

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ “ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ”
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр на тему:

«РОЛЬ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ КАЗКИ У ВІДНОВЛЕННІ ЖИТТЄВИХ
РЕСУРСІВ ВИХОВАТЕЛІВ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ»

Виконав: Студент 4 курсу, групи зПс-
41 Спеціальності «Психологія»
Місюк Ярослав Миколайович

Науковий керівник: д.психол.н., проф.,
Гандзілевська Галина Борисівна

Рецензент: к.психол.н., доцент
Костюченко Олексій Миколайович

Національна шкала: _____
Кількість балів: ____ Оцінка: ЄКТС ____

Члени комісії:

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ РЕСУРСІВ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	9
1.1. Специфіка професійного вигорання та особливості втрати життєвих ресурсів вихователями ЗДО в сучасних умовах.....	9
1.2. Казкотерапія у роботі з дорослими: сутність, етапи та психотерапевтичні механізми впливу.....	11
1.3. Архетиповий та етнопедагогічний потенціал української народної казки як засобу психоемоційного самовідновлення особистості.....	13
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	17
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ВИКОРИСТАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ КАЗКИ У ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ РЕСУРСІВ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО.....	19
2.1. Організація, етапи та методичний інструментарій констатувального дослідження рівня емоційного вигорання і ресурсності педагогів.....	19
2.2. Аналіз результатів первинної діагностики психоемоційного стану та дефіциту ресурсів вихователів.....	21
2.3. Проектування та реалізація програми казкотерапевтичного тренінгу «Ресурсний світ української казки» для самовідновлення вихователів ЗДО	24
2.4. Перевірка ефективності впровадженої програми та статистичний аналіз динаміки відновлення життєвих ресурсів педагогів.....	28
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	31
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ ДЛЯ САМОВІДНОВЛЕННЯ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО.....	34
3.1. Практичний перебіг та аналіз терапевтичних технік формувального етапу дослідження.....	34
3.2. Оцінка ефективності тренінгу за результатами контрольного зрізу та методичні рекомендації щодо використання казкотерапії.....	38
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	43
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	50
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку української дошкільної освіти особливої уваги вимагає проблема збереження та відновлення психологічного здоров'я вихователів. Професійна діяльність працівників закладів дошкільної освіти характеризується значним психоемоційним навантаженням, що зумовлене необхідністю постійної концентрації уваги, високим рівнем емоційної залученості та відповідальністю за життя та безпеку дітей. В умовах війни вплив саме цих факторів посилюється. Постійні тривоги, організація освітнього процесу в укриттях та бомбосховищах, і необхідність надавати емоційну підтримку дітям сприяють накопиченню стресу та підвищують ризик професійного вигорання вихователя.

Нормативно-правові документи, зокрема професійний стандарт вихователя [3] та оновлений базовий компонент дошкільної освіти [4; 21], акцентують увагу на необхідності створення психологічно безпечного й емоційно сприятливого освітнього середовища. Реалізація цих завдань безпосередньо пов'язана зі збереженням психоемоційного благополуччя педагогів. У зв'язку з цим важливого значення набуває пошук доступних засобів психологічної підтримки та відновлення внутрішніх ресурсів вихователів. Одним із таких засобів є казкотерапія, яка поєднує терапевтичний потенціал художнього слова з можливістю його практичного застосування у професійній діяльності.

Теоретичні засади використання казки як психотерапевтичного інструменту знайшли відображення у працях К. Г. Юнга [38] та М.-Л. фон Франц [35], які розглядали народні казки як прояви колективного несвідомого та носії універсальних архетипів. У працях Б. Беттельгейма [31] обґрунтовано положення про те, що казкові сюжети відображають внутрішні суперечності особистості, сприяють усвідомленню складних переживань та допомагають у пошуку конструктивних способів подолання життєвих труднощів. Сучасні

підходи до арттерапії та дослідження резильєнтності розглядають казку як один із засобів активізації внутрішніх ресурсів людини та подолання наслідків тривалого стресу [32; 39].

В українській психолого-педагогічній науці значну увагу приділено питанням використання казки як засобу психологічної підтримки та професійного розвитку педагогів. Зокрема, у працях О. Федій [23; 24] розкрито можливості естетотерапії та педагогічної казкотерапії у процесі професійного саморозвитку вихователя, а також обґрунтовано роль художньо-естетичних засобів у збереженні психоемоційного благополуччя особистості. У дослідженнях вітчизняних учених [6; 25] підкреслюється значення етнопедагогічної спадщини та усної народної творчості як важливого чинника підтримання психологічної рівноваги людини в умовах суспільних змін і кризових ситуацій. Українська народна казка акумулює багатовіковий досвід народу, відображає його моральні цінності, уявлення про взаємодію людини зі світом та способи подолання життєвих труднощів. Завдяки цьому казкові сюжети та образи можуть виступати не лише засобом виховання дітей, а й одним із ресурсів психологічної підтримки дорослої людини.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку доступних і практично орієнтованих способів відновлення психоемоційних ресурсів вихователів закладів дошкільної освіти. Робота з казковими образами та метафорами створює умови для безпечного осмислення негативних переживань, сприяє переоцінці власного досвіду та пошуку конструктивних способів подолання професійних труднощів [5; 13]. Важливою перевагою казкотерапії є можливість її органічного поєднання з повсякденною діяльністю вихователя, що робить цей підхід доступним для використання у практиці психологічної самопомоги [15; 17]. Водночас психоемоційний стан педагога безпосередньо позначається на самопочутті

дітей дошкільного віку, які вирізняються підвищеною чутливістю до емоційних проявів дорослих [7; 30]. Тому збереження психологічного благополуччя вихователя є важливою умовою створення безпечного та сприятливого освітнього середовища. Використання казкотерапевтичних прийомів не лише сприяє відновленню внутрішніх ресурсів педагогів, а й розширює їхні професійні можливості та збагачує методичний арсенал роботи з дітьми [14; 20].

Об'єктом дослідження є процес збереження та відновлення психоемоційних і життєвих ресурсів вихователів закладів дошкільної освіти.

Предметом дослідження є використання української народної казки як засобу казкотерапії у процесі відновлення психоемоційних ресурсів вихователів закладів дошкільної освіти.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності програми казкотерапії на основі української народної казки для відновлення життєвих ресурсів і профілактики емоційного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти.

Відповідно до мети дослідження було визначено такі **завдання**:

- Проаналізувати наукові підходи до проблеми професійного вигорання та втрати життєвих ресурсів вихователів закладів дошкільної освіти в сучасних умовах.
- Розкрити сутність казкотерапії та обґрунтувати можливості використання української народної казки як засобу відновлення психоемоційних ресурсів вихователів закладів дошкільної освіти.
- Дослідити особливості проявів професійного вигорання та стан психоемоційних ресурсів вихователів закладів дошкільної освіти.

- Розробити, впровадити та експериментально перевірити ефективність програми казкотерапії на основі української народної казки для відновлення життєвих ресурсів і профілактики професійного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти.

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних **методів дослідження**.

Теоретичні методи включали аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію психолого-педагогічної й науково-методичної літератури з проблем професійного вигорання, збереження життєвих ресурсів, казкотерапії та використання етнопедагогічного потенціалу української народної казки. Метод моделювання застосовувався під час розроблення програми казкотерапевтичного тренінгу.

Емпіричні методи передбачали педагогічне спостереження, використання опитувальника професійного вигорання Maslach Burnout Inventory (MBI) К. Масlach і С. Джексона, кольорового тесту М. Люшера, проєктивного казкового тесту Е. Дуа (Л. Дюсс), методики «Малюнок моєї внутрішньої казки», а також проведення педагогічного експерименту, що охоплював констатувальний, формувальний і контрольний етапи дослідження.

Для обробки отриманих результатів використовувалися методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних, а також методи математичної статистики, зокрема Т-критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок, що дало змогу оцінити достовірність виявлених змін у психоемоційному стані вихователів.

Використані джерела: Інформаційну базу дослідження становили нормативно-правові документи у сфері дошкільної освіти України, праці вітчизняних і зарубіжних учених з проблем професійного вигорання,

психологічної стійкості та збереження психічного здоров'я педагогів, класичні психологічні концепції К. Г. Юнга, Б. Беттельгейма, К. Масlach і М. Лейтера, дослідження з арттерапії та казкотерапії, а також навчально-методичні праці, присвячені використанню української народної казки в освітньому процесі.

Емпіричне дослідження здійснювалося з застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик, а саме опитувальника професійного вигорання Maslach Burnout Inventory (MBI) К. Масlach і С. Джексона, кольорового тесту М. Люшера, а також проєктивних та арттерапевтичних технік.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що в ході дослідження було розроблено та апробовано програму психоемоційного відновлення і профілактики професійного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти засобами казкотерапії. Програма передбачає використання метафоричного змісту українських народних казок, проєктивних та арттерапевтичних технік і може бути впроваджена в діяльність психологічної служби закладів дошкільної освіти.

Матеріали дослідження, діагностичний комплекс, до складу якого входять казковий тест Е. Дуа та методика «Малюнок моєї внутрішньої казки», а також розроблені методичні рекомендації можуть бути використані практичними психологами під час проведення тренінгових занять, семінарів-практикумів та індивідуального консультування, спрямованих на підтримку психоемоційного благополуччя та відновлення життєвих ресурсів педагогів.

Результати дослідження можуть бути використані в системі підвищення кваліфікації педагогічних працівників, у закладах післядипломної педагогічної освіти, а також під час викладання дисциплін, пов'язаних з етнопедагогікою, естетотерапією та психологією праці для

здобувачів спеціальності 012 «Дошкільна освіта». Окремі положення та практичні напрацювання можуть бути застосовані вихователями закладів дошкільної освіти у процесі психологічної самопомоги та емоційного відновлення.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Структура роботи визначається логікою дослідження та підпорядкована розв'язанню поставлених завдань. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 72 сторінки. Основний зміст роботи викладено на 46 сторінок. Робота містить 3 таблиці. Список використаних джерел налічує 45 найменувань оформлених відповідно до вимог ДСТУ 8302:2015. Додатки викладено на 18 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ РЕСУРСІВ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

1.1. Специфіка професійного вигорання та особливості втрати життєвих ресурсів вихователями ЗДО в сучасних умовах

У сучасних умовах розвитку українського суспільства проблема збереження та відновлення психоемоційного здоров'я представників соціономічних професій набуває особливої актуальності [1; 2]. Серед педагогічних працівників до групи підвищеного ризику належать вихователі закладів дошкільної освіти. Їхня професійна діяльність пов'язана з постійною концентрацією уваги, інтенсивною взаємодією з дітьми та батьками, високим рівнем емоційної залученості й відповідальності за життя та безпеку вихованців [4; 30]. Умови воєнного стану, тривалий стрес, систематичні повітряні тривоги та необхідність організації освітнього процесу в укриттях значно посилили психоемоційне навантаження на педагогів [21; 22].

Теоретичне підґрунтя дослідження професійного вигорання становлять праці К. Маслач і М. Лейтера [36; 37], у яких цей феномен розглядається як наслідок тривалого впливу професійних стресорів. У структурі синдрому вигорання дослідники виокремлюють три взаємопов'язані компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень. Емоційне виснаження виявляється у відчутті постійної втоми й нестачі енергії, деперсоналізація супроводжується емоційним дистанціюванням і формальним ставленням до взаємодії з іншими, а редукція професійних досягнень пов'язана зі зниженням професійної самооцінки та сумнівами у власній компетентності.

