почуття співпраці та взаєморозуміння, що є важливим аспектом для людей, які відчують соціальну ізоляцію або труднощі в комунікації з іншими [22, с.89].

Імпровізація у музиці є потужним інструментом для терапевтичного самовираження та емоційного звільнення. Вона дозволяє пацієнтам працювати з емоціями через звуки, розвивати впевненість у власних творчих здібностях і покращувати комунікативні навички. Музична імпровізація також сприяє розвитку підсвідомих процесів, допомагає побудувати глибший зв'язок між пацієнтом і терапевтом та служить інструментом для гармонізації внутрішнього стану людини.

4. Танцювальні вправи. Танцювально-рухова терапія (ТРТ) є одним із напрямів арт-терапії, що використовує танець і рухи для покращення психоемоційного та фізичного стану пацієнтів. Ця терапія поєднує рухову активність із психологічною роботою, дозволяючи пацієнтам вивільняти емоції через тіло, а також знаходити гармонію між своїми почуттями та фізичними відчуттями. Танцювальні вправи можуть варіюватися від вільного, спонтанного руху до більш структурованих і організованих танцювальних схем, залежно від терапевтичних цілей і потреб пацієнта.

Однією з основних цілей танцювально-рухової терапії є зняття фізичної та емоційної напруги через рух. Багато людей, які стикаються з емоційними проблемами або стресом, відчують, що їхні емоції «застрягли» у тілі, що призводить до появи м'язових напружень або навіть фізичних блоків. Танцювальні вправи дозволяють пацієнтам вільно рухатися, відчуючи своє тіло і досліджуючи, як різні рухи можуть допомогти звільнити накопичену енергію і стрес [12, с. 161].

Наприклад, пацієнт, який відчуває тривогу або напругу, може виконувати рухи, що залучають великі м'язові групи, такі як підйоми рук або рухи ногами, що допомагають розслабити напружені частини тіла. Цей процес сприяє розслабленню та емоційному звільненню, оскільки рухи дозволяють пацієнту виражати те, що не може бути сказане словами.

Вільний рух є важливою частиною танцювально-рухової терапії, оскільки він дозволяє пацієнтам досліджувати свої емоції та почуття без обмежень. У процесі вільного руху пацієнти можуть спонтанно рухатися, слухаючи своє тіло і реагуючи на внутрішні імпульси, що дає змогу виявити та опрацювати приховані емоційні стани. Така форма руху допомагає відчути себе вільніше, відкрити нові способи вираження емоцій та відновити контакт із власним тілом [29, с.69].

Наприклад, пацієнт, який переживає емоційний дисбаланс, може під час терапії рухатися так, як підказує йому тіло: це можуть бути плавні, розтягнуті рухи або ж енергійні й різкі. У процесі такого самовираження пацієнт може вивчати свої емоції, розуміти їх і поступово знімати внутрішню напругу.

Танцювально-рухова терапія підкреслює нерозривний зв'язок між тілом і емоціями, допомагаючи пацієнтам краще усвідомлювати, як їхній емоційний стан впливає на фізичне самопочуття. У процесі виконання рухів пацієнти можуть досліджувати, як зміна положення тіла, ритму рухів або їхньої амплітуди відображає їхній внутрішній емоційний стан. Це усвідомлення дозволяє не тільки краще розуміти себе, але й ефективніше керувати своїми емоціями.

Танцювально-рухова терапія може проводитися як індивідуально, так і в групах. У індивідуальній терапії танцювальні вправи підбираються відповідно до конкретних потреб і цілей пацієнта. Це дозволяє зосередитися на його особистому досвіді та допомогти йому вирішити специфічні емоційні або фізичні проблеми через рух [13, с. 44].

У груповій терапії танцювальні вправи сприяють розвитку соціальної взаємодії, підвищенню довіри між учасниками та створенню відчуття

спільності. Пацієнти можуть виконувати спільні вправи або реагувати на рухи один одного, що допомагає зміцнити емоційний зв'язок та покращити навички комунікації. Наприклад, у груповій терапії пацієнти можуть працювати в парах або малих групах, де один учасник виконує рухи, а інші реагують на них своїми рухами. Це сприяє емоційному зв'язку, взаєморозумінню та почуттю підтримки у групі.

Для багатьох пацієнтів танцювальні вправи стають унікальною можливістю для самовираження без використання слів. Це особливо важливо для людей, які стикаються з труднощами у вербальній комунікації через психологічні травми, емоційні блоки або інші бар'єри. Рухи дозволяють пацієнту передати те, що він відчуває на глибинному рівні, без необхідності вербалізувати свої почуття. Терапевт, спостерігаючи за рухами пацієнта, може допомогти йому усвідомити емоції, які приховані за тими чи іншими фізичними проявами, і створити план подальшої терапевтичної роботи 40, с. 137.

Танцювально-рухова терапія може включати різноманітні техніки залежно від цілей терапії. Для зняття стресу можуть використовуватися плавні, ритмічні рухи, які допомагають заспокоїти нервову систему та налаштувати пацієнта на релаксацію. Для роботи з тривогою або гнівом можна застосовувати більш інтенсивні, енергійні рухи, які дозволяють вивільнити накопичену енергію.

Танцювальні вправи в контексті танцювально-рухової терапії є потужним інструментом для емоційного та фізичного звільнення, самовираження та відновлення гармонії між тілом і емоціями. Використання різних технік — від вільного руху до структурованих танцювальних схем — дозволяє пацієнтам вирішувати як емоційні, так і фізичні проблеми, підвищуючи усвідомленість свого тіла і покращуючи психофізичне самопочуття [41, с. 15].

5. Рольові ігри та театралізовані сценки. Рольові ігри та театралізовані сценки є центральними методами у драматерапії, що дозволяють пацієнтам працювати з власними емоціями та життєвими конфліктами через символічні дії. Цей підхід дає можливість моделювати різні життєві ситуації,

випробовувати нові способи поведінки та висловлювати емоції в безпечному терапевтичному середовищі. Драматерапія поєднує творчий процес із психотерапевтичною роботою, створюючи простір для розвитку емоційної стійкості, самопізнання та вирішення конфліктів.

Однією з ключових особливостей ролевих ігор у драматерапії є можливість пацієнта взяти на себе роль, яка дозволяє йому дослідити певну життєву ситуацію або конфлікт з безпечної відстані. Це може бути роль іншої людини, яка викликає у пацієнта певні емоції, або навіть самого себе у різних ситуаціях. Моделювання цих ситуацій допомагає пацієнту побачити проблему з іншого боку, знайти нові шляхи поведінки та глибше зрозуміти свої емоційні реакції [33, с. 123].

Наприклад, пацієнт, який відчуває труднощі в спілкуванні з начальником, може взяти на себе роль керівника під час ролевої гри. Це дозволяє йому побачити ситуацію з іншої точки зору, вивчити, як поведуться інші люди, і зрозуміти, як його дії можуть впливати на розвиток подій. Таке опрацювання проблеми у символічній формі дає можливість пацієнту адаптуватися до реальних життєвих ситуацій і краще справлятися з конфліктами.

У драматерапії пацієнти можуть випробовувати себе в різних ролях, що дає їм можливість експериментувати з новими способами поведінки та реакцій. Це особливо корисно для людей, які відчувають себе «застряглими» в певних шаблонах поведінки або емоційних реакціях. Виконуючи різні ролі, пацієнти отримують можливість вийти за межі звичних обмежень і дослідити нові підходи до вирішення проблем [52, с. 205].

Ролеві ігри та театралізовані сценки є ефективним інструментом для вирішення внутрішніх і міжособистісних конфліктів. Через символічні дії пацієнт може моделювати конфліктні ситуації, які його турбують, і знаходити нові способи їхнього вирішення. Це дозволяє не тільки отримати новий досвід, але й побачити, як різні моделі поведінки можуть впливати на хід подій.

Через ролеві ігри пацієнти вчаться управляти своїми емоціями та реакціями, що сприяє зміцненню їхньої емоційної стійкості. Вони можуть

досліджувати свої страхи, тривоги або інші сильні емоції в контрольованому середовищі, де немає ризику негативних наслідків. Це дозволяє пацієнтам опановувати нові способи реагування на стресові ситуації та краще справлятися з емоційними викликами у повсякденному житті [35, с. 67].

Наприклад, пацієнт, який часто переживає паніку в соціальних ситуаціях, може через ролеві ігри поступово звикати до нових соціальних ролей і вивчати способи контролювати свої емоційні реакції. З часом це допомагає йому переносити нові навички в реальні соціальні контексти, що робить його більш стійким до стресу і тривоги.

Драматерапія відрізняється інтерактивністю, оскільки вона передбачає участь не лише самого пацієнта, а й терапевта або інших учасників терапевтичної групи. Це сприяє розвитку навичок соціальної взаємодії, а також дозволяє пацієнтам отримувати відгук від інших учасників, що допомагає їм краще усвідомити свій вплив на оточення та реакції на їхні дії.

Ролеві ігри та театралізовані сценки є потужним інструментом у драматерапії, що дозволяє пацієнтам моделювати життєві ситуації, виражати емоції через символічні дії та експериментувати з різними ролями. Такий підхід сприяє розвитку емоційної стійкості, вирішенню конфліктів та зміцненню навичок саморегуляції. Театралізовані методи допомагають пацієнтам краще усвідомити свої емоційні реакції та вплив їхньої поведінки на оточення, що робить драматерапію ефективним інструментом у роботі з внутрішніми і міжособистісними конфліктами [47, с. 126].

6. Створення казок і метафор. Казкотерапія є одним із напрямів арт-терапії, який використовує казки, історії та метафори для вираження та опрацювання внутрішніх переживань пацієнтів. Через символічні образи казок пацієнти можуть більш глибоко дослідити свої емоції, страхи, конфлікти та психічні травми, знайти нові рішення для складних життєвих ситуацій. Казкотерапія поєднує творчу уяву з психологічною роботою, що дозволяє пацієнтам безпосередньо звертатися до свого внутрішнього світу та отримувати підтримку через символічні засоби.

Одним із ключових методів у казкотерапії є робота з вже існуючими казками, які містять символічні образи та метафори. Терапевт обирає казку, що відповідає емоційному стану пацієнта або його життєвій ситуації, а потім аналізує разом з ним, як персонажі та події відображають його внутрішні переживання. Це дозволяє пацієнту безпечно й символічно дослідити свої емоції та конфлікти, оскільки казкові сюжети віддаляють реальні події, роблячи їх більш зрозумілими та доступними для опрацювання [37, с. 13].

Наприклад, пацієнт, який переживає відчуття ізоляції або самотності, може працювати з казкою про героя, що подорожує самотнім лісом у пошуках друзів або дому. У процесі обговорення пацієнт може усвідомити, що цей символічний ліс є відображенням його власних почуттів, а пошук друзів символізує його прагнення до соціальної взаємодії та підтримки. Аналізуючи, як герой знаходить вихід з цієї ситуації, пацієнт може розглянути нові способи подолання своїх власних життєвих труднощів.

Іншим важливим аспектом казкотерапії є створення пацієнтами власних казок, де вони можуть вільно використовувати символічні образи для вираження своїх почуттів і переживань. Цей процес не лише стимулює творче мислення, але й дозволяє пацієнту відчувати себе активним учасником свого власного терапевтичного процесу. Створюючи казку, пацієнт може відобразити свої страхи, конфлікти, бажання або невирішені питання у вигляді символічних персонажів та подій.

Наприклад, дитина, яка відчуває страх перед змінами, може створити казку про маленького пташеня, яке боїться вилетіти зі свого гнізда. Через розвиток сюжету дитина може знайти спосіб, як пташеня справляється зі своїм страхом, що дозволить їй самій усвідомити, як можна впоратися зі змінами у своєму житті. У процесі створення казки дитина не лише вербалізує свої переживання, а й отримує новий погляд на свою ситуацію, що сприяє емоційному зціленню [41, с. 56].

Казкотерапія є ефективною технікою для опрацювання психічних травм, оскільки дозволяє пацієнтам звертатися до травматичних подій у символічній

формі. Символічні образи, які виникають у казках, можуть стати безпечним способом для вираження важких переживань, оскільки вони не зосереджуються на безпосередньо реальних подіях, а відображають їх через казкові сюжети. Це допомагає пацієнтам уникнути повторної травматизації та водночас глибоко пропрацювати власні емоційні травми.

Казки часто мають структуру, яка дозволяє персонажам долати перешкоди та знаходити рішення у складних ситуаціях. Ця структура є корисною у терапевтичному процесі, оскільки дає пацієнтам можливість символічно моделювати власні труднощі та шукати способи їх подолання. Пацієнт, створюючи казковий сюжет або працюючи з готовою казкою, може проектувати на персонажів свої емоції та вивчати, як різні рішення впливають на розвиток подій. Це дає змогу пацієнту побачити нові можливості для вирішення власних життєвих ситуацій [11, с.44].

Метафори, які використовуються у казкотерапії, дозволяють пацієнтам працювати з абстрактними емоціями і внутрішніми станами через символічні образи. Кожен персонаж, подія чи предмет у казці може мати своє метафоричне значення, що допомагає пацієнту краще усвідомити свої емоції та почуття. Метафори також можуть допомогти пацієнтам перетворити негативний досвід у щось позитивне через процес переосмислення та символічної трансформації.

Створення казок і метафор у казкотерапії є потужним терапевтичним інструментом, що дозволяє пацієнтам виражати внутрішні переживання у символічній формі, працювати з психічними травмами та знаходити нові рішення для життєвих ситуацій. Через символічні казкові образи пацієнти можуть безпечно досліджувати свої емоції, працювати з травматичними подіями та розвивати навички вирішення конфліктів. Казкотерапія стимулює творче мислення і допомагає пацієнтам знайти нові ресурси для емоційного зцілення і саморозвитку.

Таким чином, арт-терапія пропонує широкий спектр інструментів, зокрема ізотерапію, музикотерапію, танцювально-рухову терапію,

драматерапію та казкотерапію, кожен з яких має свої унікальні підходи до вираження та опрацювання емоцій.

Кожен напрям має специфічні техніки, такі як ліплення з тривимірними матеріалами, імпровізація у музиці, танцювальні вправи, ролеві ігри та створення казок і метафор, які дозволяють пацієнтам працювати зі своїми внутрішніми конфліктами, розвивати емоційну стійкість і покращувати саморегуляцію.

Ці методи сприяють глибокому пізнанню власних почуттів, трансформації негативного досвіду та допомагають знайти нові ресурси для емоційного зцілення. Арт-терапія дозволяє пацієнтам відчувати себе активними учасниками свого терапевтичного процесу, надаючи індивідуалізовані шляхи вирішення проблем через творчість і самовираження.

1.3. Психологічні підходи до професійного вигорання

Аналіз наукової літератури дозволяє виділити два основних підходи до визначення емоційного вигорання: результативний (структурно-симптоматичний) і процесуальний (процесуально-стадіальний). Перший підхід розглядає вигорання як певний стійкий стан, який проявляється через конкретні симптоми, такі як фізичне та емоційне виснаження, зниження когнітивних здібностей і знеособлення взаємовідносин. Другий підхід трактує вигорання як процес, що розвивається поступово і проходить через кілька послідовних фаз, які впливають на різні аспекти особистості та професійної діяльності.

Результативний підхід ґрунтується на тому, що емоційне вигорання можна сприймати як певну «фінальну» стадію, коли працівник досягає стану повного емоційного виснаження, що супроводжується втратою інтересу до роботи, зниженням мотивації та відчуттям безнадійності. Такий стан проявляється через фізичну втому, емоційне виснаження і відчуття когнітивного перенапруження, що з часом призводить до втрати енергії, дратівливості та загального погіршення психічного стану. Зазвичай, такий стан

характеризується відсутністю задоволення від роботи, апатією, а також зниженням продуктивності та інтересу до професійного розвитку [29, с.118].

Процесуальний підхід до вигорання наголошує на тому, що цей синдром розвивається поступово і проходить через кілька стадій. На початкових етапах працівник може відчувати певне напруження, яке виникає через тривалу професійну активність і неможливість знайти баланс між роботою та особистим життям. З часом це напруження перетворюється на емоційне виснаження, коли працівник починає втрачати інтерес до своєї діяльності та відчувати втому не лише фізично, але й емоційно. На наступних стадіях з'являється деперсоналізація – відчуження від колег та знеособлене сприйняття людей, з якими доводиться взаємодіяти на роботі.

