Мараховська К. Д. Творчість як механізм психологічної регуляції емоційного стану особистості в умовах емоційного вигорання. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2026. № 2 (8). С. 207–214.

УДК 159.9:159.942
This article is an Open Access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) License (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).
ISSN (print) 3041-1297, ISSN (online) 3041-1300

DOI https://doi.org/10.32782/3041-1297/2026-2-24

К. Д. Мараховська
Міжнародний університет, м. Одеса, Україна
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7206-9678 – К. Д. Мараховська
ksenia.marakhovska@gmail.com

ТВОРЧІСТЬ ЯК МЕХАНІЗМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Анотація. У статті творчість розглянуто як один із дієвих механізмів психологічної регуляції емоційного стану особистості в умовах емоційного вигорання. Здійснено теоретичний аналіз феномену емоційного вигорання крізь призму класичної моделі Х. Маслач і С. Джексон та сучасних досліджень українських і зарубіжних авторів. Розкрито психологічну природу творчої діяльності, її експресивну, компенсаторну, трансформаційну та рефлексивну функції. Обґрунтовано механізми, завдяки яким залучення до творчих практик сприяє зниженню емоційного виснаження: емоційна розрядка, символізація переживань, естетичне дистанціювання, переструктурування досвіду та відновлення відчуття особистісної ефективності. Проаналізовано основні творчі практики роботи з емоційним вигоранням – арт-терапію, інтуїтивне малювання, фототерапію, експресивне письмо та музичну імпровізацію. Окреслено перспективи подальшого емпіричного вивчення цих практик. Метою роботи є систематизація теоретичних підходів до розуміння творчості як інструменту відновлення психологічних ресурсів та подолання симптомів професійного вигорання. Стаття підкреслює, що терапевтичний ефект творчості досягається не через якість художнього продукту, а через сам процес залучення до творчої діяльності та подальшу рефлексію. Встановлено, що творчість діє на фізіологічному, психологічному та соціальному рівнях, забезпечуючи зниження напруги та розвиток адаптивних способів саморегуляції. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами для розробки нових програм підтримки фахівців допомагаючих професій, а також осіб, що перебувають у стані хронічного стресу. Подальші дослідження мають бути спрямовані на порівняльний аналіз ефективності різних видів творчих практик за допомогою стандартизованих діагностичних інструментів.

Ключові слова: емоційне вигорання, творчість, психологічна регуляція, емоційна саморегуляція, арт-практики, арт-терапія, творчий продукт, психологічне благополуччя.

K. D. Marakhovska
International University, Odesa, Ukraine

CREATIVITY AS A MECHANISM OF PSYCHOLOGICAL REGULATION OF AN INDIVIDUAL'S EMOTIONAL STATE UNDER CONDITIONS OF EMOTIONAL BURNOUT

Abstract. The article examines creativity as an effective mechanism of psychological regulation of an individual's emotional state under conditions of emotional burnout. A theoretical analysis of burnout is offered through the lens of the classical model of C. Maslach and S. Jackson and contemporary research. The psychological nature of creative activity is disclosed through its expressive, compensatory, transformative, and reflective functions. The mechanisms through which engagement in creative practices reduces emotional exhaustion are substantiated: emotional discharge, symbolization of experience, aesthetic distancing, restructuring of experience, and restoration of a sense of personal competence. Core creative practices for working with burnout are analyzed, including art therapy, intuitive drawing, phototherapy, expressive writing, and musical improvisation. Directions for further empirical study of these practices are outlined. The purpose of the study is to systematize theoretical approaches to understanding creativity as a tool for restoring

psychological resources and overcoming symptoms of burnout. The article emphasizes that the therapeutic effect of creativity is achieved not through the quality of the art product, but through the process of engagement in creative activity and subsequent reflection. It is established that creativity acts on physiological, psychological, and social levels, providing tension reduction and the development of adaptive self-regulation methods. The results can be used by psychologists to develop support programs for professionals in helping occupations and those in chronic stress. Further research should focus on comparative analysis of the effectiveness of different creative practices using standardized diagnostic tools.

Key words: emotional burnout, creativity, psychological regulation, self-regulation, art practices, art therapy, creative product, psychological well-being.

