

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ
ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Резюме

У статті розглядається одна з актуальних науково-практичних проблем сучасної психологічної науки – профілактика емоційного вигорання викладачів в умовах війни. Забезпечення ефективності процесу навчально-педагогічної взаємодії є можливим лише за умови збереження психічного здоров'я всіх його учасників, що є актуальним при впливі постійних стресових факторів війни. **Мета дослідження:** розробити нові техніки профілактики емоційного вигорання викладачів засобами арттерапії. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження:** аналіз наукової літератури; онлайн анкетування; результати виконання завдань на рефлексію, аналіз продуктів діяльності при виконанні розроблених корекційних завдань. **Результати:** На основі емпіричного дослідження підтвердилася висунута нами гіпотеза, що більшість викладачів під час війни мають відчуття емоційного вигорання. Специфіка та складність викладацької діяльності сьогодення найчастіше не уможливорює детальне вивчення особливостей прояву власних емоційних станів, в той самий час, у викладачів є бажання одразу перейти до стадії отримання психологічної допомоги в якості занять з профілактики та корекції емоційного вигорання. Для досягнення поставленої мети нами була розроблена корекційна програма із застосуванням арттерапевтичних матеріалів. Умови роботи під час воєнного стану вимагають пошуку простих та ефективних засобів для створення нових методик. Такими, на нашу думку, є використання істівних матеріалів у розробленій нами «Методики спонтанного малювання «Дерево», техніки «Крапка» та «Думками про осінь». **Висновки:** емпірично підтверджено, що в умовах війни більшість викладачів відчують емоційне вигорання та потребують психологічної допомоги. Запропоновані методики можуть бути рекомендовані для використання в комплексних програмах корекції та профілактики емоційного вигорання, як викладачів навчальних закладів, так і в індивідуально-груповій роботі з клієнтами.

Ключові слова: емоційне вигорання; емоційне вигорання під час війни; методи арттерапії; профілактика емоційного вигорання у викладачів

Вступ. Забезпечення нормального функціонування навчального процесу, збереження психічного здоров'я учнів та студентів можливе лише за умови наявності психічно здорового викладача. Одним із важливих факторів, що впливає на збереження психічного здоров'я викладача – є профілактика емоційного вигорання, зниження ризиків впливу стрес факторів, таких як: особливості організації дистанційного навчання, нестабільність у відвідуванні слухачами навчальних занять, відсутність електропостачання як у студента, так і у викладача, повітряні тривоги та військові дії на території України.

Мета дослідження: розробити нові техніки профілактики емоційного вигорання викладачів засобами арттерапії.

Виходячи із поставленої мети, нами сформульовані наступні **завдання** дослідження:

- Провести діагностику емоційного вигорання у викладачів в умовах війни;
- Виявити бажання викладачів взяти участь в корекційній програмі по роботі з емоційним вигоранням;
- Розробити нові арттерапевтичні техніки профілактики та корекції емоційного вигорання у викладачів в умовах війни.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження:** аналіз наукової літератури; онлайн анкетування; рефлексивні завдання, аналіз продуктів діяльності при виконанні розроблених корекційних завдань.

Результати. Емоційне вигорання є особливим станом, коли вимоги, які суспільство покладає на викладача, особливості його викладацької діяльності, особливості внутрішньої особистісної структури є такими в своїй сукупності, що переважають над ресурсами особистості. В умовах

діяльності під час війни пошук ресурсів для підтримки внутрішньої стабільності стає вкрай важким. Перед викладачем стоїть подвійне завдання: зберегти свою психічну стабільність просто як людини, що переживає війну, і підтримувати свою внутрішню емоційну рівновагу як виконавця професійної педагогічної діяльності.

До широкого введення дистанційної форми навчання однією із ефективних умов профілактики емоційного вигорання було наявність безпосереднього міжособистісного контакту, конструктивного спілкування без застосування цифрових технологій. Сучасні реалії дистанційної освіти, з одного боку, полегшують процес передачі інформації від викладача до студента, а з іншого – є причиною виникнення ряду факторів, що призводять до розбалансування нервової системи: відсутність безпосереднього контакту; часто відсутність можливості бачити обличчя співрозмовника навіть через екран; порушення передачі інформації через слабкий сигнал зв'язку; відсутність електропостачання, що взагалі унеможлиблює навчальний процес. Ці та інші умови ставлять перед психологом завдання пошуку нових, нестандартних методів та підходів до збереження психічного здоров'я усіх учасників навчально-педагогічної взаємодії.