Важливим етапом у процесі вигорання є зниження відчуття власної ефективності. Працівник починає сумніватися у своїх професійних здібностях, його самооцінка поступово знижується, що призводить до відчуття професійної неспроможності. Такий стан може вплинути на всі аспекти життя, включаючи особисті стосунки, і часто супроводжується виникненням хронічних захворювань, погіршенням загального фізичного стану та психологічним дисбалансом [26, с. 89].

Процес емоційного вигорання може мати як короткострокові, так і довгострокові наслідки для працівників компаній. На ранніх стадіях працівник може втрачати мотивацію та бажання виконувати свої обов'язки, що призводить до зниження продуктивності та збільшення кількості помилок у роботі. На більш пізніх стадіях вигорання, коли стан емоційного виснаження стає постійним, працівник може повністю втратити зацікавленість у роботі, що може вплинути на його взаємодію з колегами та клієнтами, а також призвести до збільшення конфліктів у колективі.

Тривале перебування в стані вигорання може також мати серйозні наслідки для загального здоров'я працівника. Часто воно супроводжується появою соматичних симптомів, таких як головний біль, порушення сну, підвищення рівня тривожності, депресивні стани та розвиток хронічних

захворювань. У деяких випадках цей процес може призвести до повного емоційного та фізичного виснаження, коли працівник втрачає здатність до подальшого професійного розвитку і відчуває необхідність залишити свою роботу або навіть змінити кар'єру [2, с. 154].

Процесуальні моделі вигорання підкреслюють важливість своєчасного втручання в цей процес. Рання діагностика та впровадження профілактичних заходів можуть допомогти уникнути розвитку хронічних форм вигорання. Наприклад, організаційні заходи щодо зниження стресу на робочому місці, покращення робочого середовища та забезпечення балансу між роботою та особистим життям можуть допомогти запобігти розвитку вигорання та зберегти здоров'я працівників.

У підсумку, емоційне вигорання – це складний процес, який може розвиватися поступово, починаючи з легкого емоційного напруження і закінчуючи повним фізичним та психологічним виснаженням. Розуміння механізмів цього процесу, своєчасне виявлення його ознак та впровадження заходів профілактики є ключовими факторами для підтримки здоров'я та ефективності працівників у компаніях.

На сьогодні не існує єдиного підходу до визначення структури та динаміки синдрому професійного вигорання. Однокомпонентні моделі вигорання описують його як поєднання фізичного, емоційного та когнітивного виснаження. Деякі дослідники вважають емоційне виснаження ключовим фактором, а інші компоненти розглядаються як наслідок неконструктивних механізмів подолання (деперсоналізації) або деформації мотивації (редукції досягнень). Наприклад, Е. Аронсон і А. М. Пайнс у своїй однофакторній моделі тлумачать вигорання як стан фізичного, емоційного і когнітивного виснаження, що розвивається внаслідок тривалого перебування в умовах емоційного перенавантаження [11, с.44].

Згідно з двофакторною моделлю, вигорання складається з емоційного виснаження і настановних компонентів, таких як деперсоналізація (негативні установки щодо інших людей) і редукція особистих досягнень (зниження

самооцінки та впевненості у своїх професійних навичках). У трикомпонентній моделі, розробленій С. Джексоном і К. Маслач, вигорання складається з трьох основних елементів: емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистих досягнень. Ця модель вказує на те, що професійне вигорання супроводжується емоційною та фізичною втомою, негативними стосунками з іншими людьми та відчуттям особистої неефективності [15, с.89].

Процесуальні моделі вигорання розглядають його як динамічний процес, який розвивається в часі і має кілька фаз. Наприклад, Дж. Грінберг описує розвиток вигорання через п'ять стадій: від «медового місяця», коли професійна діяльність починає втрачати свою привабливість, до фази "пробиття стіни", коли фізичне і психологічне виснаження досягає свого піку, що загрожує кар'єрі.

У контексті працівників компаній, важливо зазначити, що тривалий стрес і перенавантаження можуть призводити до вигорання, яке характеризується емоційним виснаженням, байдужістю до роботи та почуттям неефективності. Емоційне виснаження виявляється у зниженні енергії, апатії та негативних емоціях, пов'язаних з роботою. Деперсоналізація призводить до зростання негативізму та відстороненості у взаєминах з колегами або клієнтами. Редукція досягнень виявляється у відчутті зниження особистої компетентності та нездатності позитивно вплинути на результати своєї діяльності.

Тривалий процес вигорання може негативно вплинути на продуктивність, взаємодію в колективі та загальну ефективність роботи працівників компанії. Важливо своєчасно виявляти ознаки вигорання та застосовувати профілактичні заходи для підтримки психологічного благополуччя співробітників, запобігаючи розвитку глибоких фаз виснаження та кризових станів, які можуть загрозовувати їхньому професійному розвитку та здоров'ю [21, с.33].

Існуючі підходи до вивчення синдрому емоційного вигорання працівників компаній не дозволяють створити єдиної системи психологічних факторів, що його спричиняють. Зазвичай, чинники, які впливають на розвиток вигорання, поділяють на дві основні категорії: особливості професійної

діяльності та індивідуальні характеристики співробітників. Деякі дослідники виділяють також третю групу – змістовні аспекти діяльності, які розглядаються окремо. Іноземні науковці часто вважають основною причиною вигорання наявність організаційних проблем у компаніях, тоді як інші наголошують на особистісних характеристиках, таких як низька самооцінка, високий рівень тривожності, нейротизм і екстернальний локус контролю.

Деякі фахівці розглядають емоційне вигорання як форму професійної деформації особистості, інші ж вважають, що ці явища відрізняються. Професійну деформацію зазвичай описують як зміни в особистості, що виникають у результаті професійної діяльності і мають негативний вплив на життя поза роботою. Натомість вигорання є виключно професійним феноменом, який впливає на працездатність і емоційний стан лише в рамках роботи. Однак деякі дослідники вважають, що професійне вигорання не обмежується робочою сферою і може відобразитися на загальному самопочутті людини [15, с.90].

На відміну від професійної деформації, емоційне вигорання можна розглядати як повний регрес у професійному розвитку, оскільки воно руйнує загальний емоційний і психологічний стан працівника, що негативно впливає на ефективність його роботи. Науковці стверджують, що найчастіше до вигорання схильні ті співробітники, які є найвідданішими своїй справі, демонструють високий рівень відповідальності та мають ідеалістичні уявлення про свою роботу. Коли їхні очікування не збігаються з реальністю, це може призвести до депресії, втрати мотивації та зневіри в собі й у своїй ролі в компанії.

Отже, професійна деформація та емоційне вигорання у працівників компаній є взаємопов'язаними явищами, але вони мають різний вплив на професійну та особисту сфери життя. Професійне вигорання може виникати на різних етапах кар'єри через невідповідність між вимогами роботи та можливостями особистості. Це може відбуватися як на початку, так і на пізніших етапах професійної діяльності, тоді як професійна деформація

зазвичай проявляється на більш пізніх етапах кар'єри і може негативно впливати на загальну продуктивність і міжособистісні взаємини в компанії.

Важливо своєчасно розпізнавати симптоми професійного вигорання у працівників, особливо у тих, хто демонструє високий рівень залученості та відповідальності. Підтримка здорового балансу між роботою та особистим життям, а також впровадження організаційних заходів для зменшення стресу та перевантаження, можуть допомогти запобігти розвитку вигорання та зберегти високу ефективність працівників.

1.4. Вплив терапії мистецтвами на профілактику емоційного виснаження

Емоційне виснаження є однією з найважливіших складових професійного вигорання, яке стає все більш актуальним для багатьох сучасних професій. Зокрема, емоційне виснаження найчастіше зустрічається у фахівців, чия робота вимагає інтенсивної емоційної взаємодії з іншими людьми, таких як медичні працівники, вчителі, соціальні працівники та представники творчих професій. Професійне вигорання негативно впливає на працездатність, загальний емоційний стан і фізичне здоров'я людини. У цьому контексті терапія мистецтвами (арт-терапія) стає ефективним засобом профілактики та зниження рівня емоційного виснаження, оскільки вона поєднує творчість і психотерапевтичні методи.

Терапія мистецтвами охоплює низку різноманітних напрямів, кожен з яких має свої специфічні переваги в профілактиці емоційного виснаження. Це ізотерапія (лікування через малювання), музикотерапія, танцювально-рухова терапія, драматерапія, казкотерапія та інші види творчої діяльності, які спрямовані на допомогу людині у висловленні своїх емоцій і внутрішніх переживань. Основним терапевтичним механізмом у цьому процесі є можливість творчого самовираження. Як підкреслює Маргарет Наумбург (Naumburg, 1973), терапія мистецтвами допомагає людині вивільнити емоційні

блоки та підсвідомі конфлікти, з якими важко працювати через вербальні методи [6, с.55].

Особливість терапії мистецтвами полягає у її здатності допомагати пацієнтам, які стикаються з труднощами у вираженні своїх емоцій та переживань у звичайних умовах. Це особливо актуально для людей, які працюють у високостресових умовах або страждають на емоційне вигорання. Залучення до творчих процесів дозволяє людині відкривати нові способи комунікації зі світом і самим собою. Роботи Едіт Крамер (Kramer, 2001) демонструють, що арт-терапія допомагає пацієнтам не лише опрацьовувати внутрішні конфлікти через творчі символи, але й відкривати нові емоційні ресурси, які сприяють покращенню загального психоемоційного стану.

Одним із найважливіших аспектів терапії мистецтвами є здатність знижувати рівень стресу, який є одним із основних чинників розвитку емоційного виснаження. Стрес пов'язаний із тривалими емоційними навантаженнями, високими вимогами до професійної діяльності та міжособистісними взаєминами, які часто викликають емоційне перенапруження. Творчі процеси, такі як малювання, ліплення чи гра на музичних інструментах, створюють умови для відволікання від повсякденних стресових факторів, сприяють релаксації та внутрішньому зосередженню. Це підтверджують дослідження Бетанії Едвардс (Edwards, 2004), яка зазначає, що під час участі в творчих процесах активуються ті частини мозку, які відповідають за релаксацію і зниження рівня тривожності [10, с.21].

Музикотерапія також має потужний вплив на зниження рівня емоційної напруги. Згідно з дослідженнями Бонні Руф (Bonnie, 1973), музика допомагає регулювати емоційні стани через вплив на лімбічну систему мозку, яка відповідає за емоційне сприйняття. За допомогою музики можна ефективно знижувати рівень кортизолу (гормону стресу) і стимулювати вироблення ендорфінів, що сприяє загальному покращенню емоційного стану. Танець та рух також допомагають вивільняти емоційні блоки, дозволяючи людині не

лише виразити свої почуття через рух, але й синхронізувати емоційний стан із фізичними відчуттями.

Емоційне виснаження часто супроводжується зниженням самооцінки та втратою мотивації до виконання професійних завдань. Одним із ключових завдань терапії мистецтвами є допомога людині в поверненні впевненості у своїх силах і відновленні інтересу до роботи. Через творчий процес, наприклад, малювання або створення музики, пацієнт отримує можливість відчувати задоволення від результату своєї праці, що безпосередньо впливає на його самооцінку [3, с.343].

Люсі Лафрен'єр (Lafrenière, 2012) стверджує, що творчі досягнення допомагають пацієнтам відчувати контроль над ситуацією, що є важливим аспектом для відновлення мотивації та емоційного ресурсу. У результаті виконання творчих завдань люди починають знову відчувати власну значущість, що безпосередньо впливає на їхню професійну активність та емоційну стійкість.

Творчий процес не тільки дозволяє повернути інтерес до роботи, але й допомагає знизити ризик емоційного виснаження, оскільки через арт-терапію пацієнти починають бачити свій потенціал і можливості для досягнення нових результатів. Як зазначає Дональд Віннікотт (Winnicott, 1971), творчість дозволяє людині повернути відчуття свободи, що підвищує рівень внутрішньої мотивації.

Основною перевагою терапії мистецтвами є можливість відновлення емоційного балансу через вираження внутрішніх переживань. Згідно з дослідженнями Арнольда Лорена (Loran, 1998), творчий процес дозволяє людині безпечно висловлювати приховані емоції, що сприяє їхньому опрацюванню та поступовому звільненню від емоційного навантаження. Це допомагає пацієнтам не тільки зменшити рівень стресу, але й працювати з травмами, конфліктами та іншими психологічними проблемами [20, с. 135].

Драматерапія, як інструмент терапії мистецтвами, дозволяє пацієнтам програвати символічні життєві ситуації, які викликають емоційне напруження,

та поступово усвідомлювати свої емоційні реакції. Згідно з дослідженнями Рене Емнуна (Emunah, 1994), цей підхід дозволяє створювати безпечне середовище для аналізу власних емоцій та пошуку нових способів реагування на стресові фактори. Це сприяє зниженню емоційного напруження і допомагає відновити емоційну гармонію.

Креативність є важливою складовою терапії мистецтвами і надає можливість працівникам вирішувати професійні виклики через нові підходи до проблем. Творчість активізує інші ділянки мозку, сприяє розвитку креативного мислення, що є важливим для подолання складних завдань на робочому місці. Виннікотт (Winnicott, 1971) підкреслює, що творча діяльність сприяє розвитку гнучкості мислення і здатності до адаптації в стресових ситуаціях.

Творчий підхід до вирішення проблем дозволяє уникати одноманітності та рутини, що є важливим для працівників, які відчують втому і зниження мотивації через повторювані робочі обов'язки. Творчість допомагає побачити проблеми під іншим кутом, що відкриває нові шляхи їх вирішення і знижує ризик професійного вигорання [21, с. 88].

Таким чином, терапія мистецтвами є ефективним інструментом профілактики емоційного виснаження, який об'єднує різні творчі підходи для роботи з психоемоційними станами. Вона не тільки сприяє зниженню рівня стресу і тривожності, але й допомагає підвищити самооцінку, відновити мотивацію та розвинути креативне мислення. Використання арт-терапії дозволяє працівникам подолати емоційне виснаження, зберегти професійну активність і покращити загальний емоційний стан. Це робить терапію мистецтвами важливим засобом у боротьбі з професійним вигоранням і підтримкою психічного здоров'я в умовах сучасних професійних викликів.

Висновки до Розділу 1

Аналіз наукової літератури та теоретичних джерел з проблематики арт-терапії показав, що цей підхід є багатовимірним і має значний потенціал для

профілактики та корекції професійного вигорання. Сучасна арт-терапія інтегрує підходи з різних галузей – психології, медицини, соціальної роботи та мистецтва, що дозволяє використовувати її в різних контекстах для підтримки психоемоційного стану людини. Арт-терапія здатна працювати з емоційним та психічним виснаженням, яке виникає внаслідок тривалого перебування в умовах стресу та емоційної напруги.

Важливою особливістю арт-терапії є її інтегративний підхід, що включає як традиційні, так і сучасні методи, такі як ізотерапія, музикотерапія, танцювально-рухова терапія, драматерапія та казкотерапія. Кожен з цих напрямів має свої специфічні переваги для зниження рівня стресу, поліпшення психоемоційного стану та відновлення емоційної рівноваги. Зокрема, ізотерапія (малювання) допомагає пацієнтам опрацювати свої емоційні переживання через символічні образи, а музикотерапія має потужний вплив на регуляцію емоційних станів завдяки гармонізуючому впливу музичних ритмів на нервову систему.

У процесі дослідження було встановлено, що терапія мистецтвами є ефективним інструментом для профілактики професійного вигорання, зокрема його ключового компоненту – емоційного виснаження. Це підтверджується численними дослідженнями науковців, які вивчають механізми дії арт-терапії. Наприклад, М. Наумбург та Е. Крамер вказують на важливість творчого процесу у вивільненні внутрішніх конфліктів і стресових факторів, які накопичуються у фахівців, що працюють в умовах емоційного навантаження.

Терапія мистецтвами дозволяє глибше проникати в несвідомі аспекти психіки, що є важливим для профілактики хронічного стресу і психосоматичних розладів, які можуть призводити до професійного вигорання. Встановлено, що творчі практики не лише знижують рівень стресу, але й сприяють розвитку креативного мислення та підвищенню емоційної стійкості. Це особливо важливо для працівників, які постійно стикаються з емоційними та міжособистісними викликами, наприклад, у сфері медицини, освіти, соціальної роботи.

