

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту



ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ПП та М

професор Юлія Герасименко

« 08 » \_\_\_\_\_ 2026 р.  
(дата)

«ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ  
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ»

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

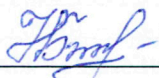
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

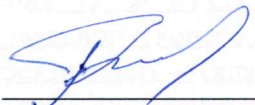
Здобувачка вищої освіти  
групи ПС-24-12-ЗМ

**БОЖКО Наталія Віталіївна**

  
\_\_\_\_\_  
(підпис)

Науковий керівник:  
професор кафедри психології,  
педагогіки та менеджменту  
Білоцерківського інституту  
неперервної професійної освіти  
ДЗВО «УМО» НАПН України,  
доктор психологічних наук, професор

**Рибалка Валентин Васильович**

  
\_\_\_\_\_  
(підпис)

Біла Церква 2026

## Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

**Автор:** БОЖКО Наталя Віталіївна, група ПС-24-12-ЗМ

**Назва:** ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

**Керівник:** Рибалка Валентин Васильович

**Підрозділ:** Bila Tserkva institute of continuous professional education

**Коефіцієнт подібності 1:** 14.59%

**Мікропробіли:** 0

**Заміна букв:** 8

**Інтервали:** 0

**Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:**

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

**Висновок:**

*Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 14,59% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.*

Дата 01.05.2026 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис \_\_\_\_\_



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія



ЗАТВЕРДЖУЮ  
завідувач кафедри ПП та М  
професор **Юлія Герасименко**

(підпис)

« 19 » \_\_\_\_\_ 2026 р.

**ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Божко Наталії Віталіївни

1. Тема роботи Профілактика емоційного вигорання педагогічних працівників засобами арттерапії

керівник роботи Рибалка В.В., д.п.н., професор,  
затверджені наказом БІНПО від «12» січня 2026 року №01-06/01

2. Строк подання студентом роботи « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 р.

3. Вихідні дані до роботи нормативно-правові акти у сфері освіти та охорони психічного здоров'я, наукові праці та публікації вітчизняних і зарубіжних учених з питань емоційного вигорання педагогів і арттерапії, матеріали емпіричного дослідження на базі ЗПО «Миколаївський центр професійної освіти», власні матеріали.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової. Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, основна частина (3 розділи – теоретичний аналіз проблеми, емпіричне дослідження рівня вигорання, розробка та аналіз ефективності програми арттерапевтичних занять), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми подолання емоційного вигорання педагогічних працівників – складається з 3-х підрозділів: 1.1. Феномен емоційного вигорання у психологічній науці: поняття, структура та причини виникнення; 1.2. Психологічні особливості професійної діяльності педагогічних працівників як чинники розвитку емоційного вигорання; 1.3. Сучасні підходи та засоби подолання емоційного вигорання педагогічних працівників засобами арттерапії.

Розділ 2. Емпіричне дослідження рівня емоційного вигорання педагогічних працівників ЗП(ПТ)О – складається з 2-х підрозділів: 2.1. Організація та методика емпіричного дослідження; 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального і контрольного етапів.

Розділ 3. Програма арттерапевтичних занять та аналіз її ефективності – складається з 2-х підрозділів: 3.1. Розробка та теоретичне обґрунтування програми арттерапевтичних занять; 3.2. Аналіз ефективності програми та практичні рекомендації.

## 5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Рибалка В.В., д.псих.н., професор	06.01.2026 р.	06.01.2026 р.
2	Рибалка В.В., д.псих.н., професор	10.02.2026 р.	10.02.2026 р.
3	Рибалка В.В., д.псих.н., професор	17.03.2026 р.	17.03.2026 р.

## 6. Дата видачі завдання 06.01.2026 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Вибір та затвердження теми, узгодження з науковим керівником	Березень	Виконано
2	Вивчення та аналіз наукової літератури з проблеми дослідження	Березень	Виконано
3	Складання плану роботи та узгодження зі науковим керівником	Березень	Виконано
4	Написання вступу та першого (теоретичного) розділу	Березень	Виконано
5	Написання другого розділу (організація та результати емпіричного дослідження)	Квітень	Виконано
6	Написання третього розділу (програма арттерапії та аналіз її ефективності)	Квітень	Виконано
7	Написання висновків та формування списку використаних джерел	Квітень	Виконано
8	Оформлення додатків	Квітень	Виконано
9	Перевірка роботи на антиплагіат	Травень	Виконано
10	Остаточне редагування та подання науковому керівнику для відгуку	Травень	Виконано
11	Отримання рецензії та допуску до захисту	Травень	Виконано
12	Підготовка презентації та доповіді для захисту	Травень	Виконано
13	Захист кваліфікаційної роботи	Травень	Виконано

Студент  Наталія БОЖКО

(підпис)

Керівник роботи  Валентин РИБАЛКА

(підпис)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

**ВІДГУК**

наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого  
(магістерського) рівня

**Божко Наталії Віталіївни**

за темою: «Профілактика емоційного вигорання педагогічних працівників  
засобами арттерапії»

Актуальність даної теми полягає у необхідності розробки психологічних програм профілактики професійного вигорання педагогічних працівників закладів професійної освіти, в т.ч. із застосуванням сучасних психокорекційних технік – технік арттерапії.

У кваліфікаційній роботі магістра здійснити теоретичний аналіз наукових джерел щодо феномену емоційного вигорання, його структури, причин виникнення та специфіки прояву у педагогічній діяльності; розкрито психологічні механізми та доказову базу застосування арттерапії як засобу профілактики емоційного вигорання педагогів закладів професійної освіти; проведено емпіричне дослідження рівня емоційного вигорання педагогічних працівників на констатувальному етапі із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик та проєктивних арттерапевтичних технік; розроблено та апробовано програму арттерапевтичних занять, спрямовану на профілактику і подолання емоційного вигорання педагогів.

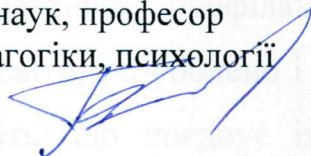
Рівень підготовленості магістрантки до виконання наукового дослідження високий; вона опрацьовано понад 40 літературних джерел; застосовано різні теоретичні та емпіричні методи дослідження; теоретично обґрунтовані наукові ідеї втілено у практику. Матеріал викладений логічно, послідовно, аргументовано; висновки зроблені логічно і обґрунтовано.

Кваліфікаційна робота відповідає всім вимогам щодо виконання таких робіт. Під час виконання роботи магістрантка показала високий ступінь самостійності. Відсоток оригінальності кваліфікаційної роботи за допомогою комплексу StrikePlagiarism становить 85,4%.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Божко Наталії Віталіївни розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, оформлена згідно встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії. Кваліфікаційна робота заслуговує 90 балів (рівень А, «відмінно»).

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор  
професор кафедри педагогіки, психології  
та менеджменту



Валентин РИБАЛКА

## РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 81 сторінка, 11 рисунків, 10 таблиць, 9 додатків, 40 літературних джерел.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити ефективність структурованої арттерапевтичної програми у профілактиці та подоланні емоційного вигорання педагогічних працівників.

**Об'єкт дослідження:** емоційне вигорання педагогічних працівників закладів освіти.

**Предмет дослідження:** профілактика та подолання емоційного вигорання педагогічних працівників засобами арттерапії.

У кваліфікаційній роботі магістра розглядається психічне здоров'я працівників центру зайнятості в умовах воєнного стану. Визначено чинники, які впливають на стресостійкість та резильєнтність в професійної діяльності. Проаналізовано ефективність застосування тренінгів, вправ для відновлення психічного здоров'я. Запропоновано практичні рекомендації щодо збереження психічного здоров'я працівників центру зайнятості в професійної діяльності в умовах воєнного стану.

**Основні методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети та завдань використовуємо теоретичні та емпіричні методи: психодіагностичне тестування за методикою діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка, проєктивні арттерапевтичні техніки «Дерево», «Мій настрій» і кольоровий тест Люшера.

**Експериментальна база дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося на базі Закладу професійної(професійно-технічної) освіти «Миколаївський центр професійної освіти» протягом листопада 2025 – лютого 2026 року. Загальна вибірка склала 44 педагогічних працівники: 21 викладач і 23 майстри виробничого навчання.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: уточнено зміст поняття арттерапевтичної профілактики вигорання педагогів в умовах закладів професійної освіти; розроблено і апробовано структуровану програму арттерапевтичних занять, що поєднує ізотерапію, колажування, роботу з

метафоричними асоціативними картами і проєктивне малювання; експериментально підтверджено статистично значуще зниження показників за всіма трьома фазами вигорання (напруження, резистенція, виснаження) після проходження програми. Також наведено приклади тренінгів та вправ по відновленню ментального здоров'я.

У роботі запропоновано комплексний підхід до аналізу та подолання емоційного вигорання, готовий до впровадження практичними психологами закладів освіти та центрами психологічної підтримки. Результати дослідження можуть бути використані у системі підвищення кваліфікації вчителів і педагогів закладів профтехосвіти для розробки профілактичних і психокорекційних програм.

**Гіпотеза дослідження**, що систематичне застосування арттерапевтичних технік у форматі структурованої групової програми сприятиме статистично значущому зниженню рівня емоційного вигорання педагогічних працівників за всіма трьома фазами синдрому (напруженням, резистенцією та виснаженням), підтвердилась.

Тези кваліфікаційної магістерської роботи викладено та надруковано в збірнику матеріалів викладено та надруковано у збірнику матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Якість, інновації, професійна сфера: актуальні орієнтири фахової передвищої освіти» (м. Житомир, 2026 р.).

**Ключові слова:** емоційне вигорання, арттерапія, педагогічні працівники, психологічна профілактика, стресостійкість, емоційне виснаження, професійна діяльність, воєнний стан.

## ABSTRACT

**Master's Thesis:** 81 page, 11 figures, 10 tables, 9 appendices, 41 references.

**Research Aim:** to theoretically substantiate and empirically verify the effectiveness of a structured art therapy program in preventing and overcoming emotional burnout among pedagogical workers.

**Object of Study:** emotional burnout of pedagogical workers in educational institutions.

**Subject of Study:** prevention and management of emotional burnout in pedagogical workers through art therapy.

The master's qualification paper examines the emotional burnout of pedagogical workers under martial law. It identifies factors influencing stress resistance and resilience in professional activities. The effectiveness of using art therapy sessions and exercises for psychological recovery is analyzed. Practical recommendations are proposed for maintaining the mental health of educators in their professional activities amidst the challenges of martial law.

**Main Research Methods:** To achieve the set goals, theoretical and empirical methods were employed: V. Boyko's diagnostic method for determining the level of emotional burnout, as well as projective art therapy techniques such as "The Tree," "My Mood," and the Lüscher Color Test.

**Experimental Base of the Study:** The empirical study was conducted at the "Mykolaiv Vocational Education Center" Vocational Education Institution from November 2025 to February 2026. The total sample consisted of 44 pedagogical workers, including 21 teachers and 23 vocational training instructors.

**Key Scientific Results.** The study clarifies the concept of art-therapeutic burnout prevention for educators within vocational education settings. A structured program of art therapy sessions was developed and field-tested, integrating isotherapy, collage-making, metaphorical associative cards (MAC), and projective drawing. The study empirically confirmed a statistically significant reduction in burnout indicators across all three phases (tension, resistance, and exhaustion) following the program's

implementation. Examples of training sessions and mental health recovery exercises are also provided.

**Practical Significance.** The paper proposes a comprehensive approach to analyzing and overcoming emotional burnout, ready for implementation by school psychologists and psychological support centers. The research results can be utilized within the professional development systems for teachers and vocational instructors to design preventive and psychocorrectional programs.

**Research Hypothesis.** The hypothesis that the systematic application of art therapy techniques within a structured group program contributes to a statistically significant decrease in emotional burnout levels among pedagogical workers across all three phases of the syndrome (tension, resistance, and exhaustion) was confirmed.

**Publications.** The main findings of the master's qualification paper were presented and published in the proceedings of the VIII All-Ukrainian Scientific and Practical Conference "Quality, Innovations, Professional Sphere: Current Landmarks of Professional Pre-Higher Education" (Zhytomyr, 2026).

**Keywords:** *emotional burnout, art therapy, pedagogical workers, psychological prevention, stress resistance, emotional exhaustion, professional activity, martial law.*

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

ЗП(ПТ)О – Заклад професійної професійно - технічної освіти, МЦПО –  
Миколаївський центр професійної освіти

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ .....	15
1.1. Феномен емоційного вигорання у психологічній науці: поняття, структура та причини виникнення.....	15
1.2. Психологічні особливості професійної діяльності педагогічних працівників як чинники розвитку емоційного вигорання .....	20
1.3. Сучасні підходи та засоби подолання емоційного вигорання педагогічних працівників засобами арттерапії.....	23
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗП(ПТ)О.....	29
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження.....	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального і контрольного етапів .....	34
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА АНАЛІЗ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ.....	48
3.1. Розробка та теоретичне обґрунтування програми арттерапевтичних занять.....	48
3.2. Аналіз ефективності програми та практичні рекомендації.....	52
Висновки до розділу 3.....	56
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	64

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасна система освіти України функціонує в умовах безперервних соціальних трансформацій, технологічних змін та зростаючих вимог до якості педагогічної праці. Педагогічні працівники щоденно стикаються з інтенсивним емоційним навантаженням, необхідністю підтримувати стабільний рівень залученості у взаємодію зі здобувачами освіти і водночас адаптуватися до постійно змінюваного освітнього середовища. За таких умов синдром емоційного вигорання перетворився на одну з найбільш поширених проблем педагогічного персоналу.

Всесвітня організація охорони здоров'я включила вигорання до Міжнародної класифікації хвороб МКХ-11 у 2019 році як синдром, пов'язаний з хронічним стресом на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратися [40]. Дослідження підтверджують, що педагогічна діяльність є однією з найбільш вигораємих за своєю природою, а в умовах воєнного часу в Україні рівень психоемоційного навантаження педагогів суттєво зростає.

Арттерапія як напрям психологічної допомоги демонструє доведену ефективність у роботі з емоційним вигоранням і набуває особливого значення в умовах сьогодення. Групові арттерапевтичні програми дозволяють відновлювати психоемоційні ресурси педагогів без необхідності вербалізації важких переживань [21].

Дослідженнями цієї теми займалися численні вітчизняні та закордонні науковці. Проблему феномену вигорання та його структуру вивчали К. Маслач і Г. Фрейденбергер, фазову динаміку синдрому у вітчизняному контексті розробляв В. Бойко, специфіку вигорання педагогічних працівників досліджували Л. Карамушка, Л. Вербицька, О. Коновалова, В. Осовська, А. Кудланова. Вплив умов воєнного часу на психоемоційний стан педагогів вивчала І. Денищук, чинники вигорання у фахівців закладів профтехосвіти проаналізовано у роботах І. Пахомова, а ефективність арттерапії як методу

профілактики та корекції вигорання підтверджують дослідження М. Шопши і С. Марченко, О. Скар, Т. Клібайс, а також зарубіжні розвідки G. Kaimal, A. Hošek і Z. Židková.

Попри значну кількість досліджень проблеми вигорання педагогів, питання практичного застосування арттерапевтичних технік у форматі структурованих групових програм для педагогічного персоналу закладів профтехосвіти залишається недостатньо розробленим у вітчизняній науці. Це й визначає актуальність обраної теми.

**Об'єктом дослідження** є емоційне вигорання педагогічних працівників закладів освіти.

**Предметом дослідження** є профілактика та подолання емоційного вигорання педагогічних працівників засобами арттерапії.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити ефективність структурованої арттерапевтичної програми у профілактиці та подоланні емоційного вигорання педагогічних працівників.

**Згідно до мети були поставлені наступні завдання:**

- здійснити теоретичний аналіз наукових джерел щодо феномену емоційного вигорання, його структури, причин виникнення та специфіки прояву у педагогічній діяльності;

- розкрити психологічні механізми та доказову базу застосування арттерапії як засобу профілактики емоційного вигорання педагогів;

- провести емпіричне дослідження рівня емоційного вигорання педагогічних працівників на констатувальному етапі із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик та проєктивних арттерапевтичних технік;

- розробити та апробувати програму арттерапевтичних занять, спрямовану на профілактику і подолання емоційного вигорання педагогів.

**Гіпотеза дослідження.** Систематичне застосування арттерапевтичних технік, зокрема малювання, роботи з метафоричними асоціативними картами та проєктивного малювання, у форматі структурованої групової програми

сприятиме статистично значущому зниженню рівня емоційного вигорання педагогічних працівників за всіма трьома фазами синдрому, а саме напруженням, резистенцією та виснаженням.

**Методи дослідження:**

1. теоретичні – системний аналіз наукової літератури, порівняльний аналіз концепцій, узагальнення та систематизація теоретичних положень;
2. емпіричні – психодіагностичне тестування за методикою діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка, проєктивні арттерапевтичні техніки «Дерево», «Мій настрій» і кольоровий тест Люшера.

**Наукова новизна дослідження.** Уточнено зміст поняття арттерапевтичної профілактики вигорання педагогів в умовах закладів професійної освіти. Розроблено і апробовано структуровану програму арттерапевтичних занять, що поєднує ізотерапію, колажування, роботу з метафоричними асоціативними картами і проєктивне малювання, адаптовану до специфіки педагогічної вибірки у форматі закладу профтехосвіти.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у систематизації наявних підходів до розуміння природи емоційного вигорання педагогів і теоретичному обґрунтуванні механізмів психотерапевтичного впливу арттерапії на компоненти синдрому вигорання.

**Практичне значення дослідження** полягає у розробці та апробації програми арттерапевтичних занять, готової до впровадження практичними психологами закладів освіти, центрів психологічної підтримки педагогічного персоналу, а також у системі підвищення кваліфікації вчителів і педагогів закладів профтехосвіти.