Вступ. Проблема емоційного вигорання в сучасній психології зміщується від суто опису симптомів до вивчення процесів, які підтримують виснаження або, навпаки, сприяють відновленню психологічного функціонування. Всесвітня організація охорони здоров'я у Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-11) визначає «burnout» як професійний феномен, пов'язаний із хронічним стресом на робочому місці, який не був успішно подоланий [22]. Водночас сучасні дискусії підкреслюють, що структура та межі поняття вигорання залишаються предметом наукового уточнення, а ключовими компонентами найчастіше виступають виснаження та психологічне дистанціювання від роботи [11; 13]. Класична трикомпонентна модель К. Маслач і С. Джексон включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження відчуття професійної ефективності [10; 19].

Для українського суспільства проблема набуває додаткового контексту через тривалий воєнний стрес, невизначеність, вимушену адаптацію та підвищене навантаження на фахівців допомагаючих професій і освітян. Сучасні українські дослідження розглядають емоційне вигорання у зв'язку з ціннісною регуляцією, психічним здоров'ям та використанням арттерапевтичних і психологічних практик підтримки в умовах війни [3; 7; 5; 4; 6]. Це актуалізує пошук таких форм психологічної регуляції, які одночасно залучають емоційний, сенсомоторний, символічний та рефлексивний рівні функціонування особистості.

Одним із перспективних напрямів є дослідження творчості. Однак у науковій літературі творчість нерідко позначається різними термінами – «ресурс», «спосіб самовираження», «інтервенція», «діяльність», «механізм», – без чіткого розмежування рівнів аналізу. Така термінологічна невизначеність ускладнює емпіричну перевірку тверджень про її вплив на емоційне вигорання. Тому центральним завданням цієї статті є не доведення апріорної ефективності творчості, а експлікація того, яким саме чином творчий процес може бути включений у систему психологічної регуляції.

Мета статті – полягає у теоретичному обґрунтуванні творчого процесу як механізму психологічної регуляції емоційного стану особистості в умовах емоційного вигорання та визначенні основних психологічних ланок, через які творча діяльність може сприяти актуалізації переживань, їх зовнішній репрезентації, символізації, переструктуруванню значень, відновленню суб'єктності та інтеграції емоційного досвіду.

Постановка проблеми. Попри значну кількість досліджень емоційного вигорання та психологічної регуляції емоцій, у сучасній психологічній науці залишається недостатньо розкритим питання про те, яким саме чином творчий процес може бути включений у систему психологічної регуляції емоційного стану особистості в умовах вигорання. Наявні дослідження переважно зосереджуються на творчості як загальному особистісному ресурсі або на ефективності окремих творчих та арттерапевтичних інтервенцій, тоді як послідовність психологічних ланок, через які творча діяльність потенційно впливає на емоційний стан і пов'язані з вигоранням прояви, залишається недостатньо експлікованою.

У зв'язку з цим виникає необхідність уточнення теоретичних засад розуміння емоційного вигорання та емоційної регуляції, систематизації сучасних досліджень творчості й творчих інтервенцій, а також концептуального розмежування творчості як особистісного ресурсу та творчого процесу як потенційного механізму регуляції. Особливого значення набуває експлікація послідовності регуляторних ланок, які можуть забезпечувати перехід від актуалізації емоційного переживання до його зовнішньої репрезентації, символізації, психологічного дистанціювання, переструктурування значень та інтеграції досвіду. Водночас необхідно визначити межі наявної доказової бази й відокремити теоретично обґрунтовані припущення від емпірично підтверджених ефектів.

Отже, наукова проблема полягає не лише у встановленні того, чи пов'язана творча діяльність зі зниженням проявів емоційного вигорання, а передусім у з'ясуванні процесу та психологічних

механізмів такого зв'язку, що створює підґрунтя для подальшої емпіричної перевірки запропонованої моделі.

Методи та методики дослідження. У роботі використано теоретичний аналіз, порівняння, систематизацію та синтез наукових джерел з проблем емоційного вигорання (моделі К. Маслач, С. Джексон, дослідження Г. Фройденбергера), емоційної регуляції, психології творчості та арт-терапії. Для уточнення поняття механізму застосовано процесуальний підхід: увагу зосереджено не на переліку позитивних властивостей творчості, а на послідовності психологічних операцій, через які творча діяльність потенційно змінює спосіб переживання, репрезентації та осмислення емоційного досвіду. Окремо враховано результати систематичних оглядів, мета аналіз та сучасних українських праць.