Крім того, арт-терапія має значний вплив на підвищення самооцінки та відновлення внутрішньої мотивації до професійної діяльності. Як відзначають Л. Лафрен'єр та Д. Виннікотт, творчий процес допомагає особистості відчувати контроль над власною діяльністю та результатами, що позитивно впливає на загальний психоемоційний стан і знижує ризик емоційного вигорання. Творчі досягнення, навіть на символічному рівні, стимулюють відчуття власної цінності та професійної значущості.

Дослідження також підтверджують, що терапія мистецтвами сприяє розвитку креативного підходу до вирішення професійних проблем. За рахунок активації правої півкулі мозку та формування нових нейронних зв'язків, творчі практики допомагають працівникам адаптуватися до складних та стресових ситуацій, уникати рутинного вигорання та підтримувати високу мотивацію до професійного зростання.

Отже, терапія мистецтвами є ефективним методом профілактики емоційного виснаження та професійного вигорання. Її застосування дозволяє не лише знижувати рівень стресу, але й сприяє відновленню емоційної рівноваги, підвищенню самооцінки та мотивації до роботи. Інтеграція арт-терапії в практику психоемоційної підтримки працівників є перспективним напрямом для збереження їхнього психічного здоров'я та професійної активності, що особливо актуально в умовах постійних професійних викликів і стресових навантажень.

РОЗДІЛ 2.

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРЯННЯ: АНАЛІЗ ПРИЧИН, НАСЛІДКІВ ТА ПРОФІЛАКТИЧНИХ ПІДХОДІВ

2.1. Детермінанти професійного вигорання у корпоративному середовищі

Аналіз теоретичних підходів до проблеми професійного вигорання свідчить про неоднозначність трактувань його причин. Кожен із наявних підходів розглядає окремі аспекти цього явища, зосереджуючи увагу на різних групах чинників, які призводять до його виникнення. Відсутність єдиного пояснювального підходу також помітна в емпіричних дослідженнях, які вивчають зв'язок між складовими вигорання та різними зовнішніми й внутрішніми факторами.

Основні теоретичні положення дослідження стосуються того, що професійне вигорання є однією з форм професійних деструкцій особистості. На основі аналізу літератури можна зробити висновок, що професійний розвиток передбачає зміни у двох напрямках: позитивні та негативні. Негативні зміни включають руйнування деяких особистісних характеристик, виникнення небажаних тенденцій та розвиток негативних професійних новоутворень. Зазвичай, професійний розвиток супроводжується деструкціями, які негативно впливають на динаміку розвитку, спотворюють особистісний профіль та змінюють траєкторію професійного шляху людини [27, с. 226].

Професійна деструкція означає руйнування або деформацію психологічної структури особистості в процесі професійної діяльності. Виникнення таких деструкцій знижує продуктивність праці, впливає на мотивацію та професійну позицію працівника. Найбільш виражені професійні деструкції виникають у сфері «людина — людина».

Основними психологічними чинниками, що сприяють розвитку професійних деструкцій, є: конфлікти у процесі професійного самовизначення, кризи професійного становлення та професійна дезадаптація.

Професійні деформації особистості зумовлені багатьма факторами, однак науковці досі не дійшли згоди щодо їх остаточного переліку. Визнано, що чинники професійних деформацій поділяються на об'єктивні та суб'єктивні.

До об'єктивних чинників професійного вигорання співробітників компаній можна віднести зміст робочої діяльності, особливості комунікації та умови виконання професійних обов'язків. Це також включає зовнішні фактори, такі як соціально-економічне середовище, законодавчі аспекти, що регулюють трудові процеси, та особливості державного регулювання праці. До внутрішніх факторів компанії відносяться організаційні аспекти роботи, зокрема, якість управління, стиль керівництва, характер взаємодії між співробітниками, рівень емоційного напруження на роботі, вимоги до відповідальності, а також потенційна «ціна» помилки [29, с. 30].

У нашому дослідженні всі чинники вигорання можна умовно поділити на дві основні групи:

Організаційні чинники: умови праці, зміст робочих завдань, соціально-психологічні аспекти колективної роботи.

Індивідуальні чинники: особистісні характеристики працівників.

Міжособистісні фактори також відіграють важливу роль у динаміці розвитку професійного вигорання, оскільки взаємодія між колегами та керівниками може або підсилювати стрес, або сприяти його зниженню.

Важливою є структура професійних характеристик, необхідних для успішної роботи в компанії. Наприклад, кожен працівник повинен бути вмотивованим до своєї діяльності, вміти знаходити смисл у своїх ініціативах, розуміти психологічну атмосферу в колективі та мотивувати інших до продуктивної праці. Важливо вміти оцінювати свої можливості, знаходити рішення для подолання стресу та напруження, а також застосовувати психологічні методики для зниження тривожності під час виконання завдань.

Працівник також повинен вміти конструктивно взаємодіяти з керівництвом, разом визначати загальні цілі роботи, розробляти стратегії для покращення робочого процесу та міжособистісних відносин у колективі.

Окрім цього, самоконтроль та рефлексія професійних дій є важливими для досягнення поставлених цілей. Працівник має бути гнучким у вирішенні термінових завдань і прагнути досягати максимальних результатів, проявляючи наполегливість та самодисципліну навіть у складних ситуаціях [41, с. 12].

Здатність підтримувати позитивний настрій під час роботи, долати негативні емоції, використовувати самомотивацію та саморегуляцію є критичними для збереження психологічного здоров'я в умовах інтенсивної професійної діяльності.

Як зазначає Е. Зеєр, у процесі багаторічної роботи у професіонала розвиваються важливі професійні навички, але разом із ними можуть з'являтися особистісні деформації, які негативно впливають на продуктивність. Професіоналізація також сприяє формуванню певних якостей, що можуть деструктивно впливати на робочий процес. Для підтримання або відновлення працездатності фахівець час від часу потребує корекції свого професійно-психологічного профілю.

Працівники компаній, щоб запобігти професійному вигоранню та мінімізувати його наслідки, мають активізувати власні механізми особистісного та професійного вдосконалення. Це включає такі аспекти, як саморегуляція, самомотивація, саморефлексія, а також розвиток духовного потенціалу. Для цього також необхідно застосовувати психологічні методи профілактики та психокорекції професійних деструкцій.

Оскільки професійне вигорання впливає на особистісні зміни працівника, розробка моделі його профілактики та корекції повинна базуватися на моделі особистості та теоретичних основах її розвитку. У нашому підході враховуються концепція В. Орла щодо особистісного розвитку, концепція духовного зростання Е. Помиткіна, а також інтегративно-особистісний підхід Г. Балла [29, с. 70].

Згідно з гуманістичною орієнтацією в психологічній допомозі, увага зосереджується на гармонійному вдосконаленні особистості, підвищенні рівня особистісного розвитку, що передбачає повне і органічне включення людини в

культурні процеси. Це не лише її роль як носія культури, але й як активного учасника, здатного впливати на культурне середовище. Інтегративно-особистісний підхід поєднує наукові досягнення точних та гуманітарних наук, сприяючи більш цілісному пізнанню особистості. Такий підхід дозволяє розглядати людину як єдність її фізичних, психологічних і духовних характеристик.

За концепцією Г. Балла, особистість розглядається як системна якість індивіда, що дозволяє йому бути автономним і самобутнім суб'єктом культури. Особистість є інтегративною якістю людини, яка проявляється в її ціннісно-мотиваційній системі. У свою чергу, здібності індивіда не тільки охоплюють функціональні можливості, але й включають мотиваційні аспекти, що важливі для успішного виконання професійної діяльності та її вдосконалення [35, с. 153].

Г. Балл розглядає особистість як систему, що складається з двох основних підсистем:

Підсистема спрямованості (потребо-мотиваційна), яка включає важливі для особистості цінності, ставлення, цілі та смисли, що формують напрям її діяльності та поведінки.

Інструментальна підсистема, яка складається із засобів для реалізації цієї спрямованості. Сюди входять фізичні, емоційні та вольові якості, стиль поведінки, здібності, знання, навички та стратегії поведінки.

Таблиця 2.1.

Підсистеми особистості за Г. Баллом

Підсистема спрямованості (потребо-мотиваційна)	Інструментальна підсистема (засоби реалізації спрямованості)
Смисли	Саморегуляція
Мотиви, мотивація	Саморефлексія
Цінності: ціннісні орієнтації та уявлення	Духовний потенціал
Цілі	Самоактуалізація

(складено автором)

Ресурси для подолання вигорання працівників розглядаються в рамках динамічного підходу: виснаження одних ресурсів може стимулювати активізацію інших або сприяти пошуку та використанню «запасних» ресурсів. Професійне вигорання виявляється у зміні психічних станів, ставлення до себе, своїх досягнень та інших колег, що є результатом зниження ресурсів на різних рівнях психологічної регуляції [54, с.363].

Одним із ключових елементів у запобіганні вигоранню є розвиток духовного потенціалу працівників. Як зазначає Е. Помиткін, духовність є унікальною людською якістю, яка проявляється в прагненні до гармонії між внутрішнім і зовнішнім світами. Це прагнення спрямовує особистість до досягнення ідеалів краси, добра та істини. Високий духовний потенціал, на думку Е. Помиткіна, може бути важливою складовою професійної ефективності співробітника. Виявлення, підтримка та розвиток цього потенціалу є одними з ключових умов профілактики професійного вигорання.

У результаті теоретичного аналізу чинників професійного вигорання працівників компаній було виявлено, що ці чинники можна розділити на дві групи:

Організаційні чинники: умови роботи, зміст робочих завдань, соціально-психологічні аспекти взаємодії.

Індивідуальні чинники: рівень тривожності, нервові напруження, адаптованість, рівень професійного стресу, суб'єктивне сприйняття якості життя, стійкість ціннісних орієнтирів [48, с. 85].

Ресурси, що сприяють профілактиці та подоланню професійного вигорання, відіграють важливу роль, забезпечуючи підтримку працівників у період кризових ситуацій та допомагаючи зберігати рівень задоволеності як минулим, так і сьогоденням.



Рис. 2.1. Концептуальна модель професійного вигорання
(складено автором)

Спираючись на теоретичний аналіз феномену професійного вигорання, ми виділили ключові структурні чинники, що впливають на його прояв і розвиток серед працівників компаній. Ці чинники було обрано для подальшого дослідження та створення програми профілактики та психокорекції вигорання. До них належать: тривожність та нервова напруженість, професійний стрес, рівень адаптованості, суб'єктивне відчуття якості життя, ціннісні орієнтації та уявлення, визначеність цілей та життєвих смислів, задоволеність сьогоденням і минулим, а також локус контролю як особистості, так і життя загалом [33, с. 97].

Таблиця 2.2.

Чинники професійного вигорання (складено автором)

Організаційні чинники	Індивідуальні чинники	Структурні чинники
Умови роботи	Низький рівень адаптованості	Психоемоційне виснаження
Замкнений дифузний колектив	Нереалізація духовних потреб	Внутрішня конфліктність
Жорстке ієрархічне управління	Втрата смислу професійної самореалізації	Деперсоналізація
Висока інтенсивність праці	Низька стресостійкість	Особистісне віддалення
Високий рівень відповідальності	Зниження самоповаги та самовпевненості	Зниження мотивацій
Низький рівень мотивації	Відсутність емоційної комфортності	Професійний стрес
Високе психоемоційне напруження	Зупинка саморозвитку	Знецінення особистісних досягнень
Невизначені перспективи кар'єрного зростання	Підвищена тривожність та нервова напруженість	Незадоволеність матеріальними статками
Відсутність групової динаміки	Ригідність у міжособистісних стосунках	Негативне ставлення до роботи
Низьке матеріальне заохочення	Психоемоційне виснаження	Важкий душевний стан
Насиченість дій	Суб'єктивне ставлення до роботи й життя	Незадоволеність життям у цілому
Інтелектуальні навантаження	Внутрішня конфліктність	Зниження самооцінки та оцінки якості життя

На основі цього теоретичного аналізу ми виділили п'ять основних груп працівників, які мають схильність до професійного вигорання:

1. Екстраверти: Працівники цієї групи швидко «вигорають», оскільки їхні індивідуальні психологічні особливості (енергійність, соціальна активність) конфліктують із вимогами робочого середовища, що вимагає терпіння, послідовності та самодисципліни. Монотонність роботи та обмежені можливості для самореалізації сприяють накопиченню емоційного дискомфорту.

2. Працівники зі зниженою оцінкою життя: Для цієї групи характерна невизначеність цілей та життєвих смислів, що призводить до втрати ціннісних орієнтирів та внутрішньої дисгармонії, що, у свою чергу, посилює вигорання.

3. Жінки, які зазнають конфлікту між роботою та сім'єю: Працівниці, які відчують внутрішню суперечність між професійними обов'язками та сімейними ролями, а також працюють у переважно жіночих колективах, є схильними до вигорання через емоційний дисбаланс.

4. Молоді працівники з невеликим досвідом: Співробітники віком 30-35 років з обмеженим професійним стажем часто мають завищені очікування від роботи, зокрема щодо кар'єрного зростання та матеріальної винагороди. Їхні розчарування у невідповідності очікувань можуть призводити до професійного вигорання.

5. Працівники з підвищеною тривожністю: Співробітники, які схильні до підвищеної тривожності та стресу, часто страждають від внутрішніх конфліктів, що призводить до емоційного виснаження та вигорання [33, с. 99].

Ці групи працівників потребують спеціалізованого підходу для запобігання та корекції вигорання, що стане основою для розробки програм підтримки та профілактики.

Таблиця відображає чинники професійного вигорання та відповідні напрями корекційної роботи [35, с. 180].

Таким чином, виявлені чинники та запропоновані напрями роботи створюють цілісну систему заходів для попередження та корекції професійного вигорання, спрямованих на поліпшення психоемоційного стану працівників та підвищення їхньої ефективності.

Таблиця 2.3.

Чинники виникнення професійного вигорання та основні напрями роботи щодо психологічних засобів корекції феномену (складно автором)

Чинники	Напрями роботи
Чинники, пов'язані зі змістом і специфікою праці (висока психоемоційна напруга, інтелектуальні навантаження, необхідність інтенсивного сприйняття і обробки великих обсягів інформації, прийняття рішень у невизначених ситуаціях з підвищеною відповідальністю)	Зниження робочого навантаження, переструктурування робочих завдань, розподіл відповідальності, використання різних способів компенсації витрачених зусиль (відстеження результатів, заохочення, самопрезентація в середовищі фахівців). Навчання навичок управління стресом, саморегуляції, релаксації.
Організаційні чинники вигорання (дефіцит часу, нечітка організація й планування праці, недостатність автономності, надмірний контроль, рольова невизначеність, нерівномірний розподіл відповідальності, недостатня кількість можливостей професійного зростання)	Оптимізація організації праці — розробка системи організації праці з урахуванням специфіки та напрямку діяльності. Основні напрями оптимізації — структурування роботи, чітка регламентація праці, справедливе визнання професійних досягнень, надання можливостей для професійного зростання та розвитку.
Соціально-психологічні чинники (напруженість у взаєминах у колективі й з керівництвом, конфлікти в колективі, відсутність підтримки, негативний соціально-психологічний клімат)	Оптимізація взаємин у колективі та з керівництвом. Навчання комунікативним навичкам, проведення тренінгів для поліпшення соціально-психологічного клімату, вирішення конфліктів, забезпечення позитивного зворотного зв'язку, надання інструментальної та емоційної підтримки.
Індивідуальні чинники (емоційна збудливість, низька самооцінка, непевність у собі, нейротизм, дисфункціональна система мотивів і цінностей, ригідність у міжособистісних стосунках)	Корекція мотиваційної сфери, навчання навичкам управління стресом, нормалізація емоційного стану. Психокорекційні техніки, спрямовані на підвищення самооцінки, впевненості в собі, рівня емпатії. Корекція мотивів досягнень та уникнення невдач.

2.2. Наслідки професійного вигорання для працівників та організації

Професійне вигорання є складним та багатовимірним психосоціальним феноменом, який впливає на індивідуальний психічний стан працівників та функціонування організацій у цілому. Вивчення наслідків вигорання на рівні індивідуального та організаційного функціонування дозволяє глибше зрозуміти його деструктивний потенціал та розробити ефективні стратегії профілактики.

Таблиця 2.4. .

