

## **ЗАСОБИ МИСТЕЦТВА У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ**

*Ангеліна ГОРОБЕЦЬ,*

*студентка II курсу спеціальності 014 Мистецтво в закладах освіти*

*Житомирського державного університету ім. І. Франка*

**науковий керівник:**

*викладач Житомирського державного університету ім. І. Франка*

**Гліб КУНИЦЯ**

*У публікації розглянуто використання засобів художньо-творчої діяльності як ефективного чинника формування професійної стресостійкості майбутніх учителів у процесі фахової підготовки. Проаналізовано психологічні механізми впливу творчої діяльності на емоційний стан студентів, їхню здатність до саморегуляції та адаптації до професійних викликів. Обґрунтовано доцільність застосування арт-терапевтичних практик як засобу профілактики емоційного виснаження та професійного вигорання. Окреслено потенціал різних видів мистецтва у відновленні внутрішнього ресурсу студентської молоді, зокрема в умовах підвищеного соціального напруження. Наголошено на необхідності інтеграції творчих практик у систему професійної підготовки майбутніх педагогів з метою посилення їхньої психологічної стійкості.*

**Ключові слова:** *професійна стресостійкість, майбутній учитель, мистецтво, арт-терапія, саморегуляція, емоційне вигорання, психологічний ресурс.*

Професія педагога традиційно належить до видів діяльності з високим ризиком психоемоційного виснаження. Водночас у сучасних умовах рівень навантаження на вчителя зростає надзвичайно швидкими темпами. Дистанційне навчання, постійна необхідність адаптації до цифрових інструментів, а також

робота в умовах воєнного стану вимагають від фахівця не лише професійної компетентності, а й високого рівня ментальної стійкості. Як зазначає Кривошей (Кривошей, 2024: 58), вплив стресу на здобувачів вищої освіти в умовах конфлікту є критичним, що актуалізує потребу в пошуку ефективних методів підтримки психічного здоров'я. Одним із таких методів виступає мистецтво та арт-терапевтичні практики, які дозволяють м'яко коригувати емоційні стани й формувати стійкість до стресових чинників.

Професійну стресостійкість учителя доцільно розглядати як інтегративну особистісну якість, що забезпечує збереження ефективності діяльності в умовах тривалого психологічного напруження. Стахова та Баранчук (Стахова & Баранчук, 2018: 56) визначають її як фундаментальну характеристику особистості майбутнього педагога. Важливо підкреслити, що стресостійкість не є вродженою властивістю, а формується й розвивається в процесі професійної підготовки.

Недостатній рівень навичок саморегуляції призводить до негативних змін у когнітивній сфері особистості. Дослідження Ващенко та Маслової (2023) засвідчують, що хронічний стрес знижує концентрацію уваги, пам'ять та загальний пізнавальний потенціал, що є критичним для педагогічної діяльності. Тривала психологічна напруга також виступає однією з провідних причин професійного вигорання, яке може призводити до деформації особистості та втрати інтересу до професії вже на початкових етапах кар'єри.

Мистецтво має унікальну здатність впливати на емоційну сферу людини, оминаючи раціональні бар'єри. Нечипоренко підкреслює значення естетичного досвіду для функціонування мозку, оскільки художнє сприйняття активує зони, відповідальні за відчуття задоволення та внутрішнього спокою. У підготовці студентів педагогічних і мистецьких спеціальностей творчість доцільно розглядати не лише як професійну компетентність, а і як засіб емоційної гігієни.

Кудрявченко (2025) зазначає, що мистецтво допомагає людині пройти шлях від хаотичних переживань до усвідомленого самопізнання. Це особливо

актуально для студентів молодших курсів, які перебувають у стані адаптації до академічних вимог і професійного самовизначення (Висідалко, Бабенко, 2016: 200). Арт-терапевтичні практики створюють безпечний простір для опрацювання внутрішньої напруги, трансформуючи її у творчий продукт. За спостереженнями О. Біди (2018), різноманітність арт-терапевтичних підходів дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожного студента.