Для аналізу існуючої проблеми, нами було проведено дослідження, спрямоване на виявлення емоційного вигорання у викладачів, а також готовності викладачів до співпраці у подальшому вивченні цього питання та в програмі корекційно-профілактичних заходів. Для вивчення думок учасників дослідження нами було розроблено онлайн-анкету із запитанням чи відчуває викладач емоційне вигорання і чи готовий взяти участь у подальшому дослідженні.

В онлайн-опитуванні взяли участь викладачі гуманітарних дисциплін, які працюють у вищих навчальних закладах України. Анкета розповсюджувалась через соціальні мережі в Інтернеті.

За результатами проведеного опитування, на наш погляд, привертають увагу відповіді на наступні питання – 52% викладачів підтвердили, що відчувають емоційне вигорання, з яких 38% респондентів виявили бажання і надалі брати участь у дослідженні та програмі профілактики цього психологічного явища.

Цікавим виявився той факт, що 38% викладачів у відповідях зазначили відсутність емоційного вигорання, але, одночасно, 30% з них підтвердили можливість своєї участі у подальшому його дослідженні. Інший варіант відповідей («я не викладач, але відчуваю емоційне вигорання», «не відчуваю емоційного вигорання, досліджувати його не хочу, але цікава програма профілактики» та ін.) дали 10 % опитуваних. Крім того, привертає увагу особливості сприймання, розуміння та наповнення поняття «емоційне вигорання» з боку респондентів, які знайшли своє відображення у відповідях на питання «Що для вас емоційне вигорання? Як ви його відчуваєте?». До найпоширеніших відповідей можна віднести «небажання працювати», «відсутність сил та будь-яких бажань», «виснаженість та слабкість», «поганий настрій», «не можливість відчувати позитивні емоції», «постійна роздратованість», тощо.

Отже, за результатами проведеного опитування можна зробити висновки, що в умовах війни більшість викладачів відчувають емоційне вигорання. Незалежно від того, чи мають вони бажання чи ні брати участь у подальшому дослідженні особливостей їхнього емоційного вигорання, у більшості викладачів є зацікавленість в участі у корекційно-профілактичній програмі емоційного вигорання.

Дискусія. Сучасні психологи практики дають позитивну оцінку у використанні методів арттерапії в програмах корекції емоційного вигорання, а саме: образотворчих методів, фототерапію, ландшафтну терапію, малюнки мандали, колаж та багато іншого. Одним із ефективних напрямків профілактики та корекції емоційного вигорання викладачів, на нашу думку, є використання арттерапевтичних методів із застосуванням нестандартних підходів та матеріалів.

На нашу думку, цікавим є прийом використання їстівних матеріалів в якості образотворчих матеріалів. Даний прийом є авторською знахідкою і базується на гіпотезі що важливими чинниками корекції емоційного вигорання є пошук нових емоційних ресурсів для особистості та розвиток прийняття нестандартних рішень.

Пропонуємо до розгляду «Методику спонтанного малювання з використанням їстівних матеріалів «Дерево», техніки «Крапка» та «Думками про осінь».

«Методика спонтанного малювання з використанням їстівних матеріалів «Дерево». Мета роботи: Допомогти особистості змінити сприйняття звичайних речей, розвиток креативності.

Інструменти та матеріали: папір для малювання акварельними фарбами, широкий та тонкий пензлики, ватні палички, кетчуп, варення. Можливе використання інших не жирних кольорових

ПСИХОЛОГІЯ

їстівних матеріалів (соєвий соус, мед, шоколад, кава, гірчиця, морквяний чи буряковий сік, зубна паста та інше).

Форма роботи: можливе застосування як в індивідуальній, так і в груповій роботі.

Тривалість (орієнтовна): 30 – 40 хвилин.

Інструкція: Сьогодні ми з вами будемо малювати, але фарби у нас будуть незвичні. Сьогодні ми хочемо спробувати створити малюнок, який буде наповнений домашнім теплом, характеризуватись не тільки за кольором, а і за запахом та смаком.

Ми не будемо називати, що саме ми сьогодні малюємо, давайте кожен рух пензлика позначати якимось іншими асоціаціями та словами, щоб не говорити, що конкретно малюється в даний час. Також ми будемо декілька разів перегортати папір в різні сторони. Якщо ми вирішили дозволити собі в цій роботі не звичні фарби, то і саму роботу будемо виконувати в незвичний спосіб.