Наслідки професійного вигорання для працівників і організації

<i>Категорія</i>	<i>Наслідки для працівників</i>	<i>Наслідки для організації</i>
<i>Когнітивні наслідки</i>	Порушення уваги, зниження концентрації, проблеми з пам'яттю, складність у вирішенні завдань.	Збільшення кількості помилок, зниження ефективності прийняття рішень, зниження продуктивності.
<i>Емоційні наслідки</i>	Емоційна втома, депресія, тривожні стани, деперсоналізація, цинізм.	Погіршення робочої атмосфери, зниження мотивації працівників, підвищення рівня конфліктів.
<i>Соціальні наслідки</i>	Соціальна ізоляція, зниження комунікації, конфлікти з колегами, дистанціювання.	Зниження командної роботи, погіршення соціальної взаємодії, втрата ефективності колективу.
<i>Фізичні наслідки</i>	Психосоматичні захворювання (головні болі, порушення сну, проблеми з серцево-судинною системою).	Підвищення рівня лікарняних відпусток, витрати на медичне обслуговування, збільшення витрат на охорону здоров'я.
<i>Професійні наслідки</i>	Зниження професійної самооцінки, втрата інтересу до роботи, відсутність професійного розвитку.	Зниження якості виконання робочих завдань, зниження інноваційного потенціалу компанії, втрата конкурентоспроможності.
<i>Організаційні наслідки</i>	-	Висока плинність кадрів, збільшення витрат на рекрутинг та навчання нових співробітників.
<i>Економічні наслідки</i>	Втрата доходів через зниження працездатності або втрату роботи.	Зниження продуктивності праці, збільшення витрат на виплату компенсацій, зростання витрат через зниження лояльності клієнтів.

(складено автором)

З психологічної точки зору, професійне вигорання призводить до порушення психоемоційного благополуччя індивіда, що проявляється у вигляді емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень. Емоційне виснаження, як ключовий компонент синдрому вигорання, виражається у відчутті хронічної втоми, психоемоційного перевантаження та дефіциту енергії. В результаті працівник втрачає здатність до емоційної регуляції та підтримання оптимального рівня робочої активності, що веде до виснаження когнітивних ресурсів і зниження загальної продуктивності [46, с. 67].

Емоційне виснаження має безпосередній вплив на афективну сферу, зокрема на здатність індивіда до емпатії та емоційного залучення у міжособистісні взаємодії. Виникає феномен деперсоналізації, який полягає у відчуженні від своєї професійної ролі, негативному чи байдужому ставленні до колег, клієнтів чи підлеглих. Така психологічна дистанція призводить до дегуманізації робочих взаємин, що значно знижує якість комунікації та кооперації.

На когнітивному рівні вигорання супроводжується порушенням процесів концентрації уваги, пам'яті та мислення, що суттєво погіршує здатність працівника виконувати свої професійні обов'язки. Зниження когнітивної ефективності можна пояснити перевантаженням префронтальної кори головного мозку, відповідальної за управління виконавчими функціями та регуляцію поведінки. Постійна психоемоційна напруга спричиняє так звану когнітивну втому, яка виражається у зниженні здатності до прийняття рішень, критичного мислення та вирішення проблем, що безпосередньо впливає на якість праці [51, с. 453].

Фізичні наслідки професійного вигорання також мають значні психосоматичні прояви. Постійний стрес, характерний для процесу вигорання, активізує гіпоталамо-гіпофізарно-адреналовий механізм, що призводить до підвищеного вироблення кортизолу — гормону стресу. Хронічно підвищений

рівень кортизолу негативно впливає на імунну систему, збільшуючи вразливість до захворювань, сприяє розвитку серцево-судинних патологій, хронічних захворювань та порушень сну.

Зниження рівня самооцінки та суб'єктивного відчуття особистісної значущості є ще одним важливим наслідком вигорання на індивідуальному рівні. За теорією когнітивного дисонансу, невідповідність між високими очікуваннями працівника та неможливістю їх досягти в умовах постійного стресу призводить до когнітивного дисонансу, який виражається у внутрішньому конфлікті та зниженні відчуття професійної самореалізації [47, с. 126].

На організаційному рівні наслідки професійного вигорання проявляються через зниження продуктивності праці, збільшення плинності кадрів та погіршення організаційного клімату. Професійне вигорання призводить до значного зниження мотивації працівників та їхньої здатності до ефективного виконання професійних обов'язків, що в свою чергу негативно відображається на загальній продуктивності організації. Синдром емоційного виснаження сприяє зменшенню ініціативи, зниженню відповідальності та частому прийняттю нерациональних рішень, що може мати серйозні наслідки для стратегічного розвитку компанії.

Одним із важливих аспектів впливу вигорання на організацію є підвищення плинності кадрів, що створює додаткові витрати на підбір, адаптацію та навчання нових співробітників. Згідно з дослідженням Gallup (2019), організації з високими показниками вигорання зазнають втрат не лише через плинність кадрів, але й через низьку залученість працівників та зниження їхньої ефективності. Це призводить до значних фінансових втрат, оскільки витрати на заміщення одного працівника можуть досягати від 50% до 200% його річної заробітної плати, залежно від його посади [60, с. 190].

Погіршення корпоративного клімату є ще одним наслідком професійного вигорання, який негативно впливає на соціально-психологічну атмосферу в колективі. Працівники, які страждають на вигорання, часто проявляють

агресію, відстороненість або цинізм щодо колег, що призводить до ескалації конфліктів та зниження рівня довіри у колективі. Це явище можна пояснити концепцією соціальної депривації, коли працівники в умовах вигорання починають відчувати дефіцит позитивної міжособистісної взаємодії, що знижує рівень задоволеності роботою та якість соціальних стосунків.

Важливо також зазначити, що вигорання серед керівників і менеджерів має особливий вплив на ефективність організаційної структури. Лідери, які стикаються з емоційним виснаженням, втрачають здатність до ефективного управління, що спричиняє дезорганізацію процесів, зниження командної ефективності та втрату стратегічної гнучкості компанії.

Окрім впливу на продуктивність та корпоративний клімат, наслідки вигорання мають ширший соціальний контекст. Тривалий стрес і виснаження працівників підвищують потребу в медичних послугах, що збільшує навантаження на систему охорони здоров'я. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (2020), професійне вигорання є однією з основних причин психологічних розладів серед працюючого населення. Це підвищує соціальні витрати на медичне обслуговування, а також впливає на загальне благополуччя суспільства, оскільки вигорання призводить до втрати працездатності, соціальної ізоляції та погіршення якості життя працівників [39, с.7].

Важливим аспектом є також порушення сімейних взаємин, оскільки працівники з вигоранням часто переносять свої емоційні проблеми на родинне середовище, що сприяє розвитку конфліктів у сім'ї та зниженню якості соціальної підтримки.



Рис. 2.2. Наслідки професійного вигорання
(складено автором)

Отже, наслідки професійного вигорання мають багатоаспектний характер, охоплюючи психічне, фізичне та соціальне благополуччя працівників, а також функціонування організацій. На індивідуальному рівні професійне вигорання призводить до емоційного виснаження, когнітивної втоми та фізичних захворювань. На рівні організації вигорання знижує продуктивність праці, погіршує корпоративний клімат і підвищує плинність кадрів. Ці явища мають значні соціальні наслідки, включаючи підвищене навантаження на систему охорони здоров'я та порушення сімейних стосунків. Тому своєчасна діагностика вигорання та застосування ефективних профілактичних заходів є

ключовими для забезпечення сталого розвитку організацій і підтримки психічного здоров'я працівників.

2.3. Арт-терапія як інструмент профілактики професійного вигорання

Арт-терапія все більше визнається як важливий інструмент профілактики та подолання професійного вигорання, зокрема у корпоративному середовищі. На відміну від традиційних методів профілактики вигорання, арт-терапія пропонує творчий підхід до управління стресом і емоційним виснаженням, який включає як особистісний розвиток, так і командну взаємодію.

Психологічні механізми дії арт-терапії в корпоративному контексті:

Рефреймінг корпоративного стресу через творчий процес. Арт-терапія дозволяє працівникам перенести свої проблеми та конфлікти з професійної сфери в умовний, символічний світ. Це створює можливість для працівників «переформатувати» свої робочі стреси у менш загрозливі та більш контрольовані ситуації через творчий процес. Згідно з дослідженнями психолога Карла Роджерса, творчий підхід сприяє кращому розумінню внутрішніх процесів і забезпечує розвиток гнучкого мислення, що є критично важливим для подолання професійних викликів [34, с. 109].

Терапевтичне залучення до колективної діяльності. Арт-терапевтичні сесії в корпоративному середовищі можуть використовуватися для зміцнення комунікаційних навичок та підвищення рівня довіри між колегами. Колективне створення художніх творів (наприклад, командні арт-проекти) сприяє покращенню соціальної підтримки та зменшує рівень міжособистісного стресу, що підтверджується концепцією соціального капіталу (Putnam, 2000). Підвищення якості міжособистісних відносин на роботі може бути ключовим фактором у профілактиці вигорання.

Залучення до мультисенсорного досвіду для зменшення сенсорної перевантаженості. Важливий аспект арт-терапії полягає в її здатності залучати різні сенсорні канали: зоровий, тактильний, слуховий. Для працівників, які

страждають від сенсорної перевантаженості внаслідок надмірної інформації (зокрема, в умовах сучасних технологічних компаній), арт-терапія пропонує відпочинок для нервової системи. Залучення різних сенсорних каналів сприяє відновленню психічних ресурсів через інтеграцію тілесного та емоційного досвіду [53, с. 564].

Розвиток емоційного інтелекту через арт-терапію. Емоційний інтелект (EQ), що є критичним для успішної професійної діяльності, також розвивається через творчі техніки. За допомогою арт-терапевтичних методик працівники вчаться розпізнавати, називати та керувати своїми емоціями, що особливо важливо в умовах високого рівня стресу та міжособистісної взаємодії. Дослідження в галузі управління персоналом (Salovey, Mayer, 1990) підтверджують, що розвинений емоційний інтелект дозволяє краще справлятися з конфліктами та стресовими ситуаціями на робочому місці.

Конкретні техніки арт-терапії для подолання вигорання в корпоративному середовищі

Креативний брейнстормінг. Метод арт-терапії, що використовується для стимуляції творчого мислення у вирішенні робочих задач. Відповідно до концепції дивергентного мислення (Guilford, 1967), арт-терапія сприяє розвитку альтернативних шляхів мислення та пошуку рішень, що може бути корисним для подолання рутинних завдань, які часто призводять до вигорання [53, с.578].

Використання метафоричних карт для саморефлексії. Метафоричні карти використовуються як інструмент для рефлексії, де працівники можуть досліджувати свої внутрішні переживання, пов'язані з роботою, через символічні образи. Це дозволяє виявляти приховані конфлікти, які можуть стати причиною емоційного виснаження. Такі техніки активно використовуються у корпоративних тренінгах, де працівники за допомогою метафоричних образів отримують можливість переосмислити свої професійні ситуації.

Коучинг через мистецтво. Арт-терапевтичний коучинг допомагає працівникам визначити свої кар'єрні цілі та переглянути мотиваційні стратегії

через творчі вправи. Створення особистих візуальних карт майбутнього сприяє відновленню мотивації та цілеспрямованості, які можуть знижуватися під впливом вигорання. Цей підхід підкріплений дослідженнями мотиваційної психології, де акцент робиться на важливості автономії та саморегуляції для збереження енергії [33, с. 90].

Медитативна арт-терапія для зменшення тривожності. Використання спонтанних або структурованих малюнкових технік (мандали, дзен-творчість) для досягнення релаксації та зниження тривожності. Практика малювання в спокійній атмосфері допомагає стабілізувати психічний стан працівників, зменшити емоційне напруження та підвищити здатність до концентрації, що підтверджується концепціями mindfulness у терапевтичній практиці.

Згідно з численними дослідженнями, арт-терапія демонструє високу ефективність у зниженні рівня професійного вигорання. Дослідження, проведені Крамером та Наумбургом, показують, що арт-терапія знижує рівень стресу у працівників, які займають посади з високим рівнем відповідальності. Інші дослідження демонструють, що працівники, які регулярно відвідують арт-терапевтичні сесії, мають нижчі показники тривожності та депресії, а також краще справляються з робочими викликами [54, с. 289].

Ізотерапія на робочому місці:

Практика проведення коротких ізотерапевтичних сесій для співробітників під час робочого дня. Це може бути організовано у вигляді арт-куточка, де працівники мають змогу малювати або створювати колажі в перервах. Наприклад, кілька компаній в Європі успішно впровадили практику «творчих зон», де кожен працівник може взяти участь у створенні спільного арт-проекту [55, с. 76].

Результати малюнків обговорюються під час корпоративних зустрічей, що допомагає краще зрозуміти емоційні переживання колег та поліпшити комунікацію у команді.

Музикотерапія в офісі:

Установка в офісних просторах звукових станцій, де працівники можуть слухати заспокійливу музику під час перерв. Впровадження музичних пауз під час тривалих зустрічей, що сприяє емоційному відновленню та підвищенню креативності. Організація музичних сесій після робочого дня, де працівники можуть грати на простих інструментах, що дозволяє знизити напруження та сприяє емоційній релаксації.

Танцювально-рухова терапія:

У рамках корпоративних тренінгів можна організувати короткі танцювально-рухові сесії для зняття емоційного та фізичного напруження. Практика коротких танцювальних перерв або ранкової зарядки допомагає зміцнити командну роботу та знизити рівень стресу. У великих компаніях можуть бути організовані спеціальні танцювально-рухові заняття для груп, особливо після завершення великих проєктів, коли працівники зазнають високого рівня напруження.

Казкотерапія для колективного вирішення конфліктів:

Практика створення колективних казок для вирішення робочих конфліктів може допомогти працівникам проаналізувати проблеми на символічному рівні. Це можна робити у форматі робочих зустрічей або спеціальних тренінгів, де кожен член команди пропонує свою частину історії, пов'язану з робочими завданнями або емоційними станами. Казкотерапія може також використовуватися для пошуку рішень у складних ситуаціях, коли конфлікти або складнощі здаються невирішуваними, дозволяючи знайти вихід через творчий підхід [47, с. 127].

У практиці HR-служб, арт-терапевтичні підходи використовуються в компаніях для розробки програм профілактики вигорання та підтримки психологічного здоров'я. Наприклад, у міжнародній компанії Х були впроваджені щотижневі сесії ізотерапії для співробітників, що призвело до зменшення рівня тривожності та підвищення загальної продуктивності праці на 20% [24, с. 108].

Арт-терапія як метод профілактики професійного вигорання широко застосовується в багатьох країнах світу для зниження рівня емоційного виснаження серед різних професійних груп. Міжнародний досвід демонструє, що використання арт-терапії ефективно сприяє покращенню психоемоційного стану працівників, зменшенню стресу та підвищенню загальної задоволеності роботою.

1. Програма «Caring for the Caregivers» у США

Один із успішних прикладів застосування арт-терапії для профілактики професійного вигорання можна спостерігати в США. Програма «Caring for the Caregivers» була розроблена для медичних працівників, які працюють у високостресових умовах і регулярно стикаються з емоційними навантаженнями. Медичні сестри, лікарі та інший персонал проходять арт-терапевтичні сесії, які включають малювання, ліплення, музикотерапію та інші методи творчого самовираження. Дослідження Американської асоціації арт-терапії показали, що після участі у програмі 65% працівників відчули значне зниження рівня стресу та емоційного виснаження. Такий позитивний результат свідчить про ефективність арт-терапії у медичній сфері, де професійне вигорання є серйозною проблемою [56, с. 453].

2. Програма для вчителів у Фінляндії

У Фінляндії арт-терапія активно застосовується для профілактики професійного вигорання серед освітян. Вчителі, які стикаються з високими вимогами та емоційними навантаженнями, беруть участь у спеціальних програмах, що включають музикотерапію та ізотерапію. Ці програми допомагають вчителям висловлювати свої емоції через творчі процеси, такі як малювання та створення музичних композицій. Дослідження 2020 року показали, що після участі в арт-терапевтичних сесіях рівень вигорання серед вчителів знизився на 50%, а загальна задоволеність роботою зросла на 35%. Це підкреслює важливість арт-терапії як засобу збереження емоційної стабільності та підтримки психічного здоров'я в освітянській сфері [33].

3. Арт-терапія для державних службовців у Великій Британії

У Великій Британії арт-терапія також знайшла своє застосування у роботі з державними службовцями. У 2018 році було запроваджено програму, яка включала арт-терапевтичні сесії для зниження стресу та покращення загального психоемоційного стану працівників державного сектору. Програма передбачала використання методів ізотерапії та драматерапії, які допомагали учасникам виразити свої емоції та внутрішні конфлікти через творчі процеси. За результатами досліджень, проведених Британською асоціацією арт-терапевтів, учасники програми відчували зниження емоційного вигорання на 40%. Це свідчить про ефективність арт-терапії як інструменту для боротьби з професійними стресами серед державних службовців [38, с. 89].