У сучасних дослідженнях професійне вигорання розглядається як процес поступового виснаження особистісних ресурсів, що формується під впливом тривалих психотравмувальних чинників [11; 22]. На початкових етапах переважають напруження, тривожність та незадоволеність власною

діяльністю. Надалі з'являється прагнення до емоційного дистанціювання, обмеження професійної активності та зниження емоційної залученості. За відсутності достатнього відновлення це може супроводжуватися розвитком емоційного дефіциту, психосоматичних проявів та загальним виснаженням [11; 17].

Однією з особливостей професійної діяльності вихователів ЗДО в сучасних умовах є ризик вторинної травматизації (Secondary Traumatic Stress), описаний у роботах К. Брукс [32]. Працюючи з дітьми, які пережили наслідки війни, втрату звичного середовища або тривалу розлуку з рідними, вихователь змушений постійно надавати емоційну підтримку, залишаючись при цьому врівноваженим і психологічно стійким [7; 22]. Така ситуація нерідко породжує суперечність між власними переживаннями педагога та необхідністю підтримувати емоційне благополуччя вихованців [4; 21].

Життєві ресурси вихователя розглядаються як сукупність внутрішніх і зовнішніх можливостей, які забезпечують здатність людини протистояти стресовим впливам, адаптуватися до змін та відновлювати психологічну рівновагу після кризових подій [16; 40]. Виснаження цих ресурсів позначається не лише на самопочутті педагога, а й на емоційному стані дітей дошкільного віку. Відомо, що дошкільники чутливо реагують на прояви втоми, тривожності чи роздратування дорослого, а це може негативно впливати на їхнє відчуття психологічної безпеки та емоційного комфорту [4; 21].

Описані особливості професійної діяльності вихователів ЗДО зумовлюють необхідність пошуку ефективних засобів підтримки та відновлення їхніх психоемоційних ресурсів, серед яких важливе місце посідає казкотерапія.

1.2. Казкотерапія у роботі з дорослими: сутність, етапи та психотерапевтичні механізми впливу

Використання казкотерапії як самостійного методу психологічної допомоги та одного з напрямів сучасної арттерапії має ґрунтовне теоретичне підґрунтя. Упродовж тривалого часу казкотерапію переважно розглядали як метод роботи з дітьми. Водночас сучасні дослідження зарубіжних і вітчизняних учених засвідчують, що можливості казки не обмежуються дитячою аудиторією. Казкотерапевтичні методи успішно застосовуються у роботі з дорослими, зокрема з представниками соціономічних професій, діяльність яких супроводжується значним психоемоційним навантаженням [5; 6; 9].

Важливе значення для розуміння психологічного впливу казки мають положення аналітичної психології К. Г. Юнга. Відповідно до юнгіанського підходу, народні казки відображають зміст колективного несвідомого та містять універсальні архетипові образи, серед яких образ Героя, Мудрого Старця, Тіні, Аніми та Анімуса [35; 38]. На думку дослідника, архетипи є носіями узагальненого людського досвіду, що формувався протягом багатьох поколінь. Для дорослої людини звернення до казкових сюжетів може виступати способом осмислення власних переживань і пошуку внутрішніх ресурсів для подолання кризових ситуацій [10; 33].

Психоаналітичний підхід Б. Беттельгейма доповнює уявлення про терапевтичний потенціал казки. Дослідник розглядав казкові сюжети як своєрідне символічне відображення внутрішніх переживань людини та вважав, що взаємодія з ними сприяє кращому усвідомленню складних емоційних станів і життєвих суперечностей [31]. Метафоричний зміст казки допомагає людині осмислити власні страхи, переживання, почуття безпорадності чи образи, які не завжди усвідомлюються або відкрито проявляються у повсякденному житті [9; 32]. У зв'язку з цим казка

розглядається як один із засобів емоційного опрацювання особистісного досвіду та пошуку конструктивних способів подолання труднощів.

У роботі з дорослими казкотерапія спрямована на актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості через використання символічних образів і метафоричних сюжетів. Звернення до казкових історій дозволяє розглядати професійні та життєві труднощі в опосередкованій формі, що створює сприятливі умови для їх осмислення та емоційного відреагування. Такий підхід допомагає послабити дію психологічних захисних механізмів і сприяє більш вільному вираженню переживань, пов'язаних із втомою, тривогою чи професійним напруженням [13; 18].

У працях Л. Магдисюк, Р. Федоренка та М. Замелюк описано основні механізми психотерапевтичного впливу казки на дорослу особистість [15]. Одним із них є психологічна проєкція, завдяки якій людина співвідносить власні переживання, емоційні труднощі та професійні проблеми з образами персонажів або окремими елементами сюжету. Це створює можливість подивитися на проблемну ситуацію з іншої перспективи та певною мірою дистанціюватися від неї.

Важливу роль відіграє також механізм емпатійної ідентифікації, який проявляється в емоційному співпереживанні герою та частковому ототожненні з ним. Переживаючи разом із персонажем різні випробування, людина отримує можливість усвідомити й прийняти власні почуття, пов'язані з втомою, тривогою чи невпевненістю. Не менш значущим є механізм метафоричного переосмислення, оскільки казкові сюжети пропонують різні варіанти розв'язання складних ситуацій і допомагають по-новому оцінити життєві обставини, які раніше сприймалися як безвихідні [5; 39].

Психотерапевтичний ефект казки також пов'язаний із можливістю емоційного відреагування накопичених переживань. Взаємодія з казковими сюжетами, створення власних історій або їх обговорення сприяють

вираженню емоцій, пов'язаних зі стресом, страхом чи тривогою. Поряд із цим казкотерапія допомагає інтегрувати особистісний досвід, відновити внутрішню рівновагу та активізувати ресурси, необхідні для подолання життєвих і професійних труднощів.

У працях Г. Локарєвої, О. Філь та Т. Пархомець [14; 17] процес казкотерапевтичної роботи з дорослими розглядається як послідовність трьох взаємопов'язаних етапів. Перший етап спрямований на виявлення актуального психоемоційного стану та усвідомлення рівня виснаження внутрішніх ресурсів. На цьому етапі доцільним є використання проєктивних методик, зокрема казкового тесту Е. Дуа та арттехніки «Малюнок моєї внутрішньої казки», які допомагають виявити переживання, що не завжди усвідомлюються або відкрито вербалізуються.

Наступний етап пов'язаний із безпосередньою терапевтичною взаємодією. Він передбачає роботу з казковими сюжетами, написання власних історій, драматизацію та інші творчі форми діяльності, спрямовані на переосмислення складних життєвих ситуацій і актуалізацію особистісних ресурсів [15; 18].

Завершальний етап передбачає перенесення набутого досвіду у професійну та повсякденну діяльність, закріплення навичок саморегуляції та формування більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації [13; 17; 41].

1.3. Архетиповий та етнопедагогічний потенціал української народної казки як засобу психоемоційного самовідновлення особистості

В умовах тривалих суспільних викликів звернення до традицій народної педагогіки набуває особливого значення, оскільки сприяє збереженню психологічної рівноваги та підтримці особистості [6; 25]. У цьому контексті українська народна казка розглядається не лише як художній

твір чи засіб виховання дітей, а й як важлива складова етнопедагогічної спадщини. Для вихователя закладу дошкільної освіти, діяльність якого супроводжується значним психоемоційним навантаженням, казка може виступати джерелом символічних образів і моделей подолання життєвих труднощів [3; 4; 20].

Теоретичний аналіз народної казки крізь призму аналітичної психології свідчить, що фольклорні сюжети відображають архетипові образи колективного несвідомого [35; 38]. Водночас, як зазначають О. Саннікова та Н. Черниш, українська народна казка має власну етнокультурну специфіку, у якій відображено особливості національного світогляду та уявлення про способи подолання життєвих труднощів [20; 27]. Теоретичне осмислення феномену народної казки крізь призму аналітичної психології підтверджує, що фольклорні сюжети відображають базові архетипові образи колективного несвідомого [35; 38]. Проте, як зазначають вітчизняні дослідники (О. Саннікова, Н. Черниш), українська народна казка має свою унікальну етнокультурну специфіку, що відображає національний характер, ментальність та психологічні механізми адаптації українців до складних життєвих обставин [20; 27].

Серед архетипових образів, характерних для української народної казки, особливе значення мають мотиви, пов'язані з природою, справедливістю та подоланням випробувань. Образ землі, лісу чи річки у багатьох сюжетах постає символом підтримки, захисту та відновлення сил. Природа в українській казковій традиції нерідко виступає не лише тлом подій, а й своєрідним помічником героя. Такі образи сприяють формуванню відчуття стабільності, безпеки та зв'язку з культурною спадщиною, а також можуть виступати джерелом внутрішньої опори для людини [24; 26].

Важливе місце в українській народній казці посідають архетипові уявлення про справедливість, моральний вибір і перемогу добра. Незважаючи

на наявність численних труднощів і перешкод, розвиток сюжету зазвичай спрямований на відновлення порушеної рівноваги та утвердження моральних цінностей. Подібні образи підтримують оптимістичне сприйняття дійсності, сприяють зниженню тривожності та зміцнюють віру людини у можливість подолання складних життєвих обставин [4; 27].

Не менш значущими є мотиви особистісного становлення через працю, випробування та активну життєву позицію. Герої українських казок, як правило, досягають мети завдяки наполегливості, мужності та готовності долати перешкоди. У символічному вимірі такі сюжети відображають архетип трансформації, пов'язаний із набуттям нового досвіду, внутрішнім зростанням і розвитком стійкості особистості. Це дає підстави розглядати українську народну казку не лише як засіб передавання культурних цінностей, а й як один із ресурсів психологічної підтримки дорослої людини в умовах життєвих труднощів [6; 23].

У працях О. Федій підкреслюється, що етнопедагогічний потенціал української народної казки пов'язаний із її здатністю впливати на емоційну сферу особистості та сприяти внутрішній гармонізації [23; 24]. Використання автентичних фольклорних текстів у межах педагогічної казкотерапії створює умови для опосередкованого осмислення власних переживань і життєвого досвіду. Завдяки культурній близькості образів і сюжетів взаємодія з українською казкою сприймається природно та може сприяти емоційному розвантаженню й актуалізації внутрішніх ресурсів особистості [14; 25].

Одним із проявів терапевтичного потенціалу української народної казки є її мовна своєрідність. Ритміка, мелодика, традиційні зачини та характерні мовні конструкції створюють атмосферу психологічного комфорту та сприяють зниженню емоційного напруження [9; 13]. Важливу роль відіграє також можливість співвіднесення власного досвіду з образами казкових персонажів. Ототожнення з героями, які виявляють наполегливість, мудрість і

здатність долати труднощі, допомагає по-новому осмислити власні переживання та зміцнити віру у власні можливості [17; 20].

Не менш важливим є мотив тривалого шляху та подолання випробувань, характерний для багатьох українських народних казок. Він відображає ідею поступового досягнення мети, необхідності докладати зусиль та використовувати наявні ресурси. Такі сюжети сприяють формуванню стійкості до життєвих труднощів, розвитку здатності приймати підтримку від інших і зберігати активну життєву позицію навіть у складних обставинах [22; 40].

