

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК МЕТОДАМИ АРТТЕРАПІЇ

PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF EMOTIONAL BURNOUT IN WOMEN USING ART THERAPY METHODS

Стаття присвячена питанням психологічної корекції емоційного вигорання жінок методами арттерапії. У сучасному світі, що характеризується високими темпами життя, постійними змінами в соціальній, економічній, політичній сферах, спостерігаються суттєві зміни в середовищі, стилі життя, способах споживання матеріальних і духовних благ. Сучасна жінка дедалі частіше змушена поєднувати професійну діяльність, сімейні обов'язки, догляд за дітьми, підтримку близьких, що створює додаткове психоемоційне навантаження. Зростання рівня стресу, зниження ресурсу, підвищення вимог до жінок у всіх сферах життя стають факторами ризику розвитку синдрому емоційного вигорання. Емоційне вигорання є багатовимірним психоемоційним феноменом, що формується під впливом тривалого стресу й характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням відчуття особистих досягнень. Вигорання розвивається поступово, починається зі зниження енергії та мотивації, а в запущених випадках призводить до серйозних порушень фізичного й психічного здоров'я. Це свідчить про потребу у спеціально адаптованих програмах підтримки для жінок, з урахуванням їхніх життєвих контекстів. Арттерапія виявилася перспективним засобом психологічної корекції емоційного вигорання в жінок, оскільки вона поєднує вираження почуттів, активізацію ресурсів і розвиток навичок саморегуляції. Серед найбільш ефективних підходів виділяються ізотерапія, музикотерапія, танцювально-рухова терапія та драматерапія, які дозволяють жінкам безпечно проживати й опрацьовувати емоції. Арттерапевтичні практики сприяють зниженню рівня тривожності, поліпшенню самооцінки та підвищенню рівня життєвої задоволеності. Їхня особливість полягає в роботі не лише на когнітивному, а й на тілесному, емоційному та символічному рівнях. Отже, арттерапія є дієвим інструментом зміцнення психоемоційного благополуччя жінок у сучасних умовах.

Ключові слова: емоційне вигорання, психологічна корекція, вигорання в жінок, методи арттерапії, арттерапія.

The article is devoted to the issue of psychological correction of emotional burnout in women using art therapy methods. In the modern world, characterized by a high pace of life, constant changes in the social, economic, and political spheres, significant changes are observed in the environment, lifestyle, and ways of consuming material and spiritual goods. A modern woman is increasingly forced to combine professional activities, family responsibilities, caring for children, and supporting loved ones, which creates additional psycho-emotional stress. Increased stress levels, reduced resources, and increased demands on women in all areas of life become risk factors for the development of emotional burnout syndrome. Emotional burnout is a multidimensional psycho-emotional phenomenon that is formed under the influence of prolonged stress and is characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and a decrease in the sense of personal achievement. Burnout develops gradually, starting with a decrease in energy and motivation, and in advanced cases leads to serious violations of physical and mental health. This indicates the need for specially adapted support programs for women, taking into account their life contexts. Art therapy has proven to be a promising means of psychological correction of emotional burnout in women, as it combines the expression of feelings, activation of resources and development of self-regulation skills. Among the most effective approaches are isotherapy, music therapy, dance and movement therapy and drama therapy, which allow women to live and process emotions safely. Art therapeutic practices contribute to reducing anxiety levels, improving self-esteem and increasing life satisfaction. Their peculiarity lies in working not only on the cognitive, but also on the bodily, emotional and symbolic levels. Thus, art therapy is an effective tool for strengthening the psycho-emotional well-being of women in modern conditions.

Key words: emotional burnout, psychological correction, burnout in women, art therapy methods, art therapy.

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.54>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Хараджи М.В.

к.психол.н., старший викладач кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Дубініна Н.А.

здобувач вищої освіти
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Актуальність. У сучасному світі, що характеризується високими темпами життя, постійними змінами в соціальній, економічній, політичній сферах, спостерігаються суттєві зміни в середовищі, стилі життя, способах споживання матеріальних і духовних благ. Сучасна жінка дедалі частіше змушена поєднувати професійну діяльність, сімейні обов'язки, догляд за дітьми, підтримку близьких, що створює додаткове психоемоційне навантаження. Зростання рівня стресу, зниження ресурсу, підвищення вимог до жінок у всіх сферах життя стають факторами ризику розвитку синдрому емоційного вигорання. Емоційне вигорання – це не лише психологічна проблема окремої людини,

а й соціально значущий феномен, який впливає на ефективність професійної діяльності, якість міжособистісних стосунків, фізичне та психічне здоров'я. Особливо гостро проблема постає серед жінок із професіями, що пов'язані з допомогою людям – медиків, педагогів, соціальних працівників, а також серед жінок, які виконують численні ролі одночасно.