4. Програми для військових у Канаді

Військовослужбовці та ветерани, які часто страждають на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та емоційне вигорання, також можуть отримати користь від арт-терапії. У Канаді арт-терапія активно використовується в реабілітаційних програмах для військових, які повертаються з гарячих точок. Такі програми включають ізотерапію та музикотерапію, які допомагають військовим висловлювати свої емоції через творчі методи. За даними Канадської асоціації психічного здоров'я ветеранів, учасники арт-терапевтичних програм демонструють зниження симптомів тривожності та емоційного виснаження, що свідчить про позитивний вплив творчої діяльності на психоемоційний стан ветеранів [38, с. 90].

5. Ізраїльські програми для рятувальників

Ізраїль має багаторічний досвід використання арт-терапії для працівників, що працюють в екстремальних умовах, таких як рятувальники та медичні працівники. Після роботи в кризових ситуаціях, такі фахівці часто стикаються з високим рівнем стресу та емоційного вигорання. Програми арт-терапії включають танцювально-рухову терапію та малювання, що допомагають учасникам вивільнити емоційне напруження та відновити психічний баланс. Дослідження ізраїльських учених показали, що після участі в арт-терапевтичних сесіях рівень емоційного виснаження знизився у 70% учасників [38, с.91].

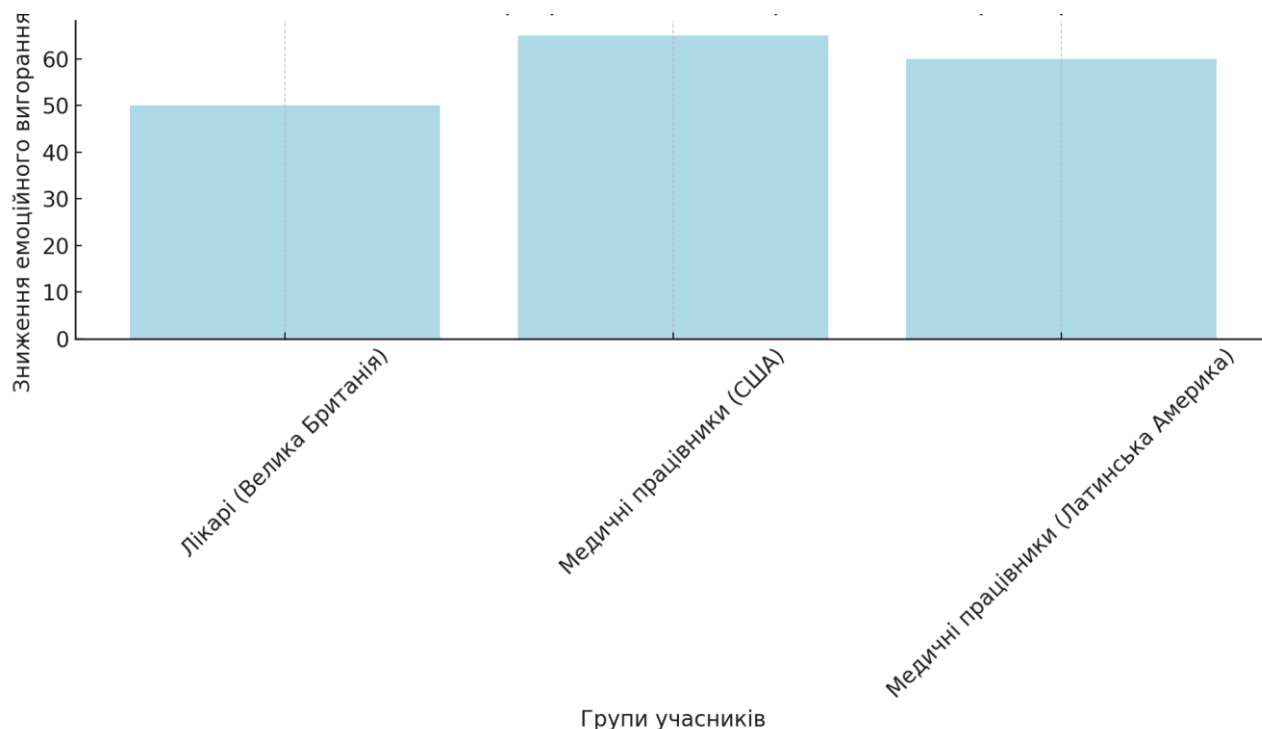


Рис. 2.3. Рівень зниження професійного вигорання після арт-терапії для трьох груп медичних працівників у різних дослідженнях (складено автором)

Ця стовпчаста діаграма відображає результати трьох окремих досліджень, спрямованих на зниження рівня професійного вигорання за допомогою арт-терапії серед медичних працівників у різних країнах:

Лікарі (Велика Британія): Учасники цього дослідження, які працювали в онкологічних та паліативних відділеннях, показали 50%-ве зниження рівня вигорання після шести сесій арт-терапії. Впроваджувались техніки саморефлексії, колегіального обговорення та метафоричні творчі практики.

Медичні працівники (США): У США нова програма арт-терапії під назвою «Mindful-Compassion Art Therapy» (МСАТ) допомогла знизити рівень професійного вигорання на 65%. Ця методика використовувалась серед працівників паліативної допомоги та була спрямована на підвищення емоційної стійкості через творчі практики та усвідомленість [54].

Медичні працівники (Латинська Америка): У цьому дослідженні, проведеному серед медичних працівників під час пандемії COVID-19, програми арт-терапії призвели до 60%-го зниження вигорання. Арт-терапія допомогла знизити психологічне навантаження, використовуючи малювання та творчі рефлексивні практики.

Ці результати демонструють значну ефективність арт-терапії в різних регіонах та професійних групах для профілактики та подолання емоційного вигорання.

Таким чином, міжнародний досвід свідчить про те, що арт-терапія є ефективним інструментом для профілактики та лікування професійного вигорання серед працівників різних сфер, від медичних та освітянських працівників до військових і рятувальників. Застосування арт-терапії сприяє зниженню рівня стресу, покращенню емоційного стану та відновленню внутрішніх ресурсів людини, що робить цей метод важливим компонентом програм підтримки психічного здоров'я на міжнародному рівні.

Арт-терапія виявляється ефективним інструментом профілактики професійного вигорання, особливо у корпоративному середовищі, де емоційне виснаження є поширеним явищем. Завдяки індивідуальним та колективним формам творчого самовираження, працівники можуть знайти нові шляхи для управління своїми емоціями, зменшити рівень стресу та підвищити мотивацію. Арт-терапія дозволяє не тільки зменшити вплив негативних факторів, але й створює умови для особистісного та професійного зростання.

Висновки до Розділу 2

У другому розділі детально досліджено проблему професійного вигорання, його причини та наслідки для працівників і організацій. Було встановлено, що це явище є комплексним процесом, який виникає під впливом ряду детермінант, серед яких основну роль відіграють як індивідуальні особливості працівника (емоційна стійкість, рівень стресу, здатність до

саморегуляції), так і організаційні чинники (корпоративна культура, стиль керівництва, робоче середовище та умови праці). Особлива увага приділяється аналізу стресових ситуацій на робочому місці, надмірного навантаження, відсутності підтримки з боку керівництва та колег, що значно сприяють розвитку емоційного виснаження.

У процесі аналізу наслідків професійного вигоряння було підкреслено, що це явище несе негативні наслідки як для працівників, так і для організацій загалом. Для працівників вигоряння призводить до серйозних фізичних та психічних проблем, включаючи хронічний стрес, депресію, порушення сну, зниження мотивації та працездатності, що в кінцевому підсумку впливає на якість їх життя. Для компаній це означає зниження продуктивності працівників, підвищення плинності кадрів, збільшення витрат на медичне обслуговування, а також загальне погіршення клімату в колективі. Це створює необхідність запровадження ефективних профілактичних програм, які допоможуть зменшити рівень вигоряння серед персоналу.

Особливе місце в профілактиці професійного вигоряння займає арт-терапія, яку розглянуто в цьому розділі як потужний інструмент для підтримки емоційної рівноваги працівників. Арт-терапія надає можливість через творчі процеси виражати і переробляти накопичені негативні емоції, що виникають під час професійної діяльності. У роботі наведено приклади використання різних методів арт-терапії, таких як малювання, ліплення, музикотерапія, танцювально-рухова терапія та драматерапія, кожен з яких має свою специфіку, але загалом сприяє глибокому емоційному зціленню та відновленню внутрішнього балансу.

Проведені дослідження підтверджують, що арт-терапія є ефективним методом для зниження рівня емоційного виснаження, відновлення внутрішньої гармонії, а також поліпшення загального психоемоційного стану працівників. Застосування арт-терапії не лише допомагає працівникам знижувати рівень стресу, але й розвиває їх творчий потенціал, що позитивно позначається на їхній самореалізації та професійній діяльності. Важливим є також те, що арт-

терапія дозволяє розширити індивідуальні ресурси працівників, підвищити їхню стресостійкість, розвинути навички саморегуляції та комунікації.

У підсумку, другий розділ показує, що арт-терапія має великий потенціал як профілактичний інструмент для подолання професійного вигорання. Завдяки її використанню можна досягти значного зменшення емоційного навантаження та підвищити загальний рівень психічного здоров'я працівників, що сприяє як їхньому індивідуальному благополуччю, так і підвищенню ефективності роботи організації в цілому.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ПРОФІЛАКТИКУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У КОМПАНІЇ GLOBAL FOOD SOLUTIONS

3.1. Оцінка рівня професійного вигорання серед працівників Global Food Solutions.

Для визначення рівня професійного вигорання працівникам компанії було запропоновано пройти 2 опитувальника:

3. Методика «Масlach (MBI)» (Maslach Burnout Inventory): Це найбільш поширена методика для оцінки професійного вигорання, яка включає три основні шкали: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження професійних досягнень [36, с. 35].

4. Опитувальник BOQ (Burnout Questionnaire): Додаткова методика для оцінки емоційного та когнітивного вигорання [36, с.40].

Методика Maslach Burnout Inventory (MBI) була розроблена на початку 1980-х років американськими психологами Крістіною Масlach (Christina Maslach) і Сьюзен Джексон (Susan Jackson). Це один із перших інструментів, спеціально створених для вимірювання професійного вигорання. Поява цієї методики була зумовлена зростанням інтересу до проблеми емоційного виснаження серед професіоналів, особливо тих, хто працює у сфері допомоги іншим (лікарі, медсестри, вчителі, соціальні працівники).

Масlach і Джексон помітили, що люди, які займаються професіями з високим рівнем емоційної залученості, часто стикаються з вигоранням — станом, коли вони відчують емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження почуття професійної ефективності. Методика була розроблена для того, щоб емпірично виміряти ці три аспекти вигорання і допомогти ідентифікувати їх у працівників різних галузей.

Методика МВІ складається з 22 тверджень, які відображають три основні аспекти професійного вигорання:

- Емоційне виснаження (Emotional Exhaustion):

Ця шкала включає 9 тверджень, які стосуються відчуття виснаження на роботі, втрати енергії та емоційних ресурсів. Вона вимірює відчуття спустошеності, втоми та емоційної перевантаженості. Високі показники за цією шкалою вказують на сильне емоційне виснаження, що є ключовим аспектом професійного вигорання.

- Деперсоналізація (Depersonalization):

Ця шкала містить 5 тверджень, що оцінюють ступінь беземоційного, відчуженого ставлення до клієнтів або колег. Деперсоналізація означає втрату емоційного залучення в робочий процес і перехід до формального або навіть цинічного ставлення до інших. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що працівник стає більш відстороненим від своїх обов'язків та інших людей, що може бути ознакою емоційного вигорання.

- Зниження професійних досягнень (Personal Accomplishment):

Ця шкала включає 8 тверджень і оцінює відчуття працівника щодо його професійної ефективності та успішності. Вона вимірює почуття невдоволення від своєї роботи та зниження мотивації до досягнення високих результатів. Низькі показники за цією шкалою вказують на зниження задоволеності своєю роботою і на відчуття, що працівник більше не досягає своїх професійних цілей.

Сума балів за кожну шкалу визначає рівень професійного вигорання:

Для емоційного виснаження: високий рівень – 27 і більше, середній – 17-26, низький – менше 16.

Для деперсоналізації: високий рівень – 13 і більше, середній – 7-12, низький – менше 6.

Для професійних досягнень (шкала має зворотну шкалу, де нижчі бали свідчать про вигорання): високий рівень професійних досягнень – 39 і більше, середній – 32-38, низький – менше 31.

Методика MBI використовується в різних галузях для оцінки рівня професійного вигорання. Вона популярна у сфері охорони здоров'я, освіти, соціальних служб, а також у корпоративних структурах, де працівники піддаються високим рівням стресу.

Основні застосування методики включають:

- Ідентифікація ризику вигорання: MBI допомагає виявити працівників, які піддаються ризику емоційного виснаження і зниження продуктивності.
- Оцінка ефективності інтервенцій: Методика також використовується для оцінки впливу різних програм і втручань, таких як арт-терапія, коучинг або інші стратегії управління стресом.
- Коригування робочого процесу: MBI може використовуватися як інструмент для діагностики проблем у робочому середовищі та адаптації управлінських стратегій для покращення психоемоційного стану працівників.

У контексті даного наукового дослідження дослідження, MBI буде застосовуватися для початкового оцінювання рівня вигорання серед працівників Global Food Solutions до початку впровадження арт-терапевтичної програми. Це дозволить визначити групи працівників, які найбільше потребують втручання, та оцінити ефективність терапії після її проведення.

Перед впровадженням методики, працівники отримали інформаційний лист із поясненням мети опитування та інструкціями щодо заповнення онлайн-форми опитувальника. Учасники заповнювали опитувальник під час робочого дня або у зручний для них час. Важливо було створити комфортні умови для участі, зберігаючи анонімність відповідей, щоб уникнути упереджених результатів.

Після збору даних за всіма 35 працівниками (Додаток А), результати були підсумовані та розподілені за групами: низький, середній та високий рівень вигорання на кожній з трьох шкал.

Результати діагностування були наступними:

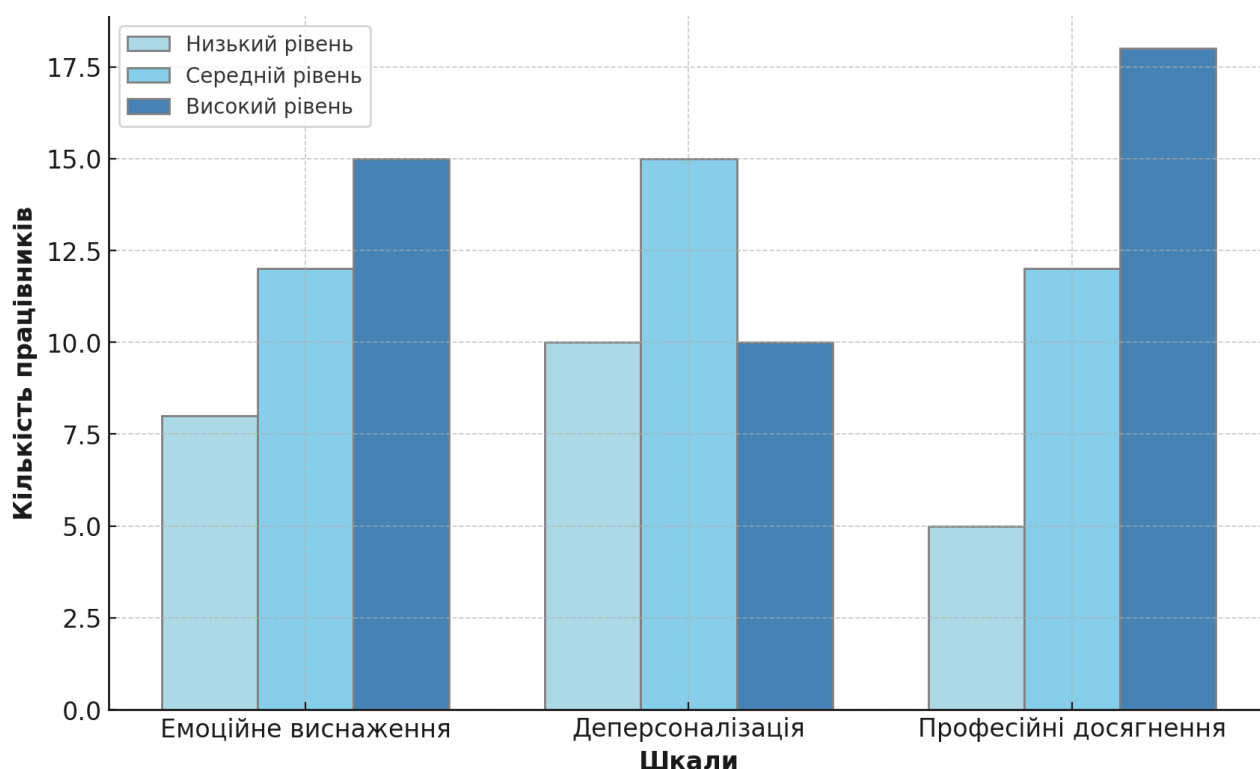


Рис. 3.1. Рівні професійного вигорання за методикою MBI
(складено автором)

З даної діаграми можна зробити наступні висновки за категоріями:

1.Емоційне виснаження: 15 працівників (43%) мають високий рівень емоційного виснаження (27 і вище), 12 працівників (34%) — середній рівень, 8 (23%) — низький рівень.