Зокрема, Т. Ковалькова та В. Рибалка [3] розглядають емоційне вигорання студентів у контексті ціннісної регуляції, акцентуючи увагу на ролі ціннісно-смислової сфери у подоланні негативних емоційних станів. У сучасних українських працях творчі та психологічні практики розглядаються також у контексті збереження психічного здоров'я та подолання наслідків воєнного стресу. Так, Л. З. Сердюк та співавтори [7] систематизують психологічні технології підтримки позитивного психічного здоров'я різних груп населення України в умовах війни та післявоєнної реабілітації.В. Найчук, Б. Хомуленко та В. Синюк [5] визначають арт терапію та роботу з когніціями як важливі механізми розвитку резильєнтності у осіб, які зазнали впливу війни. С. А. Митрофанова та О. А. Шевченко [4] безпосередньо розглядають використання арт технік у роботі з емоційним виснаженням і «вигоранням» педагогів.

Таким чином, наведені дослідження створюють теоретичне та емпіричне підґрунтя для розгляду творчої діяльності у зв'язку з емоційною регуляцією, психічним здоров'ям, резильєнтністю та емоційним виснаженням. Водночас вони охоплюють переважно окремі компоненти цього взаємозв'язку: ціннісну регуляцію вигорання, загальні закономірності емоційної регуляції, використання арттехнік, розвиток резильєнтності або підтримку психічного здоров'я. Недостатньо експлікованим залишається питання про те, яким саме чином розгортається творчий процес як послідовність психологічних дій і переживань та через які регуляторні ланки він може впливати на емоційний стан особистості в умовах емоційного вигорання. Саме ця недостатня конкретизація механізму зв'язку між творчим процесом та емоційною регуляцією визначає актуальність подальшого теоретичного й емпіричного дослідження.

Результати дослідження. На основі теоретичного аналізу уточнено співвідношення понять «творчість як особистісний ресурс» і «творчий процес як механізм психологічної регуляції емоційного стану». Визначено послідовність основних регуляторних ланок творчого процесу: актуалізація переживання, зовнішня репрезентація, символізація та психологічне дистанціювання, переструктурування значень, відновлення суб'єктності й відчуття ефективності, інтеграція досвіду. Обґрунтовано, що потенційний регуляторний вплив творчості пов'язаний не лише з фактом створення творчого продукту, а передусім із психологічними процесами, що розгортаються під час творчої діяльності та її подальшого осмислення. Запропонована процесуальна модель конкретизує механізми взаємозв'язку творчої діяльності та емоційної регуляції при емоційному вигоранні.

Виклад основного матеріалу. Термін «емоційне вигорання» (burnout) було введено в науковий обіг американським психіатром Г. Фройденбергером у 1974 р. для позначення стану психічного та фізичного виснаження, що спостерігався насамперед у працівників допомагаючих професій. Подальший розвиток концепції пов'язаний із працями К. Маслач і С. Джексон, які запропонували тривимірну модель вигорання, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень [10; 19]. Емоційне виснаження характеризується втратою емоційних ресурсів і відчуттям спустошення, деперсоналізація – формуванням відстороненого ставлення до людей і діяльності, а редукція особистих досягнень – зниженням суб'єктивного відчуття компетентності та ефективності.

Подальший розвиток концепції у працях К. Маслач і М. Лейтера зміщує акцент із виключно внутрішньоособистісного розгляду вигорання на взаємодію особистості з контекстом її діяльності [11]. У сучасних підходах особливого значення набувають емоційне виснаження та психологічне дистанціювання як центральні характеристики процесу вигорання [13]. У межах цього дослідження емоційне вигорання розглядається як складний психоемоційний стан, що формується в умовах тривалого стресового навантаження та супроводжується виснаженням психологічних ресурсів, дистанціюванням від діяльності й послабленням суб'єктивного відчуття ефективності.

Для українського контексту проблема емоційного вигорання набуває додаткової актуальності внаслідок тривалого воєнного стресу, невизна-

ченості та необхідності постійної психологічної адаптації. Сучасні українські дослідження розширюють розуміння вигорання, звертаючи увагу не лише на його симптоматику, а й на внутрішні психологічні чинники, пов'язані з регуляцією стану особистості. Зокрема, Т. Ковалькова та В. Рибалка розглядають емоційне вигорання студентів у взаємозв'язку з ціннісною сферою особистості, яка виконує мотиваційну, регулятивну та інтеграційну функції [3]. Такий підхід дозволяє розглядати подолання вигорання не лише як усунення окремих симптомів, а і як процес відновлення внутрішніх психологічних ресурсів та способів саморегуляції.

Одним із важливих рівнів такого регуляторного аналізу є емоційна регуляція. За Дж. Гроссом, емоційна регуляція охоплює процеси, за допомогою яких людина впливає на виникнення, інтенсивність, тривалість та вираження власних емоцій [12; 11]. У цьому підході регуляція не зводиться до придушення або усунення емоцій, а передбачає активну взаємодію особистості з емоційним досвідом на різних етапах його розгортання.

