

Отже, досліджувані схильні до переживання тривожності. Вони занепокоєні своїм життям та результативністю власної діяльності, переживають через можливі у майбутньому труднощі, пов'язані з самореалізацією, професійним визначенням, міжособистісними стосунками, тощо. Наявність такої тривоги базується на нестачі емоційної підтримки з боку батьків чи незадоволеності базових запитів підлітків. Хоча, серед досліджуваних наявна незначна частина підлітків, які не мають вираженої тривожності, мають достатньо високий показник емоційного благополуччя. Також, для підлітків переважно притаманна емоційність у сфері спілкування та пізнання при достатньо знижених показниках психомоторної емоційності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боброва Р. В. Я-концепція як психологічний чинник суб'єктивного благополуччя підлітків : кваліфікаційна робота. Кривий Ріг : КДПУ, 2022. 135 с.
2. Єзарська Н.В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату : дис... канд. психол. наук. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2018. 237 с.
3. Козельський В. С. Вплив стресогенного середовища на психологічне благополуччя підлітків. *Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики*. Збірник тез за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених. Полтава: НУПП імені Юрія Кондратюка, 2024. С. 648–649.
4. Кулешова О. В., Стаднік В. Чинники психологічного благополуччя підлітків. *Актуальні проблеми психології та педагогіки* : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених (м. Хмельницький, 15 квітня 2025 р.). Хмельницький : ХНУ, 2025. С. 127–130.

ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОТІ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Гриньова М.В., Губарь О.Г., Губарь Б. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
grinovamv@gmail.com, olgagubar82@gmail.com,
hubarbogdan21092006@gmail.com*

Сучасні умови навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) характеризуються підвищеним психоемоційним навантаженням на здобувачів освіти, що зумовлює ризик розвитку стресових станів, емоційного вигорання та погіршення психологічного благополуччя. У цьому контексті виникає потреба у впровадженні інноваційних, гуманістично орієнтованих технологій для підтримки психічного здоров'я студентської молоді. Арт-терапевтичні технології, як інтегративний метод, що використовує творчий процес для покращення фізичного, психічного та емоційного стану, набувають особливої

актуальності як ефективний інструмент психопрофілактики, корекції та особистісного розвитку в освітньому середовищі ЗВО.

Сучасні дослідження вказують на інтегративний характер застосування арт-технологій у вищій освіті, де вони виконують низку ключових функцій. Так, в дослідженнях В. Мірошніченко [3] та О. Капустян [2] основна увага акцентується на використанні арт-технологій, як профілактичного засобу для формування здорового способу життя та стресостійкості, що допомагає поліпшити суб'єктивне самопочуття студентів, особливо в умовах інтенсивного навчання та кризових станів, гармонізує особистість через поглиблене самопізнання та самосприйняття.

Арт-технологічні методи успішно застосовуються для опрацювання та вирішення внутрішньо- та міжособистісних конфліктів, кризових, тривожних і стресових станів, а також наслідків психологічних травм [4, 5], вони забезпечують: ефективний емоційний катарсис, надаючи почуттям соціально бажані та припустимі форми; розвиток саморефлексії, емпатії та толерантності, що є важливими для формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців.

Останні тенденції [як зазначено у посібнику 2025 року] включають активне використання цифрових арт-технологій та інклюзії, таких як онлайн-ресурси, інтерактивні панелі для малювання, віртуальні галереї, що розширює доступність методів.

Загалом, арт-терапія визначається як комплекс методів психотерапії, що використовують творчу активність людини (мистецтво), як терапевтичний фактор для вирішення психологічних проблем і досягнення цілісності особистості [1, 4]. Вона ґрунтується на класичних психоаналітичних ідеях З. Фрейда та К. Юнга, що пов'язана з напрямом психосинтезу Р. Ассаджолі, П. Феруччі [6], який підкреслює ефекти очищення через творчість.

Визнаючи високу ефективність арт-терапевтичних технологій у зниженні загального стресового навантаження та гармонізації психоемоційного стану всіх здобувачів освіти, особливої значущості ці методи набувають у контексті інклюзивного навчання.

Створення сприятливого, безбар'єрного освітнього середовища в умовах ЗВО вимагає не лише фізичної доступності, а й психологічної інтеграції студентів з інвалідністю. Саме арт-технології, будучи за своєю суттю невербальними та універсальними методами комунікації та самовираження, є потужним інструментом для:

- подолання комунікаційних бар'єрів, які часто виникають через фізичні або сенсорні обмеження;

- підвищення самооцінки та самоприйняття, що критично важливо для студентів, які стикаються зі стигматизацією;

- ефективного опрацювання внутрішніх психологічних травм та хронічного стресу, пов'язаного з інвалідністю.