Використання української народної казки у практиці психоемоційної самодопомоги вихователя має також професійне значення [3; 14]. Звернення до фольклорної спадщини сприяє глибшому розумінню етнопедагогічних традицій, розширює можливості використання народної творчості у роботі з дітьми та збагачує методичний інструментарій вихователя. Це створює додаткові можливості для реалізації завдань морального, естетичного та національно-патріотичного виховання дошкільників [4; 26].

Поєднання психологічного та етнопедагогічного аспектів зумовлює інтерес сучасних дослідників до української народної казки не лише як до засобу виховання дітей, а й як до одного з напрямів психологічної підтримки дорослої особистості.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми професійного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти, розглянуто особливості застосування казкотерапії у роботі з дорослими та проаналізовано потенціал української народної казки у відновленні життєвих ресурсів педагогів.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дає підстави стверджувати, що професійна діяльність вихователів закладів дошкільної освіти в сучасних умовах супроводжується значним психоемоційним навантаженням. Поряд із традиційними стресогенними чинниками, пов'язаними з високою відповідальністю, інтенсивною міжособистісною взаємодією та емоційною залученістю, додатковими факторами ризику виступають умови воєнного стану, зокрема повітряні тривоги, робота в укриттях та необхідність надання емоційної підтримки дітям і їхнім батькам. Це підвищує ймовірність розвитку синдрому професійного вигорання та проявів вторинного травматичного стресу. Відповідно до концепції К. Маслач і М. Лейтера, професійне вигорання формується поступово та супроводжується виснаженням особистісних ресурсів, що позначається як на психологічному стані педагога, так і на емоційному благополуччі вихованців. За таких умов особливого значення набуває пошук доступних і практично орієнтованих засобів психологічної підтримки та самовідновлення.

Аналіз наукових джерел показав, що казкотерапія є одним із напрямів арттерапії, який може застосовуватися не лише у роботі з дітьми, а й у взаємодії з дорослими. Теоретичну основу цього підходу становлять положення аналітичної психології К. Г. Юнга та психоаналітичні погляди Б. Беттельгейма. Використання казкових образів і метафор сприяє осмисленню власного досвіду, емоційному розвантаженню та актуалізації внутрішніх ресурсів особистості. Психотерапевтичний вплив казки реалізується через

механізми психологічної проєкції, ідентифікації з героєм, емоційного переживання та переосмислення життєвих ситуацій. Практична робота із застосуванням казкотерапії може здійснюватися поетапно та передбачає діагностику актуального стану, безпосередню терапевтичну взаємодію та закріплення набутих способів саморегуляції.+

Аналіз наукових праць і концепції естетотерапії О. Федій дозволив встановити, що українська народна казка має значний етнопедагогічний потенціал і може використовуватися у практиці психоемоційної підтримки вихователів. Образна система українських народних казок відображає культурний досвід народу, уявлення про справедливість, взаємодопомогу, цінність праці та подолання життєвих труднощів. Використання автентичних фольклорних текстів сприяє емоційному розвантаженню, розвитку стійкості до стресових впливів та усвідомленню власних можливостей у складних життєвих ситуаціях. Звернення до української народної казки також сприяє поглибленню етнопедагогічних знань вихователя та розширює можливості використання народної творчості у роботі з дітьми.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ВИКОРИСТАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ КАЗКИ У ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ РЕСУРСІВ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО

2.1. Організація, етапи та методичний інструментарій констатувального дослідження рівня емоційного вигорання і ресурсності педагогів

Для перевірки теоретичних положень дослідження було проведено дослідно-експериментальну роботу на базі Закладу дошкільної освіти № 2 (ясла-садок) «Веселка» міста Острог Острозької міської ради Рівненської області. Дослідження тривало протягом жовтня – грудня 2025 року.

Емпіричну вибірку становили 30 вихователів зазначеного закладу дошкільної освіти. Усі учасники дослідження – жінки віком від 23 до 56 років із різним стажем педагогічної діяльності (від одного року до понад 25 років), що дало змогу охопити педагогів різних етапів професійного становлення та простежити особливості прояву професійного вигорання.

Дослідно-експериментальна робота проводилася у три етапи. На констатувальному етапі здійснювалося первинне діагностичне обстеження вихователів з метою визначення рівня професійного вигорання, психоемоційної напруги, тривожності та особливостей ресурсного.

Формувальний етап передбачав розроблення та впровадження програми психоемоційного відновлення «Ресурсний світ української казки», яка поєднувала елементи казкотерапії та арттерапії.

На контрольному етапі проводилося повторне обстеження учасників дослідження за допомогою тих самих діагностичних методик, а також здійснювався кількісний і якісний аналіз отриманих результатів та статистична перевірка ефективності впровадженої програми.

Для реалізації завдань констатувального етапу було сформовано комплекс психодіагностичних методик, який поєднував стандартизовані тести та проєктивні казко- й арттерапевтичні техніки. Поєднання різних методів дало змогу отримати більш повне уявлення про психоемоційний стан вихователів.

Для оцінювання рівня професійного вигорання було використано опитувальник Maslach Burnout Inventory (MBI), розроблений К. Масlach і С. Джексон. Методика дає можливість визначити вираженість трьох основних компонентів професійного вигорання: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень [36; 37]. Отримані результати дозволили оцінити особливості професійного функціонування вихователів та виявити прояви професійного виснаження. Дослідження проводилося в індивідуально-груповій формі в умовах, що забезпечували спокійну та доброзичливу атмосферу.

Для додаткового дослідження психофізіологічного стану та рівня тривожності вихователів було використано восьмиколірний варіант тесту М. Люшера. Процедура дослідження передбачала ранжування кольорових карток за ступенем привабливості. Отримані результати дали змогу оцінити особливості емоційного стану, рівень психоемоційного напруження та ознаки втоми у педагогів.

Для вивчення емоційних переживань та особистісних труднощів, які не завжди відкрито проявляються у професійній діяльності, було використано проєктивний «Казковий тест» Е. Дуа (Луїзи Дюсс), адаптований до вікових особливостей учасників дослідження. Вихователям пропонувалося прослухати та продовжити серію незавершених історій, зокрема казки «Пташеня», «Страх», «Прогулянка» та «Слон». Якісний аналіз відповідей дозволив виявити особливості емоційного реагування, рівень тривожності,

прояви почуття безпорадності та наявність внутрішніх переживань, пов'язаних із професійними й особистісними труднощами.

На завершення констатувального етапу було використано проєктивну техніку «Малюнок моєї внутрішньої казки». Вихователям пропонувалося за допомогою кольорових олівців або пастелі зобразити своє поточне життя у формі казкового сюжету. Аналіз отриманих робіт здійснювався з урахуванням особливостей сюжету, колірної гами та характеру зображених образів. Це дало змогу отримати додаткову інформацію про емоційний стан учасників дослідження та особливості їхніх внутрішніх переживань.

Збір первинних емпіричних даних здійснювався з дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та етичних норм психологічного дослідження. Результати, отримані на констатувальному етапі, були враховані під час розроблення програми формувального експерименту.

2.2. Аналіз результатів первинної діагностики психоемоційного стану та дефіциту ресурсів вихователів

Аналіз результатів констатувального етапу дослідження, проведеного серед педагогічного колективу Закладу дошкільної освіти № 2 (ясла-садок) «Веселка» м. Острог, засвідчив наявність ознак психоемоційного виснаження та зниження життєвих ресурсів у значної частини вихователів досліджуваної вибірки.

Для оцінювання рівня професійного вигорання було використано опитувальник Maslach Burnout Inventory (MBI) К. Маслач і С. Джексон, який дозволяє визначити вираженість емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень.

Результати дослідження показали, що у 40 % вихователів спостерігався підвищений рівень емоційного виснаження. Для цієї групи були характерними відчуття постійної втоми, зниження емоційної енергії та

труднощі з відновленням сил після робочого дня. Частина респондентів відзначала порушення сну та потребу у тривалішому відпочинку.

У 25 % досліджуваних були виявлені прояви деперсоналізації, які проявлялися у прагненні обмежити емоційну залученість у професійну взаємодію, зниженні емоційної чутливості та бажанні психологічно дистанціюватися від напружених робочих ситуацій.

У 35 % вихователів спостерігалися ознаки редукції особистісних досягнень, що супроводжувалося зниженням задоволеності результатами власної професійної діяльності, сумнівами щодо власної компетентності та відчуттям недостатньої професійної реалізації.

Водночас у більшості учасників дослідження показники професійного вигорання не досягали критичних значень. Отримані результати свідчать про наявність окремих проявів професійного виснаження та необхідність упровадження заходів, спрямованих на підтримку психоемоційного благополуччя та відновлення особистісних ресурсів вихователів.

Дані, отримані за допомогою кольорового тесту М. Люшера, доповнили результати дослідження та дали змогу оцінити особливості психоемоційного стану вихователів. У 65 % учасників основні кольори (синій, зелений і червоний) розташовувалися у другій половині ряду, тоді як перевага частіше надавалася сірому, фіолетовому та чорному кольорам. Такі особливості вибору можуть свідчити про наявність психоемоційного напруження, ознак втоми та підвищеної тривожності.

У більшості вихователів спостерігалися прояви емоційного напруження та зниження енергетичних ресурсів, що може бути пов'язано з тривалим перебуванням у стресових умовах та високим рівнем професійного навантаження. Отримані результати узгоджуються з даними, отриманими за опитувальником Maslach Burnout Inventory (MBI), та свідчать про

необхідність упровадження заходів, спрямованих на підтримку психоемоційного благополуччя педагогів.

Опрацювання відповідей, отриманих за допомогою «Казкового тесту» Е. Дуа (Луїзи Дюсс), дало змогу простежити окремі особливості емоційної сфери вихователів. Під час завершення казки «Пташеня», у якій головний герой стикається з труднощами та вчиться долати перешкоди, майже половина учасників пропонувала сюжети з пасивним розвитком подій. У відповідях часто траплялися варіанти, де пташеня залишалося на землі, не наважувалося повторити спробу або очікувало допомоги з боку інших. Подібні особливості відповідей можуть свідчити про потребу в підтримці та наявність переживань, пов'язаних із відчуттям невпевненості.

У відповідях на казку «Страх» значна частина вихователів пов'язувала переживання героя з невідомістю, побоюванням припуститися помилки та тривогою, що виникає в несподіваних або напружених ситуаціях. Такі сюжетні лінії дають підстави говорити про наявність підвищеного емоційного напруження та тривожних переживань.

Уявлення про емоційний стан учасників дослідження доповнили результати проєктивної техніки «Малюнок моєї внутрішньої казки». У створених роботах простежувалися дві характерні тенденції. Для частини вихователів були властиві сюжети із самотніми персонажами, замкненими просторами та переважанням темних кольорів. В інших малюнках переважали схематичні композиції з незначною кількістю деталей і відсутністю центрального персонажа. Такі особливості можуть свідчити про накопичену втому, емоційне виснаження та прагнення дистанціюватися від переживань, пов'язаних із напруженими життєвими обставинами.