Зв'язок емоційної регуляції з вигоранням підтверджується сучасними дослідженнями. Зокрема, систематичні дослідження вказують на взаємозв'язок труднощів емоційної регуляції з проявами вигорання, хоча характер цього зв'язку залежить від професійного контексту та конкретних стратегій регуляції [15; 16]. Метааналіз 2024 року серед молоді також виявив статистично значущі зв'язки між труднощами емоційної регуляції та окремими вимірами навчального вигорання [14]. Отже, аналіз вигорання крізь призму емоційної регуляції дозволяє перейти від опису його проявів до розгляду психологічних процесів, пов'язаних із виникненням і зміною емоційного стану.

У цьому контексті особливого значення набуває творчість. Її доцільно розглядати не як синонім емоційної регуляції, а як специфічну форму активності, у межах якої можуть реалізовуватися окремі регуляторні процеси. Творчість пов'язана зі створенням нових образів, значень і способів дії, тоді як емоційна регуляція характеризує процес зміни, модифікації або організації емоційного стану. Саме тому для подальшого аналізу принциповим є розмежування понять «творчість як особистісний ресурс» і «творчий процес як механізм регуляції».

У психології творчість розглядається як особливий вид активності, спрямований на створення нового продукту, образу або способу осмислення досвіду. Вона пов'язана з уявою, асоціативним мисленням, емоційним переживанням, символізацією та пошуком нових способів взаємодії з дійсністю. У позитивній психології та психології творчості творчу діяльність також пов'язують із самовираженням, суб'єктивним благополуччям та переживанням залученості [8]. Водночас сам факт творчої активності не означає автоматичного терапевтичного ефекту. Значення має те, як особистість залучається до процесу, як інтерпретує створене та чи супроводжується діяльність подальшим осмисленням пережитого.

Історично зв'язок творчості та емоційного життя особистості пояснювався через різні теоретичні підходи. Ще Арістотель у «Поетиці» пов'язував художній досвід із катарсисом – очищенням та емоційним упорядкуванням через переживання художнього твору [1]. У психоаналітичній традиції творчість розглядалася крізь призму сублімації – трансформації внутрішньої психічної напруги у соціально прийнятну діяльність. Ці положення стали важливим підґрунтям для подальшого осмислення творчості як способу опрацювання внутрішнього досвіду.

Важливе місце в сучасному теоретичному розумінні цього процесу посідає концепція Д. Віннікота. У праці Playing and Reality творчість пов'язується з грою, пошуком себе та «потенційним простором» між внутрішньою і зовнішньою реальністю [20]. Культурний досвід, за Д. Віннікотом, також розгортається у цьому проміжному просторі та пов'язаний зі здатністю людини жити творчо [21]. Для проблематики емоційної регуляції це положення є важливим, оскільки дозволяє розглядати творчу діяльність як простір опосередкування внутрішнього переживання: емоційний досвід набуває зовнішньої, символічної форми та стає доступним для подальшого осмислення.

З огляду на це творчість як особистісний ресурс доцільно розуміти як потенціал особистості до створення нового, образного мислення, самовираження та пошуку альтернативних способів взаємодії з досвідом. Натомість творчий процес як регуляторний механізм характеризує послідовність психологічних операцій, завдяки яким цей потенціал реалізується у конкретній діяльності та може бути пов'язаний зі зміною емоційного стану. Таким чином, ресурс відповідає на питання, які можливості доступні особистості, тоді як механізм – яким чином ці можливості реалізуються у процесі діяльності.

Таке розмежування дозволяє уточнити і функції творчої діяльності у контексті емоційної регуляції. У сучасній психологічній літературі виокремлюють експресивну функцію творчості, пов'язану з наданням форми внутрішнім переживанням; трансформаційну – із переосмисленням емоцій-

ного досвіду та наданням йому нового значення; рефлексивну – з усвідомленням власного емоційного стану через його об'єктивацію у творчому продукті [18]. У сукупності ці функції дозволяють розглядати творчу діяльність як процес, у якому внутрішній емоційний досвід поступово переходить у зовнішню форму, стає доступним для спостереження та може бути переосмислений.

Першою ланкою цього процесу є актуалізація переживання. Творче завдання спрямовує увагу особистості на актуальний емоційний стан і створює можливість виділити його серед інших переживань. Особливої значущості це набуває за умов емоційного виснаження, коли людина може переживати загальне напруження, втому або емоційне спустошення без чіткого усвідомлення їхнього змісту.