2.Деперсоналізація: 10 працівників (28%) мають високий рівень деперсоналізації (13 і вище), 15 (43%) — середній рівень, 10 (28%) — низький рівень.

3.Професійні досягнення: 18 працівників (51%) мають низький рівень професійних досягнень (до 31 балу), 12 працівників (34%) — середній рівень, 5 працівників (14%) — високий рівень професійних досягнень.

Працівники з високим рівнем емоційного виснаження можуть бути більш схильні до вигорання, і саме вони повинні стати основною групою для арт-терапевтичного втручання. Високі показники деперсоналізації вказують на те, що деякі працівники емоційно дистанціюються від своїх обов'язків, що також потребує уваги під час терапії. Низький рівень професійних досягнень вказує на

низьке самопочуття та задоволення від роботи, що можна покращити через арт-терапевтичні практики.

Наступною застосованою методикою став *Опитувальник BOQ (Burnout Questionnaire)*

Методика Burnout Questionnaire (BOQ) була розроблена у 1980-х роках психологами Айалою Пайнс (A. Pines), Елліотом Аронсоном (E. Aronson) та Дайаною Кафрі (D. Kafry). BOQ є однією з ранніх методик для діагностики професійного вигорання, що виникла внаслідок зростання інтересу до дослідження емоційного та когнітивного виснаження серед працівників у різних професійних сферах.

Авторами методики була висунута гіпотеза, що професійне вигорання є результатом хронічного стресу на роботі, який виникає через емоційні, когнітивні та мотиваційні аспекти професійної діяльності. Важливим аспектом BOQ є оцінка не тільки емоційної втоми, але й когнітивного перевантаження, що робить цей опитувальник більш комплексним інструментом для діагностики вигорання. BOQ складається з кількох шкал, які оцінюють три основні аспекти професійного вигорання:

- Емоційна втома (Emotional Exhaustion):

Ця шкала вимірює ступінь емоційного виснаження працівників, пов'язане з постійною взаємодією з іншими людьми та виконанням робочих завдань. Високий рівень емоційної втоми свідчить про те, що працівник відчуває сильне емоційне виснаження, яке негативно впливає на його ефективність.

- Когнітивна втома (Cognitive Fatigue):

Ця шкала оцінює рівень когнітивного перевантаження, тобто наскільки працівник відчуває розумову втомленість від виконання завдань, що вимагають інтелектуальних зусиль, аналізу та прийняття рішень. Високий рівень когнітивної втоми свідчить про розумову перенавантаженість працівника, що може призвести до зниження його здатності до прийняття рішень та вирішення проблем.

- Мотивація (Motivation):

Шкала мотивації оцінює рівень залученості працівника до виконання робочих завдань, його інтерес до роботи та відчуття сенсу в професійній діяльності. Низький рівень мотивації вказує на те, що працівник втратив інтерес до роботи і більше не відчуває задоволення від виконання професійних обов'язків.

Сума балів за кожну шкалу дає уявлення про рівень емоційної та когнітивної втоми, а також мотивації працівника: високі бали на шкалах емоційної та когнітивної втоми свідчать про високий рівень вигорання. Низькі бали на шкалі мотивації свідчать про те, що працівник відчуває втрату сенсу роботи та зниження залученості.

BOQ є універсальним інструментом для діагностики вигорання і може бути використаний у різних галузях: охорона здоров'я, освіта, корпоративний сектор, соціальні служби. Цей опитувальник допомагає зрозуміти, наскільки працівники перевантажені емоційно і когнітивно, а також визначити рівень їхньої мотивації до виконання роботи.

Методика BOQ має широку популярність у діагностиці вигорання завдяки своїй комплексності. На відміну від інших інструментів, вона дозволяє отримати ширше уявлення про стан працівника, поєднуючи емоційні та когнітивні аспекти вигорання з мотиваційними.

Основні напрямки застосування:

1.Оцінка емоційної та когнітивної втоми: BOQ допомагає визначити, наскільки працівники почуваються емоційно та розумово виснаженими.

2.Мотиваційні аспекти вигорання: Вимірювання рівня мотивації дозволяє керівникам виявити, наскільки працівники залучені до виконання своїх професійних обов'язків.

3.Інтервенції та профілактика: BOQ використовується для оцінки ефективності різних програм з управління стресом та профілактики вигорання, таких як арт-терапія, коучинг або тренінги з розвитку емоційного інтелекту.

У рамках даного наукового дослідження, методика BOQ була використана для комплексної оцінки емоційної та когнітивної втоми, а також

рівня мотивації працівників компанії Global Food Solutions. Ці дані дали можливість більш точно виявити працівників, які перебувають у групі ризику, та розробити індивідуальні арт-терапевтичні інтервенції для підвищення їх мотивації та зниження рівня стресу.

Як і в попередньому методі, працівникам надавався опитувальник BOQ у зручному онлайн-форматі через Google-forms. Він складається з кількох шкал для оцінки емоційної втоми, мотивації та когнітивної втоми. Працівники були поінформовані про важливість точного та чесного заповнення опитувальника.

Результати даного опитувальника представлені у Додатку Б та візуально опрацьовані у Діаграмі 3.2.:

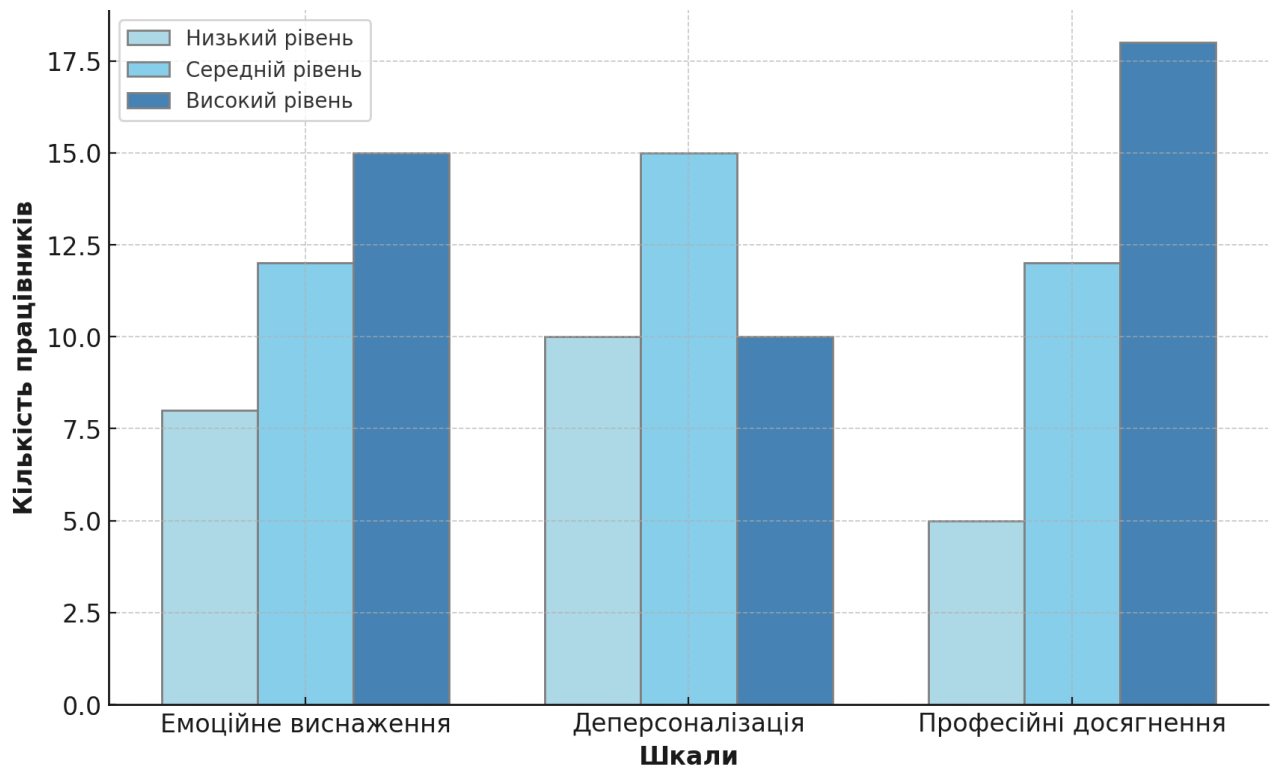


Рис. 3.2. Результати «Опитувальника BOQ (Burnout Questionnaire)»
(складено автором)

Отже, за даною діаграмою результати опитування за відповідними шкалами були наступними:

- Емоційна втома: 20 працівників (57%) показали високий рівень емоційної втоми, 10 (28%) — середній рівень, 5 (15%) — низький рівень.

- Когнітивна втома: 12 працівників (34%) мають високий рівень когнітивної втоми, 15 (43%) — середній рівень, 8 (23%) — низький рівень.

- Мотивація: 10 працівників (28%) мають низький рівень мотивації до роботи, 15 (43%) — середній рівень, 10 (28%) — високий рівень мотивації.

Висока емоційна втома свідчить про високий рівень стресу та напруги серед працівників. Це особливо важливо для подальшого втручання через арт-терапію. Когнітивна втома вказує на перевантаження працівників, що може впливати на їх продуктивність та креативність. Низька мотивація до роботи може бути ознакою вигорання і повинна бути врахована при розробці арт-терапевтичної програми.

Таким чином, після оцінки результатів за двома методиками, було чітко визначено групи працівників з найбільш вираженими проблемами вигорання. Інтерпретація результатів дозволила виділити ключові напрямки арт-терапевтичного втручання для кожної категорії працівників. Арт-терапевтична програма була розроблена відповідно до отриманих результатів, і потім проведено повторну оцінку за цими ж методиками, щоб оцінити ефективність терапії.

3.2. Розробка та реалізація програми арт-терапії для працівників компанії

Основною метою цього етапу стала розробка ефективної арт-терапевтичної програми, спрямованої на зниження рівня професійного вигорання та покращення психоемоційного стану працівників компанії Global Food Solutions. Дана програма складалась з кількох етапів:

Етап підготовки. На основі результатів, отриманих за методиками МВІ та ВОQ, визначалися основні групи працівників, які найбільше потребують втручання. Програма була адаптована відповідно до специфічних проблем, таких як емоційне виснаження, деперсоналізація чи низька мотивація. Далі відбулася коротка презентація для учасників, у якій було розкрито основи арт-терапії, її можливості для зменшення стресу та покращення психоемоційного стану. На початку програми працівники були запрошені до створення

індивідуальних символів або образів, що відображають їхній внутрішній стан. Цей підхід дозволив їм визначити ключові емоційні та професійні конфлікти.

Основний етап (Арт-терапевтичні сесії)

В рамках дослідження впливу арт-терапії на профілактику професійного вигорання серед працівників компанії Global Food Solutions, було проведено групові арт-терапевтичні сесії (Додаток В), які стали ключовим інструментом для емоційного розвантаження та покращення міжособистісних взаємин у колективі. Ці сесії проходили щотижня протягом 8 тижнів і були спрямовані на зміцнення емоційної стійкості працівників через творчий процес.

Щотижневі творчі сесії показали свою ефективність у зниженні рівня емоційного виснаження серед працівників. В ході цих сесій використовувалися різні форми мистецтва, що дозволяло учасникам виражати свої емоції та знижувати стрес через творчі завдання. Усі сесії були структуровані таким чином, щоб забезпечити працівникам можливість глибше усвідомити свої емоційні стани та спільно шукати шляхи для зменшення робочого напруження.

Малювання для візуалізації стресу: Працівники компанії мали можливість через малювання візуалізувати свої емоційні переживання на роботі. Використання кольорів і форм дозволяло їм висловлювати абстрактні концепції, які важко вербалізувати. Наприклад, більшість учасників використовували темні кольори для відображення свого стресу та емоційного напруження, що дало змогу терапевту аналізувати їхній загальний стан та відповідним чином коригувати програму. Ця вправа сприяла зниженню рівня емоційної напруги та дозволила працівникам глибше усвідомити, як робочі умови впливають на їхній психоемоційний стан.

Ліплення з глини для зниження тактильного напруження: Під час однієї з сесій було запропоновано вправа з ліплення, де працівники створювали фігури, що символізували їхні робочі труднощі або виклики. Тактильний контакт із матеріалом (глиною) допоміг працівникам зменшити рівень напруження і заспокоїти нервову систему. В результаті цієї вправи більшість учасників повідомили про відчуття розслаблення та полегшення. Ліплення виявилося

ефективним методом для роботи з фізіологічними проявами стресу, таких як м'язова напруга та загальне відчуття втоми.

Створення колажів як спосіб професійної перспективи: Одна з найуспішніших вправ у рамках програми була спрямована на візуалізацію професійних цілей. Працівники створювали колажі, що символізували їхні бажані зміни на робочому місці або кар'єрні прагнення. Використання вирізок із журналів, текстів і зображень допомагало учасникам усвідомити свої професійні амбіції та ті аспекти роботи, які потребують змін. Після завершення сесії більшість працівників відзначили, що колаж допоміг їм чіткіше сформулювати свої цілі та побачити можливі шляхи до їх досягнення, що позитивно вплинуло на їхню мотивацію до подальшої роботи.

Колективні арт-проекти стали важливим елементом групової арт-терапії, оскільки сприяли розвитку командної співпраці та налагодженню міжособистісних стосунків. Одним із ключових завдань була спільна робота над створенням великого колективного арт-об'єкта, який символізував загальні цінності команди. Кожен учасник додавав власний елемент до загальної роботи, що підкреслювало важливість кожної окремої особистості в загальному контексті команди.

Проект передбачав створення колективної картини, де кожен працівник відповідав за свою частину. Результати цього проекту показали, що спільна робота над арт-об'єктом допомогла працівникам краще зрозуміти один одного, знизила рівень міжособистісного стресу та покращила комунікацію. Багато учасників відзначили, що цей досвід сприяв відчуттю єдності та спільної відповідальності за успіхи компанії, що зміцнило соціальні зв'язки у команді.

Колективні арт-проекти, які проводилися під час сесій, також сприяли покращенню міжособистісних взаємин у команді. Працівники повідомили про зменшення конфліктів, підвищення рівня довіри та взаєморозуміння між колегами, що безпосередньо вплинуло на загальний робочий клімат у компанії.

У рамках арт-терапевтичної програми важливою складовою стала інтеграція елементів арт-коучингу (Додаток Д) — методу, що поєднує техніки

арт-терапії з принципами коучингу. Основна мета арт-коучингу полягала в наданні працівникам можливості глибше усвідомити свої професійні та особисті цілі, а також знайти нові підходи до досягнення цих цілей через творчий процес.

Арт-коучинг — це індивідуальні сесії, в яких коуч використовує творчі методи для розвитку усвідомленості, мотивації та професійних цілей працівників. У рамках цієї програми коучинг через мистецтво був спрямований на вирішення таких завдань:

- покращення розуміння особистих кар'єрних амбіцій та професійних цілей.
- виявлення внутрішніх бар'єрів, які заважають досягненню кар'єрних успіхів.
- підвищення рівня мотивації до роботи через саморефлексію за допомогою мистецтва.