**База дослідження.** Дослідження проводилося на базі ЗП(ПТ)О «Миколаївський центр професійної освіти». Вибірку склали 44 педагогічних працівники закладу, серед яких 21 викладач і 23 майстри виробничого навчання, зі стажем роботи від 1 до 40 років і різним фаховим профілем.

**Апробація дослідження.** За матеріалами дипломної роботи було опубліковано тези доповіді на тему «Профілактика емоційного вигорання

педагогічних працівників засобами арт-терапії: результати експериментального дослідження» у збірнику матеріалів VIII всеукраїнської науково-практичної конференції «Якість, інновації, професійна сфера: актуальні орієнтири фахової передвищої освіти».

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 40 найменувань і додатків. Загальний обсяг основного тексту становить 81 сторінка.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

#### **1.1. Феномен емоційного вигорання у психологічній науці: поняття, структура та причини виникнення**

Проблема емоційного вигорання посідає одне з центральних місць у сучасній психології праці. Її актуальність визначається системою взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих факторів, що відносяться до різних рівнів ідентичності особистості: індивідуально-психологічного рівня та соціально-психологічного рівня, зокрема організації та міжособистісної взаємодії [8]. Аналіз наукових джерел виявляє, що дослідники розглядають вигорання у контексті трьох принципово різних підходів: індивідуального, який акцентує на особистісних чинниках, міжособистісного, який зосереджується на стосунках із клієнтами, учнями та колегами, та організаційного, який аналізує роль структурних умов праці у розвитку синдрому.

Поняття «вигорання» введено в науковий обіг американським психіатром Г. Фрейденбергером у 1974 році для опису психічного стану осіб, чия робота пов'язана з інтенсивним та емоційним спілкуванням із учнями, студентами та пацієнтами. В. Осовська підкреслює, що Г. Фрейденбергер використав цей термін при описі певних розладів та зміненого психологічного стану у психічно здорових людей, припустивши, що такий стан виникає в результаті специфічної професійної діяльності [22, с. 626]. В. Пащенко зазначає, що нині феномен вигорання набуває додаткового інтересу з боку дослідників: якщо у 1980-х роках було лише створено перший інструмент для оцінювання ступеня вигорання, то наразі у науковій літературі існує кілька підходів до вивчення цього феномена [24, с. 102]. А.Д. Мірошник визначає синдром емоційного вигорання як багатовимірне явище, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень [20].

Трикомпонентна модель К. Маслач є найбільш операціоналізованою концепцією вигорання. В. Осовська, спираючись на цю модель у своєму дослідженні педагогів прифронтових територій, описує три складові синдрому. Першою є емоційне виснаження, що проявляється у почутті емоційного спустошення і втоми, яке спричинене надлишковим потоком робочого навантаження. Другою є деперсоналізація, тобто цинічне, байдуже ставлення до клієнтів, учнів. Третя – це редукція особистих досягнень, що виражається у почутті некомпетентності та неуспішності власної діяльності [22, с. 626].

В. Пащенко уточнює, що комплекс трьох симптомів є відображенням наслідків робочого перенапруження, унаслідок якого у людини формується негативне ставлення до виконуваної діяльності, виникає емоційне перенапруження і небажання продовжувати роботу, що призводить до зниження відчуття власної компетентності [24, с. 102].

Л. Вербицька та О. Коновалова у своєму дослідженні, присвяченому психологічним особливостям емоційного вигорання педагогічних працівників, встановили, що вигорання педагогів окреслюється передусім через прояви рівня резистенції, а саме: моральна дезорієнтація, редукція професійних досягнень, економія свого емоційного потенціалу, неадекватна вибіркова емоційна реакція. Важливим висновком авторів є те, що якщо вчителі відчувають значимість своєї діяльності та власних досягнень, впевнені у власних діях та помислах, то вони досить невразливі до подразників і виявляють стійкість щодо емоційного вигорання. Коли ж робота не викликає у них інтересу та виглядає нецікавою, тоді з'являються відсутність інтересу до нових досягнень, цинізм або байдужість до нововведень, низький рівень соціальної активності, нездатність щодо розуміння емоційного прояву учнів й інших колег [4, с. 43-44].

Суттєво відмінний підхід до розуміння вигорання запропонував В. Бойко, як стверджує Л.М. Карамушка, зазначаючи, що емоційне вигорання за Бойком – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового відключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі впливи [8].

О.Ф. Бондаренко, розглядаючи синдром емоційного вигорання у виробничій сфері і спираючись на концепцію В. Бойка, підкреслює, що СЕВ у психології розглядається як механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій, вироблений особистістю у відповідь на обрані психотравмуючі дії [3]. Це визначення принципово відрізняється від трактування К. Маслач тим, що В. Бойко розглядає вигорання не як дисфункцію, а як адаптаційну реакцію, що виникає закономірно і виконує певну захисну функцію збереження особистості.

На думку А.Д. Мірошника, перша стадія емоційного вигорання проявляється у легкій формі і характеризується симптомами, які формуються через турботу про себе, починається забування якихось робочих моментів, невнесення потрібного запису у документацію, особи мало хто звертає уваги і залежно від характеру діяльності ця стадія може тривати від трьох до п'яти років. Друга стадія виявляється у зниженні інтересу до роботи, у спілкуванні, в тому числі і з близькими, прогресуванні апатії до кінця тижня, появі стійких соматичних симптомів, зокрема головного болю, безсоння, людина може почувати себе виснаженою після гарного сну, тривалість цієї стадії у середньому від п'яти до п'ятнадцяти років. Третя стадія є хронічною: ознаки і симптоми можуть розвиватися у фізичні та психічні проблеми типу язв і депресії, людина може почати сумніватися у власній роботі, професії та самому житті загалом, характерна повна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, отупіння, людина прагне до усамітнення і уникає контактів з людьми, ця стадія може тривати від десяти до двадцяти років [20, с. 14].

В. Пащенко у своєму огляді актуальних напрямів досліджень феномену вигорання у каталозі ScienceDirect за останні п'ять років виокремлює три основні дослідницькі лінії. Перший напрям пов'язаний із роллю емоційного інтелекту: розвинений емоційний інтелект здатен пом'якшити вплив на людину і виконувати роль буфера, знижуючи ризик розвитку вигорання, водночас виявлено низькі значення за шкалою контролю власних емоцій у людей із високими показниками вигорання. Другий напрям досліджує феномен емоційної

праці, а саме управління почуттями та емоціями у процесі взаємодії з іншими людьми для виконання завдань, пов'язаних з емоційним компонентом, вираження почуттів та емоцій може бути як істинним, так і хибним, вимагаючи від людини різної величини зусиль, емоційна праця може впливати на характер і тип стосунків між вчителями та учнями, що також виступає чинником вигорання. Третій напрям пов'язаний із соціальною ідентичністю: зміцнення професійної ідентичності демонструє позитивний зв'язок зі зростанням якості трудового життя та зниженням вигорання, спортсмени, у яких було найбільш виражене почуття соціальної ідентичності у вигляді відчуття приналежності до команди, рідше потрапляли в профіль із високим рівнем вигорання [24, с. 103-107].

І. Денищук зазначає, що у розвитку вигорання існує циклічний зв'язок: емоційне виснаження призводить до зростання стресу, а стрес до зростання емоційного виснаження. Спираючись на узагальнення дослідників Б. Пелмана і Е. Хартмана щодо трьох найважливіших компонентів феномену вигорання, а саме емоційного та фізичного виснаження, деперсоналізації і зниженої продуктивності, у тому числі автор підкреслює, що психоемоційне виснаження проявляється у підвищеній афективній реакції, утомі, почутті виснаженості [6, с. 90-91].

О. Костюченко систематизує сучасні наукові підходи до визначення категорії «емоційне вигорання» і акцентує на проявах феномену на чотирьох рівнях. На соматичному рівні стресогенний вплив викликає постійне відчуття небезпеки, страх повторення ситуації, ослаблення імунітету внаслідок нездатності до релаксації, що призводить до формування клінічно окреслених хронічних захворювань і психосоматичних реакцій, це можуть бути скарги на фізичне виснаження наприкінці тижня, головний біль, часті застуди, задишка, пітливість, артеріальна гіпертензія. На поведінковому рівні – агресія, дратівливість, часті конфлікти. На когнітивному рівні – зниження мотивації, відчуття безнадії. На емоційному рівні – тривожні стани трансформуються у стійку тривогу, депресію з почуттям провини і безпомічності [15, с. 20].

М. Шопша та С. Марченко визначають ключові ознаки та причини синдрому вигорання, серед яких хронічний стрес, відсутність внутрішньої мотивації, монотонність завдань, надмірна відповідальність і постійна доступність до комунікацій у цифровому середовищі. Дослідники підкреслюють, що найважливішою характеристикою синдрому є те, що вигорання розвивається поступово і починається непомітно: наслідки у вигляді «втраченої» продуктивності та якості стосунків з'являються лише після тривалого накопичення [35, с. 12].

Окремої уваги заслуговує питання гендерних відмінностей у прояві вигорання. Дослідження виявляють, що жінки частіше повідомляють про симптоми емоційного виснаження, тоді як чоловіки схильніші до деперсоналізації. Це пояснюється відмінностями у соціально очікуваних стратегіях емоційного реагування: жінки, як правило, більш схильні до «поверхневої дії» у розумінні емоційної праці, тобто підтримання позитивного виразу обличчя без внутрішньої роботи з емоціями, що є більш виснажливою стратегією. У педагогічних колективах, де жінки складають переважну більшість, ця тенденція є особливо значущою для організації профілактичної роботи.

На думку І. Пахомова, вікова динаміка вигорання також є важливою характеристикою. Молоді педагоги (до 35 років) нерідко виявляють симптоми фази напруження вже на перших роках роботи — це пов'язано з розривом між ідеалізованими уявленнями про педагогічну професію, сформованими під час навчання, і реальними умовами роботи. Педагоги середньої вікової групи (35–50 років) найчастіше демонструють сформовану фазу резистенції — як результат багаторічного накопичення захисних стратегій. Педагоги старшої вікової групи (понад 50 років) нерідко мають ознаки фази виснаження, пов'язані з тривалим хронічним перевантаженням [23].

Таким чином, феномен емоційного вигорання є мультирівневим і мультидетермінованим явищем, у якому переплітаються особистісні, міжособистісні та організаційні чинники. Для цілей цього дослідження, що

проводилося на базі ЗП(ПТ)О «Миколаївський центр професійної освіти», найбільш операціональною є фазова модель В. Бойка, яка дозволяє диференційовано діагностувати стадію синдрому у конкретного педагога і відповідно підбирати методи психокорекційного впливу.

## **1.2. Психологічні особливості професійної діяльності педагогічних працівників як чинники розвитку емоційного вигорання**

Педагогічна діяльність є однією з найбільш ризикогенних щодо вигорання, оскільки концентрує в собі практично всі відомі чинники розвитку синдрому. За даними, наведеними ВОЗ, рівень емоційного вигорання серед фахівців освітньої сфери у світі неупинно зростає. У країнах Європи цей показник становить від 50 до 57 відсотків, у США близько 40 відсотків, схожі тенденції спостерігаються й в Україні, де значна частина педагогів повідомляє про постійне відчуття емоційного виснаження, втрату професійної мотивації та інтересу до роботи [40].

Л. Вербицька та О. Коновалова підкреслюють, що вчителям доводиться чинити опір надмірному впливу емоційних чинників сучасного професійного середовища: вони повинні відповідати усім критеріям, що вимагаються у цій професії, при цьому оптимально реалізовуватися в ній і отримувати резонанс із задоволенням від своєї праці. Заздалегідь вчителів не готують до можливої емоційної депресії, не закладають у свідомості відповідних знань та умінь, необхідних для подолання емоційних труднощів і дезадаптації [4, с. 43].

Л.М. Карамушка конкретизує умови педагогічної діяльності, що є специфічними стресогенними чинниками: щоденне інтенсивне емоційне навантаження, постійне спілкування з дітьми та підлітками, необхідність вирішення конфліктних ситуацій, прояв емпатії та підтримки. При цьому педагоги часто стикаються з дефіцитом позитивного зворотного зв'язку та суспільного визнання, що посилює відчуття професійної незадоволеності. Сучасні соціально-політичні умови – воєнний стан, дистанційне навчання, зміна

ролей у професії, додатково ускладнюють педагогічну діяльність і супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, нестачею ресурсів, технічними труднощами, емоційною нестабільністю учнів, що проявляється у таких формах вигорання, як: емоційне виснаження – втрата сил, байдужість, апатія, деперсоналізація; дистанціювання від учнів, роздратування, редукція досягнень – відчуття безглуздості праці [10].

Л. Вербицька та О. Коновалова описують специфічну картину вигорання педагогів, а саме, що у вчителів виявлено негативне оцінювання себе та власних сил, низьку соціальну позицію у суспільстві, недостатньо високу оцінку з боку оточуючих. Нервово-психічні навантаження педагога отримують щодня від незадоволеності керівників і батьків, а інколи й учнів, що формує дефіцит енергетичних ресурсів для внутрішнього захисту емоційної сфери. Саме тому у вчителів емоційне вигорання має високі показники за шкалою «Емоційне виснаження», що вказує на пригнічені стани, відчуття незахищеності, страхи щодо некомпетентності [4, с. 44-45].

Одним із ключових конструктів для розуміння природи ризику вигорання у педагогів є поняття «емоційна праця». Емоційна праця – управління відчуттям з метою створення публічно видимого виразу обличчя і тіла [13].

В. Пащенко описує це явище як управління почуттями та емоціями у процесі взаємодії з іншими людьми для успішного виконання поставлених задач, пов'язаних з емоційним компонентом виконуваної роботи, а також створення сприятливого емоційного середовища для партнера зі спілкування завдяки демонстрації або придушенню справжніх емоцій. Вираження почуттів та емоцій може бути як істинним, так і хибним, вимагаючи від людини різної величини витрачених зусиль [24, с. 104]. Дослідження виявили, що «поверхнева дія» – це маскування внутрішнього стану без спроби його реального змінення, і ця дія є значно виснажливішою стратегією, ніж «глибинна дія», яка передбачає справжнє внутрішнє переорієнтування.

І. Денищук виділяє основні групи факторів, що спричиняють вигорання педагогів в умовах воєнного часу. По-перше, хронічно напружена

психоемоційна діяльність, оскільки педагог постійно має справу з людьми, що об'єктивно сприяє виникненню перевантажень. По-друге, постійне підвищення вимог до якості роботи в умовах нестабільності. По-третє, вплив дестабілізуючої організаційної обстановки. По-четверте, психологічно важкий контингент, з яким має справу педагог. Дослідниця особливо наголошує, що педагог у воєнний час сам перебуває під впливом стресових факторів і водночас має ставати «психологічною опорою та джерелом психологічної безпеки для дітей», що створює ситуацію подвійного навантаження [6, с. 90-91].

В. Осовська провела емпіричне дослідження на вибірці 54 педагогічних працівників двох прифронтових територіальних громад Харківської області. Результати застосування опитувальника МВІ виявили критичний стан їхнього професійного здоров'я: 74 відсотки респондентів демонструють підвищені та високі рівні емоційного виснаження, що обґрунтовує необхідність термінових психокорекційних заходів і підтверджує, що наявність цього симптому є предиктором прогресування важких форм професійної деформації. Встановлено кореляцію між тривалістю професійної діяльності в умовах воєнного стану та інтенсивністю емоційного виснаження. Окрему загрозу становлять результати діагностики редукції особистих досягнень: 65 % педагогів мають високий рівень цього симптому, що відображає глибокі порушення професійної самоідентифікації та втрату віри у власні професійні можливості [22, с. 627].

Особливу цінність для розуміння захисних механізмів проти вигорання становлять результати кореляційного аналізу, отримані В. Осовською. Дослідниця виявила, що конструкт «життестійкості» за С. Мадді, який інтегрує три складові – включеність (здатність до повноцінного залучення в діяльність), контроль (переконання у власній здатності впливати на події) та прийняття ризику (інтерпретація змін як можливостей для розвитку), – виступає ключовим психологічним ресурсом у протидії вигоранню. Найбільш вираженою є захисна функція компонента «Прийняття ризику» ( $r = -0,283$ ), що свідчить про ефективність сприйняття змін як можливостей для розвитку у протидії емоційному виснаженню. Загальний рівень життестійкості обернено корелює з

емоційним виснаженням ( $r = -0,219$ ), а компонент «Контроль» значуще знижує рівень цього симптому ( $r = -0,223$ ). Ефективна профілактика вигорання в екстремальних умовах роботи має ґрунтуватися на цілеспрямованій психологічній роботі з формування гнучкої, адаптивної позиції, яка поєднує здатність до контролю там, де це можливо, і здатність до прийняття невизначеності там, де обставини є об'єктивно незмінними [22, с. 631-632].

Спектр симптомів, що сигналізують про розвиток вигорання у цієї категорії фахівців: знижена мотивація до роботи, небажання у взаємовідносинах, пошук виправдань, дратівливість, незадоволеність роботою, ігнорування вимог безпеки, конфлікти, дистанціювання, втрата уважності, порушення термінів виконання завдань, стомлення та пропуски робочих днів. Дослідник вказує на залежність між педагогічним стажем та виразністю симптомів: найвищий ризик вигорання мають педагоги на стадії переходу між першою та другою стадіями синдрому, тобто через п'ять і більше років роботи, коли початковий ентузіазм вичерпаний, але ефективні стратегії саморегуляції ще не сформовані [20, с. 14].