Отримані результати засвідчили наявність окремих проявів професійного вигорання, підвищеного психоемоційного напруження та зниження ресурсного потенціалу у частини вихователів закладу дошкільної

освіти. Виявлені особливості були враховані під час розроблення програми психоемоційного відновлення на основі української народної казки.

2.3. Проектування та реалізація програми казкотерапевтичного тренінгу «Ресурсний світ української казки» для самовідновлення вихователів ЗДО

Результати констатувального етапу дослідження, проведеного серед педагогічного колективу Закладу дошкільної освіти № 2 (ясла-садок) «Веселка» м. Острог, засвідчили наявність ознак професійного вигорання та зниження ресурсного потенціалу у значної частини вихователів. Це зумовило необхідність розроблення та впровадження програми психоемоційної підтримки на формувальному етапі експерименту. З цією метою було розроблено програму казкотерапевтичного тренінгу «Ресурсний світ української казки».

Метою програми стало відновлення життєвих ресурсів, оптимізація психоемоційного стану, зниження рівня тривожності та профілактика професійного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти засобами казкотерапії та арттерапії.

Основними завданнями програми були:

1. Ознайомлення вихователів із можливостями казкотерапії та прийомами психологічної самодопомоги.
2. Сприяння усвідомленню власних внутрішніх ресурсів і розвитку стійкості до стресових впливів.
3. Зниження психоемоційного напруження та створення умов для емоційного розвантаження.
4. Сприяння усвідомленню й безпечному вираженню негативних переживань, пов'язаних із професійною діяльністю.

5. Розвиток навичок саморегуляції та формування позитивного емоційного досвіду.

Програма тренінгу складалася із шести занять тривалістю 90 хвилин кожне. Заняття проводилися двічі на тиждень на базі Закладу дошкільної освіти № 2 «Веселка» в комфортних умовах, що сприяли відкритому спілкуванню та психологічній підтримці учасників. Для забезпечення ефективної взаємодії вибірку було поділено на дві групи по 15 осіб.

Кожне заняття мало тричастинну структуру.

- Вступна частина (15–20 хв.) передбачала привітання, оцінку актуального емоційного стану учасників та виконання коротких вправ, спрямованих на створення сприятливої атмосфери для подальшої роботи.
- Основна частина (55–60 хв.) включала ознайомлення з українськими народними казками, їх обговорення, а також виконання проєктивних, арттерапевтичних та творчих вправ, спрямованих на зниження психоемоційного напруження та розвиток навичок саморегуляції.
- Завершальна частина (10–15 хв.) передбачала виконання вправ на релаксацію, обговорення отриманого досвіду та підбиття підсумків заняття.

Зміст тренінгових занять було побудовано відповідно до поставлених завдань програми та можливостей використання українських народних казок у процесі психоемоційної підтримки вихователів. Тематика занять передбачала послідовний перехід від усвідомлення власного емоційного стану до активізації внутрішніх ресурсів, розвитку навичок саморегуляції та закріплення позитивного досвіду (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Тематичний план казкотерапевтичного тренінгу «Ресурсний світ української казки»

№ з/п	Тема заняття	Провідна казка	Основний напрям роботи
1	«У пошуках внутрішніх ресурсів»	«Котигорошко»	Знайомство учасників, усвідомлення власного емоційного стану, актуалізація внутрішніх ресурсів
2	«Мудрість як джерело підтримки»	«Мудра дівчина»	Розвиток гнучкості мислення, пошук конструктивних способів подолання труднощів
3	«Подолання страхів і тривожності»	«Про змія та солом'яного бичка»	Зниження психоемоційного напруження, робота з переживаннями та тривожними станами
4	«Пошук опори та відновлення сил»	«Дідова дочка й бабина дочка»	Усвідомлення власних ресурсів, емоційне відновлення та самопідтримка
5	«Підтримка та особисті межі»	«Кривенька качечка»	Формування навичок прийняття допомоги та збереження емоційної рівноваги

6	«Створення власної ресурсної історії»	Авторські казки	Узагальнення отриманого досвіду та розвиток навичок психологічної самодопомоги
---	---------------------------------------	-----------------	--

Прикладом практичної реалізації програми може слугувати заняття № 3 «Подолання страхів і тривожності», побудоване на основі української народної казки «Про змія та солом'яного бичка». На початку заняття учасникам пропонувалося прослухати казку та обговорити її зміст, звертаючи увагу на труднощі, з якими стикаються герої, а також на можливі способи їх подолання. У ході обговорення вихователі мали можливість провести паралелі між подіями казки та власним професійним досвідом.

Наступним етапом була вправа «Переписування фіналу», під час якої учасники в малих групах створювали альтернативні варіанти завершення казки відповідно до власних переживань та актуальних потреб. Така робота сприяла пошуку нових способів реагування на складні життєві ситуації та розвитку творчого підходу до їх осмислення.

На завершення заняття проводилася арттерапевтична вправа «Мій страх», під час якої вихователі за допомогою малюнка відображали власні переживання та обговорювали їх у групі. Виконання цієї вправи сприяло емоційному розвантаженню та усвідомленню власних переживань.

Реалізація програми засвідчила зацікавленість і активну участь вихователів ЗДО № 2 «Веселка» у тренінгових заняттях. Використання казкових сюжетів і творчих вправ створювало умови для відкритого обговорення професійних труднощів, сприяло емоційному розвантаженню та пошуку особистісних ресурсів.стабілізації.

2.4. Перевірка ефективності впровадженої програми та статистичний аналіз динаміки відновлення життєвих ресурсів педагогів

На завершальному етапі дослідно-експериментальної роботи було проведено контрольне обстеження з метою оцінки ефективності програми казкотерапевтичного тренінгу «Ресурсний світ української казки». Повторне дослідження за участю 30 вихователів Закладу дошкільної освіти № 2 (ясла-садок) «Веселка» м. Острог проводилося із застосуванням тих самих психодіагностичних методик, що й на констатувальному етапі. Порівняння результатів первинного та повторного обстеження дало змогу простежити зміни у психоемоційному стані та рівні особистісних ресурсів учасників дослідження.

Аналіз результатів повторного дослідження за опитувальником професійного вигорання Maslach Burnout Inventory (MBI) К. Масlach і С. Джексон засвідчив позитивні зміни за основними показниками професійного вигорання (табл. 2.2). Отримані дані свідчать про зниження рівня емоційного виснаження та деперсоналізації, а також про підвищення задоволеності власною професійною діяльністю у частини вихователів.

Таблиця 2.2

Динаміка показників професійного вигорання за опитувальником Maslach Burnout Inventory (MBI) (у % від загальної вибірки, N = 30)

Показники професійного вигорання	Констатувальний етап	Контрольний етап	Динаміка змін
Високий рівень	40 %	20 %	–20 %

емоційного виснаження			
Високий рівень деперсоналізації	25 %	10 %	–15 %
Високий рівень редукції особистісних досягнень	35 %	15 %	–20 %
Низький рівень проявів професійного вигорання	35 %	70 %	+35 %

Кількість педагогів із несформованими фазами професійного вигорання збільшилася вдвічі (з 35% до 70%), що вказує на потужний превентивний та відновлювальний ефект занять. Суттєво зменшилися показники у фазах «Резистенція» (з 40% до 15%) та «Виснаження» (з 25% до 5%). Вихователі відзначили редукцію таких симптомів, як *«неадекватне вибіркове емоційне реагування»* та *«емоційний дефіцит»*, що вказує на повернення професійної емпатії, чуйності у взаємодії з дошкільнятами та відкритість до діалогу [4; 21].

Результати повторного дослідження за кольоровим тестом М. Люшера також засвідчили позитивні зміни у психоемоційному стані вихователів. На контрольному етапі у 75 % учасників основні кольори частіше займали перші позиції вибору, тоді як сірий, чорний і фіолетовий кольори перемістилися до кінця ряду. Отримані дані можуть свідчити про зниження рівня

психоемоційного напруження та покращення загального функціонального стану більшості учасників дослідження.

Якісні зміни були виявлені й під час аналізу результатів проєктивного «Казкового тесту» Е. Дуа (Луїзи Дюсс). У казці «Пташеня» частка відповідей із конструктивними варіантами розвитку подій збільшилася з 50 % до 85 %. Учасники частіше пропонували сюжети, у яких головний герой долав труднощі, знаходив підтримку та продовжував рухатися до мети. Подібний характер відповідей може свідчити про зростання впевненості у власних можливостях та зниження відчуття безпорадності.

У відповідях на казку «Страх» також простежувалися позитивні зміни. Якщо на констатувальному етапі в багатьох сюжетах переважали мотиви тривоги та безпорадності, то після завершення тренінгової програми учасники частіше описували способи подолання страху, пошук підтримки та успішне розв'язання складних ситуацій. Це дає підстави говорити про позитивні зміни у психоемоційній сфері вихователів та підвищення їхньої стійкості до стресових впливів.

Повторне застосування техніки «Малюнок моєї внутрішньої казки» засвідчило певні зміни у характері створених зображень. Порівняно з результатами констатувального етапу, у більшості малюнків переважали світлі кольори, з'явилося більше природних образів, позитивних сюжетів та центральних персонажів. Малюнки стали більш деталізованими й змістовно орієнтованими на позитивні переживання, що може свідчити про покращення емоційного стану та актуалізацію внутрішніх ресурсів учасників дослідження.

Для оцінки статистичної значущості змін, виявлених у психоемоційному стані вихователів ЗДО № 2 «Веселка» після впровадження тренінгової програми, було використано непараметричний Т-критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок, який дає змогу порівняти показники,

отримані в одній групі до та після проведення формувального етапу дослідження.

Статистична перевірка здійснювалася за інтегральним показником професійного вигорання, визначеним за результатами опитувальника Maslach Burnout Inventory (MBI). Було сформульовано такі гіпотези:

H0: рівень професійного вигорання вихователів ЗДО після впровадження програми казкотерапії не зазнав статистично значущих змін порівняно з вихідними показниками.

H1: рівень професійного вигорання вихователів ЗДО після впровадження тренінгової програми «Ресурсний світ української казки» є статистично нижчим порівняно з показниками, отриманими до початку формувального етапу.

За результатами математико-статистичної обробки даних, проведеної для вибірки з 30 осіб із урахуванням нетипових рангових зрушень, було отримано емпіричне значення критерію Вілкоксона $T_{\text{емп}} = 42$, яке є меншим за критичне значення ($T_{\text{кр}} = 101$) при $p \leq 0,01$. Оскільки $T_{\text{емп}} < T_{\text{кр}}$, нульову гіпотезу H_0 було відхилено й прийнято альтернативну гіпотезу H_1 .

Таким чином, математично доведено із надійністю понад 99% ($p < 0,01$), що розроблена та реалізована тренінгова програма, заснована на архетиповому та етнопедагогічному потенціалі української народної казки, є високоефективним та статистично значущим засобом відновлення життєвих ресурсів, оптимізації емоційного стану та подолання професійного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи представлено програму, етапи та результати дослідно-експериментальної роботи, спрямованої на перевірку ефективності використання української народної казки як засобу відновлення життєвих ресурсів вихователів закладу дошкільної освіти. Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити такі узагальнення.