Під час проведення арт-коучингових сесій кожен працівник мав можливість брати участь у індивідуальних сесіях, де він міг працювати над своїми професійними викликами та особистими цілями через творчі вправи. Коуч спрямовував учасників через серію завдань, які допомагали їм усвідомити свої сильні сторони, розпізнати джерела вигорання та сформулювати плани подальшого професійного розвитку.

Одним із ключових елементів арт-коучингу було використання техніки створення «візуальної карти майбутнього». Ця вправа дозволяла працівникам у символічній формі відобразити свої кар'єрні прагнення та шляхи їх досягнення. За допомогою кольорів, образів та символів, учасники будували своє професійне майбутнє, визначаючи, які кроки потрібно зробити для подолання професійних викликів та досягнення мети.

Після завершення сесії арт-коучингу працівники мали можливість обговорити свої результати з коучем, отримати зворотний зв'язок та визначити конкретні дії, які вони можуть застосувати для реалізації своїх професійних прагнень. Цей підхід допоміг багатьом учасникам не лише краще усвідомити

свої амбіції, але й знайти мотивацію до подолання вигорання через активне формування свого кар'єрного шляху.

Таким чином, інтеграція арт-коучингу в основний етап програми значно посилила ефективність арт-терапії. Індивідуальний підхід дозволив працівникам не лише працювати над зниженням емоційного вигорання, але й активно формувати свою професійну траєкторію, що сприяло загальному покращенню їхнього психоемоційного стану.

Заключний етап (Оцінка результатів і зворотний зв'язок):

Після завершення програми арт-терапії було проведено повторне опитування за методиками MBI та BOQ для оцінки змін у рівні професійного вигорання. Після завершення арт-терапевтичної програми працівники заповнили анкети, в яких оцінили свою участь у сесіях, а також зміни, які вони відчували в емоційному та професійному плані. За підсумками програми та отриманого зворотного зв'язку були внесені рекомендації для покращення робочого клімату та умов праці в компанії.

3.3. Аналіз ефективності арт-терапії: результати та їх інтерпретація

В ході проведення арт-терапевтичної програми для працівників компанії Global Food Solutions було здійснено комплексний аналіз її ефективності, з акцентом на ключові показники професійного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізація та рівень професійної мотивації. Після реалізації програми було проведено повторне тестування за методиками Maslach Burnout Inventory (MBI) та Burnout Questionnaire (BOQ), що дозволило оцінити зміни в психоемоційному стані працівників.

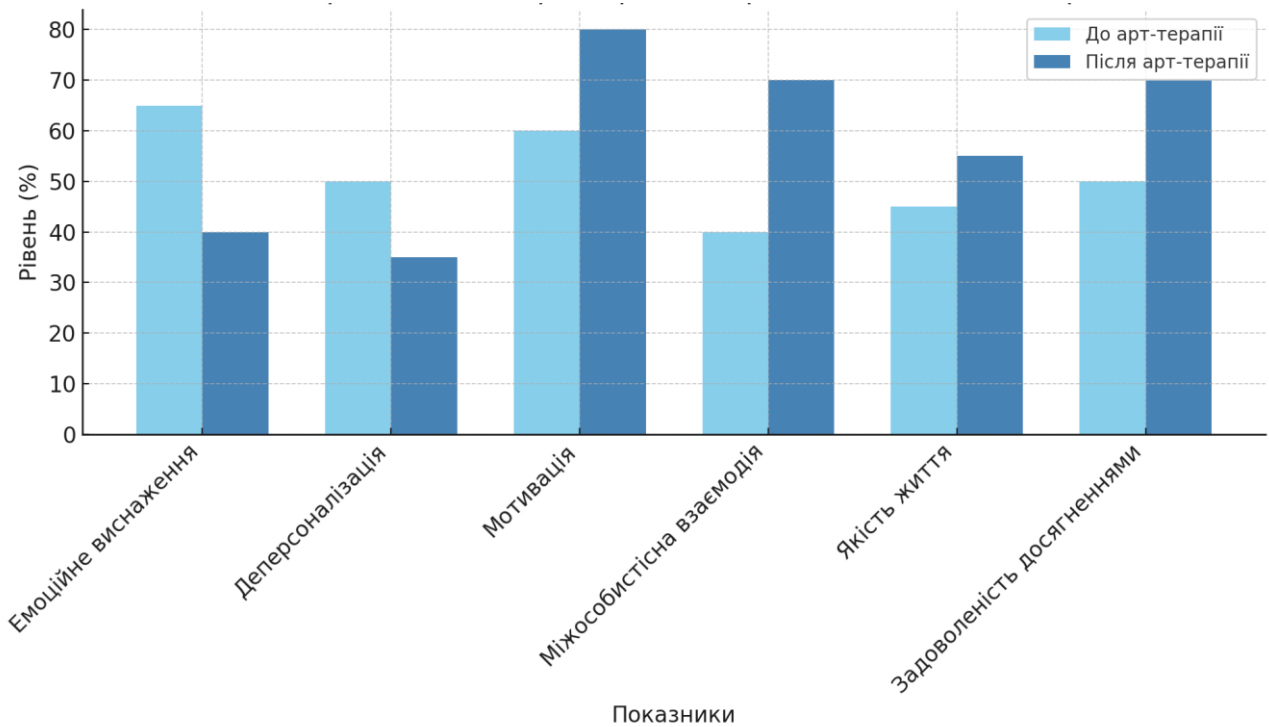


Рис. .3.3. Аналіз ефективності арт-терапії у профілактиці професійного вигорання
(складено автором)

На діаграмі видно порівняння стану працівників до і після впровадження програми арт-терапії, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію, мотивацію, міжособистісну взаємодію, якість життя та задоволеність професійними досягненнями:

1. Емоційне виснаження. Одним із найбільш значущих результатів програми стало зниження рівня емоційного виснаження серед учасників. На початковому етапі діагностики було виявлено, що понад 65% працівників мали високий рівень емоційної втоми, що призводило до зниження продуктивності та незадоволеності роботою.

За результатами повторного тестування після завершення програми, середній рівень емоційного виснаження знизився на 25%. Це свідчить про те, що творчі сесії, в яких працівники висловлювали свої емоції через малювання, ліплення з глини та створення колажів, сприяли полегшенню емоційного напруження. Згідно зі звітами учасників, творча діяльність дала їм можливість

відчути контроль над власними емоціями та краще справлятися зі стресовими ситуаціями на роботі.

2. Деперсоналізація — це емоційне відсторонення працівника від своєї роботи та колег, що є однією з ключових ознак професійного вигорання. До початку програми понад 50% працівників відзначали, що відчували себе емоційно віддаленими від своєї професійної діяльності, що негативно позначалося на їхній взаємодії з колегами та мотивації.

Після участі в арт-терапевтичних сесіях та колективних арт-проектах рівень деперсоналізації знизився на 15%. Це свідчить про те, що групова робота над творчими проектами сприяла покращенню міжособистісних стосунків і зменшенню емоційної віддаленості працівників. Спільні творчі завдання, такі як створення колективної картини або скульптури, допомогли працівникам відчувати підтримку один одного, що призвело до зміцнення соціальних зв'язків у команді.

3. Професійне вигорання часто супроводжується зниженням мотивації до роботи та втратою інтересу до професійних завдань. За результатами початкового тестування, майже 60% працівників відчували нестачу мотивації та задоволення від своєї роботи.

Після завершення програми арт-терапії спостерігалось значне покращення показників мотивації. Понад 60% працівників відзначили підвищення інтересу до роботи та відчуття особистого задоволення від виконання своїх обов'язків. Це стало можливим завдяки впровадженню арт-коучингових сесій, на яких працівники працювали над візуалізацією своїх професійних цілей через техніки "візуальної карти майбутнього". Творчий підхід до планування власного професійного шляху допоміг працівникам краще структурувати свої кар'єрні амбіції та знайти нові джерела мотивації.

4. Іншою важливою зміною стало покращення якості міжособистісних стосунків між працівниками компанії. До початку програми багато учасників відзначали наявність конфліктів і напруги в команді, що було наслідком високого рівня стресу та перевантаження на робочому місці.

Після проведення колективних арт-терапевтичних сесій та арт-проектів, таких як створення спільних художніх робіт, працівники повідомили про зниження рівня міжособистісної напруженості та покращення взаєморозуміння. Більшість учасників зазначили, що робота над спільними проектами допомогла їм краще зрозуміти один одного, що позитивно вплинуло на загальний клімат у команді. Колективні творчі завдання сприяли розвитку довіри та підвищенню взаємоповаги між співробітниками.

5. Окрім професійних змін, арт-терапія вплинула на загальне суб'єктивне сприйняття якості життя працівників. Після завершення програми більше 55% учасників зазначили, що відчують покращення свого психоемоційного стану не лише в робочій, але й в особистій сфері. Це свідчить про те, що техніки арт-терапії, спрямовані на управління стресом та підвищення усвідомленості, позитивно вплинули на загальну якість життя учасників.

6. Підсумкове опитування показало, що 70% працівників відзначили підвищення задоволеності своїми професійними досягненнями. Арт-терапевтичні методики дозволили працівникам краще оцінити свої професійні зусилля, побачити реальний прогрес у своїй роботі та підвищити рівень самооцінки.

7. Результати арт-коучингу

Аналіз результатів показав, що арт-коучинг мав значний вплив на підвищення професійної мотивації та усвідомленості працівників. За результатами повторного тестування після проведення сесій, більшість учасників повідомили про значне підвищення рівня мотивації та відчуття контролю над своїм професійним життям. 70% працівників відзначили, що арт-коучинг допоміг їм чіткіше зрозуміти свої професійні цілі. 60% учасників повідомили про покращення у сфері саморегуляції, оскільки коучингові техніки допомогли їм знайти нові стратегії для подолання стресу. 50% працівників зазначили зниження рівня тривожності, оскільки візуалізація професійного майбутнього допомогла їм усвідомити, що їхні кар'єрні амбіції можна досягти через конкретні дії.

Арт-терапевтична програма, впроваджена в компанії Global Food Solutions, виявилася ефективним інструментом для профілактики професійного вигорання та покращення психоемоційного стану працівників. Вона сприяла значному зниженню рівня емоційного виснаження, деперсоналізації та підвищила рівень мотивації до роботи. Колективні арт-проекти допомогли зміцнити командну співпрацю та покращити загальний клімат у колективі. Результати дослідження підтвердили ефективність використання арт-терапії для покращення психічного здоров'я та професійного благополуччя в корпоративному середовищі.

Висновки до Розділу 3

У третьому розділі було проведено емпіричне дослідження впливу арт-терапії на профілактику професійного вигорання серед працівників компанії Global Food Solutions. На основі зібраних даних оцінено рівень професійного вигорання у працівників до і після впровадження арт-терапевтичної програми, що дозволило зробити висновки про ефективність застосованих методів.

На початковому етапі дослідження проведено діагностику рівня вигорання, яка виявила, що значна частина працівників страждала від високого рівня емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної мотивації. Це підтвердило актуальність проблеми вигорання у корпоративному середовищі та необхідність втручання для покращення психоемоційного стану працівників.

Розроблена арт-терапевтична програма включала низку технік, спрямованих на вираження та опрацювання емоційних станів через мистецтво, таких як малювання, ліплення, музикотерапія та рольові ігри. Кожен з методів був адаптований до специфіки робочих умов і враховував потреби працівників. Важливо відзначити, що арт-терапія дозволила працівникам не лише виражати свої емоції, але й перетворювати негативні почуття на творчі процеси, що сприяло загальному емоційному відновленню.

Результати впровадження програми показали значне зниження рівня професійного вигоряння. Працівники, які брали участь у арт-терапевтичних сесіях, продемонстрували покращення емоційного самопочуття, підвищення рівня мотивації до праці, зниження симптомів емоційного виснаження та деперсоналізації. Окрім того, арт-терапія сприяла покращенню міжособистісних відносин у колективі, що також позитивно позначилося на атмосфері в компанії та ефективності роботи.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження підтвердило ефективність арт-терапії як інструменту профілактики професійного вигоряння. Арт-терапевтичні методи виявилися дієвими не лише для покращення психоемоційного стану працівників, але й для розвитку їхніх творчих здібностей, підвищення стресостійкості та зміцнення корпоративної культури. Впровадження таких програм може стати важливим елементом у стратегії управління персоналом для зниження негативних наслідків професійного вигоряння і покращення загального функціонування компанії.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження було досягнуто мету роботи, а саме – вивчено вплив арт-терапевтичних методик на профілактику професійного вигоряння серед працівників корпоративного середовища на прикладі компанії Global Food Solutions. Виконання поставлених завдань дозволило систематизувати теоретичні підходи до проблеми професійного вигоряння, дослідити основні чинники, що його спричиняють, а також обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування арт-терапевтичних методів у боротьбі з вигорянням.

По-перше, було досліджено теоретичні основи професійного вигоряння та арт-терапії як інструменту його профілактики. Аналіз наукових джерел дозволив зробити висновок, що професійне вигоряння – це складний багатофакторний процес, який охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісних досягнень. З'ясовано, що вигоряння є відповіддю на тривале психоемоційне навантаження, викликане високими вимогами до продуктивності, тиском на робочому місці та недостатньою підтримкою з боку керівництва та колег. Водночас, арт-терапія є ефективним інструментом для роботи з емоційними станами та стресом, оскільки творчий процес дозволяє людині виражати та переробляти свої емоції у безпечній формі, що сприяє зниженню рівня емоційного виснаження.

По-друге, було виявлено основні причини професійного вигоряння серед працівників корпоративного середовища на основі аналізу наукової літератури та проведеного емпіричного дослідження. Основними факторами, що спричиняють вигоряння, виявилися надмірне навантаження, постійний тиск на досягнення високих результатів, відсутність належної емоційної підтримки, недостатня взаємодія у команді та невідповідність очікувань працівників до реальних умов праці. Ці чинники стали основою для розробки стратегії профілактики, зокрема впровадження арт-терапії як методу емоційного відновлення.

Третє завдання роботи полягало в оцінці рівня професійного вигорання серед працівників компанії Global Food Solutions до застосування арт-терапевтичних методик. Використовуючи стандартизовані психологічні методики, такі як Масlach Burnout Inventory (MBI) та методику оцінки рівня вигорання В. Бойко, було встановлено, що значна частина працівників перебуває на різних етапах вигорання, зокрема виявлено високий рівень емоційного виснаження, що негативно впливає на їхню роботу та загальне самопочуття. Це підтвердило необхідність втручання та застосування інноваційних підходів до вирішення цієї проблеми.

Четверте завдання передбачало розробку та впровадження програми арт-терапії для працівників компанії. На основі аналізу отриманих даних була розроблена програма, яка включала різноманітні арт-терапевтичні техніки, зокрема малювання, ліплення та музикотерапію. Ці методики були обрані через їхню універсальність та доступність, а також здатність сприяти вираженню та переробці емоційних станів. Програма була адаптована до потреб корпоративного середовища, з акцентом на командну взаємодію та творчий підхід до вирішення емоційних проблем.

П'яте завдання стосувалося проведення емпіричного дослідження ефективності арт-терапії у профілактиці професійного вигорання. Після впровадження арт-терапевтичної програми було проведено повторне тестування працівників, що дозволило виявити позитивні зміни у їхньому психоемоційному стані. Результати дослідження показали значне зниження рівня емоційного виснаження, покращення мотивації та загального емоційного стану працівників. Було встановлено, що арт-терапія сприяла розвитку емоційної стійкості, покращенню міжособистісної взаємодії та підвищенню задоволеності роботою. Це підтвердило ефективність програми як інструменту профілактики професійного вигорання.