Отже, визначте, де у Вас буде верх малюнка. Тепер переверніть папір на 180 градусів. Беремо тонкий пензлик і рухами зверху вниз малюємо темним кольором, наприклад, кетчупом «чубчик» вздовж всього короткого краю паперу вниз приблизно на 3 см (на малюнку утворюється трава, що розташована зверху вниз). Коли трохи підсохне фарба можна взяти темніший колір і додати ще декілька мазків.

Далі широким пензлем з того «чубчика» малюємо вниз «ключку» (на малюнку утворюється стовбур дерева, що дещо нахилився). А від неї проводимо на різній відстані «доріжки», що розходяться в різні боки і від них розходяться ще інші «доріжки» (на малюнку утворюються гілки дерева).

Перевертаємо папір на 180 градусів. Даємо трохи підсохнути нашій фарбі і готуємо пучечок із 10 – 12 ватних паличок. Ватними паличками і іншим їстівним матеріалом, наприклад варенням малюємо «хмарки» навколо наших «доріжок» за допомогою постукування. Можна додати в такий же спосіб білого кольору, наприклад зубної пасти (на малюнку утворюється листя навколо гілок).

Далі за допомогою однієї ватної палички наносимо ще декілька крапочок, що ідуть від наших «хмаринок» до «чубчика» (на малюнку виглядає як декілька падаючих з дерева листочків).

Дякуємо за роботу!

Наступний крок – Вам потрібно уважно роздивитися Ваш малюнок. Це – дерево.

Прислухайтесь до себе. Які відчуття, емоції, переживання, думки виникають у Вас коли бачите створений малюнок? А які відчуття були в процесі малювання?

Які матеріали Ви вирішили використовувати в малюнку і які відчуття і асоціації це викликало?

На Вашу думку яке це дерево?

Ми бачимо, що намальоване дерево стоїть не рівно, воно зігнулося від вітру. Але ми бачимо, що воно росте і може витримати цей вітер.

Які ресурси є у дерева, щоб вистояти?

Якщо ми припустимо, що намальоване дерево – це Ви, які ресурси є у Вас, щоб витримати цей вітер, не зламатися, вистояти і подарувати на наступний рік нові плоди?

Приклад ілюстрації до проведення «Методики спонтанного малювання з використанням їстівних матеріалів «Дерево» представлено на рисунку 1.

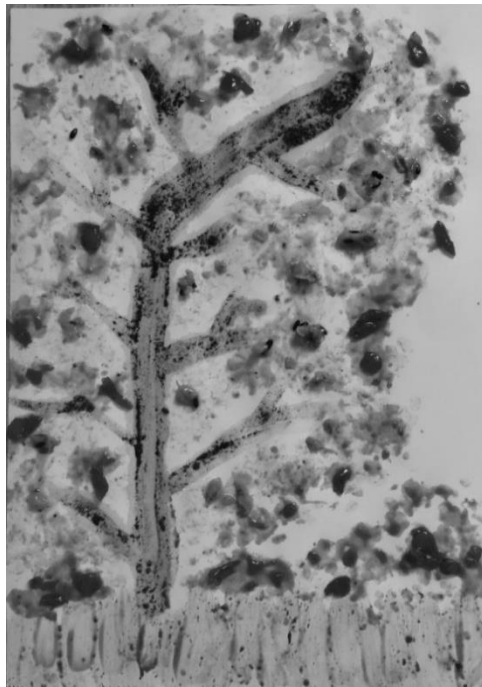


Рис. 1. Ілюстрація до проведення «Методики спонтанного малювання з використанням їстівних матеріалів «Дерево»

Методика апробована за участі магістрантів, аспірантів та викладачів Національного авіаційного університету. Дана «Методика спонтанного малювання з використанням нетрадиційних матеріалів «Дерево» є однією з методик, що застосовується в заходах профілактики емоційного вигорання для викладачів на базі кафедри педагогіки та психології професійної освіти НАУ.

Техніка «Крапка». Мета роботи: розвиток сприйняття власного Я в системі зміни простору і часу. Техніка спрямована на розвиток сприйняття особистістю зміни власних уявлень, відчуттів, рефлексії в залежності від зміни умов завдання. Одночасно, при виконанні техніки поглиблюється розвиток усвідомлення себе в теперішньому часі, відслідковується та посилюється аналіз емоційних станів, які виникають по принципу «тут і зараз», з'являється нове розуміння взаємозв'язку власного Я з реальністю та навколишнім світом.