Таким чином, педагогічна діяльність концентрує в собі потужну комбінацію ризикових факторів вигорання: постійна емоційна праця, подвійне навантаження у воєнний час, дефіцит визнання і зворотного зв'язку, специфічні ризики ЗП(ПТ)О. Профілактичні та корекційні заходи, зокрема арттерапевтична програма, що реалізовувалася у рамках цього дослідження, мають бути орієнтовані насамперед на відновлення ресурсів контролю, смислу та залученості як ключових буферів проти вигорання.

### **1.3. Сучасні підходи та засоби подолання емоційного вигорання педагогічних працівників засобами арттерапії**

Серед сучасних підходів до профілактики та подолання вигорання арттерапія займає особливе місце завдяки унікальному поєднанню психодіагностичної та корекційної функцій і доступності для широкого кола педагогів. М. Шопша та С. Марченко обґрунтовують доцільність інтеграції

арттерапії у корпоративні програми збереження ментального здоров'я та профілактики вигорання, зазначаючи, що арттерапія є «ефективним методом ненасильницького впливу на психіку», адже «творчість активує підсвідомі процеси, дозволяє безпечно виразити емоції, перетворити напруження в конструктивну дію». Дослідники акцентують на тому, що арттерапія має потужний катарсичний, відновлювальний і ресурсний ефект [35, с. 2].

Арттерапія, на думку В.В. Рибалки, - це терапевтичне використання творчого процесу образотворчого мистецтва для покращення і підвищення фізичного, психічного та емоційного добробуту людей різного віку [29].

М. Шопша та С. Марченко описують структуру арттерапевтичних сесій, яка апробувалася в реальних умовах. Кожна зустріч мала чітку послідовність, тобто коротке психоемоційне налаштування, тематична артпрактика (наприклад, «Мій професійний ресурс», «Колесо балансу», «Моє внутрішнє джерело», «Мандала підтримки»), обговорення, рефлексія та усвідомлення внутрішніх змін, а також вправа для самостійного виконання до наступної зустрічі. Авторами доведено, що саме через творчу активність особистість отримує доступ до несвідомих переживань, може виявити приховану напругу, переосмислити власні внутрішні конфлікти, емоційно «перезавантажитися», навіть короткотривалі арт-інтервенції можуть мати значний профілактичний ефект за умови систематичності та професійного супроводу [35, с. 13-14].

О. Скар у збірнику «Простір арттерапії» НАПН України обґрунтовує застосування арттерапії через розкриття трьох ключових механізмів її дії, реконструкція і переосмислення, тобто опора на творчий потенціал і ресурси для відновлення зв'язку з власними цінностями та ідентичністю, опрацювання травматичного досвіду молоді, оскільки мистецтво надає доступ до несвідомого і дає можливість опрацювати травму «з певною дистанцією», що значно зменшує ймовірність ретравматизації, відновлення відчуття контролю і суб'єктності через той факт, що творчий процес є контролем, а створення чогось власного, навіть простого, відновлює відчуття керованості власним станом [31, с. 10-12].

Л. Котова у своїй статті, присвяченій артпедагогіці як засобу гуманізації освітнього простору, доводить, що впровадження мистецьких практик сприяє розвитку емоційного інтелекту, емпатії, критичного мислення, навичок командної взаємодії, та створює атмосферу творчої свободи і поваги в освітньому середовищі. Дослідниця виявила ефективність інтеграції різних видів мистецтва у лекційні, семінарські заняття та позанавчальні формати, що дає змогу будувати відкритий, психологічно комфортний і толерантний освітній простір. Функції артпедагогіки для гуманізації освітнього процесу включають культурологічну, освітню, розвивальну та терапевтичну складові [16, с. 13].

Т. Клібайс, М. Білокопитова та Н. Миколенко у своєму дослідженні, опублікованому у журналі категорії «Б» «Перспективи та інновації науки», обґрунтовують включення арттерапії у комплексну систему психологічної реабілітації, поєднуючи психодинамічну терапію, когнітивно-поведінкову терапію, релаксацію та арттерапію. Дослідники акцентують на ключовій характеристиці алекситимії (нездатності ідентифікувати та виражати емоції), яка є поширеним явищем у стані вигорання та значно ускладнює вербальні форми психологічної допомоги. Арттерапія завдяки невербальному медіуму дозволяє обійти цей бар'єр, так як через символіку знижується напруга та формується настанова на одужання, казкотерапія, музикотерапія та колажування активізують пізнавальні процеси, комунікативні навички, сенсорні здібності та уяву, знижуючи тривожність і сприяючи корекції поведінки [12].

І.М. Носаченко у дослідженні застосування арттерапії для оптимізації соціально-психологічного клімату в колективах департаментів освіти підкреслює, що завдяки арттерапевтичним засобам відбувається зменшення рівня стресу, підвищення міжособистісної взаємодії та створення сприятливих умов для розвитку емоційної стійкості й комунікативної культури. Особливо цінним є ефект групової арттерапії, коли інтеграція арттерапевтичних технологій у роботу колективу підвищує згуртованість групи, розвиває емпатію та формує підтримуючу атмосферу, що позитивно впливає на ефективність професійної діяльності [21].

Нейробиологічне підтвердження ефективності арттерапії надають дослідники G. Kaimal, K. Ray та J. Muniz. Вони виявили статистично значуще зниження рівня гормону кортизолу у слині учасників, у середньому на 75 відсотків, вже після 45-хвилинного заняття, незалежно від попереднього досвіду у творчості та самооцінки художньої компетентності. Цей результат свідчить про автоматичний нейробиологічний механізм відновлення, коли активація системи нагороди мозку та пригнічення активності гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі відбувається незалежно від рівня художніх навичок учасника [39, с. 77].

Н. М. Шевченко у своїй кваліфікаційній роботі апробувала програму арттерапевтичних занять з метою корекції тривожності у вихователів закладів дошкільної освіти. Групові заняття включали ознайомлення із різними напрямками арттерапії, опрацювання власних страхів та тривоги за допомогою різноманітних арттерапевтичних технік, а також підбір методологічного матеріалу, спрямованого на релаксацію та стабілізацію емоційного стану. Результати повторного тестування за методиками Спілбергера, Тейлор та Шкалою Бека показали позитивну динаміку: в середньому показники високого рівня тривожності зменшилися на 10-12 відсотків [33]. Ці результати підтверджують, що навіть відносно короткі арттерапевтичні програми дають вимірювальний психокорекційний ефект у педагогів.

І. Денищук у своїй статті про попередження вигорання педагогів під час війни включає арттерапевтичні методи до переліку рекомендованих психотехнологій поряд із відвідуванням тренінгових занять, спрямованих на подолання вигорання, усвідомлення й розкриття творчого потенціалу, підвищення відчуття самоефективності. Авторка підкреслює, що серед основних заходів профілактики вигорання є забезпечення відповідних умов організації діяльності, ефективний розподіл робочого часу та навантаження, формування навичок емоційного відновлення і стресостійкості [6, с. 92-93].

А. Ноšek та Z. Žídková у пілотному дослідженні з вчителями виявили статистично значуще зниження показників за всіма трьома шкалами МВІ після

десятитижневої програми арттерапії порівняно з контрольною групою, підтвердивши, що саме систематичність є ключовою умовою ефективності, тому що поодинокі заняття дають ефект розвантаження, але не формують стійких змін [38].

Таким чином, арттерапія є науково обґрунтованим, практично доступним і культурно прийнятним для педагогів методом профілактики та корекції емоційного вигорання.

## **Висновки до розділу 1**

Теоретичний аналіз проблеми подолання емоційного вигорання педагогічних працівників, здійснений у першому розділі, дозволяє сформулювати такі висновки.

1. Емоційне вигорання є мультирівневим явищем, яке проявляється на соматичному, поведінковому, когнітивному та емоційному рівнях. І. Пахомов описує три стадії синдрому з конкретними ознаками і тривалістю кожної (3-5, 5-15 і 10-20 років), що робить її найбільш придатною для диференційованої діагностики у вітчизняній практиці. Трикомпонентна модель К. Маслач, що виділяє емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію досягнень, забезпечує зв'язок із міжнародним науковим контекстом. Сучасні дослідження виокремлюють три провідні напрями у вивченні вигорання: роль емоційного інтелекту, феномен емоційної праці та зв'язок із соціальною ідентичністю особистості.

2. Педагогічна діяльність концентрує потужну комбінацію ризикових факторів вигорання. У вітчизняних дослідженнях встановлено, що 74 відсотки педагогів прифронтових регіонів мають підвищені рівні емоційного виснаження, а 65 відсотків – редукцію досягнень. Педагоги закладів професійної освіти мають додаткові специфічні ризики через подвійну рольову навантаженість і специфіку контингенту. Ключовими захисними ресурсами виступають компоненти «життестійкості» за С. Мадді, найпотужнішим з яких є «прийняття ризику» ( $r =$

-0,283 із виснаженням), що свідчить про доцільність формування гнучкої, адаптивної позиції в умовах невизначеності.

3. Арттерапія є обґрунтованим методом профілактики і корекції вигорання, що реалізує свій вплив на декількох рівнях: нейробіологічному – зниження рівня кортизолу в середньому на 75 відсотків після одного заняття; психодинамічному – символічне вираження невербалізованих переживань та подолання алекситимії через творчий медіум; когнітивному – переструктурування досвіду через образ; соціально-психологічному – відновлення самоефективності та згуртованості через безоцінну групову атмосферу. Апробовані в Україні арттерапевтичні програми демонструють зниження тривожності педагогів на 10-12 відсотків після короткотривалих систематичних занять.

4. Структура ефективної арттерапевтичної програми для педагогів передбачає чітку послідовність кожного заняття: налаштування, тематична арт-практика (теми «Мій професійний ресурс», «Колесо балансу», «Моє внутрішнє джерело», «Мандала підтримки»), рефлексія і усвідомлення внутрішніх змін, домашнє завдання. Систематичність є ключовою умовою ефективності: поодинокі заняття дають ефект розвантаження, але не формують стійких змін, тоді як програми тривалістю вісім і більше занять показують статистично значущі результати.

5. Теоретичний аналіз заклав підґрунтя для розробки і реалізації емпіричного дослідження на базі ЗП(ПТ)О «Миколаївський центр професійної освіти», предметом якого є динаміка емоційного вигорання педагогічних працівників до і після участі у структурованій арттерапевтичній програмі. Для діагностики використовується методика В. Бойка, що дозволяє ідентифікувати конкретну фазу синдрому, для корекції – програма восьми занять, що поєднує ізотерапію, колажування, роботу з метафоричними асоціативними картами і проєктивні техніки «Дерево», «Мій настрій», тест Люшера.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗПО

#### 2.1. Організація та методика емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на базі Закладу професійної освіти «Миколаївський центр професійної освіти» протягом листопада 2025 – лютого 2026 року [7]. Вибір закладу зумовлений кількома чинниками: розташуванням у Миколаєві, що відноситься до регіонів з підвищеним рівнем воєнного стресу, специфічним складом педагогічного колективу (поєднання викладачів загальноосвітніх дисциплін і майстрів виробничого навчання) та готовністю адміністрації до проведення психологічної роботи з персоналом.

Загальна вибірка складала 44 педагогічних працівники: 21 викладач і 23 майстри виробничого навчання. Стаж роботи учасників – від 1 до 40 років. Гендерний склад вибірки: 36 жінок (81,8%) і 8 чоловіків (18,2%). Вікова структура: до 35 років – 8 осіб (18,2%), 35-50 років – 24 особи (54,5%), понад 50 років – 12 осіб (27,3%). Усі учасники взяли участь у дослідженні добровільно та були повідомлені про його мету і конфіденційність отриманих даних.

Добір вибірки здійснювався за критеріями максимальної репрезентативності педагогічного колективу ЗПО «Миколаївський центр професійної освіти» [7]. До участі запрошувалися всі штатні педагогічні працівники без попереднього відсіву за рівнем стресу або суб'єктивним самопочуттям, що забезпечило репрезентативність вибірки і виключило ефект самоселекції, притаманний добровільним психологічним дослідженням. Участь у дослідженні підтверджувалася письмовою згодою кожного учасника; усі особисті дані зберігалися в анонімізованому вигляді; результати індивідуальної діагностики повідомлялися лише тій особі, якої вони стосувалися.

Характеристика вибірки за педагогічним стажем є принципово важливою для інтерпретації результатів, оскільки, за даними І. Пахомова, найвищий ризик

вигорання мають педагоги зі стажем 10–15 років — саме тоді, коли початковий ентузіазм вичерпаний, а ефективні стратегії саморегуляції ще недостатньо сформовані. У вибірці цього дослідження педагоги зі стажем 10–20 років склали 38,6% (17 осіб), що робить склад групи особливо репрезентативним щодо зони найвищого ризику. Педагоги зі стажем до 10 років — 27,3% (12 осіб), зі стажем понад 20 років — 34,1% (15 осіб).

Окремо слід зазначити умови, в яких здійснювалася педагогічна діяльність учасників дослідження. Миколаїв є обласним центром, що протягом 2022–2026 років зазнавав систематичних ракетних обстрілів; значна частина педагогів МЦПО мала досвід переміщення, втрати майна або загибелі близьких. Такий контекст підсилює зовнішню валідність дослідження: отримані результати відображають реальний стан педагогічного персоналу ЗПО в умовах воєнного стану, а не лабораторну вибірку. Це відповідає закликові І. Денищук до дослідження вигорання педагогів безпосередньо в умовах воєнного стресу, а не ретроспективно [6].

Дослідження здійснювалося у три етапи. На першому, констатувальному, етапі (листопад 2025 р.) проводилася первинна діагностика рівня емоційного вигорання і психоемоційного стану педагогів із застосуванням усього комплексу методик. На другому, формувальному, етапі (грудень 2025 – січень 2026 р.) реалізовувалася корекційно-розвивальна програма з восьми групових арттерапевтичних занять. На третьому, контрольному, етапі (лютий 2026 р.) здійснювалася повторна діагностика за тими самими методиками, а також математично-статистичне оброблення отриманих результатів і порівняльний аналіз динаміки показників.

Методичний комплекс дослідження включав три психодіагностичні та проєктивні методики, обрані відповідно до теоретичних положень Розділу 1 та цілей дослідження.

Основним стандартизованим інструментом виступила методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В. Бойка в адаптації Л. Карамушки [11]. Вибір саме цієї методики зумовлений трьома причинами. Методика

охоплює всі три фази розвитку синдрому – напруження, резистенцію і виснаження, – що дозволяє виявити не лише загальний рівень вигорання, але і його фазу та домінуючі симптоми, що є принципово важливим для цільового добору арттерапевтичних вправ. Опитувальник містить 84 твердження, що забезпечує достатню психометричну надійність (Додаток Г). Методика широко апробована у вітчизняних дослідженнях педагогічного персоналу, у тому числі у закладах профтехосвіти.

Кожна з трьох фаз характеризується сукупністю симптомів: фаза напруження включає переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, відчуття «загнаності у клітку» та тривогу і депресію; фаза резистенції містить неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральну дезорієнтацію, розширення сфери економії емоцій і редукцію професійних обов'язків; фаза виснаження включає емоційний дефіцит, емоційну відчуженість, деперсоналізацію і психосоматичні порушення. Показники кожного симптому можуть набувати значень 0-30 балів; сума по фазі інтерпретується за трьохрівневою шкалою: 36 балів і менше – фаза не сформувалась, 37-60 – у стадії формування, 61 і більше – сформувалась.

Другою методикою виступив проєктивний малюнковий тест «Дерево» (авт. К. Кох, 1949), що застосовувався у модифікації для роботи з дорослими у рамках арттерапевтичного дослідження. Учасникам пропонувалося намалювати дерево будь-яким зручним способом без обмежень. Метод базується на припущенні, що образ дерева є символічним відображенням актуального психологічного стану, базових ресурсів і самосприйняття людини. Відповідно до теоретичних положень розділу 1, психологи виходять з того, що при вигоранні у малюнках типово проявляються тонкий або нестійкий стовбур, відсутність листя або листя у нижній частині крони, поникші або зламані гілки, темна та холодна колірна гама, мінімальне використання простору аркуша. Відповідно, позитивна динаміка після арттерапевтичного втручання виявляється у потужнішому стовбурі, розгалуженій кроні з листям, теплій колірній гамі і заповненості простору.

Аналіз малюнків здійснювався за чотирма критеріями: колірна гама (темна або холодна / тепла і насичена), стан стовбура (тонкий і нестійкий / потужний і стабільний), характер крони (відсутня або гола / листяна і розгалужена) та просторова організація (скупченість і фрагментарність / заповненість аркуша і деталізованість). Кожен критерій оцінювався у двобальній шкалі (0 – тривожний знак; 1 – ресурсний знак), утворюючи сумарний індекс від 0 до 4, де значення 0-1 відповідали вираженим ознакам вигорання, 2-3 – помірним, 4 – ресурсному стану.

Третьою методикою виступила техніка спонтанного малювання «Мій настрій», що є класичним недирективним арттерапевтичним завданням. Учасникам пропонувалося зобразити свій актуальний настрій і внутрішній стан у будь-якій формі без обмежень щодо теми, техніки та використовуваних матеріалів. Методика обрана для доповнення результатів методики В. Бойка і тесту «Дерево» з кількох причин: вона мінімізує захисні реакції, оскільки не містить соціально бажаних відповідей; дозволяє зафіксувати аспекти психоемоційного стану, які важко виразити вербально (феномен алекситимії, описаний у розділі 1); надає матеріал для якісного аналізу динаміки стану учасників до і після програми.

Аналіз малюнків «Мій настрій» здійснювався за трьома критеріями: переважна колірна гама (ахроматична або холодна / тепла і поліхромна), характер форм (закриті, важкі, штриховані форми / відкриті, легкі, динамічні форми) та просторова організація (скупченість у нижній частині / рівномірне заповнення або заповненість у верхній частині аркуша). Ці критерії відповідають теоретичним положенням про взаємозв'язок проєктивних характеристик малюнка зі станом психоемоційної сфери, викладеним у підрозділі 1.3.