Наступною ланкою є зовнішня репрезентація переживання. Емоційний досвід може отримувати форму кольору, лінії, образу, фотографії, тексту, звуку чи руху. Таким чином, внутрішній стан стає зовнішньо представленим і може бути предметом спостереження та подальшого осмислення.

На цьому етапі виникає можливість символізації та психологічного дистанціювання. Художній образ не є тотожним переживанню, а тому дозволяє взаємодіяти з ним опосередковано. Створений образ може стати своєрідним посередником між особистістю та її емоційним досвідом, що узгоджується з концепцією потенційного простору Д. Віннікота [20; 21].

Наступною ланкою є переструктурування значень. Творчий процес передбачає можливість змінювати форму, композицію, образ, текст або наратив, створюючи нові зв'язки між елементами досвіду. У цьому випадку регуляторний потенціал творчості полягає не просто у вираженні емоції, а у можливості змінити спосіб її осмислення.

Важливим компонентом є також відновлення суб'єктності та відчуття ефективності. Створення творчого продукту передбачає вибір, прийняття рішень, контроль над окремими елементами діяльності та отримання результату. В умовах вигорання, яке супроводжується зниженням суб'єктивного відчуття ефективності, досвід власної активності та результативності може набувати додаткового психологічного значення.

Певний зв'язок із цим компонентом має концепція «потоку» М. Чиксентмігаї. Автор описує стан глибокої залученості до діяльності, що виникає за умов оптимального співвідношення між вимогами завдання та можливостями людини [9]. Творча діяльність може створювати умови для такого переживання через концентрацію уваги на процесі, внутрішню мотивацію та зосередженість на актуальній діяльності.

Завершальною ланкою є інтеграція досвіду. Рефлексія над створеним продуктом дозволяє пов'язувати актуальне переживання з життєвим досвідом, особистісними цінностями та подальшими способами дії. У такому випадку творчий продукт перестає бути лише формою вираження емоції та набуває функції носія нового особистісного значення.

Відповідно, процес творчої регуляції може бути представлений як послідовність взаємопов'язаних ланок:

Актуалізація переживання → зовнішня репрезентація → символізація та психологічне дистанціювання → переструктурування значень → відновлення суб'єктності та відчуття ефективності → інтеграція досвіду.

Запропонована послідовність дозволяє конкретизувати поняття творчої регуляції та показати, що її потенційний психологічний вплив пов'язаний не лише з кінцевим творчим продуктом, а насамперед із процесом взаємодії особистості з власним емоційним досвідом.

Практична реалізація окремих ланок цього процесу можлива через різні форми творчої діяльності. Арт-терапія, інтуїтивне малювання, фотографія, експресивне письмо, творчий щоденник та музична імпровізація відрізняються за засобами вираження, але можуть бути розглянуті як різні способи залучення особистості до творчого опрацювання досвіду.

Арттерапевтичні практики орієнтовані на використання образотворчих засобів для вираження та осмислення внутрішнього досвіду. Інтуїтивне малювання зосереджує увагу переважно на самому процесі створення зображення, що може полегшувати спонтанне образне вираження переживань [18]. Фотографія створює додаткові можливості для роботи з ракурсом, композицією, вибором об'єкта та візуальною метафорою власного стану. Експресивне письмо спрямоване на вербалізацію та структурування емоційно значущого досвіду, тоді як творчий щоденник поєднує функції самоспостереження, рефлексії та фіксації динаміки переживань [20]. Музична імпровізація, своєю чергою, дозволяє виражати емоційний стан через ритм, темп, динаміку та інші засоби музичної організації.

Водночас принципово важливо розмежовувати самостійну творчу діяльність та професійно організовану арт-терапевтичну інтервенцію. Творчість може виконувати ресурсну або профілактичну функцію поза межами психотерапії, тоді як арттерапія передбачає професійно організований процес із визначеною метою, структурою та етичними вимогами. Тому сам факт малювання, фото-

графування чи письма не слід автоматично ототожнювати з арттерапією.

Окремого значення набувають онлайн-формати арт-терапевтичної роботи, які розширюють доступ до психологічної допомоги, але водночас потребують урахування конфіденційності, етичних аспектів взаємодії та особливостей організації терапевтичного процесу в цифровому середовищі [2].