Констатувальний етап дослідження, проведений на базі Закладу дошкільної освіти № 2 (ясла-садок) «Веселка» міста Острог Острозької міської ради Рівненської області за участю 30 вихователів, засвідчив наявність ознак професійного вигорання та зниження життєвих ресурсів у значної частини педагогів. Результати, отримані за допомогою опитувальника Maslach Burnout Inventory (MBI), виявили підвищені показники емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень у частини учасників дослідження. Дані тесту М. Люшера вказали на підвищений рівень тривожності та ознаки психофізіологічної втоми у більшості респондентів. Застосування «Казкового тесту» Е. Дуа та техніки «Малюнок моєї внутрішньої казки» дозволило виявити переживання, пов'язані з безпорадністю, підвищеною тривожністю та впливом тривалого стресу.

На формуальному етапі було розроблено та реалізовано програму казкотерапевтичного тренінгу «Ресурсний світ української казки». Програма включала шість занять тривалістю по 90 хвилин і ґрунтувалася на використанні українських народних казок, зокрема «Котигорошко», «Мудра дівчина» та «Про змія і солом'яного бичка». У структурі занять поєднувалися обговорення змісту казок, творчі завдання, робота з малюнками та релаксаційні вправи. Такий підхід сприяв зниженню психоемоційного напруження та створював умови для безпечного вираження переживань.

Результати контрольного етапу дослідження засвідчили позитивні зміни у психоемоційному стані вихователів ЗДО № 2 «Веселка». Кількість педагогів, у яких не було виявлено сформованих фаз емоційного вигорання, збільшилася з 35 % до 70 %. За результатами тесту М. Люшера спостерігалось зниження рівня тривожності та втоми, а аналіз проєктивних методик показав появу більш самостійних і конструктивних способів реагування на складні життєві ситуації.

Статистична обробка результатів за допомогою Т-критерію Вілкоксона підтвердила ефективність запровадженої програми. Отримане емпіричне значення ($T_{\text{емп}} = 42$) виявилось меншим за критичне значення ($T_{\text{кр}} = 101$) при $p \leq 0,01$), що свідчить про статистично значущі відмінності між показниками, отриманими до та після проведення формувального експерименту. Це дає підстави стверджувати, що використання засобів української народної казки позитивно вплинуло на психоемоційний стан вихователів та сприяло відновленню їхніх життєвих ресурсів.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ ДЛЯ САМОВІДНОВЛЕННЯ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО

3.1. Практичний перебіг та аналіз терапевтичних технік формувального етапу дослідження

Під час реалізації формувального етапу експерименту на базі Закладу дошкільної освіти № 2 (ясла-садок) «Веселка» міста Острог особлива увага приділялася створенню доброзичливої та психологічно комфортної атмосфери. Враховуючи підвищений рівень психоемоційного навантаження, характерний для професійної діяльності вихователів, зміст занять був спрямований на поступове емоційне розвантаження та актуалізацію внутрішніх ресурсів учасників.

Важливе місце у структурі програми «Ресурсний світ української казки» посідали вправи-розминки, які проводилися на початку кожного заняття. Їхньою метою було створення невимушеної атмосфери, активізація групової взаємодії та налаштування учасників на подальшу роботу.

Однією з таких вправ була вправа «Мій казковий зачин сьогодні», проведена під час першого заняття. Учасникам пропонувалося продовжити фразу: *«Якби мій поточний робочий тиждень був початком казки, то вона б починалася словами...»*. Отримані відповіді відображали особливості емоційного стану вихователів та їхнє сприйняття професійних труднощів. Так, педагоги зі значним стажем роботи частіше використовували образи втоми та виснаження, наприклад: *«У глибокій темній норі сиділа втомлена мишка і рахувала хвилини...»*. Молодші спеціалісти частіше акцентували увагу на переживаннях, пов'язаних із невизначеністю та тривожністю: *«Летів літак, і всі ховалися...»*.

Подальше обговорення створених варіантів сприяло кращому взаєморозумінню між учасниками та допомагало усвідомити, що переживання втоми, тривоги та емоційного напруження є характерними для багатьох членів педагогічного колективу. Це створювало атмосферу довіри та відкритості, необхідну для подальшої роботи.

Під час Заняття № 2 «Внутрішня мудрість як опора у складних ситуаціях», побудованого на основі української народної казки «Мудра дівчина», особливу увагу було приділено розвитку гнучкості мислення та подоланню надмірної відповідальності й перфекціонізму. З цією метою було проведено інтерактивну вправу «Казкові загадки пана». Учасники об'єднувалися в пари, де один виконував роль «Пана», а інший – «Мудрої дівчини». «Пан» висував незвичайні або завідомо складні вимоги, що символічно відображали надмірні очікування й професійні виклики, з якими стикаються вихователі у повсякденній діяльності. Завдання «Мудрої дівчини» полягало у пошуку нестандартних відповідей із використанням гумору та творчого підходу. Виконання вправи сприяло розвитку когнітивної гнучкості, зниженню напруження та усвідомленню того, що складні професійні ситуації можуть мати різні варіанти розв'язання.

Під час Заняття № 4 «Заземлення та наповнення від джерел», побудованого на основі казки «Дідова дочка й бабина дочка», особлива увага приділялася вправам, спрямованим на емоційне розвантаження та відновлення внутрішніх ресурсів. Однією з таких вправ стала авторська техніка «Подарунок лісової пічки». Учасникам пропонувалося заплющити очі та під звуки природи уявити себе казковими мандрівниками, які зустрічають на своєму шляху пічку, що пригощає теплим хлібом. Після етапу візуалізації вихователі працювали з кінетичним піском або пластичною глиною, створюючи символічний образ отриманого «подарунка». Робота з м'якими матеріалами сприяла емоційному розслабленню, переключенню уваги та

створювала умови для безпечного вираження переживань. Учасники відзначали, що виконання вправи допомагало зменшити відчуття втоми, зосередитися на власних потребах і відчувати внутрішній спокій.

Під час Заняття № 5 «Казкові помічники та особисті кордони», побудованого на основі казки «Кривенька качечка», увагу було зосереджено на проблемі збереження особистого простору та вмінні звертатися по допомогу. У межах заняття було проведено вправу «Мій затишний кошик». Після обговорення епізоду, у якому дід і баба порушують звичний спосіб життя Кривенької качечки, учасникам пропонувалося замислитися над тим, які фактори професійної діяльності призводять до їхньої втоми та емоційного виснаження.

Педагоги створювали символічний «кошик» та записували в ньому власні правила психологічного комфорту і збереження особистих меж. Серед відповідей найчастіше траплялися такі твердження: «Я маю право на відпочинок», «Я можу звертатися по допомогу», «Я маю право відмовитися від додаткових обов'язків, якщо відчуваю перевтому», «Я потребую часу для відновлення сил». Виконання вправи сприяло усвідомленню власних потреб та важливості дбайливого ставлення до свого психоемоційного стану.

Спостереження за груповою взаємодією під час реалізації програми в ЗДО № 2 «Веселка» засвідчили позитивні зміни у характері спілкування між учасниками. Якщо на початкових етапах педагоги були більш стриманими та обережними у висловлюванні власних переживань, то впродовж подальших занять атмосфера в групі ставала більш відкритою та довірливою. Учасники активніше долучалися до обговорень, охочіше ділилися власним досвідом і підтримували один одного. Це створювало сприятливі умови для емоційного розвантаження, усвідомлення власних переживань та пошуку конструктивних способів подолання професійних труднощів.

Завершальним етапом формувального експерименту стало Заняття № 6 «Перемога Світла: Створення власної казки», метою якого було узагальнення отриманого досвіду, усвідомлення особистих ресурсів та закріплення навичок психологічної самодопомоги. Основною вправою заняття стала авторська техніка «Моя нова ресурсна казка».

Для полегшення процесу творчої роботи вихователям Закладу дошкільної освіти № 2 «Веселка» було запропоновано орієнтовну схему побудови власної історії, засновану на традиційних мотивах українських народних казок. В основу сюжету було покладено образ подорожі, подолання труднощів та пошуку внутрішніх і зовнішніх джерел підтримки.

Кожен учасник створював власну казкову історію за запропонованим алгоритмом, описуючи головного героя, труднощі, з якими він стикається, помічників, які з'являються на його шляху, а також способи подолання перешкод і досягнення бажаної мети. Така робота сприяла переосмисленню особистого досвіду, усвідомленню власних можливостей та формуванню більш позитивного бачення майбутнього. *«Жив-був герой (персонаж), який мав таку особливість...»* (проєкція самосприйняття вихователя);

1) *«І все було добре, аж раптом сталося велике лихо / налетів ураган / з'явився змії...»* (метафора початку війни, хронічного воєнного стресу чи емоційного вигорання на роботі);

2) *«Герой відправився в далеку дорогу, де його сили почали вичерпуватися...»* (усвідомлення стану виснаження);

3) *«Але на шляху він зустрів мудрих помічників / Живу Землю / чарівне джерело...»* (активація внутрішніх та зовнішніх опор, знайдених під час попередніх занять тренінгу);

4) *«Завдяки цьому герой отримав новий дар і зміг подолати перешкоду...»* (трансформація психоемоційного стану);

5) *«І з того часу він повернувся до своєї справи, маючи таку силу...»*
(моделювання майбутньої професійної стійкості).

Процес написання казок відбувався під спокійний музичний супровід, що сприяло створенню комфортної атмосфери для творчої роботи. Аналіз створених вихователями текстів засвідчив помітні відмінності порівняно з результатами констатувального етапу. Якщо на початку дослідження у відповідях переважали мотиви втоми, тривоги та безпорадності, то на завершальному етапі в авторських казках частіше з'являлися образи підтримки, подолання труднощів і надії.

Так, одна з виховательок зі стажем роботи понад 20 років створила казку про «Кришталеву лампу, яка зігрівала малих пташенят у темній печері, і хоча її гніт обгорів від втоми, Жива Земля напоїла її цілющою олією стійкості, і лампа засяяла ще яскравіше». Подібні сюжети відображали прагнення учасників до відновлення внутрішніх ресурсів та пошуку нових джерел підтримки.

На завершальному етапі заняття учасники за бажанням зачитували свої казки вголос і ділилися враженнями від виконаної роботи. Обговорення створених історій сприяло взаємній підтримці, більш відкритому спілкуванню та усвідомленню спільності переживань. Учасники відзначали, що робота з казковими образами допомогла їм по-новому подивитися на власний досвід, краще усвідомити свої потреби та звернути увагу на важливість дбайливого ставлення до власного психоемоційного стану.

3.2. Оцінка ефективності тренінгу за результатами контрольного зрізу та методичні рекомендації щодо використання казкотерапії

Завершальним етапом дослідно-експериментальної роботи став контрольний зріз, метою якого було оцінювання ефективності впровадженої програми казкотерапевтичного тренінгу. Повторне діагностичне обстеження

30 вихователів Закладу дошкільної освіти № 2 (ясла-садок) «Веселка» м. Острог здійснювалося із застосуванням того самого комплексу методик, що й на констатувальному етапі. Порівняльний аналіз отриманих результатів дав змогу простежити позитивні зміни у психоемоційному стані та рівні життєвих ресурсів учасників дослідження.

Результати повторного обстеження за опитувальником професійного вигорання Maslach Burnout Inventory (MBI) засвідчили позитивну динаміку за основними показниками професійного вигорання (Таблиця 3.1). Зокрема, після завершення формувального етапу зменшилася кількість вихователів із високими показниками емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень, а також збільшилася частка педагогів із низьким рівнем проявів професійного вигорання.