Таким чином, залучення арт-технологій є невід’ємною складовою розбудови справді інклюзивного освітнього простору, що забезпечує рівні можливості для психологічного благополуччя та успішної соціалізації всіх здобувачів освіти.

В стінах Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка на базі Центру підтримки студентів з інвалідністю, який функціонує в структурі Навчально-наукового інституту спеціальної та інклюзивної освіти проводиться цикл арт-терапевтичних занять, що включає 10 сесій, які покликані забезпечити психологічну підтримку, сприяти соціалізації та інтеграції студентів з інвалідністю в освітнє середовище ЗВО, підтверджуючи їхню роль у створенні справді інклюзивного простору.

В циклі занять застосовувались наступні ар технології: колаж та аплікація, експериментальне малювання, ліплення та скульптура, музикотерапія (рецептивна та активна), сендплей, мандалотерапія та арт-щоденники.

Кожна з яких маючи різні складові сприяли зниженню рівня стресу та тривожності серед студентської молоді, здатні ефективно формувати адаптивні копінг-стратегії та запобігати емоційному вигоранню. Завдяки своїй невербальній природі здатні забезпечити безпечний простір для самовираження та саморефлексії, долаючи опір, типовий для вербальної терапії. Найважливішим є те, що в адаптованому вигляді зазначені арт-техніки (тактильна скульптура, музикотерапія, сендплей) є незамінним інструментом інклюзії, дозволяють створити безбар’єрне, сприятливе середовище для здобувачів освіти з інвалідністю, забезпечуючи їхню психологічну інтеграцію, соціалізацію та підвищити їх життєвий оптимізм, що є кінцевою метою гуманістично орієнтованої вищої освіти.

Таким чином, застосування арт-технологій є імперативом сучасної освітньої практики, що дозволяє ЗВО ефективно реагувати на виклики часу та виконувати місію цілісного розвитку особистості студента.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грінченко Н. С. Роль невербальної експресії в процесі арт-терапевтичної взаємодії. *Теорія і практика сучасної психології*. 2024. № 3(16). С. 104–108.
2. Капустян О. І. Арт-технології як засіб підвищення стресостійкості студентської молоді. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка*. 2021. Вип. 18. С. 110–115.
3. Мірошніченко В. А. Вплив інтегрованих арт-методів на психоемоційний стан майбутніх фахівців. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2023. № 65. С. 145–151.
4. Простір арт-терапії: мистецтво відновлення психічного здоров’я в часи війни: матеріали ХХ Міжнар. міждисциплінар. наук.-практ. конф. (31 берез. – 2 квіт. 2023 р.). / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. Київ, 2023. 163 с.

5. Чуйко Г. В. Феномен арт-терапії: філософсько-психологічний аналіз. *Актуальні проблеми психології*: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2021. Т. 11. Вип. 22. С. 136–142
6. Ярема Н. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 106–113.

РОЛЬ ЦЕНТРУ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСВІТЯН

Гуменюк В. О.

*Центр професійного розвитку педагогічних працівників
Диканської селищної ради Полтавської області
viktoriagumenyuk75@gmail.com*

Сучасні реалії українського суспільства, зумовлені війною, соціальною нестабільністю, професійними викликами та підвищеним рівнем стресу, значно впливають на психоемоційний стан педагогічних працівників. Вчителі та вихователі сьогодні виконують не лише освітню, а й підтримувальну, виховну, волонтерську та психологічну місію. В умовах постійного напруження, інформаційного перевантаження, нестачі позитивних емоцій і невизначеності зростає ризик емоційного вигорання, апатії, тривожності, що безпосередньо позначається на якості освітнього процесу.

У цих умовах особливої ваги набуває діяльність центрів професійного розвитку педагогічних працівників (ЦПРПП), покликаних не лише забезпечувати методичний супровід, а й сприяти гармонізації внутрішнього стану педагогів, формуванню їхньої життєстійкості, здатності до саморегуляції, самопідтримки та взаємопідтримки у професійному середовищі.

Мета статті – розкрити роль центрів професійного розвитку педагогічних працівників у гармонізації психоемоційного стану освітян через впровадження психолого-педагогічних, просвітницьких та соціально-підтримувальних заходів.

Дослідження здійснено на основі аналізу науково-педагогічної літератури, нормативно-правових документів, узагальнення досвіду діяльності центрів професійного розвитку, а також анкетування педагогічних працівників громади щодо їхніх психоемоційних потреб і рівня професійного вигорання.

Анкетування показало, що понад 70% педагогів відзначають підвищену втомлюваність, емоційну напругу, потребу в позитивному спілкуванні, психологічній підтримці та заходах, спрямованих на покращення емоційного стану.