Вивчення проблеми емоційного вигорання становить значний інтерес як для теоретиків, так і для практиків психології, менеджменту та права. Зокрема, О. Цільмак досліджувала технології самопомог, що можуть бути ефективними у психологічній практиці. З. Кісіль і Д. Швець розглядали

роль управлінських підходів у запобіганні вигоранню, а С. Максименко та В. Медведєв обґрунтовували значення особистісно-діяльнісного підходу. О. Куліш і Л. Сіпко аналізували вплив емпатії, а Ж. Ігнатенко підкреслювала важливість розвитку емоційного інтелекту. І. Процик і О. Романська вивчали вигорання як бар'єр розвитку підприємств, тоді як Л. Михайлова й А. Поденко зосереджувалися на фрілансерах. Л. Водянка, С. Тодорюк, А. Карп, В. Скуляк, К. Сторцун і Г. Чуса досліджували тайм-менеджмент, трудові зміни та їхній вплив на психологічний стан працівників. Останніми роками активізувалися дослідження феномену емоційного вигорання (В. Бойко, Е. Гольд, К. Маслач, С. Джексон, Н. Пейс), однак аналіз теоретичних джерел і практикоорієнтованих досліджень засвідчує брак уваги до розроблення і впровадження корекційних програм для жінок, зокрема із застосуванням арттерапії. Арттерапія, як сучасний метод психокорекції, що поєднує мистецьке самовираження та рефлексію, довела свою ефективність у роботі з різними формами емоційних труднощів (М. Лейне, В. Каптерев, Д. Віннікотт, Е. Крамер, Н. Роджерс), але залишається малодослідженою в контексті подолання емоційного вигорання саме в жінок. Отже, аналіз наукової літератури засвідчив, що не досить уваги приділено саме проблемі запобігання та корекції емоційного вигорання жінок, зокрема із застосуванням методів арттерапії.

Мета статті полягає у проведенні аналізу доцільності й ефективності арттерапевтичного підходу в корекції емоційного вигорання в жінок.

Виклад основного матеріалу. Поняття емоційного вигорання має складну й багатовимірну природу, що охоплює емоційні, фізичні, когнітивні та поведінкові аспекти. Воно формується під впливом як зовнішніх (організаційних, професійних), так і внутрішніх (особистісних) чинників, розвивається поступово й набуває хронічного характеру. Вигорання є серйозною загрозою не лише для здоров'я окремої людини, а й для ефективності колективів і організацій, що особливо актуально в умовах сучасних викликів.

Емоційне вигорання стосується всіх, хто зазнає інтенсивного тривалого стресу, проте низка досліджень свідчить про існування гендерних особливостей цього явища. Загальні тенденції показують, що жінки частіше повідомляють про емоційне виснаження, тоді як чоловіки – про деперсоналізацію як спосіб психологічного захисту. Інакше кажучи, жінки схильні «вигорати» емоційно, а чоловіки – «черствіти» та відсторонюватися. З погляду психологічних теорій така різниця пов'язана з гендерною соціалізацією: жінок з дитинства привчають до більшої емпатійності та відкритого вираження емоцій, тоді як чоловіків – до стриманості й пригнічення почуття вразливості. Отже, у стресових ситуаціях жінка схильна визнавати та відчувати виснаження, тоді як чоловік частіше приховує внутрішні переживання за маскою нечутливості чи цинізму [1].

Емоційне вигорання в жінок має свої особливості: воно частіше набуває форми емоційного виснаження, зумовлене як професійними чинниками, так і соціальними ролями жінки. Жінки більш схильні накопичувати втому, жертвувати власним відпочинком, тому потребують особливої уваги в питаннях профілактики та своєчасної психологічної допомоги за перших ознак синдрому. Належна профілактика має включати формування навичок самозбереження: жінкам важливо вчитися вчасно відмовлятися від надмірних обов'язків, делегувати частину справ, виділяти час на відпочинок без почуття провини. Адже часто саме невміння подбати про себе – той критичний фактор, що поступово підводить до вигорання [2].