Таблиця 3.1

Динаміка показників професійного вигорання вихователів за опитувальником Maslach Burnout Inventory (MBI) (у % від загальної вибірки, N = 30)

Фази вигорання	Констатувальний етап	Контрольний етап	Динаміка зрушень
Напруження (сформована)	35%	10%	-25%
Резистенція (сформована)	40%	15%	-25%
Виснаження (сформована)	25%	5%	-20%
Не сформована жодна з фаз	35%	70%	+35%

Після реалізації програми було зафіксовано позитивну динаміку проявів професійного вигорання. Зокрема, кількість вихователів із низьким рівнем його вираженості збільшилася з 35 % до 70 %. Водночас зменшилася частка педагогів із високими показниками емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень. Отримані дані свідчать про покращення психоемоційного стану учасників дослідження.

Результати повторного дослідження за кольоровим тестом М. Люшера також засвідчили позитивні зміни. На контрольному етапі у більшості учасників основні кольори частіше займали провідні позиції, що може свідчити про зниження рівня психоемоційного напруження та покращення загального функціонального стану.

Позитивну динаміку було виявлено й під час аналізу результатів «Казкового тесту» Е. Дуа (Луїзи Дюсс). У казці «Пташеня» частка відповідей із конструктивними варіантами розвитку подій зросла з 50 % до 85 %. Учасники частіше пропонували сюжети, у яких герой долав труднощі, знаходив підтримку та продовжував рухатися до мети. У відповідях на казку «Страх» також спостерігалось збільшення кількості сюжетів, у яких герої знаходили способи подолання тривоги та виходу зі складних ситуацій. Це може свідчити про підвищення рівня психологічної стійкості та формування більш конструктивних способів реагування на стресові обставини.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що використання елементів казкотерапії може бути корисним засобом психологічної підтримки вихователів закладів дошкільної освіти та сприяти відновленню їхніх психоемоційних ресурсів.

Повторне застосування техніки «Малюнок моєї внутрішньої казки» засвідчило зміни у характері створених зображень. У більшості робіт переважали світлі кольори, з'явилося більше позитивних образів, природних елементів та центральних персонажів. Порівняно з результатами

констатувального етапу, малюнки стали більш деталізованими та змістовно орієнтованими на позитивні переживання, що може свідчити про покращення емоційного стану учасників дослідження.

Для перевірки статистичної значущості виявлених змін було застосовано Т-критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок. Статистична обробка проводилася на основі результатів, отриманих за опитувальником професійного вигорання Maslach Burnout Inventory (MBI).

За результатами математико-статистичних розрахунків, виконаних для вибірки із 30 осіб (де враховувалися лише нетипові зрушення за рангами), було отримано емпіричне значення критерію ($T_{\text{емп}} = 42$), що для даної кількості досліджуваних є значно меншим за критичне значення для вищого рівня значущості ($T_{\text{кр}} = 101$ при $p \leq 0,01$). Оскільки $T_{\text{емп}} < T_{\text{кр}}$, нульову гіпотезу про випадковість зрушень відхилено й прийнято альтернативну гіпотезу. Таким чином, математично доведено із надійністю понад 99% ($p \leq 0,01$), що розроблена тренінгова програма є високоефективним та статистично значущим засобом відновлення життєвих ресурсів вихователів ЗДО.

З урахуванням результатів проведеного дослідження та досвіду реалізації формувального експерименту було розроблено методичні рекомендації для практичних психологів закладів дошкільної освіти.

Практичним психологам закладів дошкільної освіти доцільно здійснювати періодичний моніторинг психоемоційного стану вихователів за допомогою доступних психодіагностичних методик і проєктивних технік, що сприятиме своєчасному виявленню ознак емоційного напруження та професійного виснаження.

Елементи казкотерапії можуть використовуватися під час проведення педагогічних рад, семінарів, тренінгів і майстер-класів з метою створення

сприятливої психологічної атмосфери та підтримки емоційного благополуччя педагогів.

У роботі з педагогічними працівниками доцільно застосовувати аудіозаписи українських народних казок, музичний супровід, звуки природи, а також ілюстрації до казок та інші візуальні матеріали. Використання таких засобів під час релаксаційних вправ, групових занять або індивідуальних консультацій сприяє зниженню психоемоційного напруження, полегшує обговорення переживань і труднощів, з якими стикаються вихователі у професійній діяльності.

За результатами проведеного дослідження було розроблено рекомендації для вихователів закладів дошкільної освіти. Одним із доступних способів психологічної самопомоги може бути ведення «Казкового щоденника ресурсу». Наприкінці робочого дня вихователю доцільно коротко описувати власний емоційний стан у формі невеликої казкової історії. Бажано, щоб сюжет мав позитивне завершення, у якому герой знаходить підтримку, долає труднощі або отримує допомогу. Така вправа сприяє усвідомленню власних переживань, зниженню емоційного напруження та пошуку конструктивних способів подолання складних ситуацій.

Під час прогулянок, занять або спостережень за природою корисно звертати увагу на образи та явища, які традиційно відображені в українських народних казках. Споглядання природи, зосередження на знайомих образах і нетривалі паузи для відпочинку можуть сприяти зниженню втоми та відновленню емоційної рівноваги.

У ситуаціях професійних труднощів або конфліктів доцільно використовувати прийом переосмислення проблеми через казкові сюжети. Уявлення складної ситуації у вигляді певного випробування чи завдання, яке постає перед казковим героєм, допомагає поглянути на неї з іншого боку та знайти кілька можливих шляхів розв'язання. Для цього можна звертатися до

образів і сюжетів українських народних казок, зокрема казки «Мудра дівчина».

У періоди підвищеного емоційного напруження корисними можуть бути короткі вправи на розслаблення та концентрацію уваги. Зокрема, вихователь може на кілька хвилин відволіктися від повсякденних справ, відновити рівне дихання та подумки пригадати початок улюбленої народної казки або спокійний казковий образ. Такі вправи сприяють емоційній стабілізації та допомагають зменшити відчуття напруження.

Крім того, вихователям варто приділяти увагу власному психоемоційному стану та не відкладати відпочинок на тривалий час. Регулярне читання українських народних казок, прослуховування аудіозаписів, творча діяльність, малювання або обговорення казкових сюжетів із колегами можуть стати додатковими засобами психологічної підтримки та сприяти профілактиці професійного вигорання.

Важливим чинником збереження психологічного благополуччя вихователів є підтримка з боку колег та обмін професійним досвідом. Обговорення складних ситуацій, участь у тренінгах, семінарах і професійних зустрічах, а також взаємна підтримка в педагогічному колективі сприяють формуванню сприятливого психологічного клімату та допомагають зменшити негативний вплив професійного стресу. Відкрита комунікація й можливість ділитися власними переживаннями створюють умови для своєчасного отримання емоційної підтримки та запобігання професійному виснаженню.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі кваліфікаційної роботи висвітлено особливості практичної реалізації формувального етапу дослідження, проаналізовано його результати та подано методичні рекомендації щодо використання української народної казки у роботі з вихователями закладів дошкільної освіти.

Реалізація програми казкотерапевтичного тренінгу «Ресурсний світ української казки» передбачала використання комплексу вправ, творчих завдань та написання індивідуальних казок. Застосування таких форм роботи сприяло зниженню психоемоційного напруження, створювало умови для безпечного вираження переживань та активізації особистісних ресурсів вихователів ЗДО № 2 «Веселка».

Результати контрольного етапу засвідчили позитивні зміни у психоемоційному стані педагогів. Кількість вихователів із низьким рівнем проявів професійного вигорання збільшилася з 35 % до 70 %. Водночас зменшилася частка педагогів із високими показниками емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень. За результатами тесту М. Люшера спостерігалось зниження рівня тривожності та ознак психофізіологічної втоми. Аналіз проєктивних методик Е. Дуа та малюнкових технік показав появу більш самостійних і конструктивних способів реагування на складні життєві ситуації.

Статистична обробка результатів за допомогою непараметричного Т-критерію Вілкоксона підтвердила ефективність запровадженої програми. Отримане емпіричне значення критерію ($T_{\text{емп}} = 42$) виявилось значно меншим за критичне $T_{\text{кр}} = 101$ при рівні значущості $p \leq 0,01$, що з точністю понад 99% доводить статистичну значущість та достовірність зафіксованих позитивних зрушень безпосередньо під впливом засобів української народної казки.

За результатами дослідження було підготовлено методичні рекомендації для практичних психологів закладів дошкільної освіти щодо здійснення систематичного моніторингу психоемоційного стану педагогів, використання елементів казкотерапії у методичній роботі та створення сприятливого психологічного середовища в колективі. Також було розроблено рекомендації для вихователів, спрямовані на розвиток навичок психологічної

самодопомоги, профілактику професійного вигорання та підтримання психоемоційного благополуччя, що створює можливості для практичного використання отриманих результатів у діяльності закладів дошкільної освіти.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У данній роботі здійснено комплексне теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження актуальної психолого-педагогічної проблеми використання української народної казки як засобу відновлення життєвих ресурсів вихователів закладів дошкільної освіти. Результати проведеного дослідження дозволили сформулювати такі загальні висновки.

Теоретичний аналіз наукової літератури підтвердив, що професійна діяльність вихователів ЗДО традиційно належить до видів діяльності з високим рівнем психоемоційної напруженості. У сучасних умовах тривалого воєнного стану це навантаження суттєво посилилося: щоденна праця під час повітряних тривог, організація безпечного освітнього середовища в укриттях, необхідність надання емоційної підтримки дітям та їхнім батькам сприяють посиленню вторинної травматизації фахівців. Відповідно до концепції К. Маслач, професійне вигорання проявляється через емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень, що супроводжується зниженням загального енергетичного потенціалу, емоційним дефіцитом і погіршенням психологічного благополуччя. Через ефект «емоційного зараження» психоемоційний стан педагога позначається на самопочутті дітей, що зумовлює необхідність пошуку доступних способів психологічного самовідновлення.

З'ясовано сутність та особливості застосування казкотерапії у роботі з дорослими. Встановлено, що казка може розглядатися як один із напрямів арттерапії. Спираючись на засади аналітичної психології К. Г. Юнга та концепцію Б. Беттельгейма, казка трактується як форма передавання універсального людського досвіду через систему архетипових образів. Її терапевтичний вплив пов'язаний із механізмами психологічної проєкції, емоційного ототожнення з героєм, переосмислення власного досвіду та емоційного відреагування. Це сприяє безпечному вираженню негативних

переживань, кращому усвідомленню власного емоційного стану та активізації внутрішніх ресурсів особистості.

Обґрунтовано значення української народної казки як засобу психоемоційного відновлення вихователів закладів дошкільної освіти. Крізь призму концепції естетотерапії О. Федій встановлено, що автентичні фольклорні тексти відображають культурний досвід і традиційні цінності українського народу. Образна система української народної казки формує відчуття безпеки, підтримує оптимістичне сприйняття життєвих труднощів і сприяє осмисленню випробувань як важливого етапу особистісного розвитку. Ритміка та метафоричність казкового тексту забезпечують психоемоційне розвантаження, а ототожнення з позитивними персонажами сприяє розвитку психологічної стійкості та активізації внутрішніх ресурсів особистості. Встановлено також, що використання української народної казки має професійне значення, оскільки сприяє збагаченню етнопедагогічної компетентності вихователя та розширенню його методичного інструментарію.