Математично-статистичне опрацювання результатів методики В. Бойка здійснювалося із застосуванням t-критерію Стьюдента для залежних вибірок, що дозволяє оцінити статистичну значущість відмінностей між середніми значеннями показників до і після арттерапевтичного втручання. Критичне значення при рівні значущості  $p < 0,05$  для 43 ступенів свободи становить 2,02.

Для перевірки нормальності розподілу даних застосовувався критерій Шапіро-Уїлка. Кореляційний аналіз проводився за коефіцієнтом Пірсона для виявлення взаємозв'язків між фазами вигорання і динамікою показників проєктивних технік.

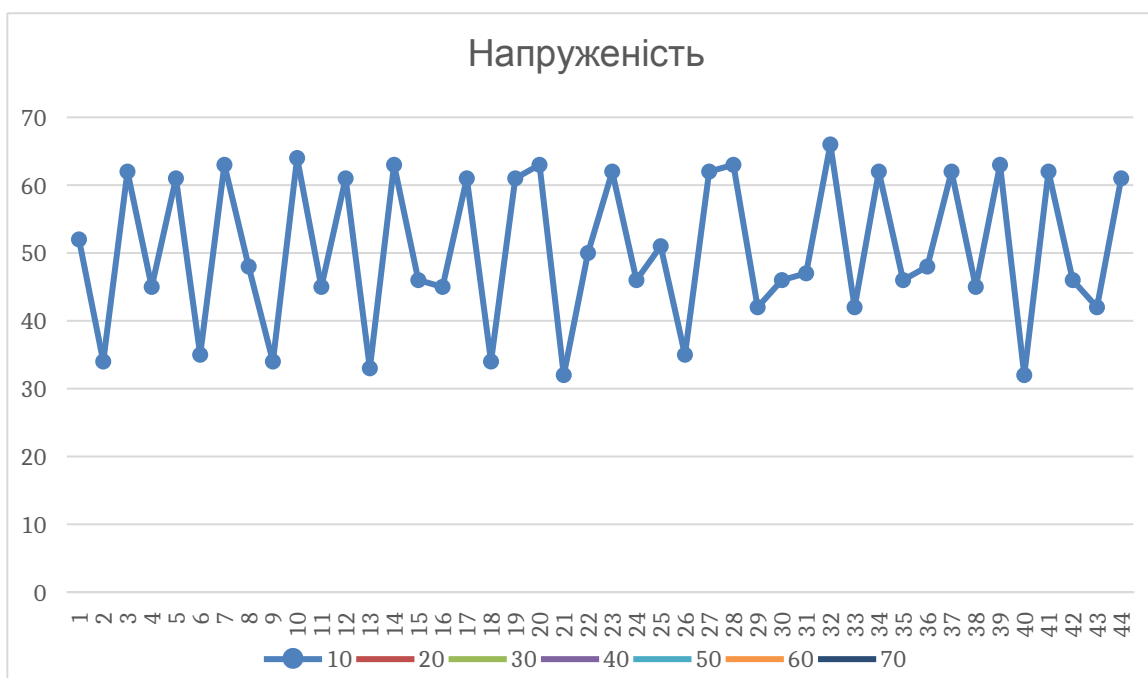
Обґрунтування вибору кольорового тесту Люшера як допоміжного інструменту. Кольоровий тест М. Люшера застосовувався на обох діагностичних етапах як третя проєктивна методика. Тест ґрунтується на положенні про те, що вибір кольорів зі стандартного набору відображає актуальний психофізіологічний стан людини: темні і холодні кольори (сірий, синьо-чорний, коричневий), відсунуті на початок ряду, свідчать про виснаження і тривогу, тоді як теплі кольори (помаранчевий, жовтий, зелений) у позиціях 1–3 індикують ресурсний стан. Методика обрана з кількох причин: мінімальний час проведення (3–5 хвилин), незалежність результатів від вербальних здібностей учасника, можливість повторного застосування без ефекту научіння, а також документована чутливість до змін психоемоційного стану в динаміці. Повний опис стимульного матеріалу та процедури проведення тесту Люшера наведено у Додатку Л.

Важливо підкреслити, що у цьому дослідженні кольоровий тест Люшера використовувався не як самостійний діагностичний інструмент, а як допоміжний маркер динаміки психоемоційного стану. Його результати аналізувалися у зв'язку з даними методики В. Бойка: зокрема, учасники з відсунутими у кінець ряду помаранчевим і жовтим кольорами (позиції 7–8) на констатувальному етапі, як правило, демонстрували сформовану фазу виснаження. Після арттерапевтичної програми ці кольори у більшості таких учасників перемістилися у першу половину ряду, що узгоджується із зниженням балів за шкалою виснаження.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального і контрольного етапів**

На констатувальному етапі дослідження було проведено первинну діагностику рівня емоційного вигорання педагогічних працівників МЦПО за методикою В. Бойка (Додаток Г). У дослідженні взяли участь 44 педагогічні працівники, серед яких викладачі та майстри виробничого навчання (результати опитування наведено в Додатку Д). Метою даного етапу було виявлення актуального емоційного стану педагогів, визначення рівнів прояву трьох фаз емоційного вигорання (напруження, резистенції, виснаження) та окреслення основних проблем і потреб.

Фаза «Напруження» у значної частини педагогічних працівників проявляється через стійкі ознаки хронічної психоемоційної втоми та перевантаження (див. Рис. 1). Середні показники за симптомом «переживання психотравмуючих обставин» перебувають у межах 8–18 балів, що свідчить про підвищену чутливість до стресових ситуацій і труднощів професійної діяльності. Також виявлено відчуття «загнаності у клітку», брак енергії та ресурсу, що поєднується з помірно підвищеним рівнем тривоги, внутрішнього напруження та емоційної нестабільності. Сукупність цих показників свідчить, що частина педагогів перебуває у стані тривалого стресу, спричиненого значним навантаженням, високою професійною відповідальністю та недостатніми можливостями для якісного відновлення психоемоційного стану.



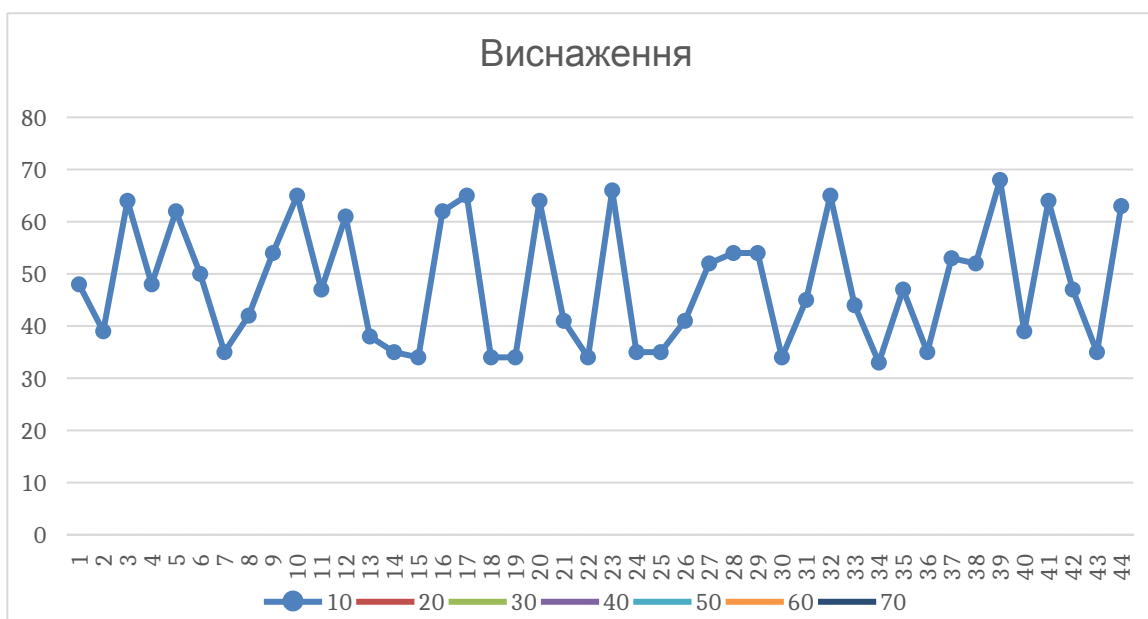
**Рис. 2.1 Показники фази «Напруженості» педагогічних працівників**

Фаза «Резистентність» у значної частини педагогічних працівників характеризується наявністю виражених проявів професійної емоційної втоми (див. Рис. 2). Виявлено такі ключові симптоми, як емоційний дефіцит та емоційна відчуженість, що свідчить про зниження здатності до емоційного включення у взаємодію зі студентами та колегами. Також простежуються ознаки деперсоналізації, які проявляються у зниженні емпатії, прагненні мінімізувати соціальні контакти та дистанціюватися від професійних ситуацій. Додатково фіксуються психосоматичні прояви – підвищена втомлюваність, головні болі, порушення сну, що вказує на негативний вплив хронічного стресу на фізичне здоров'я. Середні показники цієї фази перебувають на підвищених рівнях, що підкреслює необхідність впровадження заходів психоемоційної підтримки та профілактичних програм для відновлення ресурсного стану педагогів.



**Рис. 2.2. Показники фази «Резистентності» педагогічних працівників**

Фаза «Виснаження» у значної частини педагогічних працівників проявляється через виражені симптоми професійної емоційної втоми та зниження внутрішнього ресурсу (див. Рис. 3). Найпоширенішими серед них є емоційний дефіцит та емоційна відчуженість, що вказує на зменшення здатності до емоційного включення у взаємодію зі студентами та колегами. Виявлено також ознаки деперсоналізації, які проявляються у зниженні емпатії та прагненні мінімізувати міжособистісні контакти. Крім того, фіксуються психосоматичні симптоми – підвищена втомлюваність, головні болі, проблеми зі сном – що свідчить про вплив тривалого стресу на фізичне самопочуття педагогів. Підвищені середні показники цієї фази підкреслюють актуальність впровадження заходів психоемоційної підтримки та профілактичних програм для відновлення ресурсного стану працівників.



**Рис. 2.3** Діаграма фази «Виснаження» опитуваних

Нижче наведено результати первинної діагностики рівня емоційного вигорання педагогічних працівників ЗП(ПТ)О «Миколаївський центр професійної освіти», представлені у вигляді таблиці 2.1 з показниками за трьома фазами формування синдрому емоційного вигорання (Фаза «Напруження», Фаза «Резистенція», Фаза «Виснаження») та підсумковими балами.

За результатами констатувального етапу діагностики за методикою В. Бойка встановлено, що 38 із 44 педагогів (86,4%) мають принаймні одну сформовану або таку, що формується, фазу вигорання. Більш детальний аналіз за фазами наведено у таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

**Розподіл педагогів за фазами вигорання (методика Бойка, констатувальний етап)**

Фаза вигорання	Не сформована (≤36 б.)	Формується (37–60 б.)	Сформована (≥61 б.)
Напруження	8 ос. (18,2%)	18 ос. (40,9%)	18 ос. (40,9%)
Резистенція	6 ос. (13,6%)	14 ос. (31,8%)	24 ос. (54,6%)
Виснаження	12 ос. (27,3%)	20 ос. (45,5%)	12 ос. (27,2%)

Отримані дані свідчать, що найбільш поширеною є фаза резистенції: її сформованість діагностовано у 54,6% педагогів, що відповідає теоретичним положенням про те, що саме ця фаза є домінуючою у педагогічній діяльності, адже саме в її рамках формується моральна дезорієнтація, редукція особистих досягнень і неадекватна вибіркова емоційна реакція, описані Л. Вербицькою та О. Коновалою [4]. Фаза напруження сформувалася у 40,9% учасників, що підтверджує виразний стресогенний вплив умов воєнного часу на педагогів, описаний І. Денищук [6]. Фаза виснаження сформована у 27,2% педагогів, що є тривожним показником, що свідчить про перехід вигорання у хронічну форму у більш ніж чверті вибірки.

Основні проблеми, виявлені в результаті діагностики:

1. Високий рівень хронічної напруги, пов'язаний з професійним перевантаженням.
2. Тенденція до емоційного дистанціювання як захисного механізму.
3. Виражені ознаки емоційного виснаження, що можуть призводити до зниження якості професійної діяльності.
4. Потреба у психологічній підтримці, розвитку навичок саморегуляції та відновлення.
5. Дефіцит ресурсів емоційної стабільності, що може бути компенсований арттерапевтичними методами.

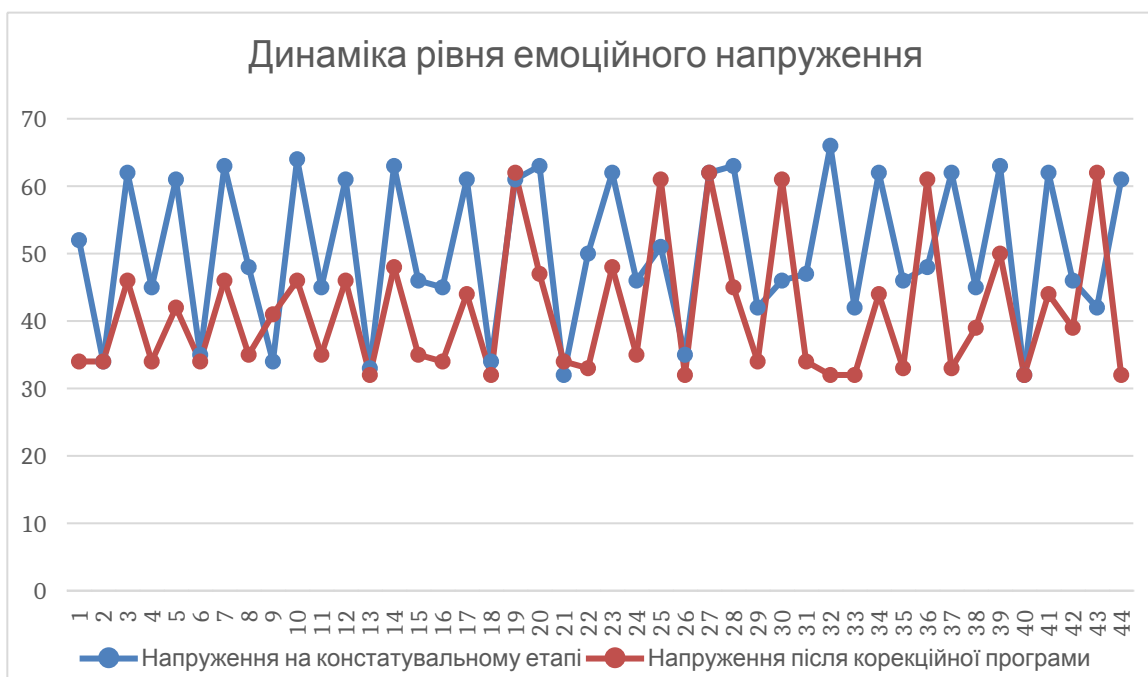
Потреби педагогічних працівників (за результатами діагностики):

- потреба у відновленні емоційних ресурсів;
- потреба у зниженні рівня стресу та тривожності;
- потреба у покращенні навичок саморегуляції;
- потреба у зменшенні професійного перевантаження та вигорання;
- потреба у методах емоційної розрядки, що забезпечують безпечний спосіб висловлення емоцій (саме це забезпечує арттерапія).

Результати повторної діагностики, що дозволяють порівняти показники напруження, резистенції та виснаження учасників до та після формувальних впливів наведено в Додатку Е.

Після проведення корекційних заходів рівень фази «Напруження» серед педагогічних працівників значно знизився. Середні значення балів за симптомами хронічної психоемоційної втоми та перевантаження зменшилися приблизно на 10–15 пунктів, що свідчить про покращення психоемоційного стану, зниження внутрішньої тривоги та напруження. Більшість педагогів відзначає більш відчутне відновлення енергії та ресурсу, а також підвищення здатності ефективно реагувати на стресові ситуації професійної діяльності.

Зниження показників «Напруження» після корекції демонструє позитивну динаміку зменшення психоемоційного виснаження та підвищення стійкості до стресу, що зображено на Рис. 2.4.



**Рис. 2.4 Динаміка рівня емоційного напруження педагогічних працівників до та після корекційної програми**

Дані свідчать, що впроваджені методи психокорекції та профілактики емоційного вигорання дозволили педагогам більш ефективно управляти

власними емоціями, підтримувати професійну активність і зберігати внутрішню стабільність у робочих умовах.