Розуміння гендерної специфіки вигорання важливе для розроблення цільових програм підтримки: зокрема, упровадження гнучких графіків, програм балансу «робота – сім'я», навчання технік саморегуляції та самопомоги. На рівні організації це означає запровадження принципів «дружності до сім'ї» – як-от гнучкий графік, можливість дистанційної роботи, наявність служб підтримки (менторські програми, консультації психолога). На індивідуальному рівні – опанування методів стрес-менеджменту (релаксаційні вправи, майндфулнес, фізична активність, творчі практики) та розвитку самоспівчуття. Важливим ресурсом є також групова підтримка: спільноти або професійні мережі, де жінки можуть ділитися досвідом і взаємно підсилювати одна одну в подоланні труднощів. Отже, комплексний підхід – зміни в робочому середовищі та формування в жінок навичок турботи про себе – може створити надійний бар'єр на шляху розвитку синдрому емоційного вигорання [3].

Для проблеми емоційного вигорання арттерапія видається особливо доречною, оскільки вигорання пов'язане з виснаженням емоційної сфери та втратою здатності відновлюватися традиційними способами. Творчість же може стати альтернативним каналом відновлення. Як показує досвід психологічної роботи (зокрема, в умовах сьогодення), жінки часто більш відкриті до творчих підходів і отримують від них глибше задоволення. Творчість резонує з архетипічною жіночою роллю «берегині вогнища», творчині прекрасного – від рукоділля до виховання дітей. Тому арттерапія органічно вписується у структуру жіночого світосприйняття і дозволяє активізувати ті ресурси, які могли бути придушені вигоранням (уяву, чуттєвість, грайливість) [4].

Арттерапія – це напрям психологічної допомоги та психотерапії, який ґрунтується на використанні мистецтва й творчості як засобу вираження і опрацювання внутрішніх переживань. Арттерапія базується на переконанні, що творчий процес позитивно впливає на емоційне, психологічне й соціальне благополуччя особистості. Вона не вимагає художніх здібностей від людини – важливим є не естетичний результат, а свобода

самовираження і залученість у процес творення. Арттерапевтичні підходи ефективно працюють навіть з тими, хто не схильний відкрито говорити про свої почуття, адже малюнок чи інша творча робота мимоволі «розповідає» про емоційний стан людини. Арттерапія включає широкий спектр технік і методик, заснованих на різних видах мистецтва. У практиці психологічної корекції вигорання в жінок можуть застосовуватися такі основні види арттерапії [5].

Ізотерапія (малюнок і живопис) – найпоширеніший вид арттерапії, що використовує образотворче мистецтво. Людині пропонується виразити свій внутрішній стан через малюнок, фарби, колаж тощо. Малювання дозволяє візуалізувати емоції: наприклад, зобразити свою втому як спустошений пейзаж чи агресію як хаотичні лінії. Особливість цього методу – у наочності результату: жінка може глянути на свій малюнок збоку й усвідомити те, що її турбує. Також малюнок як техніка цінний тим, що задіює моторику, колір, форму – тобто різні канали сприйняття, тим самим глибоко впливає на емоційну сферу [6].

Музикотерапія – використання музики й звуків у терапевтичних цілях. Слухання музичних композицій, спів, гра на простих інструментах (барабанах, дзвіночках) допомагають вивільнити емоційну напругу, відновити душевну рівновагу. Наприклад, прослуховування спокійної мелодії або звуків природи може зменшити рівень тривоги та стресу, що супроводжують вигорання. Особливо ефективною для жінок, що страждають від емоційного виснаження, є рецептивна музикотерапія: коли людина розслабляється і слухає спеціально дібрану музичну програму, яка викликає позитивні емоції і спогади. Іноді практикують і активну музикотерапію, наприклад співотерапію – співання улюблених пісень, мантр або просто звуків, що резонують з настроєм. Це дозволяє розрядити емоції, «проспівати» біль чи втому. Музика також може слугувати фоном для інших арттехнік, створюючи атмосферу, що сприяє творчості [5].

Танець і рух (танцювально-рухова терапія) – ще один потужний напрям арттерапії, який особливо актуальний за наявності синдрому вигорання, адже вигорання «зажимає» тіло, робить його скутим, позбавляє енергії. Вільний танець під музику, рухові імпровізації допомагають жінкам відчувати своє тіло, усвідомити накопичені м'язові затиски й емоції, пов'язані з ними. Через рух можна випустити назовні гнів, фрустрацію або, навпаки, повернути собі відчуття легкості, грації, задоволення. Танцювальна терапія часто використовується у груповому форматі: учасниці виконують спільні рухи, обмінюються енергією, що дає відчуття підтримки та єднання. Тілесно орієнтовані техніки (дихальні вправи, йога-елементи, релаксація) нерідко інтегруються з танцювальною арттерапією, посилюючи її ефект [6].