Інструменти та матеріали: Аркуш паперу А4, простий олівець, кольорові олівці, дрібні предмети із оточуючого середовища, аудіозаписи з музикою.

Інструкція:

Завдання 1. Покладіть перед собою аркуш білого паперу. Зробіть декілька спокійних і глибоких вдихів та видихів. Подивіться на папір.

- Розкажіть, які думки і відчуття виникають у Вас при цьому.
- Які асоціації виникають коли Ви дивитесь на аркуш білого паперу, коли торкаєтесь його?

Завдання 2. Візьміть простий олівець, намалюйте умовно по центру аркуша крапку.

- Розкажіть, як тепер змінилися Ваші відчуття?
- Які асоціації виникають тепер, дивлячись на крапку по центру аркуша?
- Розкажіть, які дії хочеться зробити, дивлячись на цей аркуш тепер?

Завдання 3. Для виконання наступного етапу завдання Вам необхідні кольорові олівці та аудіозаписи мелодій, які б найкраще відповідали Вашому теперішньому стану, або ті, які хотілося б послухати.

Подивіться на аркуш паперу з намальованою на ньому крапкою. Ввімкніть музику, яку б хотілося зараз почути, або яка відповідає Вашому настрою. За допомогою кольорових олівців почніть створювати малюнок на папері. Не думайте про сюжет малюнка – малюйте так, як підказує Ваш стан. Це можуть бути звичайні каракулі, лінії, хвилясті, орнаменти чи просто кольорові плями. Якщо хочеться створити сюжетну картинку – можете зробити це.

Після виконання завдання розгляньте отриманий малюнок і дайте відповіді на запитання:

- Розкажіть які зараз відчуваєте емоції, який Ваш стан?
- Як змінювалися Ваші емоції та думки під час малювання?

ПСИХОЛОГІЯ

- Як змінювався впродовж роботи сюжет малюнка?
- Які відчуття, думки та асоціації виникають у Вас при спогляданні на цей малюнок?

Завдання 4. Покладіть створений малюнок перед собою. Уявіть, що цей малюнок є полем Вашого життя. Ось таке це поле життя, як є – з каракулями, лініями, плямами та певним сюжетом, невідомо як заплутане; з лініями, що перетинаються чи проходять рівно через весь простір.

Роздивіться навколо кімнату, в якій Ви знаходитесь зараз. Серед дрібних предметів із оточуючого Вас середовища (це можуть бути іграшки для піскової терапії, письмові приладдя, дрібні предмети, що знаходяться в Вашій кишені чи сумці, монети, ключі, прикраси та інше) виберіть такий предмет, що найкраще підходить до опису Вас, Вашого стану зараз або Вашого характеру. Покладіть цей предмет посередині Вашого малюнка. Дайте відповідь на запитання:

- Що Ви відчували, коли обирали предмет, розкажіть, яким чином він асоціюється з Вами?
- Які думки та асоціації виникають у Вас, коли бачите цей предмет посередині Вашого малюнку – поля життя?
- Як змінюються Ваші відчуття від того, як Ви бачили на білому папері намальовану крапку і цей предмет на створеному просторі?
- Як Ви гадаєте, як відчуває себе цей предмет на створеному Вами просторі життя?
- Чи хочете Ви щось змінити в даній композиції, наприклад, додати якісь предмети чи змінити розташування?
- Як Ви себе зараз почуваєте після зробленої роботи?

Арт-терапевтична методика «Думками про осінь». Які емоції у нас виникають, коли ми згадуємо осінь? Осінь дарує безліч яскравих кольорів – жовтий, помаранчевий, коричневий, червоний, зелений, золотий, безліч їх відтінків та переходів. Хочеться насолоджуватись яскравими барвами, дихати на повні груди, підкидати листя, немов золотий дощ, падати в купу жовто-гарячої насолоди, наче в сніг. В той самий час похмурі холодні осінні дні забарвлюють світ у сірі відтінки. Хочеться сидіти вдома, закутавшись в теплу ковдру з чашкою гарячого чаю з лимоном. Осінь – це про спокій, затишок, відпочинок. Можливість взяти паузу і зануритись у власні думки... Осінь – це про зустріч із собою, пошук душевного спокою та рівноваги. Час, коли ти належиш лише собі, час пошуку гармонії із власним Я.