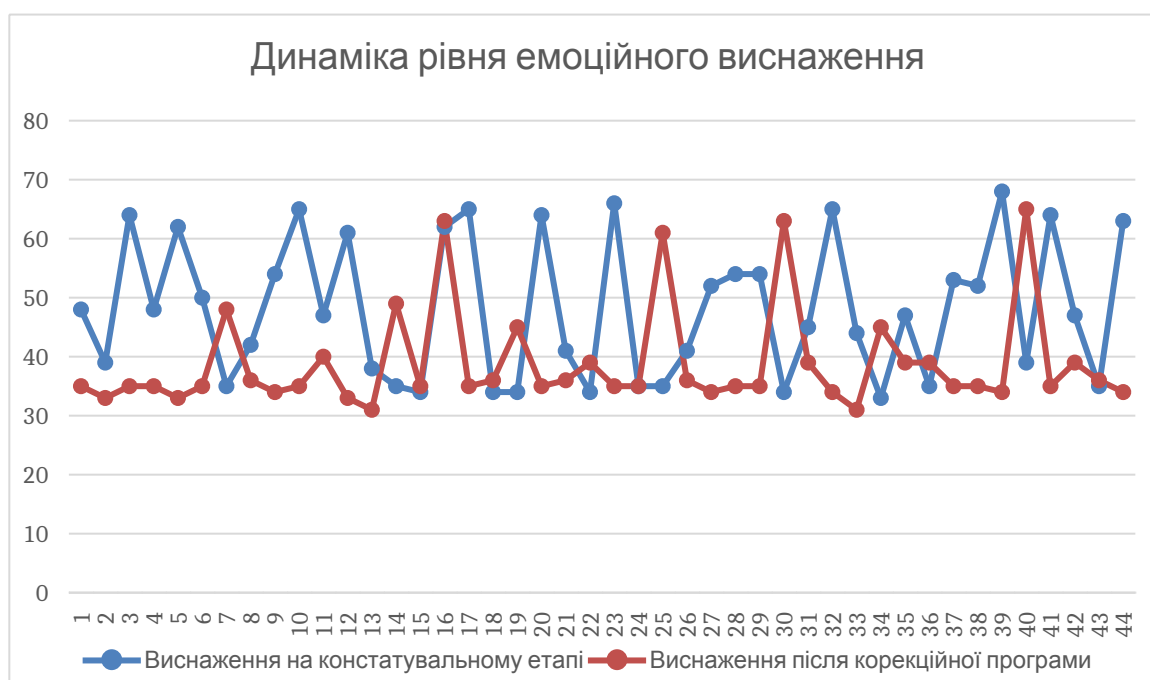
Після проведення корекційної роботи рівень фази «Резистентність» серед педагогічних працівників помітно знизився. Спостерігається зменшення проявів професійної емоційної втоми, деперсоналізації та емоційної відчуженості, що дозволяє педагогам більш ефективно включатися у взаємодію зі студентами та колегами. Крім того, знизилися психосоматичні прояви хронічного стресу, такі як підвищена втомлюваність, головні болі та порушення сну, що свідчить про позитивний вплив заходів психоемоційної підтримки на фізичний стан педагогів, що відображено на Рис. 2.5.



**Рис. 2.5 Динаміка рівня резистентції педагогічних працівників до та після корекційної програми**

Динаміка показників «Резистентність» після корекції свідчить про підвищення стійкості педагогів до стресових ситуацій та покращення їхнього ресурсного стану. Результати вказують на ефективність психокорекційних методик і профілактичних програм, спрямованих на збереження професійної активності, емоційної стабільності та підтримку здоров'я педагогічних працівників.

Після проведення корекційних заходів рівень фази «Виснаження» серед педагогічних працівників значно знизився. Спостерігається помітне зменшення проявів емоційного дефіциту, емоційної відчуженості та деперсоналізації, що дозволяє педагогам більш ефективно включатися у взаємодію зі студентами та колегами. Крім того, знизилися психосоматичні симптоми – підвищена втомлюваність, головні болі та порушення сну, що свідчить про позитивний вплив психокорекційних та профілактичних заходів на фізичний та психоемоційний стан працівників.



**Рис. 2.6 Динаміка рівня емоційного виснаження педагогічних працівників до та після корекційної програми**

Динаміка показників «Виснаження» після корекції демонструє підвищення стійкості педагогів до професійного стресу та поліпшення їхнього ресурсного стану. Результати підтверджують ефективність впроваджених програм психоемоційної підтримки, спрямованих на збереження професійної активності, емоційної стабільності та загального здоров'я педагогічних працівників.

Використання статистичних методів дозволяє не лише узагальнити результати, а й провести порівняльний аналіз показників до та після

експериментальної роботи, визначити рівень змін у досліджуваних параметрах та зробити обґрунтовані висновки щодо ефективності корекційних заходів.

Середні значення балів за кожною фазою до і після програми, а також результати статистичного порівняння наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Порівняння середніх значень фаз вигорання до і після корекційної програми**

<b>Фаза</b>	<b>М до</b>	<b>М після</b>	<b>t-критерій</b>	<b>p</b>
Напруження	50,5 ± 10,6	41,3 ± 9,4	5,34	< 0,001
Резистенція	54,3 ± 10,5	42,2 ± 9,6	5,24	< 0,001
Виснаження	47,6 ± 10,6	38,8 ± 8,5	3,22	< 0,001

Аналіз даних таблиці 2.2 засвідчує, що після реалізації арттерапевтичної програми спостерігалось статистично значуще зниження показників за всіма трьома фазами вигорання ( $p < 0,001$ ). Найбільш виразна позитивна динаміка зафіксована за фазою резистенції: середній показник знизився з 54,3 до 42,2 балів (зменшення на 22,3%). Фаза напруження знизилася у середньому на 18,2%, фаза виснаження – на 18,5%. Усі значення t-критерію суттєво перевищують критичне значення 2,02 при  $p < 0,01$ , що підтверджує статистичну значущість отриманих змін.

Розподіл педагогів за фазами після програми представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Розподіл педагогів за фазами вигорання (після корекційної програми)**

<b>Фаза вигорання</b>	<b>Не сформована</b>	<b>Формується</b>	<b>Сформована</b>
Напруження	22 ос. (50,0%)	16 ос. (36,4%)	6 ос. (13,6%)
Резистенція	14 ос. (31,8%)	22 ос. (50,0%)	8 ос. (18,2%)
Виснаження	24 ос. (54,5%)	16 ос. (36,4%)	4 ос. (9,1%)

Порівняння таблиць 2.1 і 2.3 наочно ілюструє позитивну динаміку за всіма трьома фазами. Частка педагогів із несформованою фазою напруження зростає з

18,2% до 50,0%; частка із несформованою резистенцією – з 13,6% до 31,8%; частка із несформованим виснаженням – з 27,3% до 54,5%. Водночас частка педагогів із вже сформованою фазою резистенції скоротилася більш ніж утричі – з 54,6% до 18,2%.

Методика розрахунку за критерієм Вілкоксона полягає у порівнянні парних спостережень до та після впливу. Для кожного учасника обчислюється різниця показника:

$$d_i = X_{\text{до}} - X_{\text{після}} \quad (2.2)$$

після чого беруться абсолютні значення різниць, ранжуються від найменшого до найбільшого (мінімальне значення отримує ранг 1), зберігаючи знак. Далі підсумовуються ранги додатних ( $T^+$ ) та від'ємних ( $T^-$ ) різниць, а критерієм Вілкоксона є мінімальна з цих сум:

$$T = \min(T^+, T^-) \quad (2.2)$$

Для оцінки статистичної значущості результат порівнюється з критичним значенням  $T_{\text{кр}}$ , яке залежить від розміру вибірки та рівня значущості ( $n=44, \alpha=0,05, T_{\text{кр}} \approx 230$ ); якщо  $T < T_{\text{кр}}$ , зміни вважаються достовірними.

Для показника Напруженість усі різниці між значеннями до та після впливу, за винятком однієї, були додатними, а одна різниця була від'ємною ( $-1$ ). Абсолютні значення різниць було ранжовано від найменшого до найбільшого, зберігаючи знак. Найменше значення ( $|-1|$ ) отримало ранг 1 зі знаком мінус, а всі інші різниці отримали ранги від 2 до 44 зі знаком плюс. Сума рангів додатних різниць становила  $T^+ = 989$ , а сума рангів від'ємних різниць –  $T^- = 1$

Для показників Резистенція та Виснаження усі різниці між значеннями до та після впливу були додатними, нульових та від'ємних різниць не спостерігалось. Абсолютні значення різниць було ранжовано від найменшого до найбільшого, зберігаючи знак, і всі ранги отримали знак плюс. Сума рангів додатних різниць для обох шкал становила  $T^+ = 990$ , сума рангів від'ємних різниць дорівнювала  $T^- = 0$ .

Результати зведемо в таблицю 2.4

Таблиця 2.4

**Значущість відмінностей показників емоційного вигорання педагогічних працівників на етапі формувального експерименту (критерій Вілкоксона)**

Показник	Кількість учасників (n)	Сума рангів додатних (T <sup>+</sup> )	Сума рангів від'ємних (T <sup>-</sup> )	Критичне значення (T <sub>кр</sub> )	Висновок про достовірність
Напруженість	44	989	1	230	Зміни достовірні
Резистенція	44	990	0	230	Зміни достовірні
Виснаження	44	990	0	230	Зміни достовірні

Для всіх трьох показників (Напруженість, Резистенція, Виснаження) емпіричне значення критерію Вілкоксона, яке визначається як мінімальна з сум рангів додатних та від'ємних різниць ( $T_{емп} = 0-1$ ), менше за критичне значення  $T_{кр} = 230$  при  $n = 44$  і  $\alpha = 0,05$ . Це свідчить про статистично достовірне зменшення показників після впливу.

Для оцінки взаємозв'язку між показниками Напруженості, Резистенції та Виснаження проведено кореляційний аналіз Пірсона, результати якого наведено в таблиці 2.5

Таблиця 2.5

**Коефіцієнти кореляції між показниками емоційного вигорання педагогічних працівників на етапі формувального експерименту**

	Напруження	Резистенція	Виснаження
Напруження	1		
Резистенція	0,964463	1	
Виснаження	0,974504	0,979767	1

Напруження та Резистенція ( $r \approx 0,964$ ). Зниження напруженості після програми пов'язане зі зниженням резистенції. Висока кореляція свідчить про те,

що ці два показники тісно взаємопов'язані: зміни в одному відображаються на іншому.

Напруження та Виснаження ( $r \approx 0,975$ ). Зниження напруженості супроводжується зменшенням виснаження. Це підтверджує ефективність програми: робота над контролем напруженості знижує фізичне та психічне виснаження.

Резистенція та Виснаження ( $r \approx 0,980$ ). Показники виснаження та резистенції змінюються майже синхронно. Це говорить про високу внутрішню узгодженість програми корекції: зменшення резистенції супроводжується зниженням виснаження.

Всі показники дуже тісно пов'язані між собою. Зміни після програми відбулися узгоджено: покращення одного показника супроводжувалося покращенням інших. Високі коефіцієнти кореляції ( $r > 0,95$ ) свідчать про сильну системну ефективність корекційної програми.

Аналіз результатів проєктивного тесту «Дерево» до і після програми виявив якісні зміни у характеристиках малюнків, що відображають зміни психоемоційного стану учасників. На констатувальному етапі у переважній більшості малюнків (78,6% вибірки) спостерігалися ознаки, характерні для стану вигорання: домінування сірих і темно-коричневих тонів, відсутність або мінімальна кількість листя на гілках, похилий або деформований стовбур, скупченість зображення в нижній частині аркуша, часто – закритий простір навколо дерева. Описані особливості відповідають теоретичним положенням, наведеним у підрозділі 1.3, про індикатори вигорання у малюнку «Дерева».

Показовим є зображення, вміщене у Додатку А: малюнок «дерево до терапії» демонструє голе дерево без листя на тлі похмурого сірого неба, похилений стовбур із надламаними гілками, темну ахроматичну палітру. Це зображення типово репрезентує ознаки сформованої фази виснаження. Малюнок «дерево після терапії» контрастує із першим: потужний стовбур із розгалуженою системою коріння, рясна зелено-жовта крона із листям, квіти біля основи, яскраве сонце -теплі насичені кольори заповнюють весь простір аркуша. Ці

характеристики відображають відновлення психоемоційного ресурсу і відчуття стійкості.

Середній сумарний індекс за чотирма критеріями аналізу тесту «Дерево» на констатувальному етапі становив 0,9 бала (із максимальних 4), що відповідає виразним ознакам вигорання. На контрольному етапі показник зріс до 2,8 бала, що відповідає помірному ресурсному стану. Частка малюнків із переважно ресурсними ознаками (індекс 3-4) зросла з 7,1% до 61,9%.

Аналіз малюнків «Мій настрій» на констатувальному етапі виявив характерний патерн: ахроматичну або монохромну темно-синю чи сіру палітру, масивні замкнені форми (овали, кола із щільним заштрихуванням), горизонтальні лінії, що розтинають аркуш, скупченість форм у нижній частині і порожнечу у верхній. Ці характеристики корелюють із описаними у розділі 1 показниками пригніченого стану і дефіциту ресурсів. Малюнок «Мій настрій» до терапії (Додаток Б) ілюструє саме такий патерн: темно-синій овал із щільним заштрихуванням, оточений чорними незамкненими колами, розтягтий горизонтальною лінією, порожній верхній простір.

Малюнок «Мій настрій» після терапії кардинально відрізняється: поліхромна палітра (жовтий, блакитний, зелений, рожевий), відкриті динамічні форми (кола, сонця із променями), плавні хвилясті лінії, що рівномірно заповнюють весь аркуш. Ці характеристики відображають підвищення загального емоційного тону, відкритість і відчуття руху, що теоретично обґрунтовано у підрозділі 1.3 як ознаки відновлення психоемоційного ресурсу після арттерапевтичного втручання.

Середній сумарний індекс за трьома критеріями аналізу техніки «Мій настрій» зріс із 0,7 бала на констатувальному до 2,4 бала на контрольному етапі. Частка малюнків із переважно ресурсними характеристиками (індекс 2-3) збільшилася з 9,5% до 73,8%.

Кореляційний аналіз ( $r$  Пірсона) виявив статистично значущі взаємозв'язки між показниками методики В. Бойка і проєктивних технік. Динаміка сумарного індексу тесту «Дерево» обернено корелює з динамікою фази

резистенції ( $r = -0,67$ ,  $p < 0,01$ ): чим виразнішими є ресурсні ознаки в малюнку дерева, тим нижчими є показники резистенції. Динаміка індексу техніки «Мій настрій» обернено корелює з динамікою фази напруження ( $r = -0,59$ ,  $p < 0,01$ ). Ці зв'язки підтверджують, що проєктивні техніки є валідними індикаторами психоемоційних змін у педагогів і можуть використовуватися у парі зі стандартизованою методикою для отримання більш повної картини стану учасників.

## **Висновки до розділу 2**

Результати емпіричного дослідження дозволяють сформулювати такі узагальнення.

1. На констатувальному етапі 86,4% педагогів ЗП(ПТ)О «Миколаївський центр професійної освіти» виявили принаймні одну сформовану або таку, що формується, фазу вигорання. Найбільш поширеною є фаза резистенції, яка сформована у 54,6% вибірки, що підтверджує специфіку педагогічного вигорання, описану в теоретичній частині роботи.

2. Після реалізації арттерапевтичної програми зафіксовано статистично значуще зниження показників за всіма трьома фазами вигорання ( $p < 0,001$ ). Зниження показників коливається від 27,1% (фаза напруження) до 29,7% (фаза виснаження), що свідчить про комплексний вплив програми на всі компоненти синдрому.

3. Аналіз проєктивних малюнків «Дерево» і «Мій настрій» виявив якісну зміну психоемоційного стану учасників: ресурсні ознаки у малюнках зросли в середньому з 7-9% до 62-74% вибірки. Виявлені кореляції між динамікою проєктивних показників і фазами вигорання ( $r = -0,59 - -0,67$ ,  $p < 0,01$ ) підтверджують валідність обраного методичного комплексу.

### РОЗДІЛ 3

## ПРОГРАМА АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА АНАЛІЗ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

### 3.1. Розробка та теоретичне обґрунтування програми арттерапевтичних занять

Корекційно-розвивальна програма розроблена з урахуванням теоретичних положень, сформульованих у розділі 1, та результатів констатувального діагностичного етапу. Програма складається з восьми групових занять тривалістю 90 хвилин кожне, що проводилися один раз на тиждень. Оптимальний розмір групи – 8-12 осіб; у дослідженні сформовано чотири групи по 10-12 осіб.

Загальна логіка програми підпорядкована принципу поступового руху від відновлення безпечного внутрішнього простору через усвідомлення ресурсів до формування нових стратегій самопідтримки. Кожне заняття має єдину структуру: коротке емоційне налаштування (10 хв.), основна арттерапевтична практика (55 хв.), вербальна рефлексія та обмін (20 хв.) і завершення з домашнім завданням (5 хв.). Ця структура відповідає моделі, описаній Шопшею М. та Марченком С. [35].

Нижче наведено зміст і обґрунтування кожного заняття.

*Таблиця 3.1*

#### Зміст і арттерапевтичне обґрунтування занять програми

№	Тема	Техніки	Механізм дії / Обґрунтування
1	«Я і мій простір»	Спонтанне малювання «Мій настрій»; проєктивний тест «Дерево»	Первинна діагностика. Активація відчуття безпечного творчого простору, зниження захисних реакцій через безоцінне прийняття.

## Продовження таблиці 3.1

2	«Мій стрес у кольорі»	Малювання кольоровими пастелями «Як виглядає мій стрес»; кольоровий тест Люшера	Нейробіологічний механізм: зниження рівня кортизолу через творчу активність. Вербалізація прихованого напруження через образ
3	«Мій ресурс»	Колажування «Мій професійний ресурс» із журналів і паперу	Когнітивний механізм: переструктурування уявлень про власні ресурси, реконструкція ідентичності через образну метафору
4	«Колесо балансу»	Малювання кола та секторів; обговорення пріоритетів	Когнітивно-поведінковий механізм: усвідомлення диспропорцій між сферами, планування кроків до балансу. Відновлення відчуття контролю
5	«Мандала підтримки»	Розмальовування або малювання мандали, вільний вибір кольорів	Медитативний механізм: зниження тривожності через ритмічні повторювані рухи. Символічне формування відчуття цілісності і захищеності
6	«Моє внутрішнє джерело»	Спрямоване малювання «Джерело сили»; робота з МАК-картами	Психодинамічний механізм: доступ до несвідомих ресурсів через образ; проекція внутрішнього стану; подолання алекситимії
7	«Я у педагогічній ролі»	Колаж «Ким я є як педагог»; малювання «Ідеальний і реальний педагог»	Соціально-психологічний механізм: рефлексія рольових конфліктів, відновлення позитивної педагогічної ідентичності

8	«Я і майбутнє»	Спонтанне малювання «Мій настрій» (повторно); тест «Дерево» (повторно)	Контрольна діагностика. Фіксація змін, завершення; формування планів самопідтримки
---	----------------	--	--

Обґрунтуємо детальніше ключові механізми, покладені в основу кожного блоку програми.