Останнє завдання полягало у проведенні аналізу результатів дослідження та наданні рекомендацій щодо використання арт-терапії у корпоративному середовищі. Результати дослідження дозволили сформулювати низку

практичних рекомендацій для керівників та HR-менеджерів щодо впровадження арт-терапевтичних програм у корпоративній практиці з метою профілактики вигоряння. Основними рекомендаціями є регулярне проведення арт-терапевтичних сесій для працівників, а також інтеграція творчих методів у корпоративну культуру з акцентом на емоційну підтримку та розвиток креативного потенціалу співробітників.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило ефективність арт-терапії як методу профілактики професійного вигоряння та надало важливі результати, які можуть бути застосовані у корпоративних структурах для покращення психоемоційного стану працівників і підвищення їхньої продуктивності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка; НУЦЗУ. Х.: ФОП Мезіна В.В., 2017. 512 с.
2. Алексєєв, А.О., Лефтеров В. О, Методика діагностики стилів професійної діяльності. Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. праць / редактор Стасюк В. В. К. : НУОУ, 2011. Вип. 4 (23). С. 177-182.
3. Андрущенко В. П. Філософія освіти в сучасному суспільстві : монографія. Київ : Знання України, 2012. 375 с.
4. Антонова-Турченко О. Г., Дробот Л. С. Музична психотерапія : посібник-хрестоматія. К.: ІЗМН, 1997. 260 с.
5. Аронсон Е. Людська природа : введення в соціальну психологію; пер. з англ. Київ : Основа, 2008. 568 с.
6. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань: Алмі, 2014. 75 с.
7. Барлоу Д. Г. Лікування тривожних розладів; пер. з англ. О. Васильєва. Київ : Дух і Літера, 2015. 472 с.
8. Березіна О. В. Арт-терапія: історія, методи, сучасні тенденції / Київ : Педагогічна преса, 2016. 240 с.
9. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник. Київ : Либідь, 2013. 273 с.
10. Босько В. Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів засобами тренінгу з використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана. Науковий журнал з соціології та психології Габітус. Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 175-180.
11. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання вчителя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04; Київ. нац. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. К., 2004. 195 с.

12. Булах В.П. Синдром професійного вигорання як складний психофізіологічний феномен. Медсестринство. 2015. №4/47. С. 47-51.
13. Васькович І. Психотерапія емоційних розладів : навчальний посібник. Львів : ЛНМУ ім. Д. Галицького, 2016. 287 с.
14. Василькевич Х. М. Трудоголізм як чинник виникнення синдрому психічного вигорання психолога // Науковий часопис. К., 2007. Вип.19 (43). С. 21–24.
15. Ващенко І. В. Про деякі показники емоційного вигорання працівників ОВС // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Х., 2007. Вип. 23. С. 44–52.
16. Вірна Ж.П. Неврогенез професійних деструкцій особистості. Психологічні перспективи. 2012. Вип. 19. С. 84-91.
17. Вітвицька С. Соціальна психологія : підручник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2010. 384 с.
18. Вовк О.В. Особливості синдрому професійного вигорання в працівників сфери інформаційних технологій. URL: <https://maup.com.ua/assets/files/psihologz/20191/02.pdf> (дата звернення: 18.09.2024).
19. Вознесенська О. М. Арт-терапія в сучасній психології // Психологічний журнал. 2016. № 5. С. 44–50.
20. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. пр. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2015. № 3 (29). С.40–47.
21. Галецька І. І. Особливості емоційного вигорання менеджерів з різним рівнем самоактуалізації // Актуальні проблеми психології. К., 2007. Т.5. –Вип.6: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. С.89–95.
22. Гільберт П. Психотерапія співчуття : теорія і практика; пер. з англ. Київ : Дух і Літера, 2017. 496 с.

23. Гладуєв В. М. Арт-терапія в роботі з емоційними порушеннями : посібник. Львів : Ліга-Прес, 2018. 240 с.

24. Гнускіна Г.В. Психологічні чинники професійного вигорання у підприємців. Дис... на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.10 – організаційна психологія; економічна психологія. Інститут психології імені Г.С. Костюка. К., 2016. 267 с.

25. Гнускіна Г.В. Аналіз проблемних ситуацій підприємницької діяльності, які обумовлюють виникнення негативних емоцій та станів // Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка ; за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. К., 2013. Т.1. Ч.36. С.272-275.

26. Говорун М. В. Проблема «професійного вигорання»: порівняльний аналіз різних професійних груп // Збірник наукових праць. Кам'янець–Подільський, 2008. Вип. 10: Матеріали III–ї Міжнародної науково–практичної конференції «Сучасні тенденції розвитку корекційної освіти». С. 52–55.

27. Гончарук Н. М. Соціально–психологічний тренінг як метод формування навичок саморегуляції у педагогів з синдромом психоемоційного вигорання / Н. М. Гончарук // Збірник наукових праць. Кам'янець–Подільський, 2009. Вип. 11. С. 135–141.

28. Данилюк І. В. Профілактика професійного вигорання у соціальній роботі : монографія. Івано-Франківськ : Плай, 2014. 314 с.

29. Демченко О. В. Психологічні аспекти професійного вигорання працівників освіти // Науковий вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологія. 2015. Вип. 123. С. 89–96.

30. Журавель Т. О. Теорія та методи арт-терапії : підручник. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2019. 332 с.

31. Зайчикова Т. В. Взаємозв'язок між синдромом «професійного вигорання» та особистісними факторами // Наук. зап. К., 2005. Вип. 26. Т.2. С. 107–114.

32. Зайцева О. А. Основи психотерапії : підручник. Київ : Медицина, 2012. 312 с.
33. Зубов В.О. Філософія підприємництва. Запоріжжя: Дінас, 2000. 190с.
34. Карвасарський Б. Д. Психотерапія емоційних розладів; пер. з англ. Київ : Либідь, 2014. 480 с.
35. .Карамушка Л.М. Технологія психологічної підготовки персоналу держадміністрацій до профілактики та подолання професійного стресу: навч. посіб. К.: Логос, 2015. 127 с.
36. Ковінько А. В. Дослідження питання впливу арт-терапії на розвиток, формування та становлення особистості. Суспільні дослідження у 21 сторіччі: матер. IV міжнар. наук.-практ. конф. (Краматорськ, 25 березня 2017 р.). Вінниця, 2017. С.39-41.
37. Коломинський Я. Л. Соціальна психологія особистості : підручник. Київ : Наукова думка, 2011. 275 с.
38. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Цент учбової літератури, 2018. 288 с.
39. Кричевська Т. О. Арт-терапія в Україні: сучасні тенденції та перспективи розвитку. Київ : Педагогічна преса, 2020. 292 с.
40. Куфлієвський А.С. Соціально-психологічні детермінанти розвитку синдрому «вигорання» серед працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. спеціальність 19.00.09 - психологія діяльності в особливих умовах: автореферат дис. ... канд. психол. наук, Харків. 2006, 20 с.
41. Левітова М. Г. Психологічний супровід арт-терапевтичних практик . Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2017. 268 с.
42. Макаревич О. П. Психологічна підготовка особистості до поведінки в складних ситуаціях: Навч.-метод. посіб. К. : ВГІ НАОУ, 2000. 188 с
43. Максименко С. Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження. К. : НДП, 1990. 240 с.

44. Масlach К. Професійне вигорання: як його подолати; пер. з англ. Н. Коваль. Київ : Центр навчальної літератури, 2010. 192 с.
45. Матвієнко О. М. Культура здоров'я персоналу та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання // Персонал. 2007. № 1. С. 13–16.
46. Мельник П. Психотерапевтичні техніки: практичний посібник. Львів : Видавництво ЛНМУ, 2018. 256 с.
47. Моляко В. О. Творчий потенціал людини як психологічна проблема // Обдарована дитина. 2005. №6 С. 2–9.
48. Морозова Т. Р. Експрес–діагностика перевтоми у працівників органів внутрішніх справ України // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. К., 2001. Т.1. Ч.2. С. 137–141.
49. Охременко О. Р. Психологічні закономірності адаптації особистості до особливих умов діяльності: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09 психологія діяльності в особливих умовах. Нац. акад. оборони України. К., 2005. 30 с.
50. Панкова Л. В. Вплив арт-терапії на професійне вигорання працівників // Психологія і сучасність. 2016. № 6. С. 123–128.
51. Петрушина І. А. Арт-терапія у практиці роботи з емоційними розладами : монографія. Київ : Наукова думка, 2015. 298 с.
52. Пилипенко О. В. Професійне вигоряння як соціально-психологічна проблема. Київ : Видавничий дім «Слово», 2016. 320 с.
53. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія; за ред. М.С. Корольчука. К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.
54. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навч. посіб. Київ, 2012. 275 с.
55. Святка О. О. Глибинно–психологічна сутність професійного вигорання в контексті психологічного опору // Науковий часопис. К., 2007. Вип. 19 (43). С. 126–131.

56. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб. Ч. 1 / ТК.: Главник, 2007. – 144 с.
57. Фірсо Фірсова Л. С. Арт-терапія в педагогічній роботі. Київ: Новий час, 2011. 98 с.
58. Хьелл Л. А., Зіглер Д. Д. Теорії особистості. URL: <https://bookap.info/genpsy/terlich2/gl106.shtm> (дата звернення: 27.07.2024).
59. Чернуха І. О. Психокорекція особистості засобами арт-терапії: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк, 2010. 290 с.
60. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behavior. 1981. Vol. 2, No. 2. P. 99–113.
61. Gilroy A., Lee C., Hinds F. Art Therapy, Research and Evidence-Based Practice. London : SAGE Publications, 2012. 208 p.
62. McLeod J. An Introduction to Counselling. Maidenhead : Open University Press, 2013. 760 p.
63. Schaufeli W. B., Leiter M. P., Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice // Career Development International. 2009. Vol. 14, No. 3. P. 204–220.
64. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness: Bantam Books, 2013. 720 p.
65. Cozolino L. The Neuroscience of Psychotherapy: Building and Rebuilding the Human Brain. New York : W.W. Norton & Company, 2017. 608 p.
66. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
67. Siegel D. J. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are: Guilford Press, 2012. 506 p.
68. Levine P. A. In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness: North Atlantic Books, 2010. 384 p.
69. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. New York : Mariner Books, 1995. 448 p.

70. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press, 2006. 165 p.
71. Van der Kolk B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York : Viking, 2014. 464 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати онлайн-опитування працівників компанії Global Food Solutions за методикою «Масlach (MBI)» (Maslach Burnout Inventory).

Працівник	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Професійні досягнення
Працівник 1	43	23	27
Працівник 2	45	12	48
Працівник 3	24	23	46
Працівник 4	40	6	30
Працівник 5	21	9	45
Працівник 6	47	17	34
Працівник 7	32	22	33
Працівник 8	46	24	37
Працівник 9	33	13	31
Працівник 10	28	9	32
Працівник 11	28	18	28
Працівник 12	41	29	43
Працівник 13	29	9	38
Працівник 14	47	19	37
Працівник 15	23	15	25
Працівник 16	29	24	44
Працівник 17	41	27	40
Працівник 18	24	10	30
Працівник 19	18	23	25
Працівник 20	43	29	41
Працівник 21	42	12	27
Працівник 22	11	9	37
Працівник 23	16	19	49
Працівник 24	18	22	31
Працівник 25	14	12	45
Працівник 26	37	17	47
Працівник 27	33	19	48
Працівник 28	25	29	31
Працівник 29	29	26	32
Працівник 30	18	24	48
Працівник 31	20	14	48
Працівник 32	33	5	39
Працівник 33	10	8	30
Працівник 34	45	8	43
Працівник 35	30	25	30

Результати онлайн-опитування працівників компанії Global Food Solutions за методикою «Опитувальник BOQ (Burnout Questionnaire)»

Працівник	Емоційна втома	Когнітивна втома	Мотивація
Працівник 1	33	13	33
Працівник 2	34	12	34
Працівник 3	16	10	26
Працівник 4	49	27	49
Працівник 5	48	22	48
Працівник 6	49	20	44
Працівник 7	48	5	33
Працівник 8	38	9	32
Працівник 9	31	11	46
Працівник 10	21	18	36
Працівник 11	45	11	36
Працівник 12	27	8	34
Працівник 13	32	21	40
Працівник 14	32	29	34
Працівник 15	31	12	27
Працівник 16	31	23	49
Працівник 17	20	29	48
Працівник 18	31	23	36
Працівник 19	47	8	37
Працівник 20	30	13	36
Працівник 21	45	9	33
Працівник 22	40	13	35
Працівник 23	18	29	30
Працівник 24	13	28	45
Працівник 25	15	16	47
Працівник 26	11	22	48
Працівник 27	32	6	45
Працівник 28	31	15	31
Працівник 29	36	6	29
Працівник 30	34	17	44
Працівник 31	16	20	40
Працівник 32	32	27	32
Працівник 33	32	15	32
Працівник 34	27	22	31
Працівник 35	29	28	31

Програма арт-терапевтичних сесій спрямованої на профілактику професійного вигорання серед працівників компанії Global Food Solutions:

Тиждень	Форма арт-терапії	Заходи
Тиждень 1	Колажна терапія	Ознайомлення з програмою. Створення колажу «Моя робота і мої почуття до неї». Обговорення.
Тиждень 2	Малювання + музична терапія	Дихальні вправи. Малювання під музику. Обговорення.
Тиждень 3	Малювання + танцювально-рухова терапія	Малювання кольоровими фарбами емоцій. Танцювально-рухова вправа. Обговорення.
Тиждень 4	Драма-терапія + ліплення	Ліплення символів життєвого шляху. Драма-терапія: розігрування сценок. Обговорення.
Тиждень 5	Малювання + танцювально-рухова терапія	Малювання контурів тіла та відзначення зон стресу. Танцювальні рухи для зняття напруги. Обговорення.
Тиждень 6	Фототерапія + малювання	Фототерапія: улюблені фотографії. Малювання ресурсів для боротьби зі стресом. Обговорення.
Тиждень 7	Малювання + музична терапія	Малювання майбутнього під музику. Обговорення необхідних змін у житті.
Тиждень 8	Колективна арт-терапія (малювання, ліплення або інсталяція)	Колективна творчість: малювання, ліплення або інсталяція. Обговорення результатів програми.

Програма арт-коучингу в рамках дослідження з профілактики професійного вигорання

Структура програми арт-коучингу:

Етап 1: Діагностика та індивідуальні цілі

На початку арт-коучингової програми працівники проходили діагностику, спрямовану на оцінку їхніх професійних амбіцій, рівня вигорання та основних джерел стресу. Використовувалися анкети та результати тестувань за методиками МБІ і ВОQ, що дозволяло зрозуміти рівень емоційної та когнітивної втоми кожного працівника.

Етап 2: Візуалізація цілей через творчі техніки

Арт-коучинг зосереджувався на використанні творчих технік для візуалізації професійних та особистих цілей працівників. Впровадження творчих методів дозволило учасникам не лише чіткіше усвідомити свої прагнення, але й подолати внутрішні бар'єри, які заважали їм досягти своїх цілей:

Техніка «Мандала професійного розвитку»:

Працівники малювали мандалу, де кожен елемент символізував певний етап їхнього кар'єрного шляху, професійні цілі та джерела натхнення. Це дозволяло структурувати інформацію та побачити свої цілі у символічній формі. Після малювання кожен учасник обговорював із коучем створену мандалу, що допомогло визначити ключові бар'єри та мотиватори.

Техніка «Візуальна карта майбутнього»:

Працівники створювали візуальні колажі або малюнки, що відображали їхні професійні амбіції, кар'єрні плани та бажані досягнення. Ця техніка допомогла учасникам зосередитися на майбутніх досягненнях і побачити можливі шляхи їх реалізації. Візуальні карти дозволили працівникам більш чітко визначити свої кар'єрні амбіції та скласти план дій для їхнього досягнення.

Етап 3: Саморефлексія та подолання бар'єрів

Наступним важливим етапом програми були сесії саморефлексії, де працівники аналізували свої внутрішні бар'єри, які заважали їм досягати своїх цілей, та знаходили нові способи їх подолання через творчий процес.

Техніка «Робота з метафоричними картами»:

Працівники використовували метафоричні карти, які допомагали їм виявити емоційні та професійні конфлікти через асоціативні образи. Кожен учасник обирав карту, яка найкраще відображала його поточний стан або професійний виклик, і потім працював над вирішенням цих конфліктів за допомогою коуча.

Цей процес дозволяв учасникам глибше зрозуміти свої емоції та знайти внутрішні ресурси для подолання стресу.

Техніка «Переоформлення професійних проблем»:

Працівники працювали з абстрактними символами або малюнками, що представляли їхні професійні труднощі, і перетворювали ці символи у позитивні образи. Така техніка допомагала змінити сприйняття проблем і знайти нові способи вирішення складних ситуацій.

Сесії планування та мотивації:

За допомогою коуча, працівники створювали план дій на основі візуальних карт і мандал, розглядаючи можливі шляхи досягнення цілей. Кожен працівник отримував індивідуальний план, що включав конкретні кроки для подолання професійних бар'єрів і зниження рівня стресу. Ці сесії також допомогли учасникам визначити джерела мотивації та внутрішні ресурси, які можна використовувати для досягнення довгострокових кар'єрних цілей.