Мета роботи: Допомога клієнтові у переживанні почуття самотності, тривоги та гармонізації власного Я.

Інструменти та матеріали: аркуш білого картону А4, кольоровий папір, клей.

Форма роботи: можливе застосування як в індивідуальній, так і в груповій роботі.

Тривалість (орієнтовна): 30 – 40 хвилин.

Вік, на який розрахована методика: 18 +

Інструкція: виберіть ті кольори аркушів кольорового паперу, які у вас асоціюються з осінню. Порвіть папір на шматочки, уявляючи, що це осінні листя. Форма та розмір не мають значення. Зробіть стільки кольорових шматочків, скільки вам потрібно для відчуття «достатньо». Прислухайтеся до себе. Які відчуття, емоції, переживання, думки виникають у Вас?

Зберіть «листочки» до купи. Їх можна пошукати чи просто потримати у руках, можна порозсипати по столу, підлозі. Яке відчуття виникає у вас у цей момент? Які асоціації виникають у вас із цими листочками? Яке відчуття виникає у вас, коли ви дозволяєте собі так насміятися, навіть граючись? Які думки, спогади, асоціації виникають у вас, коли ви забороняєте собі сміятися? А хто ще у Вашому житті забороняв сміятися вам чи комусь іншому?

Виберіть аркуш картону, на який Ви будете клеїти паперові шматочки. В довільному порядку, так, як веде Вас Ваше підсвідоме, наклейте листочки на картон, створюючи аплікацію «Думками про осінь».

Ідіть за власною інтуїцією. Клейте так, як Вам хочеться саме зараз. Наклейте стільки листочків, скільки буде достатньо, за Вашими відчуттями. Якщо хочете ще нарвати паперу – зробіть це. Якщо хочеться якісь шматочки лишити – лишіть. Якщо наприкінці роботи хочеться створити ще одну картину із шматочків, що залишилися, – зробіть це. Якщо хочеться доклеїти їх до створеної картини – доклейте. Дозвольте собі зробити картину такою, щоб відчути достатність дії.

Подивіться на створену аплікацію. Які думки і відчуття виникають у Вас, коли Ви на неї дивитесь? Які думки і відчуття виникали під час створення картини? Які думки, відчуття та асоціації виникають у Вас після завершення роботи? Чи є бажання щось змінити у створеній роботі? Якщо так, то що саме? Приклад ілюстрації до проведення «Думками про осінь» представлено на рисунку 2.

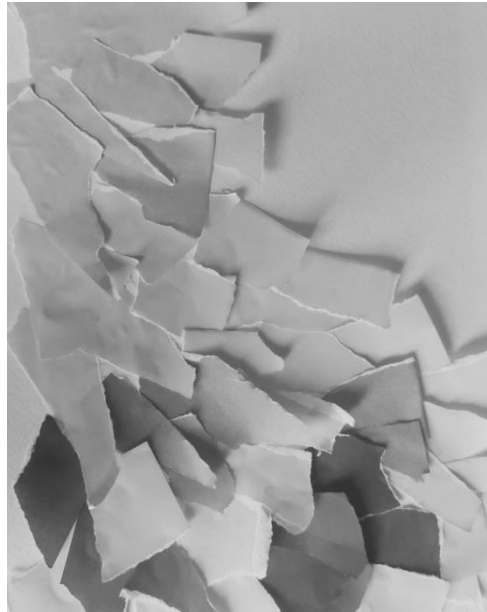


Рис. 2. Ілюстрація до проведення методики «Думками про осінь»

Висновки. За результатами проведеного дослідження було зроблено такі висновки. На основі емпіричного дослідження підтвердилася висунута нами гіпотеза, що більшість викладачів під час війни мають відчуття емоційного вигорання.

Специфіка та складність викладацької діяльності сьогодення часто не уможлиблює детальне вивчення особливостей прояву власних емоційних станів, в той самий час, у викладачів є бажання одразу перейти до стадії отримання психологічної допомоги в якості занять з профілактики та корекції емоційного вигорання.

Для профілактики емоційного вигорання у викладачів нами була розроблена програма із застосуванням арттерапевтичних матеріалів. Умови робот, під час воєнного стану, вимагають пошуку простих та ефективних засобів для створення нових методик. Такими, на нашу думку, є розроблені нами «Методика спонтанного малювання з використанням їстівних матеріалів «Дерево», техніки «Крапка» та «Думками про осінь».