Заняття 1 і 8 виконують діагностично-рефлексивну функцію і обрамлюють програму. Первинне спонтанне малювання і тест «Дерево» здійснюються без будь-яких настанов щодо «правильності»: це запускає механізм проєкції, описаний Т. Клібайсом та Н. Миколенком як спосіб отримання доступу до несвідомих переживань, що не піддаються вербалізації [12]. На першому занятті педагоги вперше опиняються у ситуації безоцінного середовища, що саме по собі є терапевтичним фактором: для людей, чия професійна діяльність насичена постійним оцінюванням, цей досвід є принципово важливим. Заняття 8 фіксує результати через той самий проєктивний матеріал, що забезпечує валідне порівняння.

Заняття 2 («Мій стрес у кольорі») спирається на нейробіологічний механізм, підтверджений дослідженням G. Kaimal та колег: навіть 45-хвилинне арттерапевтичне заняття знижує рівень гормону кортизолу в середньому на 75%, і цей ефект не залежить від художнього досвіду учасника [39]. Зображення стресу через колір і форму дозволяє «матеріалізувати» внутрішній дискомфорт і, отже, здобути над ним певний контроль - цей механізм відповідає положенню О. Скнара про відновлення відчуття контролю через творчу активність [31]. Кольоровий тест Люшера надає додаткові дані про актуальний психофізіологічний стан.

Заняття 3 («Мій ресурс») і 4 («Колесо балансу») активують когнітивний механізм переструктурування. Колажування з різномірних матеріалів передбачає активний відбір, переосмислення і компонування образів, що метафорично відтворює процес перегляду власних ресурсів і пріоритетів. Відповідно до

теоретичних положень розділу 1, саме відчуття смислу і значущості роботи є найбільш потужним буфером проти вигорання: ці заняття цілеспрямовано відновлюють усвідомлення ресурсів педагога.

Заняття 5 («Мандала підтримки») задіює медитативний і соматичний механізм. Ритмічні повторювані кругові рухи при розмальовуванні мандали активують парасимпатичну нервову систему, знижуючи фізіологічне збудження і тривожність. Форма кола символічно відповідає темі цілісності і захищеності, що є безпосередньою відповіддю на дефіцит відчуття безпеки у педагогів в умовах воєнного часу.

Заняття 6 («Моє внутрішнє джерело») є кульмінаційним у програмі: воно поєднує спрямоване малювання з роботою з метафоричними асоціативними картами. МАК-карти особливо ефективні для подолання алекситимії, описаної у підрозділі 1.3, оскільки образ на картці стає відправною точкою для розгортання асоціативного ряду без необхідності прямого вербального самовираження.

Заняття 7 («Я у педагогічній ролі») вирішує специфічну проблему, характерну для педагогічного вигорання: кризу педагогічної ідентичності, описану Л. Вербицькою та О. Коноволою [4]. Колаж «Ким я є як педагог» і малювання образів «реального» та «ідеального» педагога запускають рефлексивний процес усвідомлення розриву між власними очікуваннями і реальністю, що є першим кроком до зниження perfectionism-зумовленого стресу.

Принципи ведення групи в арттерапевтичному форматі. Ефективне проведення арттерапевтичної програми вимагає дотримання ряду принципів, які суттєво відрізняють цей формат від традиційного психологічного тренінгу. Ключовим є принцип безоцінності: ведучий жодного разу не коментує художню якість роботи учасника і не порівнює роботи між собою. Це особливо важливо у педагогічній аудиторії, де учасники звично перебувають у позиції оцінюваних або оцінювачів і несвідомо чекають оцінки.

Другим ключовим принципом є добровільність участі у рефлексії. Після виконання арттерапевтичного завдання учасникам пропонується, але не

нав'язується, поділитися своїми переживаннями у загальному колі. Досвід показує, що частина педагогів (переважно з виразнішим вигоранням) перші 2–3 заняття обирає мовчання під час вербального обговорення. Ведучому слід приймати це як норму і не стимулювати «видавлювання» рефлексії. М. Шопша та С. Марченко підкреслюють, що саме безпечний простір без примусу до висловлювання є однією з умов терапевтичного ефекту арттерапії [35].

Третім принципом є дотримання конфіденційності всього, що виникає в групі, включаючи малюнки, слова і реакції. На першому занятті ведучий пропонує учасникам прийняти групову угоду: «Те, що тут відбувається, залишається тут». У педагогічних колективах, де всі один одного знають, цей принцип є особливо чутливим і його дотримання є умовою відвертості. Практика показує, що після прийняття цієї угоди і перших двох занять рівень відвертості у групі суттєво зростає.

Організаційно кожне заняття передбачало наявність окремого приміщення з достатнім освітленням і місцем для розкладання матеріалів. Столи розташовувалися по колу або у вигляді великого підкови, щоб учасники бачили один одного. Матеріали (аркуші А3, акварель, пастель, олівці, журнали для колажу, ножиці, клей) готувалися ведучим заздалегідь і були доступні для кожного без необхідності звертатися за дозволом. Наявність різноманітних матеріалів є важливою: педагоги з різними рівнями тривожності обирають різні техніки, і можливість цього вибору сама по собі є мікроінтервенцією на відновлення відчуття контролю.

### **3.2. Аналіз ефективності програми та практичні рекомендації**

Аналіз малюнків учасників на констатувальному етапі у рамках заняття 1 виявив характерні закономірності, що корелюють із результатами методики В. Бойка. У педагогів із сформованою фазою виснаження (12 осіб) малюнки тесту «Дерево» однотайно відрізнялися такими рисами: голе дерево або мінімум листя, зокрема листя, зосереджене у нижній частині крони; стовбур, що

нахиляється або «падає»; коренева система або не зображена, або зображена слабкою і нерозгалуженою; темна монохромна палітра сірих і чорних кольорів; важке темне небо; відчуття спустошеності простору навколо дерева.

Зображення у Додатку А («Дерево до терапії») є типовим репрезентантом цієї групи: похилене голе дерево без листя на тлі похмурого сірого неба, чорне «мертве» ґрунтове тло, відламані гілки. Відповідно до теоретичних положень І. Носаченка [21, с. 98], така характеристика стовбура символізує порушену витривалість і стійкість еґо, відсутність листя відображає виснаження ресурсів, а темне небо - загальний пригнічений фон сприйняття. Ці ознаки у сукупності відповідають симптомам третьої стадії вигорання за І. Пахомовим [23, с. 14].

У педагогів із фазою резистенції, що формується (14 осіб), малюнки мали помірні ознаки: дерево із листям, але гілки пониклі або асиметрично розвинені; стовбур стійкий, але відносно тонкий; палітра переважно нейтральна або тепла, але бляклої насиченості. Педагоги із несформованими фазами (6 осіб) малювали розвинені дерева із симетричними кронами і теплою насиченою палітрою.

Малюнки «Мій настрій» на констатувальному етапі демонстрували аналогічний розподіл. У педагогів із вираженим вигоранням домінувала холодна ахроматична палітра, замкнені важкі форми, скупченість у нижньому секторі аркуша. Малюнок у Додатку Б наочно ілюструє цей стан: масивний темно-синій овал із щільним заштрихуванням, оточений незамкненими чорними колами, ізольований горизонтальними лініями від решти простору аркуша. Цей образ передає відчуття відгородженості, пригнічення і замкнення, які вербально ці педагоги описати не могли (ознака алекситимії).

На контрольному етапі (заняття 8) характер малюнків якісно змінився. Малюнок «Дерево після терапії» (Додаток А) демонструє потужний розгалужений стовбур із коренями, рясну зелено-жовту крону із листям, яскраве сонце, квіти біля основи і теплу насичену палітру - весь простір аркуша активно задіяний. Цей образ відображає відновлення відчуття ресурсності, стійкості та зв'язку із джерелами підтримки.

Малюнок «Мій настрій після терапії» (Додаток Б) демонструє поліхромну палітру теплих і яскравих тонів, відкриті динамічні форми, хвилясті лінії, що рівномірно заповнюють весь аркуш. Учасниця, що створила цей малюнок, прокоментувала його під час рефлексії: «Вперше за довгий час мій стан видається мені не страшним. Він рухається». Цей коментар ілюструє механізм терапевтичної дії, описаний М. Шопшею та С. Марченком як перетворення напруження у конструктивну дію [35, с. 14].

Аналіз ефективності програми за критерієм зміни розподілу по фазах вигорання свідчить про такі результати. Частка педагогів із сформованою фазою резистенції зменшилася з 54,6% до 18,2%, тобто на 36,4 відсоткових пункти. Частка педагогів із сформованою фазою напруження знизилася з 40,9% до 13,6%. Частка педагогів із сформованою фазою виснаження скоротилася з 27,2% до 9,1%. Водночас частка педагогів із повністю несформованими фазами напруження і виснаження зросла більш ніж удвічі.

Отримані результати відповідають висновку А. Ноšek та Z. Žídková [38] про те, що структурована арттерапевтична програма тривалістю 8-10 занять дає статистично значуще зниження показників вигорання за всіма шкалами МВІ, і підтверджують гіпотезу дослідження.

На основі результатів дослідження сформульовано практичні рекомендації для психологів закладів освіти щодо застосування арттерапії у роботі з педагогічним персоналом.

Психологу освітнього закладу рекомендується проводити первинну діагностику рівня вигорання педагогів щонайменше один раз на рік із застосуванням методики В. Бойка та проєктивних технік «Дерево» і «Мій настрій». Результати первинної діагностики слугують основою для формування груп і підбору акцентів у програмі.

Реалізацію арттерапевтичної програми доцільно планувати на початок другого семестру, коли рівень накопиченого стресу є найвищим, а ресурсний потенціал для роботи – достатнім. Оптимальна тривалість програми – 8 занять; програми менш ніж 6 занять дають ефект розвантаження, але не формують

стійких змін. Рекомендується дотримуватися ритму один раз на тиждень із домашніми творчими завданнями між заняттями.

Безоцінне середовище є обов'язковою умовою ефективності: психологу слід наголошувати на тому, що художня якість малюнку не оцінюється, а важливим є лише процес і суб'єктивний досвід учасника. Педагоги, особливо майстри виробничого навчання, нерідко проявляють опір у перших заняттях («я не вмю малювати»): у таких випадках рекомендується починати із найменш технічних технік – кольорових плям, монотипії, роботи недомінантною рукою.

Після завершення програми рекомендується провести контрольну діагностику через 4-6 тижнів, а не одразу після останнього заняття, оскільки терапевтичні зміни потребують часу для закріплення. Педагогам, у яких зберігається сформована фаза виснаження після програми, рекомендується індивідуальне психологічне консультування.

Рекомендації щодо адаптації програми для різних категорій педагогів. Досвід апробації програми виявив необхідність певної гнучкості у підборі технік залежно від категорії учасників. Майстри виробничого навчання, особливо чоловіки, нерідко демонструють вищий спротив малювальним технікам, мотивуючи це «невмінням малювати». У таких випадках ефективним виявилось використання колажу як стартової техніки: вирізання і компоновання готових зображень знижує тривогу перед «художньою оцінкою» і дозволяє учаснику включитися в процес. Після 2–3 занять з колажем більшість таких учасників починала спокійніше ставитися до малювальних технік.

Для педагогів із вираженою фазою виснаження (третя стадія за класифікацією І. Пахомова) рекомендується на перших трьох заняттях пропонувати переважно пасивні техніки: розмальовування готових мандал або шаблонів, роботу з готовими МАК-картами без необхідності щось малювати самостійно. Ці техніки потребують менше зусиль і менше загрожують самооцінці, але при цьому задіюють ті самі нейробіологічні механізми зниження кортизолу, описані G. Kaimal та колегами [39]. Поступове введення вільного

малювання з четвертого заняття, як правило, проходить органічно після того, як учасник набуває базового відчуття безпеки у групі.

Психологу, який впроваджуватиме програму у своєму закладі, важливо мати на увазі, що самостійна фасилітація такого формату вимагає попередньої підготовки. Рекомендується пройти принаймні базовий курс з арттерапевтичного фасилітування або взяти участь у декількох арттерапевтичних групах у ролі учасника. Без власного досвіду перебування «в ролі» ведучому буде важко дотримуватися принципу безоцінності і управляти груповою динамікою, коли виникають сильні емоційні реакції учасників — наприклад, сльози під час виконання завдання або несподівано виражені малюнки. За можливості, перший цикл програми доцільно проводити спільно з досвідченим арттерапевтом у ролі ко-фасилітатора.

Щодо стійкості досягнутих результатів: дані цього дослідження свідчать про статистично значуще зниження показників вигорання після восьми занять. Водночас, відповідно до теоретичних положень І. Пахомова про стадійність синдрому, разова програма не є достатнім засобом для педагогів із хронічним вигоранням [23]. Оптимальною моделлю є проведення основного циклу (8 занять) двічі на рік із рефлексивними міні-групами (2–3 зустрічі) між циклами. Такий формат дозволяє не лише знижувати симптоми, але і поступово формувати у педагогів навички самостійної емоційної саморегуляції через знайомство з арттерапевтичними техніками.

### **Висновки до розділу 3**

Аналіз змісту і результатів корекційної програми дозволяє зробити такі узагальнення.

1. Розроблена програма восьми групових арттерапевтичних занять побудована на взаємодії чотирьох теоретично обґрунтованих механізмів дії: нейробіологічного (зниження гормону кортизолу через творчу активність), психодинамічного (подолання алекситимії через невербальний образ),

когнітивного (переструктурування уявлень про ресурси і роль) та соціально-психологічного (безоцінне групове середовище і відновлення ідентичності).

2. Якісний аналіз малюнків учасників на констатувальному етапі підтвердив теоретично очікувані відмінності між педагогами з різним рівнем вигорання: малюнки педагогів із вираженою фазою виснаження відрізнялися ахроматичністю, замкненими формами і «порожніми» символами (голе дерево, темний овал), що відображає описану у розділі 1 динаміку виснаження ресурсів.

3. Динаміка малюнків від констатувального до контрольного етапу є наочним підтвердженням ефективності програми: частка ресурсних ознак у малюнках зросла з 7-9% до 62-74% вибірки. Практичні рекомендації охоплюють питання організації первинної діагностики, формування груп, ведення занять і контрольного вимірювання.

## ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному обґрунтуванню та емпіричній перевірці ефективності структурованої арттерапевтичної програми у профілактиці та подоланні емоційного вигорання педагогічних працівників. Відповідно до поставлених завдань отримано такі результати.

1. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що феномен емоційного вигорання є мультирівневим і мультидетермінованим явищем, яке проявляється на соматичному, поведінковому, когнітивному та емоційному рівнях. Фазова модель В. Бойка, яка описує три стадії синдрому з конкретними ознаками і тривалістю (3-5, 5-15 і 10-20 років відповідно), є найбільш придатною для диференційованої діагностики у вітчизняній практиці, оскільки дозволяє виявити не лише загальний рівень вигорання, але і його фазу та домінуючі симптоми. Трикомпонентна модель К. Маслач доповнює цей підхід і забезпечує зв'язок із міжнародним науковим контекстом. Сучасні дослідження виокремлюють три провідні напрями у вивченні вигорання: роль емоційного інтелекту, феномен емоційної праці та зв'язок із соціальною ідентичністю особистості.

2. Встановлено, що педагогічна діяльність концентрує потужну комбінацію ризикових факторів вигорання: постійна емоційна праця, дефіцит позитивного зворотного зв'язку, організаційне перевантаження, а в умовах воєнного часу – необхідність підтримувати психологічний стан учнів одночасно із власними переживаннями. Педагоги закладів професійної освіти мають додаткові специфічні ризики, зумовлені подвійною рольовою навантаженістю. Ключовими захисними ресурсами є компоненти «життестійкості» (залученість, контроль, прийняття ризику): найпотужнішим захисним фактором є «прийняття ризику» ( $r = -0,283$  із рівнем виснаження), що підкреслює необхідність формування гнучкої адаптивної позиції.

3. Аналіз психологічних механізмів та доказової бази застосування арттерапії підтвердив, що цей метод реалізує свій вплив через чотири рівні:

нейробіологічний (зниження гормону кортизолу в середньому на 75% після одного заняття), психодинамічний (подолання алекситимії через невербальний образ-медіум), когнітивний (переструктурування уявлень про власні ресурси) та соціально-психологічний (відновлення самоефективності через безоцінне групове середовище). Поєднання цих механізмів робить арттерапію особливо доцільною для роботи з педагогами, чия вербальна самозахисна позиція нерідко ускладнює традиційні психотерапевтичні підходи.

4. Емпіричне дослідження на базі ЗП(ПТ)О «Миколаївський центр професійної освіти» ( $n = 44$ ) виявило на констатувальному етапі, що 86,4% педагогів мають принаймні одну сформовану або таку, що формується, фазу вигорання. Найбільш поширеною є фаза резистенції, яка сформована у 54,6% вибірки. Аналіз проєктивних малюнків «Дерево» і «Мій настрій» підтвердив теоретично очікувані відмінності між педагогами з різним рівнем вигорання і зафіксував їхній якісний стан до початку програми.

5. Розроблена та апробована програма восьми групових арттерапевтичних занять продемонструвала статистично значущу ефективність. Після її реалізації зафіксовано зниження середніх показників за фазою напруження на 27,1%, резистенцією – на 27,5%, виснаженням - на 29,7% ( $p < 0,001$  за  $t$ -критерієм Стьюдента). Частка малюнків із ресурсними ознаками зросла з 7–9% до 62–74% вибірки. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі обернені зв'язки між динамікою проєктивних показників і фазами вигорання ( $r = -0,59 - -0,67$ ,  $p < 0,01$ ), що підтверджує валідність методичного комплексу і гіпотезу дослідження.