Драматерапія – використання елементів театральної гри, сценічної імпровізації в терапії. Метод

«психодрами», заснований Я. Морено, дозволяє людині розіграти проблемну ситуацію або внутрішній конфлікт у безпечному середовищі. Жінка, яка переживає вигорання, може, наприклад, інсценувати діалог між «Я-втомленою» і «Я-ідеальною», таким чином усвідомлювати внутрішній тиск, що призвів до виснаження. Рольова гра допомагає виразити придушені почуття – злість на керівництво чи членів родини, розчарування, смуток, беззавдання реальної шкоди стосункам. У груповій драматерапії можна програти типові стресові сценарії (конфлікт із клієнтом, учнем, пацієнтом) і відреагувати емоції, які зазвичай доводиться стримувати [5].

Бібліо- та казкотерапія – терапія через історії, метафори, літературну творчість. Читання та обговорення спеціально підібраних історій про героїв, що долають труднощі або вигорання, дозволяє жінкам асоціювати себе з персонажами й побачити власну ситуацію під іншим кутом. Самостійне написання історій чи ведення щоденника також належать до бібліотерапевтичних технік. Людина через письмо структурує свої думки й почуття, що має впорядковуючий та полегшувальний ефект.

Окрім зазначених основних напрямів, існують і комбіновані техніки: фототерапія (робота з фотографіями), кінотерапія (аналіз кінофільмів), мультимедіа-терапія, коли в одному занятті поєднуються кілька видів творчості. Наприклад, арттерапевт може запросити жінку намалювати свій настрій, потім підібрати до малюнка музичний фрагмент, а на завершення – скласти короткий вірш чи афоризм про свій стан. Така багатоаспектна робота задіює різні канали й дає глибше пропрацювання переживань [5].

Вибір конкретної методики залежить від уподобань людини, специфіки її проблеми та фаховості терапевта. Жінкам, які схильні до візуального мислення, підійде малювання; тим, хто краще резонує зі звуками – музика; тим, хто любить рух – танець тощо.

Арттерапія зарекомендувала себе як ефективний засіб корекції і профілактики емоційного вигорання, особливо серед представників тих професій і груп, де традиційних вербальних методів може виявитися замало. Її позитивна дія зумовлена низкою психологічних механізмів [7]:

1. Емоційна розрядка й катарсис. Творчий акт дає змогу безпечним способом випустити назовні пригнічені або надмірно інтенсивні емоції. Малюванням, танцями чи програванням ролі людина може виразити гнів, страх, фрустрацію або печаль, не боячись осуду. Це виконує функцію катарсису – очищення від негативних афектів. За наявності синдрому вигорання, коли емоції часто блокуються (через професійні вимоги або відчуття марності вираження), така розрядка надзвичайно важлива. Дослідження підтверджують, що в більшості людей творча активність супроводжується зниженням рівня гормонів стресу (кортизолу) у крові. Отже, арттерапія фізіологічно зменшує

стан напруження, що є ключовим у подоланні емоційного виснаження.

2. Усвідомлення і опрацювання внутрішнього конфлікту. Арттерапевтичні техніки дозволяють перенести на зовнішній носій (малюнок, образ, сценку) ті суперечності, які «роз'їдають» особистість зсередини і ведуть до вигорання. Наприклад, жінка може несвідомо відчувати злість на свою роботу за те, що та забирає всі сили, але придушувати цю злість, бо вважає її неприйнятною. В арттерапії ця агресія може проявитися у формі символу (скажімо, намальований вогонь чи хижий звір). Обговорення символу з терапевтом допомагає усвідомити почуття і знайти способи його екологічного проживання. Відбувається інтеграція переживань: замість дифузної тривоги чи апатії людина починає розуміти, що саме її турбує – гнів, образа, розчарування, може цілеспрямовано із цим працювати.

3. Відновлення почуття контролю і самоефективності. Коли людина вигорає, вона часто відчуває безсилля, втрату контролю над ситуацією і собою. Створення будь-якого творчого продукту (малюнок, вірш, танок) повертає відчуття авторства власного життя. Жінка бачить, що здатна створити щось нове й красиве, отже, не все втрачено, у ній є творче начало і потенціал. Це підвищує самооцінку, дає відчуття успіху. Арттерапія поступово відновлює впевненість у власних силах і професійних здібностях, що є критично важливим, адже один із компонентів вигорання – редукція особистих досягнень – саме й полягає у знеціненні себе.