Таким чином, творчість у контексті емоційного вигорання доцільно розглядати на двох взаємопов'язаних рівнях. На рівні особистісного ресурсу вона характеризує наявність у людини потенціалу до творчого самовираження, пошуку нового та переосмислення досвіду. На рівні процесуального механізму – характеризує послідовність психологічних перетворень, що відбуваються у процесі творчої діяльності: від актуалізації та зовнішньої репрезентації переживання до його символізації, переструктурування та інтеграції.

Саме таке розмежування дозволяє перейти від загального твердження про те, що «творчість допомагає при вигоранні», до більш конкретного розуміння того, які саме психологічні процеси можуть бути пов'язані з регуляцією емоційного стану під час творчої діяльності.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволяє уточнити психологічний зміст взаємозв'язку між творчою діяльністю, емоційною регуляцією та емоційним вигоранням. Емоційне вигорання розглянуто як складний психоемоційний стан, що формується в умовах тривалого стресового навантаження та характеризується емоційним виснаженням, психологічним дистанціюванням від діяльності та зниженням суб'єктивного відчуття ефективності. Такий підхід дозволяє розглядати проблему вигорання не лише на рівні його симптоматичних проявів, а й у площині психологічних процесів, за допомогою яких особистість взаємодіє з власним емоційним досвідом.

Уточнено співвідношення понять «творчість як особистісний ресурс» і «творчий процес як механізм психологічної регуляції». Творчість як ресурс визначено як потенціал особистості до самовираження, створення нового, образного мислення та пошуку альтернативних способів взаємодії з досвідом. Водночас творчий процес розглядається як динамічна послідовність психологічних операцій, у межах якої внутрішній емоційний досвід набуває зовнішньої форми, символізується, переосмислюється та інтегрується в систему особистісних значень. Таке розмежування дозволяє уникнути методологічного ототожнення творчого потенціалу особистості з безпосереднім механізмом психологічної регуляції.

На основі узагальнення положень теорії емоційної регуляції, психології творчості, концепції потенційного простору Д. Віннікота та сучасних досліджень творчих і арт-терапевтичних практик конкретизовано процесуальну структуру творчої регуляції емоційного стану. Виокремлено шість взаємопов'язаних ланок: актуалізація переживання, зовнішня репрезентація, символізація та психологічне дистанціювання, переструктурування значень, відновлення суб'єктності та відчуття ефективності, інтеграція досвіду. Така послідовність дозволяє змістити акцент із кінцевого творчого продукту на психологічні процеси, що відбуваються безпосередньо в ході творчої діяльності.

Встановлено, що потенційний регуляторний вплив творчості не може бути зведений лише до емоційного вираження або «вивільнення» негативних переживань. Значущим є комплекс взаємопов'язаних процесів: спрямування уваги на актуальний емоційний стан, переведення внутрішнього досвіду у зовнішню та символічну форму, виникнення психологічної дистанції, зміна способу осмислення пережитого, набуття досвіду власної активності та результативності й подальша інтеграція досвіду. У цьому розумінні творчий процес може розглядатися як особлива форма опосередкованої взаємодії особистості з власним емоційним станом.

Аналіз сучасних українських і зарубіжних досліджень засвідчив наявність теоретичних та емпіричних підстав для розгляду творчих практик у контексті психологічного благополуччя, резильєнтності, емоційного виснаження та стресрегуляції. Водночас наявна доказова база є неоднорідною за типами творчих практик, характеристиками учасників, дослідницькими дизайнами та показниками ефективності. Тому отримані результати доцільно розглядати передусім як теоретичне уточнення психологічної структури творчої регуляції, а не як твердження про універсальний терапевтичний ефект творчої діяльності.

Практичне значення запропонованого підходу полягає у можливості диференційовано використовувати творчі практики відповідно до психологічного завдання. Візуальні практики можуть забезпечувати зовнішню репрезентацію та символізацію переживань, фотографія – роботу з візуальною перспективою та наративом, експресивне письмо – вербалізацію й переструктурування досвіду, музична імпровізація – невербальне емоційне вираження. При цьому необхідно розмежовувати самостійну творчу діяльність, яка може виконувати ресурсну та профілактичну функцію, і професійно організовану арт-терапевтичну

інтервенцію, що здійснюється в межах відповідної психологічної або психотерапевтичної практики.