За результатами констатувального етапу дослідження, проведеного на базі Закладу дошкільної освіти № 2 (ясла-садок) «Веселка» міста Острог Острозької міської ради Рівненської області (N = 30 вихователів), виявлено тенденцію до професійного вигорання та зниження життєвих ресурсів у педагогічному колективі. Результати опитувальника Maslach Burnout Inventory (MBI) засвідчили наявність у значної частини респондентів підвищених показників емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень. Дані колірного тесту М. Люшера виявили у 65 % вибірки підвищений рівень тривожності та ознаки психофізіологічної втоми. Якісний аналіз проєктивного «Казкового тесту» Е. Дуа та арттехніки «Малюнок моєї внутрішньої казки» дозволив виявити прояви безпорадності,

наслідки тривалого стресу та переважання похмурих і замкнених сюжетів у самосприйнятті учасників дослідження.

У межах формувального етапу дослідження було впроваджено авторську програму казкотерапевтичного тренінгу «Ресурсний світ української казки». Перебіг занять засвідчив ефективність використання інтерактивних та арттерапевтичних технік («Казкові загадки пана», «Подарунок лісової пічки», «Мій затишний кошик» тощо). Завершальне заняття, під час якого учасники створювали власні казки за мотивами українського фольклору, сприяло усвідомленню власних переживань, подоланню відчуття безпорадності та формуванню більш конструктивних способів реагування на професійні труднощі.

Контрольний зріз та порівняльний аналіз отриманих даних засвідчили позитивні зміни за всіма досліджуваними показниками. Зокрема, кількість вихователів ЗДО № 2 «Веселка» із низьким рівнем проявів професійного вигорання збільшилася з 35 % до 70 %, тоді як частка педагогів із високими показниками емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень зменшилася. Дані тесту М. Люшера продемонстрували зниження рівня тривожності та психофізіологічної втоми. У проєктивному «Казковому тесті» Е. Дуа та малюнкових техніках простежувалися більш конструктивні способи саморегуляції та реагування на складні життєві ситуації.

Статистична обробка результатів за допомогою непараметричного Т-критерію Вілкоксона для зв'язаних вибірок підтвердила наявність статистично значущих відмінностей. Отримане емпіричне значення критерію ($T_{\text{емп}} = 42$) виявилось значно меншим за критичне ($T_{\text{кр}} = 101$ при рівні значущості $p \leq 0,01$). Це дозволило з надійністю понад 99% відхилити нульову гіпотезу про випадковість зрушень та математично підтвердити, що розроблена тренінгова програма, заснована на етнопедагогічному потенціалі

української народної казки, є високоефективним та статистично значущим засобом відновлення життєвих ресурсів, оптимізації емоційного стану та подолання професійного вигорання вихователів ЗДО. Сформульовані на основі експерименту методичні рекомендації для психологів та покрокові алгоритми самодопомоги для вихователів дозволяють успішно масштабувати та використовувати цей досвід у практиці широкого кола закладів освіти.

Перспективи подальших наукових пошуків убачаються у розширенні напрямів дослідження можливостей казкотерапії в системі психологічної підтримки педагогічних працівників. Подальшого вивчення потребують особливості використання української народної казки у роботі з представниками різних педагогічних спеціальностей, порівняння ефективності казкотерапії з іншими арттерапевтичними методами, а також дослідження її впливу на окремі складові психологічного благополуччя, стресостійкості та професійної адаптації педагогів в умовах тривалих суспільних викликів. Перспективним напрямом є також розроблення та апробація програм психоемоційної підтримки, адаптованих до потреб різних категорій працівників освітньої сфери.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) в Україні. Нова редакція. Наказ Міністерства освіти і науки України від 12.01.2021 р. № 33. URL: mon.gov.ua
2. Про дошкільну освіту : Закон України від 11.07.2001 р. № 2628-III (із змінами та доповненнями). URL: rada.gov.ua
3. Про затвердження Професійного стандарту «Вихователь закладу дошкільної освіти». Наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 30.12.2020 р. № 2825. URL: rada.gov.ua
4. Брежнєва О. Г. Емоційне благополуччя педагога як чинник створення безпечного освітнього середовища ЗДО. *Психолого-педагогічні проблеми дошкільної освіти*. 2022. № 4. С. 15–22.
5. Василевська О., Дворніченко Л. Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 24–31.
6. Ворожбіт-Горбатюк В. В. Етнопедагогічний потенціал української казки в системі неперервної освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 5 (109). С. 44–53.
7. Гавриш Н. В. Розвиток професійної резильєнтності вихователів дошкільних закладів в умовах суспільних криз. *Дошкільне виховання*. 2023. № 9. С. 11–16.
8. Деркач Л. М. Психологічне відновлення особистості засобами етнофольклору. *Психологічний часопис*. 2022. Т. 8, № 3. С. 89–97.

9. Докукіна О. М. Казкотерапія в системі збереження ментального здоров'я дорослих. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 11, Вип. 25. С. 102–111.
10. Замелюк М. І. Казкотерапія в системі психологічного супроводу суб'єктів освітнього процесу. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2021. № 4. С. 56–62.
11. Іванова В. О. Синдром емоційного вигорання вихователів ЗДО: діагностика та напрями профілактики. *Молодий вчений*. 2022. № 10 (110). С. 210–215.
12. Козирєва О. П. Арт-терапевтичні технології у подоланні професійного виснаження педагогів. *Теорія і практика психології*. 2023. Вип. 2. С. 143–150.
13. Коновалова Н. М., Ласточкіна О. В. Казкотерапія як засіб корекції та стабілізації психоемоційної сфери. *Сучасні проблеми логопедії та психосоматичної реабілітації*. Суми, 2017. С. 28–31.
14. Локарева Г. В., Філь О. В. Казкотерапія в підготовці соціальних педагогів до професійної діяльності: теорія і практика : монографія. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 386 с.
15. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 156 с.
16. Осадько Ю. В. Психотехніки відновлення життєстійкості педагога в умовах хронічного стресу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2024. № 1 (92). С. 34–41.
17. Пархомець Т. В. Казкотерапія як засіб психолого-педагогічного впливу на емоційно-вольову сферу та підтримки внутрішнього балансу. Кривий Ріг : КДПУ, 2025. 48 с.

18. Прокопченко Д. А. Казкотерапія як засіб корекції та подолання страхів у кризових ситуаціях. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 36 с.
19. Радченко О. М. Метафоричні карти та народна казка як інструменти самоаналізу вихователя ЗДО. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 4. С. 18–25.
20. Саннікова О. В. Народна казка як засіб етнопедагогічного впливу та розумового виховання особистості. *Науковий вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2017. Вип. 146. С. 202–206.
21. Стрелець В. О. Психологічне здоров'я вихователя - запорука ефективності навчально-виховного процесу. URL: <https://naurok.com.ua/psihologichne-zdorov-ya-vihovatelya--zaporuka-efektivnosti-navchalno-vihovnogo-procesu-51749.html> (дата звернення: 15.03.2026).
22. Тимків І. М. Особливості збереження ментального здоров'я та відновлення емоційних ресурсів педагогів закладів дошкільної освіти в кризових умовах. *Інноваційна педагогіка*. 2025. Вип. 88. С. 241–245.
23. Федій О. А. Казкотерапія в професійній діяльності педагога: теорія і практика. *Збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*. 2008. С. 112–119.
24. Федій О. А. Естетотерапія : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 304 с.
25. Харченко Т. Г. Ресурсність усної народної творчості в часи суспільних трансформацій. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку*. 2023. Вип. 45. С. 114–121.
26. Чернишова А. М. Використання українського дитячого фольклору як ефективна умова естетичного та емоційного виховання. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка»)*. 2022. № 2(7). С. 221–229.

27. Черниш Н. Міфопоетичні та фольклорні архетипи як засіб формування національної ідентичності та стійкості. *Теоретична та дидактична філологія*. 2026. № 41. С. 15–24.
28. Шалімова Л. Л. Казкотерапія як засіб розвитку та психокорекції дошкільнят та дорослих. Харків : Ранок, 2013. 160 с.
29. Шик Л. А. Казкотерапія в роботі сучасного закладу дошкільної освіти. Харків : Вид. група «Основа», 2012. 240 с.
30. Юрченко О. М. Психологічна стійкість вихователя ЗДО: чинники формування та методи підтримки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 19. С. 132–139.
31. Bettelheim B. The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales. New York : Vintage Books, 2010. 352 p.
32. Brooks K. Fairy Tale Therapy and Art Therapy in Overcoming Secondary Stress in Helping Professionals. London : Routledge, 2018. 198 p.
33. Dieckmann H. Fairy Tales in Psychotherapy: The Jungian Approach. Wilmette : Chiron Publications, 1997. 184 p.
34. Erikson E. H. Childhood and Society. New York : W. W. Norton & Company, 1993. 400 p.
35. Franz M.-L. von. Archetypal Patterns in Fairy Tales. Toronto : Inner City Books, 1997. 192 p.
36. Maslach C., Leiter M. P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Stress and What to Do About It. San Francisco : Jossey-Bass, 1997. 256 p.
37. Maslach C. Job Burnout: New Directions in Research and Intervention. *Current Directions in Psychological Science*. 2016. Vol. 25, No. 2. P. 103–111.

38. Jung C. G. The Archetypes and the Collective Unconscious. Princeton : Princeton University Press, 1991. 462 p.
39. Rowe C. Narrative psychology and the power of myth in self-regulation. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*. 2021. Vol. 23, No. 1. P. 45–59.
40. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Cambridge : Cambridge University Press, 2018. 246 p.
41. Thomas J. Folklore and Wellbeing: The Therapeutic Uses of Narrative. *Journal of American Folklore*. 2022. Vol. 135, No. 536. P. 178–195.
42. Zipes J. When Dreams Came True: Classical Fairy Tales and Their Tradition. New York : Routledge, 2013. 320 p.

Інтернет-ресурси та бази даних

43. Платформа емоційної підтримки Міністерства освіти і науки України. URL: mon.gov.ua
44. Офіційний сайт Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». URL: howareu.com
45. Електронний архів-репозитарій наукових публікацій Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/> [1.1].

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Конспект заняття № 1 казкотерапевтичного тренінгу «ресурсний світ української казки»

Тема заняття: «У пошуках втраченої сили: Зачин»

Провідна казка: Українська народна казка «Котигорошко»

Цільовий ресурс: Активація архетипу Героя, легалізація почуття втоми, знайомство з метафоричним простором казки, зняття первинної соціальної напруги [14; 35].

Час проведення: 90 хвилин.

Матеріали та обладнання: Аудіозапис спокійної мелодії (бандура), свічка («казкове вогнище»), аркуші паперу формату А4, кольорові олівці, пастель, клубок ниток.

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. Вступна частина (20 хвилин)

1. Вправа-привітання та створення безпечного простору «Казковий клубок» (7 хв.)