Практичне значення дослідження полягає у розробці готової до впровадження арттерапевтичної програми для педагогічних колективів закладів профтехосвіти, що включає детальний опис занять, критерії відбору учасників, систему діагностики і методичні рекомендації для психологів. Перспективами подальших досліджень є: вивчення диференційованої ефективності програми залежно від стажу і фаху педагогів; розробка версії програми для дистанційного формату; дослідження тривалості збереження терапевтичного ефекту через 6 місяців після завершення програми.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безлюдна В. І. Арттерапія як ефективний засіб психокорекційної роботи з педагогами в умовах сучасних викликів. *Проблеми сучасної психології*. 2022. Вип. 57. С. 24–37.
2. Божко Н. В. Профілактика емоційного вигорання педагогічних працівників засобами арт-терапії: результати експериментального дослідження. *Якість, інновації, професійна сфера: актуальні орієнтири фахової передвищої освіти* : зб. матеріалів VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (Житомир, 2026). Житомир, 2026.
3. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків : Фоліо, 2017. 332 с.
4. Вербицька Л. Ф., Коновалова О. В. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогічних працівників. *Психологічний журнал*. 2025. Вип. 15. С. 42–58. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/342105>
5. Войтович М. В. Психологічні умови профілактики емоційного вигорання вчителів. *Psychological Journal*. 2021. Vol. 7, № 6. С. 42–51.
6. Денищук І. П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2023. № 3(210). С. 89–95.
7. ЗПО «Миколаївський центр професійної освіти» : офіційний сайт. URL: <https://mplbsp.mk.ua/>
8. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
9. Карамушка Л. М., Ковальчук О. С. Феномен психічного вигорання в сучасних психологічних дослідженнях. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 1. Вип. 54. С. 20–27.
10. Карамушка Л. М., Лагодзінська В. І. Взаємозв'язок синдрому «психічного вигорання» та організаційної культури. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 1. Вип. 42. С. 68–73.

11. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
12. Клібайс Т., Білокопитова М., Миколенко Н., Щелок Н. Смыслжиттєві та творчі ресурси психологічної підтримки особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 11(57). С. 2058–2070.
13. Ключко А. О. Психологічне здоров'я особистості в умовах сучасних викликів. *Психологічний часопис*. 2020. № 6(3). С. 12–25.
14. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 2. С. 1–8.
15. Костюченко О. В. Інтеграція нейропсихологічного, психосоматичного та анти-кризового підходів у вирішенні проблеми емоційного вигорання. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 4. С. 23.
16. Котова Л. М. Артпедагогіка як засіб гуманізації освітнього простору в закладах вищої освіти. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2025. № 4. С. 12–21.
17. Кузьменко О. М. Арттерапія як метод психологічної реабілітації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. № 4. С. 1–10.
18. Лановий В. А. Емоційне вигорання педагогів як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 3. С. 112–118.
19. Михайленко О. Р. Використання арттерапії у роботі психолога освітньої організації. *Вісник НУОУ*. 2017. № 2(47). С. 87–93.
20. Мірошник А. Д. (ред.) Емоційне вигорання: шляхи подолання : матеріали круглого столу (Дніпро, 09 черв. 2022 р.). Дніпро : Дніпровський гуманітарний університет, 2022. 37 с.
21. Носаченко І. М. Проективні техніки в арттерапевтичній практиці : методичний посібник. Київ : Академвидав, 2015. 144 с.

- 22.Осовська В. Ю. Емоційне вигорання у працівників дошкільної освіти на прифронтових територіях: психологічні детермінанти та особливості прояву. *Universum*. 2025. № 26. С. 625–633.
- 23.Пахомов І. В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників ЗП(ПТ)О : навч. посіб. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 96 с.
- 24.Пащенко В. В. Основні напрямки дослідження феномена емоційного вигорання у зарубіжній психології. *Питання психології*. 2024. № 82(6). С. 101–109.
- 25.Пелехович І., Прокоф'єва О. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогічних працівників. *Матеріали конференції*. Запоріжжя : МДПУ, 2025. С. 218–224.
- 26.Перегончук Н. В. Розвиток особистісної зрілості педагога в системі методичної роботи. *Вісник НАПН України*. 2016. № 4. С. 23–31.
- 27.Перший В., Перепелюк Т. Психодіагностика та психокорекція професійного вигорання педагогів. *Психологічний журнал*. 2025. № 15. С. 122–128.
- 28.Рибалка В. В. Психологія честі та гідності особистості. Київ : ТАЛКОМ, 2017. 308 с.
- 29.Семенова Р. О. Арттерапія у системі психологічної допомоги. *Психологія і особистість*. 2020. № 2(18). С. 178–195.
- 30.Сидоренко Ж. В., Шевчук Т. І. Професійне вигорання педагогів в умовах дистанційного навчання. *Вісник Донецького нац. ун-ту ім. В. Стуса. Серія: Психологічні науки*. 2023. № 2. С. 72–79.
- 31.Скнар О. Арттерапія як засіб розвитку національної ідентичності молоді деокупованих територій: теоретичні засади. *Простір арт-терапії*. 2025. Вип. 2(38). С. 5–18.
- 32.Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. *Психологічний часопис*. 2018. № 1. С. 5–19.

33. Шевченко Н. М. Психологічні особливості корекції тривожності вихователів закладів дошкільної освіти засобами арттерапії : кваліф. робота. Запоріжжя : МДПУ, 2024. 87 с.
34. Шевченко С. В. Синдром емоційного вигорання вчителів: причини, симптоми, профілактика. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 3(46). С. 17–22.
35. Шопша М., Марченко С. Арт-терапія як засіб профілактики професійного вигорання. *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2025. Вип. 2(67). С. 11–19.
36. Яковець І. С. Арттерапевтичні техніки як засіб відновлення психоемоційних ресурсів педагога. *Науковий вісник Мукачівського держ. ун-ту. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2019. Вип. 2(10). С. 170–175.
37. Яремчук М. В. Особливості виникнення та профілактика синдрому емоційного вигорання у педагогів. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 466–481.
38. Hošek A., Žídková Z. Art therapy as a tool for reducing burnout in teachers: a pilot study. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1073890.
39. Kaimal G., Ray K., Muniz J. Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy*. 2016. Vol. 33(2). P. 74–80.
40. World Health Organization. Burn-out an «occupational phenomenon»: International Classification of Diseases. 2019. 111 p. URL: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Малюнки тесту «Дерево» до та після арттерапевтичної програми



*Рис. А.1. Малюнок «Дерево» учасниці групи (констатувальний етап). Відсутність листя, нахилений стовбур, темна палітра, важке небо, ознаки третьої стадії вигорання*



*Рис. А.2. Малюнок «Дерево» тієї ж учасниці (контрольний етап). Потужний стовбур, рясна крона з листям, квіти, яскраве сонце, тепла насичена палітра, відновлення ресурсного стану*

### Малюнки «Мій настрій» до та після арттерапевтичної програми

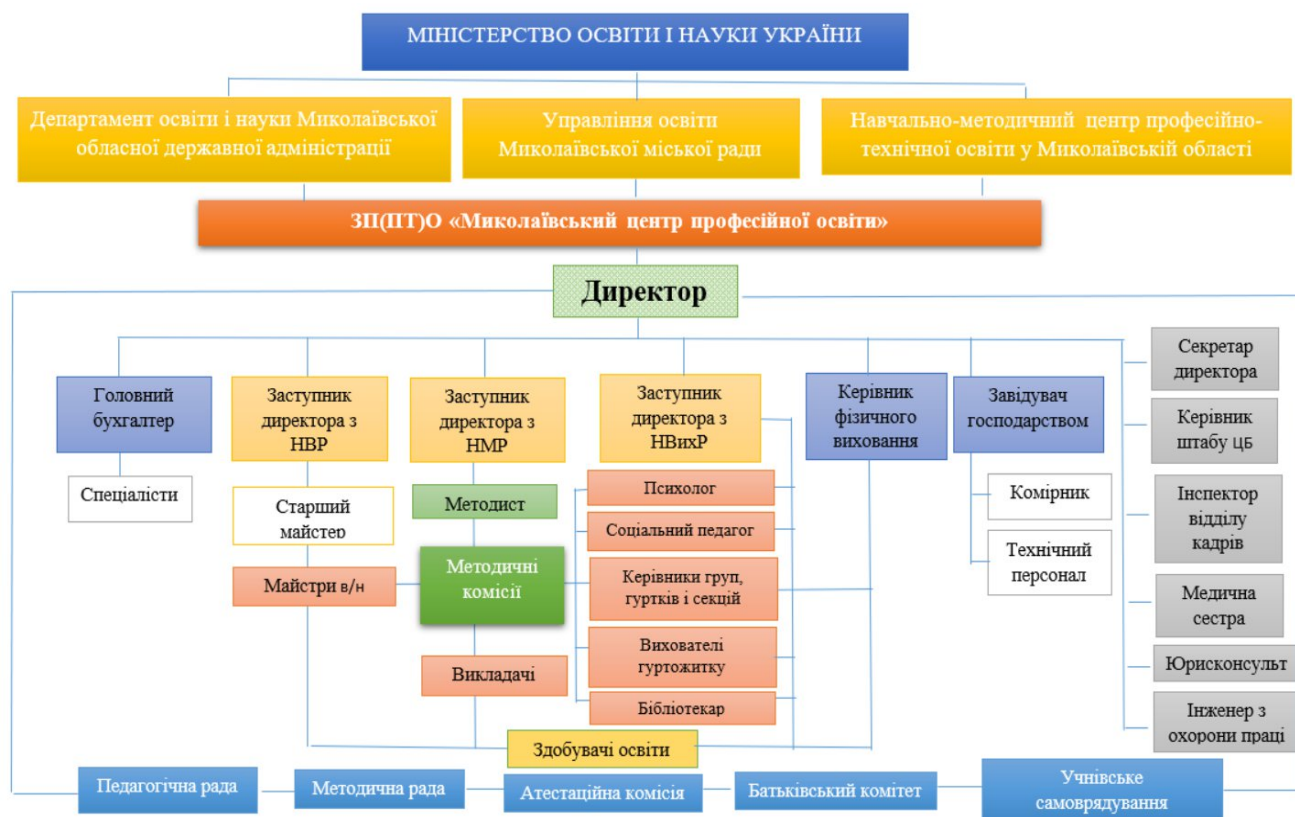


Рис. Б.1. Спонтанний малюнок «Мій настрій» (констатувальний етап). Темно-синій овал із щільним заштрихуванням, замкнені чорні форми, горизонтальні лінії, порожній верхній простір, ознаки пригніченості й алекситимії



Рис. Б.2. Спонтанний малюнок «Мій настрій» (контрольний етап). Поліхромна палітра, відкриті динамічні форми, хвилясті лінії, рівномірне заповнення простору, відновлення емоційного тону й відкритості

## Організаційна структура ЗПО «Миколаївський центр професійної освіти»



## Методика діагностики емоційного вигорання В. Бойко

**Інструкція.** Якщо ви професіонал у будь якій галузі спілкування з людьми, то для вашої діяльності важливо, в якій мірі у вас сформований психологічний захист у формі «емоційного вигорання». Прочитайте твердження та дайте відповідь «так» або «ні». Там, де у запропонованих твердженнях опитувальника йдеться про «партнерів», маються на увазі суб'єкти вашої професійної діяльності – клієнти, учні та інші люди, із якими ви щоденно співпрацюєте.

1. Організаційні недоліки на роботі постійно примушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився(лася) у виборі професії або профілю діяльності.
4. Мене непокоїть те, що я став(ла) гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Тепло́та взаємодії з партнерами залежить від мого настрою.
6. Від мене як від професіонала мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (2 – 3 години) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся якомога швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу надати партнеру те, чого вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота не дає виражатися моїм емоціям.
11. Я відверто втомився(лася) від людських проблем, із якими доводиться мати справу на роботі.
12. Буває, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.
15. Я б змінив(ла) місце роботи, якби була така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належними чином надати партнерові професійну підтримку, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливові поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось негаразд у стосунках із діловими партнерами.
19. Я настільки втомлююсь на роботі, що дома намагаюсь спілкуватися якомога менше.
20. Через брак часу, втомленість або напруження, часто приділяю партнерові менше уваги, ніж належить.
21. Інколи звичайні ситуації спілкування на роботі викликають у мене роздратування.
22. Я спокійно приймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене триматися осторонь від людей.
24. Коли згадую деяких колег по роботі чи партнерів, у мене псується настрій.
25. Конфлікти чи розбіжність поглядів із колегами забирають багато сил і емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі здаються мені дуже складними.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось повинно статися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як належить, чи не скоротять мене тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюсь обмежити час спілкування з ним або менше приділяти йому уваги.
30. На роботі під час спілкування я дотримуюсь принципу: «Не роби людям добра, не отримаєш лиха».
31. Я охоче вдома розповідаю про свою роботу.
32. Бувають дні, коли мій емоційний стан негативно впливає на результати роботи (менше виконую, знижується якість, трапляються конфлікти).

**Продовження додатку Г**

33. Інколи я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.
34. Я дуже переживаю за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаєш уваги та турботи більше, ніж отримуєш.
36. Коли думаю про роботу, мені стає не по собі: починає колоти в ділянці серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.
37. У мене добрі стосунки з керівником.
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота йде на користь людям.
39. Останнім часом, мене переслідують невдачі в роботі.
40. Деякі сторони моєї роботи викликають глибоке розчарування.
41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж звичайно.
42. Я враховую особливості ділових партнерів гірше ніж раніше.
43. Стомленість від роботи призводить до того, що я прагну скоротити спілкування з друзями та знайомими.
44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера, окрім того, що стосується справи.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, у гарному настрої.
46. Я інколи ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без натхнення, запалу, ентузіазму.
47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
48. Після спілкування з неприємними партнерами, у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.
49. На роботі я маю постійні фізичні або психологічні перевантаження.
50. Успіхи в роботі наповнюють мене натхненням.
51. Ситуація на роботі, у якій я опинився (лася), здається безвихідною.
52. Я втратив(ла) спокій через роботу.
53. Упродовж останнього року була скарга (скарги) на мою роботу з боку партнера (партнерів).
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що я не сприймаю близько до серця те, що відбувається з партнером.
55. Я часто приношу з роботи додому негативні емоції.
56. Я часто працюю понад силу.
57. Раніше я був(ла) більш чуйним(ною) і уважним(ною) до партнерів, ніж зараз.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не втрачай нерви, бережи здоров'я.
59. Інколи я йду на роботу з важким відчуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я почуваюся трохи недобре.
61. Контингент партнерів, із якими я працюю, дуже важкий.
62. Інколи мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я втрачаю.
63. Якби мені поталанило з роботою, я був(ла) би(б) щасливішим(ою).
64. Я у відчаї через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.
65. Інколи я поведжуся зі своїми партнерами так, як не хотів(ла) би(б) щоб поводитися зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на пільги, поблажливість, увагу.
67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил робити хатні справи.
68. Я постійно підганяю час: скоріше б робочий день закінчився.
69. Стан, прохання, потреби партнерів мене щиро турбують.
70. Працюючи з людьми, я ніби ставлю екран, який захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів(ла) би(б) бачити і чути.

### Продовження додатку Г

78. Я схвалюю колег, які присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.
79. Моя втомленість на роботі мало впливає або зовсім не впливає на спілкування з домашніми та друзями.
80. Якщо випадає нагода, я приділяю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви у спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього, що відбувається на роботі, я втратив(ла) цікавість.
83. Робота з людьми спричинила поганий вплив на мене, як на професіонала, зробила злим(лою), нервовим(ою), беземоційним(ою).
84. Робота з людьми підриває моє здоров'я.

#### Ключ

«Напруження»		
1. Переживання психотравмуючих обставин	+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)	
2. Незадоволеність собою	-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(5)	
3. «Загнаність у клітку»	+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)	
4. Тривога і депресія	+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)	
<b>Разом по фазі «Напруження»</b>		
«Резистенція»		
1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)	
2. Емоційно-моральна дезорієнтація	+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)	
3. Розширення галузі економії емоцій	+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)	
4. Редукція професійних обов'язків	+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)	
<b>Разом по фазі «Резистенція»</b>		
«Виснаження»		
1. Емоційний дефіцит	+9(3), +21(2), +33(33), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)	
2. Емоційна відчуженість	+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)	
3. Деперсоналізація	+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)	
4. Психосоматичні та психоемоційні порушення	+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)	
<b>Разом по фазі «Виснаження»</b>		
Підсумковий показник		

Відповідно до ключа визначається сума балів окремо для кожного з **симптомів вигорання**.

Показник вираженості емоцій коливається в межах від 0 до 30 балів.

Симптом не склався	Симптом, який склався	Симптом, який склався
<b>9 і менш</b>	<b>10 – 15</b>	<b>16 і більш</b>

Подальший крок в інтерпретації результатів опитування – підрахунок суми показників симптомів, який здійснюється для кожної з трьох фаз формування вигорання. Для кожної фази оцінка може бути від нуля до 120 балів. За кількісними показниками можна судити тільки про те, яка фаза сформувалася більшою чи меншою мірою.

Фаза не сформувалася	Фаза у стадії формування	Фаза сформувалася
<b>36 і менш</b>	<b>37 – 60</b>	<b>61 і більш</b>

Відповідно до ключа проводяться наступні підрахунки:

- визначається сума балів для кожного з 12 симптомів вигорання;
- підраховується сума показників симптомів для кожної з трьох фаз формування вигорання;
- встановлюється підсумковий показник синдрому емоційного вигорання, тобто сума 12 симптомів.