Таким чином, запропонована модель розширює розуміння творчості в контексті емоційного вигорання: творчість постає не лише як загальний ресурс психологічного благополуччя, а як процесуально організована діяльність, у межах якої можуть відбуватися конкретні психологічні перетворення емоційного досвіду. Наукова значущість запропонованого підходу полягає у переході від загального твердження про позитивний потенціал творчості до конкретизації послідовності психологічних ланок, через які цей потенціал може реалізовуватися.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з операціоналізацією виокремлених ланок моделі та їх емпіричним вивченням у різних групах осіб із проявами емоційного вигорання. Особливого значення набуває порівняння різних видів творчої діяльності, визначення ролі рефлексивного компонента, вивчення зв'язку між окремими регуляторними ланками та показниками емоційного виснаження, а також дослідження стійкості отриманих ефектів у часі. Це створює підґрунтя для подальшого розвитку процесуальної моделі творчої регуляції та її практичного застосування у психологічній профілактиці й підтримці осіб, які перебувають в умовах тривалого емоційного навантаження.

Використання штучного інтелекту. Під час підготовки статті інструменти штучного інтелекту не використовувалися.

Список літератури:

1. Арістотель. Поетика / пер. з давньогр. Б. Тена. Київ: Мистецтво, 1967. 136 с.
2. Гундертайло Ю. Онлайн арт-терапія: етичні аспекти психологічної допомоги населенню. Art Therapy Space : зб. наук. статей. Київ: Ун-т менеджменту освіти НАПН України, 2020. Вип. 28 (2).
3. Ковалькова Т., Рибалка В. Ціннісна регуляція стану емоційного вигорання студентів. *Психологія та особистість.* 2025. № 2. С. 57–70.
4. Митрофанова С. А., Шевченко О. А. Заняття-практикум для педагогів «Використання арттехнік у роботі з емоційним виснаженням та "вигоранням"». *Освіта та розвиток обдарованої особистості.* 2024. № 3 (94). С. 94–97. DOI: 10.63437.
5. Найчук В., Хомуленко Б., Синюк В. та робота з когніціями як ключові механізми розвитку резильєнтності у осіб, що зазнали впливу війни. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія.* 2024. №70. С.170–182. DOI: 10.34142/23129387.2024.70.13.
6. Простір арт-терапії: єднання у творчій співдії = Art Therapy Space: Unity in Creative Cooperation: матеріали XXI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 15–17 березня 2024 р.) / за наук. ред. О. Вознесенської, В. Волошиної, М. Перун, Л. Подкоритової. Київ, 2024. 138 с.
7. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Чиханцова О. А., Турбан В. В., Володарська Н. Д., Яворська-Вєтрова І. В., Чайка Г. В., Дригус М. Т., Каплуненко Я. Ю. Psychological Technologies for Promoting Positive Mental Health of Different Population Segments of Ukraine in the Context of Wartime and Postwar Rehabilitation: a practical handbook. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. (ISBN 978-617-7745-61-6).
8. Acar S., Tadik H., Myers D., van der Sman C., Uysal R. Creativity and Well-being: A Meta-analysis. Journal of Creative Behavior. 2021. Vol. 55, No. 3. P. 738–751. DOI: https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jocb.485
9. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row, 1990. 303 p.
10. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues.* 1974. Vol. 30, No. 1. P. 159–165.
11. Gross J. J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry.* 2015. Vol. 26, No. 1. P. 1–26. DOI: https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781
12. Gross J. J. Handbook of Emotion Regulation. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2015. 669 p.
13. Gross J. J., Ford B. Q. (Eds.). Handbook of Emotion Regulation. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2024. 606 p.
14. Iuga I. A., David O. A. Emotion Regulation and Academic Burnout Among Youth: a Quantitative Meta-analysis. *Educational Psychology Review.* 2024. Vol. 36. Article 106. DOI: https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10648-024-09930-w
15. Jackson-Koku G., Grime P. Emotion regulation and burnout in doctors: a systematic review. *Occupational Medicine.* 2019. Vol. 69, No. 1. P. 9–21. DOI: 10.1093/occmed/kqz004.
16. Lim H., Jang G.-E., Park G., Lee H., Lee S. M. Moderating role of occupational context in the relationship between emotion regulation and burnout syndrome: a structural equation modeling meta-analytic review. *Journal of Occupational Health Psychology.* 2026. DOI: https://doi.org/https://doi.org/10.1037/ocp0000440
17. Malchiodi C. A. (Ed.) Handbook of Art Therapy. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2011. 496 p.
18. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior.* 1981. Vol. 2, No. 2. P. 99–113.
19. Pennebaker J. W. Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions. New York: Guilford Press, 1997. 249 p.
20. Winnicott D. W. Playing and Reality. London: Tavistock Publications, 1971. 169 p.
21. Winnicott D. W. The Location of Cultural Experience. International Journal of Psycho-Analysis. 1967. Vol. 48, No. 3. P. 368–372.