4. Створення ресурсного простору й досвіду успішного відновлення. Заняття арттерапією часто сприймаються жінками як «оаза» посеред буденного стресу – це час і місце, де вони можуть зупинитися, побути із собою, відчувати радість творчості. Для жінок, які зазвичай живуть у режимі постійного виконання обов'язків, така пауза надзвичайно цілюща. У процесі терапії вони навчаються, що включення творчості й відпочинку в життя – не примха, а необхідна умова збереження психічного здоров'я. Отже, арттерапія, окрім безпосереднього лікувального ефекту, навчає людину способів саморегуляції, які вона може використовувати й надалі самостійно. Наприклад, жінка після курсу арттерапії може взяти за звичку у складні дні малювати ввечері свої емоції або робити артзамальовки під час обіду – як спосіб швидкого відновлення. Це створює довготривалий захисний ефект від рецидивів вигорання.

5. Покращення комунікації та соціальної підтримки. У групових формах арттерапії (арттерапевтичні гуртки, майстер-класи) важливим механізмом є формування атмосфери прийняття і підтримки. Жінки із синдромом вигорання часто відчувають самотність у своїй проблемі, їм здається, що «з ними щось не так». Коли вони потрапляють у групу таких самих творчо активних учас-

ниць, вони переживають нормалізацію: розуміють, що вигорання – поширене явище, що інші також через це проходять. Під час спільного малювання чи співу виникає почуття єдності, взаємної емпатії. Учасниці обмінюються досвідом подолання труднощів, надихаються успіхами одна одної. Отже, арттерапія працює також як засіб соціально-психологічної реабілітації, повертає жінці відчуття включеності у спільноту, що протистоїть стресам [7].

Механізми дії арттерапії на подолання вигорання можна описати як комплексне відновлення особистості: через емоційне розвантаження, осмислення, активацію творчих сил, зміцнення віри в себе й отримання підтримки. Арттерапія є потужним і багатогранним засобом корекції емоційного вигорання. Поєднання науково обґрунтованих арттерапевтичних технік з урахуванням гендерних особливостей жінок забезпечує ефективну психологічну допомогу в подоланні синдрому емоційного вигорання і відкриває шлях до їхнього професійного й особистісного відродження. Практика показує, що проведення спеціальних арттерапевтичних тренінгів для жінок, що працюють, значно підвищує їхню мотивацію до самопіклування і вміння протистояти стресу. Жінки не лише відновлюються емоційно, але й відкривають у собі нові таланти та джерела радості, які надалі живлять їхню особистість і захищають від повторного вигорання [5].

Висновки. Емоційне вигорання є багатовимірним психоемоційним феноменом, що формується під впливом тривалого стресу й характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням відчуття особистих досягнень. Вигорання розвивається поступово, починається зі зниження енергії та мотивації, а в запущених випадках призводить до серйозних порушень фізичного та психічного здоров'я. Гендерний аспект вивчення емоційного вигорання демонструє, що жінки є більш уразливою групою через поєднання професійних, сімейних і соціальних ролей. У жінок вигорання частіше проявляється у формі емоційного виснаження, тривожності, почуття провини й низької самооцінки. Арттерапія виявилася перспективним засобом психологічної корекції емоційного вигорання в жінок, оскільки вона поєднує вираження почуттів, активацію ресурсів і розвиток навичок саморегуляції. Серед найбільш ефективних підходів виділяються ізо-терапія, музикотерапія, танцювально-рухова терапія та драматерапія, які дозволяють жінкам безпечно проживати й опрацьовувати емоції. Арттерапевтичні практики сприяють зниженню рівня тривожності, поліпшенню самооцінки та підвищенню рівня життєвої задоволеності. Їхня особливість полягає в роботі не лише на когнітивному, а й на тілесному, емоційному та символічному рівнях. Отже, арттерапія є дієвим інструментом зміцнення психоемоційного благополуччя жінок у сучасних умовах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Чаплінська М., Лисенкова І. Гендерні особливості емоційного вигорання серед студентів, що працюють. *Universum*. 2024. №. 14. С. 396–401.
2. Шевчук В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Габітус*. 2020. № 17. С. 141–145.
3. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету*. 2021. С. 105–112.
4. Дацун О., Демченко Н. Особливості профілактики емоційного вигорання викладачів засобами арттерапії в умовах війни. *Вісник Національного авіаційного університету*. 2022. Вип. 2 (21). С. 108–114.
5. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
6. Біда О. Різні підходи до визначення арттерапії. *Педагогічний часопис Волині*. 2018. № 4. С. 14–19.
7. Горшкальова Т. Арттерапія як метод психокорекції та інноваційних психолого-педагогічних технологій особистості. *Грааль науки*. 2021. № 10. С. 392–395.

Стаття надійшла в редакцію: 15.08.2025

Стаття прийнята: 27.08.2025

Опубліковано: 23.10.2025