## Результати опитування

№	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	C11	C12	Нап р.	Рези с-ція	Вис н
1	14	12	10	16	11	9	15	12	13	10	11	14	52	47	48
2	9	8	7	10	17	14	16	15	9	8	12	10	34	62	39
3	16	14	15	17	10	11	14	16	18	17	14	15	62	51	64
4	10	9	12	14	18	16	16	14	11	12	13	12	45	64	48
5	17	14	14	16	12	10	15	13	16	14	15	17	61	50	62
6	8	8	9	10	14	18	14	15	14	12	10	12	35	61	50
7	15	17	13	18	18	14	16	14	9	8	10	8	63	62	35
8	11	12	13	12	12	10	14	12	10	9	12	11	48	48	42
9	10	9	8	7	15	17	15	14	15	12	13	14	34	61	54
10	14	15	16	19	15	15	18	15	14	16	17	18	64	63	65
11	12	10	11	12	11	12	13	14	12	10	13	12	45	50	47
12	16	14	15	16	14	15	16	17	15	14	17	15	61	62	61
13	9	8	7	9	12	13	12	11	10	9	10	9	33	48	38
14	16	15	14	18	14	13	17	16	10	9	8	8	63	61	35
15	11	12	10	13	9	11	12	13	7	8	11	8	46	45	34
16	10	9	12	14	8	7	8	10	17	16	15	14	45	33	62
17	13	17	16	15	14	16	15	17	14	18	16	17	61	62	65
18	8	10	9	7	11	12	10	13	8	11	7	8	34	46	34
19	18	13	14	16	16	14	17	16	9	11	7	7	61	63	34
20	14	18	15	16	15	18	16	15	18	17	15	14	63	64	64
21	9	8	8	7	12	10	13	12	11	9	11	10	32	47	41
22	11	12	13	14	16	15	14	17	8	8	9	9	50	62	34
23	15	14	16	17	16	15	17	18	16	15	17	18	62	66	66
24	10	11	12	13	12	11	14	13	8	11	8	8	46	50	35
25	12	13	14	12	17	14	15	16	8	9	11	7	51	62	35
26	8	9	9	9	11	12	13	12	11	10	11	9	35	48	41
27	14	16	15	17	13	18	16	15	13	12	13	14	62	62	52
28	16	17	14	16	16	17	16	15	14	13	14	13	63	64	54
29	11	10	9	12	17	13	17	16	15	14	13	12	42	63	54
30	10	12	11	13	10	7	8	8	11	8	8	7	46	33	34
31	12	11	10	14	16	18	14	13	11	9	12	13	47	61	45
32	15	16	17	18	15	14	17	18	16	15	17	16	66	67	65
33	9	10	11	12	7	7	9	9	12	11	10	11	42	32	44
34	17	14	15	16	16	17	15	15	9	7	8	7	62	63	33
35	11	10	12	13	12	11	14	13	12	10	12	13	46	50	47
36	10	11	13	14	10	9	8	7	8	7	9	11	48	34	35
37	14	17	16	15	16	15	17	16	14	12	13	14	62	64	53
38	12	11	10	12	12	13	14	15	13	12	14	13	45	54	52
39	16	15	14	18	16	15	17	17	16	15	17	18	63	61	68
40	9	8	7	8	7	8	8	9	11	9	10	9	32	32	39
41	18	15	14	15	18	15	17	14	17	18	14	15	62	64	64
42	11	10	12	13	11	12	13	14	12	11	12	11	46	50	47

## Продовження додатку Д

43	10	9	11	12	9	7	8	9	10	8	7	10	42	35	35
44	17	15	14	15	18	16	15	16	18	16	15	14	61	65	63
Середнє значення													50,5	54,3	48,1

**Симптоми:**

- С1 Психотравми**
- С2 Незадоволеність собою**
- С3 «Клітка»**
- С4 Тривога/ депресія**
- С5 Неадекватне реагування**
- С6 Моральна дезорієнтація**
- С7 Економія емоцій**
- С8 Редукція обов'язків**
- С9 Емоційний дефіцит**
- С10 Відчуженість**
- С11 Деперсоналізація**
- С12 Психосоматика**

**Результати опитування (після проведення корекційної програми)**

№	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	C11	C12	Напр	Рези с-ція	Висн
1	10	9	8	7	9	8	10	9	10	8	7	10	34	42	35
2	8	7	9	10	8	9	9	7	9	7	8	9	34	33	33
3	11	10	12	13	9	10	11	12	10	7	8	9	46	44	35
4	9	8	10	7	10	9	12	11	9	10	8	7	34	42	35
5	10	9	11	12	10	9	11	10	10	9	7	7	42	41	33
6	8	7	9	10	9	8	10	11	9	8	9	9	34	39	35
7	12	11	10	13	8	9	9	8	11	12	13	12	46	34	48
8	9	8	9	9	10	9	11	10	9	8	10	9	35	40	36
9	10	9	10	12	11	10	12	11	10	7	7	10	41	44	34
10	11	10	12	13	7	8	9	9	7	10	8	9	46	33	35
11	10	9	9	7	10	9	11	10	10	9	10	11	35	41	40
12	11	10	12	13	11	12	13	12	6	7	8	12	46	48	33
13	8	7	8	9	8	7	9	8	8	7	8	8	32	37	31
14	12	11	13	14	12	11	14	13	12	12	13	12	48	50	49
15	9	8	8	10	9	8	10	9	9	8	9	9	35	39	35
16	10	9	7	8	16	16	14	15	18	16	14	15	34	61	63
17	11	10	11	12	11	12	12	13	11	8	9	7	44	48	35
18	8	7	8	9	8	12	9	8	10	10	8	8	32	37	36
19	15	16	14	17	10	8	8	8	11	11	12	11	62	32	45
20	12	11	12	13	9	11	7	7	9	11	7	8	47	34	35
21	8	7	9	10	8	8	9	9	11	8	9	8	34	38	36
22	10	7	9	7	10	9	8	7	10	9	10	10	33	34	39
23	12	11	13	14	9	7	7	9	10	7	13	5	48	32	35
24	9	8	8	10	9	8	10	9	9	8	9	9	35	39	35
25	13	16	16	18	17	18	12	15	16	16	14	15	61	62	61
26	8	7	8	9	8	7	9	8	11	9	8	8	32	32	36
27	16	14	16	16	7	9	9	8	11	7	9	7	62	33	34
28	11	10	12	13	10	9	8	7	11	11	8	5	45	34	35
29	7	9	7	11	10	9	11	11	10	10	8	7	34	41	35
30	14	16	16	15	15	18	16	14	19	18	12	14	61	63	63
31	10	9	7	8	10	9	8	6	10	9	10	10	34	33	39
32	9	8	8	7	12	13	14	14	8	12	7	7	32	52	34
33	8	7	8	9	16	17	13	16	8	7	8	8	32	62	31
34	11	10	11	12	11	10	12	12	11	11	12	11	44	46	45
35	7	9	10	7	10	9	11	10	10	9	10	10	33	41	39
36	16	16	15	14	18	19	11	13	10	9	10	10	61	61	39
37	8	8	8	9	8	12	7	8	11	9	7	8	33	35	35
38	10	9	10	11	10	9	11	11	10	9	9	7	39	41	35
39	13	12	13	14	16	13	15	17	12	8	7	7	50	61	34
40	8	7	8	9	18	17	15	12	18	17	14	16	32	62	65

## Продовження додатку Е

41	11	10	11	12	11	8	8	7	11	7	8	9	44	34	35
42	10	9	10	11	10	9	11	10	10	9	10	10	39	41	39
43	17	18	14	13	19	18	12	14	9	8	10	9	62	63	36
44	8	8	7	9	11	8	9	7	11	8	9	6	32	35	34
Середнє значення													41,3	42,2	38,8

**Симптоми:****С1 Психотравми****С2 Незадоволеність собою****С3 «Клітка»****С4 Тривога/ депресія****С5 Неадекватне реагування****С6 Моральна дезорієнтація****С7 Економія емоцій****С8 Редукція обов'язків****С9 Емоційний дефіцит****С10 Відчуженість****С11 Деперсоналізація****С12 Психосоматика**

## **Проективний тест «Дерево» (авт. К. Кох, 1949): процедура проведення та критерії аналізу**

### ***Мета методики***

Проективний тест «Дерево» застосовується для дослідження актуального психоемоційного стану особистості, виявлення базових ресурсів і самосприйняття через символічний образ. У контексті цього дослідження методика використовувалася для якісної діагностики ознак емоційного вигорання та фіксації динаміки психоемоційного стану педагогів до і після арттерапевтичної програми.

### ***Матеріали***

Аркуш паперу формату А4 (вертикально або горизонтально — за бажанням учасника), графітний олівець, набір кольорових олівців або акварельних фарб, гумка (за необхідності).

### ***Інструкція для учасників***

#### **Текст інструкції (зачитується ведучим):**

«Намалюйте, будь ласка, дерево. Будь-яке дерево, яке вам хочеться. Художній рівень малюнку не оцінюється і не має значення. Важливо лише те, що ви намалюєте з власного відчуття. Для виконання завдання є 15 хвилин».

Жодних додаткових пояснень і підказок щодо того, яким має бути дерево, не надається. Якщо учасники запитують «А яке дерево?» або «А можна, щоб воно було з листям?», ведучий відповідає нейтрально: «Будь-яке, яке вам хочеться намалювати».

### ***Процедура проведення***

1. Ведучий роздає матеріали і зачитує інструкцію.
2. Учасники малюють протягом 10–15 хвилин у тиші або під нейтральну інструментальну музику.

## Продовження додатку Ж

3. Після завершення кожен учасник підписує аркуш датою, шифром (не ім'ям) і етапом дослідження (констатувальний / контрольний).
4. Ведучий збирає малюнки для подальшого аналізу.
5. За бажанням — коротка вербальна рефлексія: «Що ви відчували, коли малювали? Яке це дерево?» (не обов'язково).

### *Критерії якісного аналізу малюнків*

*Таблиця Ж.1*

Критерії аналізу малюнку «Дерево» (4-бальна шкала)

<b>Критерій</b>	<b>0 балів (ознаки виснаження)</b>	<b>1 бал (ресурсна ознака)</b>
1. Колірна гама	Переважно сірі, чорні, темно-коричневі, холодні кольори або малюнок виконано лише олівцем без розфарбовування	Теплі насичені кольори (зелений, жовтий, помаранчевий, яскраво-синій); використання кількох кольорів
2. Стан стовбура	Тонкий, нестійкий, нахилений або деформований стовбур; стовбур відсутній або занадто маленький	Потужний, прямий або природньо вигнутий стовбур; виразна коренева система або стабільне укорінення
3. Стан крони , гілок	Гола крона без листя; поникші або зламані гілки; крона відсутня; лише кілька листочків	Розвинена крона з листям; розгалужені гілки, що тягнуться вгору або в сторони; доцентрова структура
4. Просторова організація	Дерево займає менше третини аркуша; зображення притиснуто до краю або в нижній частині; оточуюче середовище відсутнє	Дерево займає 1/2 і більше аркуша; наявні деталі середовища (трава, квіти, сонце, хмари); простір активно використаний

### *Інтерпретація сумарного індексу*

- 0–1 бал: виразні ознаки вигорання або психоемоційного виснаження; рекомендується поглиблена індивідуальна робота.
- 2 бали: помірні ознаки; учасник потребує підтримки і може ефективно включитися в групову програму.

**Продовження додатку Ж**

- 3–4 бали: ресурсний стан; педагог перебуває у відносно стабільному психоемоційному стані.

Слід зазначити, що дана шкала є авторською модифікацією для потреб цього дослідження і застосовується не як психодіагностичний інструмент у клінічному розумінні, а як засіб якісного опису змін у рамках арттерапевтичного дослідження [11, с. 98].

## **Техніка спонтанного малювання «Мій настрій»: процедура проведення та критерії аналізу**

### ***Мета методики***

Техніка спонтанного малювання «Мій настрій» є класичним недирективним арттерапевтичним завданням, що дозволяє учасникові виразити актуальний емоційний стан через вільний образотворчий образ без обмежень щодо теми, форми або стилю зображення. Методика особливо ефективна для осіб з ознаками алекситимії, труднощами у вербальному описі власних емоцій, що є характерним для стану вигорання.

### ***Матеріали***

Аркуш паперу формату А3 (горизонтально), набір пастельних олівців або крейди, набір кольорових олівців або маркерів, акварельні фарби з пензлями. Наявність широкого вибору матеріалів є принциповою: різні матеріали дозволяють учаснику інтуїтивно обрати той, що відповідає його актуальному стану (наприклад, пастель дає м'якість і плавність, маркери — це виразність і чіткість, акварель — це розмитість і «плинність»).

### ***Інструкція для учасників***

#### **Текст інструкції (зачитується ведучим):**

«Намалюйте, будь ласка, ваш настрій прямо зараз. Можна малювати будь-що: абстрактні форми, кольори, образи, лінії — все, що вам хочеться. Немає правильного або неправильного способу. Важливо відчувати те, що є всередині, і перенести це на аркуш. Для виконання є 15–20 хвилин».

### ***Процедура проведення***

1. Ведучий роздає матеріали, розкладає їх у центрі столу так, щоб кожен учасник міг вільно дотягнутися до будь-якого.
2. Зачитується інструкція; учасники приступають до малювання.

## Продовження додатку К

3. Ведучий не коментує процес і не підходить до учасників зі зворотним зв'язком під час малювання.
4. Після завершення — підписати аркуш шифром і датою.
5. Необов'язкова рефлексія: «Що ви намалювали? Що відчуваєте, дивлячись на малюнок?»

### *Критерії якісного аналізу*

*Таблиця К.1*

#### Критерії аналізу малюнку «Мій настрій» (3-бальна шкала)

Критерій	0 балів (тривожний знак)	1 бал (ресурсний знак)
1. Колірна гама	Ахроматична (чорно-сіра) або переважно один холодний темний колір (темно-синій, темно-сірий); відсутність теплих тонів	Поліхромна палітра з теплими відтінками (жовтий, помаранчевий, зелений, рожевий); кольори яскраві і насичені
2. Характер форм	Замкнені, важкі, щільно заштриховані форми (овали, кола з суцільним закрашуванням); статичні або хаотичні лінії без руху	Відкриті, легкі, динамічні форми; плавні хвилясті або спіральні лінії, що передають рух; різноманітність форм
3. Просторова організація	Зображення сконцентровано в нижній частині або одному куті аркуша; великий порожній простір у верхній частині	Зображення рівномірно заповнює аркуш або зосереджено у верхній і центральній частинах; активне використання простору

### *Інтерпретація сумарного індексу*

- 0 балів: виразні ознаки пригніченого стану.
- 1 бал: помірний рівень напруження.
- 2–3 бали: ресурсний або нейтрально-позитивний стан.

## **Кольоровий тест М. Люшера: процедура проведення та ключ**

### ***Теоретична основа***

Кольоровий тест Макса Люшера ґрунтується на концепції, що відповідно до якої людина несвідомо вибирає кольори відповідно до свого актуального психофізіологічного стану. Кольори, що обираються першими (позиції 1–2), відображають те, до чого прагне людина; кольори в позиціях 5–6 — те, від чого вона втомилася або чого уникає; кольори в позиціях 7–8 — те, що придушується або відкидається. Інтерпретація враховує не лише позицію кожного кольору, але і пари та комбінації.

### ***Модифікація, що застосовувалася у дослідженні***

У цьому дослідженні використовувався скорочений (8-колірний) варіант тесту Люшера. Учаснику пред'являвся стандартний набір з 8 карток кольорів: сірий (0), темно-синій (1), зелений (2), помаранчево-червоний (3), жовтий (4), фіолетовий (5), коричневий (6), чорний (7). Картки пред'являлися у хаотичному порядку на нейтральному білому або сірому фоні при рівномірному денному освітленні.

### ***Матеріали***

- 8 кольорових карток стандартного розміру 8×8 см (або роздруковані на матовому папері).
- Бланк реєстрації результатів (Таблиця 3.1).
- Нейтральна підкладка (аркуш сірого або білого паперу А3).

### ***Інструкція для учасників***

#### **Текст інструкції:**

«Перед вами 8 карток різних кольорів. Будь ласка, оберіть серед них ту, колір якої вам найбільше подобається прямо зараз. Не думайте про улюблений колір взагалі або про те, що вам личить. Важливо те, що приємно вам саме зараз».

## Продовження додатку Л

Обрану картку ведучий відкладає вбік лицьовою стороною донизу. Учасник повторює вибір із 7 карток, що залишилися, і так далі до вичерпання всіх карток.

### Бланк реєстрації результатів

Таблиця Л.1

Бланк реєстрації результатів кольорового тесту Люшера

Позиція	1	2	3	4	5	6	7	8
Колір (номер)								



### Ключ для часткової інтерпретації (маркери вигорання)

Таблиця Л.2

### Діагностичні маркери вигорання за результатами тесту Люшера

Колір і позиція	Психологічне значення	Інтерпретація у контексті вигорання
Сірий (0) у позиціях 1–2	Прагнення до нейтралізації, спокою будь-якою ціною	Ознака глибокої втоми і бажання «вимкнутися»

*Продовження таблиці Л.2*

Коричневий (6) у позиціях 1–3	Фокус на фізичному самопочутті, соматизація	Ознака психосоматичного компонента вигорання
Чорний (7) у позиції 1	Протест, відмова, нігілізм	Ознака крайнього виснаження або виразної деперсоналізації
Жовтий (4) у позиціях 7–8	Відмова від активності, ентузіазму, очікувань	Характерно для третьої стадії вигорання
Помаранчево-червоний (3) у позиціях 7–8	Пригнічення активності і вітальної енергії	Ознака виснаження фізичних ресурсів
Зелений (2) і синій (1) обидва в позиціях 1–3	Баланс між напруженням і розслабленням	Психоемоційний ресурс, захисний фактор