22. World Health Organization. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases (ICD-11). WHO, 2019.

References:

1. Aristotel. (1967). Poetyka [Poetics] (B. Ten, Trans.). Mystetstvo. [in Ukrainian].

2. Hundertailo, Yu. (2020). Onlain art-terapiia: Etychni aspekty psykholohichnoi dopomohy naselenniu [Online art therapy: Ethical aspects of psychological assistance to the population]. Art Therapy Space, 28(2). [in Ukrainian].

3. KovalKova, T., & Rybalka, V. (2025). Tsinnisna rehuliatsiia stanu emotsiinoho vyhorannia studentiv [Value-based regulation of students' emotional burnout]. Psykholohiia ta osobystist, 2, 57–70. [in Ukrainian].

4. Mytrofanova, S. A., & Shevchenko, O. A. (2024). Zaniattia-praktykum dlia pedahohiv «Vykorystannia arttekhnik u roboti z emotsiinym vysnazhenniam ta "vyhorianniam"» [Workshop for educators "Using art techniques in work with emotional exhaustion and 'burnout'"]. Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti, 3(94), 94–97. https://doi.org/10.63437 [in Ukrainian].

5. Naichuk, V., Khomulenko, B., & Syniuk, V. (2024). [Title incomplete in the provided reference]. Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia, 70, 170–182. https://doi.org/10.34142/23129387.2024.70.13 [in Ukrainian].

6. Voznesenska, O., Voloshyna, V., Perun, M., & Podkorytova, L. (Eds.). (2024). Prostir art-terapii: Yednannia u tvorchii spivdii [Art Therapy Space: Unity in Creative Cooperation]: Materialy XXI Mizhnarodnoi mizhdystsyplinarnoi naukovo-praktychnoi konferentsii [Proceedings of the 21st International Interdisciplinary Scientific and Practical Conference]. Kyiv. [in Ukrainian].

7. Serdiuk, L. Z., Danyliuk, I. V., Chykhantsova, O. A., Turban, V. V., Volodarska, N. D., Yavorska-Vietrova, I. V., Chaika, H. V., Dryhus, M. T., & Kaplunenko, Ya. Yu. (2024). Psychological technologies for promoting positive mental health of different population segments of Ukraine in the context of wartime and postwar rehabilitation: A practical handbook. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].

8. Acar, S., Tadik, H., Myers, D., van der Sman, C., & Uysal, R. (2021). Creativity and well-being: A meta-analysis. The Journal of Creative Behavior, 55(3), 738–751. https://doi.org/10.1002/jocb.485

9. Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. Harper & Row.

10. Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. Journal of Social Issues, 30(1), 159–165.

11. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

12. Gross, J. J. (Ed.). (2015). Handbook of emotion regulation (2nd ed.). Guilford Press.

13. Gross, J. J., & Ford, B. Q. (Eds.). (2024). Handbook of emotion regulation (3rd ed.). Guilford Press.

14. Iuga, I. A., & David, O. A. (2024). Emotion regulation and academic burnout among youth: A quantitative meta-analysis. Educational Psychology Review, 36, Article 106. https://doi.org/10.1007/s10648-024-09930-w

15. Jackson-Koku, G., & Grime, P. (2019). Emotion regulation and burnout in doctors: A systematic review. Occupational Medicine, 69(1), 9–21. https://doi.org/10.1093/occmed/kqz004

16. Lim, H., Jang, G.-E., Park, G., Lee, H., & Lee, S. M. (2026). Moderating role of occupational context in the relationship between emotion regulation and burnout syndrome: A structural equation modeling meta-analytic review. Journal of Occupational Health Psychology. https://doi.org/10.1037/ocp0000440

17. Malchiodi, C. A. (Ed.). (2011). Handbook of art therapy (2nd ed.). Guilford Press.

18. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior, 2(2), 99–113.

19. Pennebaker, J. W. (1997). Opening up: The healing power of expressing emotions. Guilford Press.

20. Winnicott, D. W. (1971). Playing and reality. Tavistock Publications.

21. Winnicott, D. W. (1967). The location of cultural experience. International Journal of Psycho-Analysis, 48(3), 368–372.

22. World Health Organization. (2019). Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases (ICD-11). World Health Organization.

© К. Д. Мараховська

Оглядова стаття

Дата першого надходження статті до видання: 11.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 26.10.2026