У процесі підготовки майбутніх учителів мистецтва доцільним є використання комплексу арт-терапевтичних методів. Ізотерапія (малювання, ліплення) є найбільш природним засобом для студентів мистецьких спеціальностей, оскільки дозволяє візуалізувати стрес і дистанціюватися від нього. Методи, описані Калькою та Ковальчуком (Калька & Ковальчук, 2020: 232), дають змогу студентам усвідомити власні емоційні стани та знизити рівень напруги. Практичний досвід свідчить, що навіть короткотривала творча діяльність сприяє стабілізації психоемоційного стану.

Музикотерапія впливає на фізіологічні процеси, зокрема сприяє нормалізації серцевого ритму та зниженню рівня тривожності. Створення індивідуальних музичних добірок дозволяє студентам оперативно змінювати емоційний стан. Бібліотерапія та нарративні практики, у свою чергу, допомагають переосмислити власний досвід і розвивати адаптаційний потенціал особистості (Грилюк, Тютюнник, 2021: 18). Як зазначає Головатюк (2017), інтеграція таких методів у професійну підготовку сприяє формуванню гнучкості та психологічної зрілості майбутнього фахівця.

Сучасне українське студентство перебуває в умовах тривалого психоемоційного напруження, пов'язаного з воєнними подіями. Савелюк (Савелюк, 2022: 142) наголошує, що хронічний стрес у таких умовах призводить до виснаження психічних ресурсів. У цьому контексті мистецтво виступає своєрідним стабілізуючим чинником, який допомагає відновити відчуття контролю та цілісності. За даними Єрмакової (Єрмакова, 2020: 61), залучення молоді до творчих ініціатив корелює з вищим рівнем життєстійкості та психологічної адаптації.

Професійна підготовка майбутніх учителів передбачає не лише формування фахових компетентностей, а й розвиток навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості. Використання засобів мистецтва у цьому процесі виступає ефективним інструментом збереження психологічного ресурсу особистості. Арт-терапевтичні практики сприяють усвідомленню власних емоційних станів, зниженню рівня психоемоційної напруги та профілактиці професійного вигорання. Інтеграція творчих методів у систему професійної підготовки майбутніх педагогів створює підґрунтя для формування психологічно стійкого, гнучкого та рефлексивного фахівця, здатного ефективно діяти в умовах сучасних освітніх викликів.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващенко, В. В., Маслоva, Н. М. (2023). Вплив стресу на вищі інтегративні функції організму: пам'ять, пізнання, навчання. *Scientific research in the modern world. (pp. 71-75) May 4-6, 2023, Toronto, Canada.*
2. Висідалко, Н. Л., Бабенко, А. І. (2016). Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів. *Молодий вчений, № 12.1 (40).* 199–201.
3. Грилюк, С. М., Тютюнник, Л. Л. (2021). Стресостійкість особистості у Контексті її адаптаційного потенціалу. *Pedagogy and psychology in the modern world: the art of teaching and learning.* 16-20.
4. Кривошей, К.Ю. (2024). Вплив стресу на здобувачів вищої освіти в умовах військового конфлікту. *Інноваційна педагогіка, вип. 71. Т. 2,* 57-63.
5. Головатюк, І.Г. (2017). Теоретичні основи застосування арт-терапії у процесі професійної підготовки фахівців. *Молодий вчений. № 7 (47).* 276–278.
6. Калька, Н., Ковальчук З. (2020). *Практикум з арт-терапії.* навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів. 232.
7. Стахова, О.О., Баранчук, А.В. (2018). Стресостійкість як професійно значуща риса особистості майбутнього педагога : зб. статей Всеукр. практ.-пізн. конф. «Наукова думка сучасності і майбутнього» (28.02–11.03). 55–58.
8. Кудрявченко, С. (2025). *Як мистецтво впливає на людину: від емоцій до самопізнання.* Вилучено з <https://surl.lt/dbluxm>