Перспективою подальших досліджень є розробка комплексних програм профілактики та корекції емоційного вигорання та відновлення для викладачів та інших верств населення, що живуть в умовах воєнних дій в Україні.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Дацун, О.В. (2022). Використання системного підходу у створенні арт-терапевтичних технік. Актуальні проблеми вищої професійної освіти. Київ, 32-33.

Дацун, О.В. (2022). Літературний письмовий твір наукового характеру «Арт-терапевтична методика «Думками про осінь». Бюлетень Авторське право і суміжні права, 69.

REFERENCES

Datsun, O.V. (2022). Vykorystannia systemnoho pidkhodu u stvorenni art-terapevtychnykh tekhnik [The use of a systemic approach in the creation of art therapy techniques]. Aktualni problemy vyshchoi profesiinoi osvity. Kyiv, 32-33.

Datsun, O.V. (2022). Literaturnyi pysmovyi tvir naukovooho kharakteru «Art-terapevtychna metodyka «Dumkamy pro osin» [Literary written work of a scientific nature «Art therapy technique «Thoughts about autumn»]. Biuletен Avtorske pravo i sumizhni prava, 69.

Datsun O., Demchenko N.

FEATURES OF THE PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS BY ART THERAPY IN THE CONDITIONS OF WAR

Abstract

*The article considers one of the actual scientific and practical problems of modern psychological science – prevention of emotional burnout of teachers in war conditions. Ensuring the effectiveness of the process of educational and pedagogical interaction is possible only on condition of preserve of the mental health of all its participants. It is topical in the time of standing of constant stress factors of war. **The purpose** of the study: to develop new methods of prevention of emotional burnout of teachers by means of art therapy. The following **research methods** were used to solve the set tasks: analysis of scientific literature; online poll; performance of tasks for reflection, analysis of products of activity of pupils at performance of the developed individual tasks. **Results**: based on the empirically analysis the putting hypothesis was confirmed that most teachers have a feeling of emotional burnout during the war. The specifics of workload of teaching activities often do not motivate to detailed study of specifics of the display of one's own emotional state, at the same time they have a desire immediately go to stage of receiving psychological help as classes for the prevention and correction of emotional burnout among teachers. For prevent of emotional burnout among teachers, we have developed a corrective program using art therapy materials. Working conditions during martial law require the search for simple and effective methods for creating new methods. In our opinion, these are the «Methodology of spontaneous drawing using edible materials «Tree», the technique «Spot» and «Thoughts about autumn» developed by us. **Conclusions**: it is empirically confirmed that in the conditions of war, most teachers experience emotional burnout. The proposed methods of prevention of emotional burnout among teachers can be recommended for use in complex programs of correction and prevention of emotional burnout.*

***Key words**: emotional burnout; emotional burnout during the war; methods of art therapy; prevention of emotional burnout among teachers*

DOI

УДК 159.938.26

A. Kurapov, O. Dubynskyi, O. Balashevych, H. Tsurikova

**CONTROLLED VERSUS UNCONTROLLED VIRTUAL REALITY:
PSYCHOPHYSICAL RESPONSE**

Abstract

*Virtual reality gains popularity due to its wide range of applications, starting with entertainment and ending with a whole set of educational programs. It surely has its positive sides and drawbacks. **The current study focuses** on the evaluation of the psychophysical response to the ability to control and manipulate virtual reality. It also focuses on the impact virtual reality has on the ability to perform spatial modeling. The study's sample includes 140 participants. **The research has form** of a classic experiment involving two experimental groups and one control group. While the second experimental group consisted of 40 respondents and could only observe virtual reality without being able to influence their actions in it, the first experimental group consisted of 44 participants who could control their actions in virtual reality (they could move, jump and choose places from which you could look at nature in virtual reality). The control group only passed the proposed tests measuring spatial modeling skills and was not involved in virtual reality. Psychophysical response was measured using a polygraph. **The results** show that being able to control VR makes the experience more immersive, increasing emotional response and stress, while not being able to control it causes less stress and engagement. **The conclusion** is that short virtual reality sessions have a positive effect on the ability to perform spatial modeling tasks.*

***Key words**: cognitive processes; virtual reality; psychophysical response; spatial modeling*

Introduction. Virtual reality (VR) has achieved widespread application due to its continuous increase in applicability and significant potential for enhancing the way people interact. This technological concept uses electronic devices to create a computerized three-dimensional environment