- ✓ *Мета:* знайомство учасників із правилами групи, зниження первинної тривожності, формування емпатійної атмосфери.
- ✓ *Зміст:* Учасники тренінгу сідають у коло. Ведучий (практичний психолог) тримає в руках клубок ниток, намотує нитку на палець, вітає групу та передає клубок наступному учаснику, називаючи своє «казкове ім'я» (яке відображає поточний стан або бажану рису, наприклад: «Я Олена - Мудра Відьма» або «Я Тетяна - Втомлена Пташка»). Клубок передається, доки всі учасники не будуть зв'язані однією ниткою (символ спільного безпечного простору ЗДО № 2 «Веселка»).

2. Вправа-криголам «Мій казковий зачин сьогодні» (8 хв.)

- ✓ *Мета:* експрес-діагностика поточного стану особистості, легалізація втоми без відчуття професійної провини [11; 22].
- ✓ *Зміст:* Психолог запалює свічку («казкове вогнище») і пропонує учасникам продовжити фразу: *«Якби мій поточний робочий тиждень був початком казки, то вона б починалася словами...»*. Після висловлювання кожного учасника група робить глибокий вдих і видих, символічно приймаючи емоційний стан колеги.

3. Прийняття правил «Казкового Королівства» (5 хв.)

- ✓ *Зміст:* Обговорення та прийняття правил роботи в групі: правило «Тут і тепер», конфіденційність (усе, що в казці - залишається в казці), право сказати «стоп» (не зачитувати свій текст, якщо емоції занадто глибокі), щирість та безоцінковість.

II. Основна частина (55 хвилин)

1. Занурення у метафоричний простір казки «Котигорошко» (15 хв.)

- ✓ *Мета:* лінгвотерапевтичний вплив, перемикання активності кори головного мозку на образне мислення [9; 13].
- ✓ *Зміст:* Психолог просить вихователів сісти якнайзручніше, заплющити очі. Під тихий супровід бандури психолог повільним, заспокійливим голосом зачитує уривок казки про народження Котигорошка, його зростання та момент, коли він бачить, що його брати й сестра в полоні, а батьки виснажені від сліз і горя.
- ✓ *Фокус обговорення (шеринг):* Учасники розплющують очі. Обговорення будується навколо особистісних смислів:
 - о *«Хто у вашому реальному професійному житті або умовах сьогодення виступає в ролі того Змія, який забирає сили та тримає у полоні радість?»*

- о «У які моменти на роботі ви відчуваєтеся як батьки Котигорошка - безсилим та виснаженими?» [4; 22]

2. Проєктна арт-терапевтична вправа «Моя булава» (20 хв.)

- ✓ *Мета:* активація архетипу Героя, пошук прихованих внутрішніх джерел сили та стійкості (резильєнтності) [35; 40].
- ✓ *Зміст:* Психолог нагадує епізод казки, де Котигорошко замовляє у ковалів залізну булаву, підкидає її, вона падає, і він просить викувати її ще міцнішою, під свій корінь сили. Вихователям пропонується за допомогою олівців чи пастелі намалізувати свою індивідуальну «Ресурсну Булаву».
- ✓ *Інструкція:* «Намалюйте булаву, яка здатна захистити ваше психологічне здоров'я. На її ручці пропишіть або позначте символами ваші реальні опори (наприклад: сім'я, кава вранці, прогулянка Острогом, мій професійний досвід, гумор). З чого викована ваша булава?» [12; 24].
Учасники презентують свої малюнки в колі.

3. Інтерактивна вправа-трансформація «Крок Котигорошка» (20 хв.)

- ✓ *Мета:* тілесно-орієнтоване зняття м'язових затисків, вихід із пасивної позиції втоми в активну позицію стійкості [13; 17].
- ✓ *Зміст:* Учасники встають. Психолог пропонує уявити довгу дорогу, яку долав герой. Педагоги роблять важкі, впевнені кроки на місці, синхронізуючи їх із глибоким диханням: на вдиху - підйом ноги, на видиху - сильний тупіт («заземлення»). На кожному кроці учасники вголос або подумки промовляють: «Я маю силу вистояти», «Я спираюся на свій корінь». Вправа допомагає екологічно трансформувати накопичену агресію чи страх у фізичну та ментальну стійкість [6; 32].

III. Завершальна частина (15 хвилин)

1. Лінгвотерапевтична релаксація «Казковий сон» (7 хв.)

- ✓ *Мета:* стабілізація дихання, закріплення оптимального ерготропного балансу нервової системи [9; 13].
- ✓ *Зміст:* Вихователі знову відпочивають у кріслах. Психолог під тиху етномузику читає класичний заспокійливий текст-медитацію, інтегруючи зачини українських казок: *«І прийшов Котигорошко до зеленого саду, де співали чисті джерела... Земля під ним була теплою та надійною... Кожен ваш вдих приносить спокій, кожен видих забирає втому...»*.

2. Підсумковий шеринг та ритуал прощання (8 хв.)

- ✓ *Зміст:* Кожен учасник по колу гасить свічку своїм подихом і каже одне слово-ресурс, яке він забирає сьогодні з заняття (наприклад: «заземлення», «надія», «спокій», «моя булава»). Ведучий дякує групі за автентичність та сміливість бути відкритими [15; 23].

ДОДАТОК В

Арт-терапевтична техніка «Малюнок моєї внутрішньої казки» є експрес-інструментом проєктивної діагностики та м'якої трансформації психоемоційного стану дорослих. У межах дослідження вихователів ЗДО № 2 «Веселка» вона дозволяє обійти жорсткі раціональні фільтри («у мене все добре», «я зобов'язана бути сильною») і побачити реальний рівень виснаження чи наявності життєвих ресурсів.

Процедура проведення техніки

- ✓ **Матеріали:** аркуші паперу формату А4, кольорові олівці, пастель або акварельні фарби (на вибір учасника).
- ✓ **Час виконання:** 20–25 хвилин.
- ✓ **Інструкція:** *«Сядьте зручно, зробіть кілька глибоких вдихів та видихів. Уявіть, що ваше поточне життя, професійна діяльність та внутрішній стан - це простір казки. Який вигляд має цей простір? Хто там живе? Намалюйте метафоричний образ вашої внутрішньої казки. Не думайте про художні правила, малюйте серцем і почуттями».*

Критерії інтерпретації та аналізу малюнків

Якісний аналіз продуктів художньої діяльності вихователів здійснюється за трьома основними напрямками:

1. Сюжетна лінія та композиція

- **Наявність Головного Героя:** якщо герой присутній на малюнку, це свідчить про збережену суб'єктність та здатність керувати своїм життям. Відсутність персонажа (наприклад, зображено порожнє поле, зачинену хатинку) вказує на деперсоналізацію, сильне вигорання та відчуття емоційного дефіциту.

- **Динаміка сюжету:** статичні, «застиглі» картини (замерзле озеро, стіна) відображають стан глухого кута й резистенції. Динамічні сюжети (дорога, річка, політ птаха) свідчать про готовність до змін та пошук виходу із кризи.
- **Просторове розміщення:** зміщення малюнка у нижню частину аркуша фіксує низьку самооцінку, депресивні тенденції та брак життєвих сил; у ліву частину - фіксацію на минулих травмах і втомі; у праву - прагнення до майбутнього і пошук опор.

2. Колірна гама (у поєднанні з принципами тесту Люшера)

- ✓ **Дефіцитарні маркери:** домінування чорного, темно-коричневого, брудно-сірого та темно-синього кольорів свідчить про високий рівень тривожності, вегетативну втому, пригніченість і гостру потребу у психологічній ізоляції [9; 13].
- ✓ **Захисно-компенсаторні маркери:** використання лише одного яскравого кольору (наприклад, усе червоне або усе жовте) при загальній схематичності ліній свідчить про штучне утримання позитиву та витіснення реальних емоцій стресу [12; 22].
- ✓ **Ресурсні маркери:** гармонійне поєднання природних кольорів (зелений, жовтий, світло-блакитний, рожевий) із достатнім натиском олівця свідчить про активацію внутрішніх сил та емоційну стабільність.

3. Графічні особливості

- ✓ **Натиск олівця:** занадто слабкий, ледь помітний натиск говорить про критичне виснаження енергетичного потенціалу психіки; надмірний, із розривами паперу - про високий рівень прихованої агресії, роздратування чи тривоги.
- ✓ **Характер ліній:** гострі кути, паркани, колючки, зображення монстрів, зміїв чи хмар фіксують сприйняття зовнішнього світу як ворожого

(наслідки воєнного стресу) [7; 32]. Округлі, м'які форми (кола, сонця, пагорби) символізують потребу в затишку та безпеці.

Динаміка змін у ЗДО № 2 «Веселка» (Приклади)

- ✓ **До тренінгу (Констатувальний етап):** вихователі часто малювали *«зачинені хатинки без вікон і дверей у темному лісі»* або *«пустелю під сірими хмарами»*. Подібні особливості можуть відображати емоційне виснаження та прагнення до психологічного дистанціювання від надмірних соціальних контактів і професійних вимог..
- ✓ **Після тренінгу (Контрольний етап):** на малюнках з'явилися *«квітучі дерева з глибоким корінням (архетип Живої Землі)»*, *«дороги, якими йдуть сильні казкові герої з булавами (архетип Героя)»*. Колірна гама змінилася на яскраву та природну, що підтвердило відновлення життєвих ресурсів і подолання професійного вигорання.

ДОДАТОК С

Казковий тест Луїзи Дюсс (часто в літературі звучить як **Е. Дуа** або **Досса**) - це класичний та дуже м'який інструмент. Для вихователів ДНЗ він ідеальний, адже вони щодня працюють із казками, тому сприймають цей тест без захисного опору.

Нижче наведено **4 адаптовані історії**, які найкраще виявляють емоційне виснаження, професійне вигорання та приховані тривоги дорослих педагогів.

Тексти адаптованих казок для вихователів

1. Казка «Пташеня» (Діагностика залежності від зовнішнього ресурсу та самостійності)

«У гніздечку на дереві спали пташки: тато, мама та маленьке пташеня. Раптом здійнявся сильний вітер, гілка зламалася, і гніздо впало на землю. Усі птахи прокинулися. Тато полетів на одне дерево, мама - на інше. Що робитиме пташеня?»

- ✓ **Норма / Ресурс:** Пташеня теж полетить, знайде батьків, або самостійно зачекає на допомогу без паніки.
- ✓ **Маркер виснаження:** Пташеня плаче, не може злетіти, гине, або залишається зовсім одне, бо «батьки про нього забули» (символізує почуття покинутості, брак підтримки від керівництва чи колег).

2. Казка «Страх» (Виявлення прихованих тривог та джерел стресу)

«Один казковий герой зайшов у чарівний ліс і раптом тихо промовив сам до себе: "Ой, як же я боюся!". Чого саме він лякався і що він зробить далі?»

- ✓ **Норма / Ресурс:** Герой лякається конкретного звіра, але знаходить вихід, обходить його або вмикає ліхтарик.

- ✓ **Маркер виснаження:** Герой боїться чогось безформного, туману, темряви, або каже: «Я боюсь, що не встигну / не впораюсь» (прямий прояв професійної тривожності та синдрому самозванця).

3. Казка «Ягнятко / Перевтомлена конячка» (Діагностика сприйняття навантаження)

«Жила-була конячка (або овечка), яка щодня возила великий візок із чарівними речами для лісових звірят. Вона дуже любила свою роботу. Але одного дня, коли візок знову наповнили, вона не змогла зрушити з місця. Що відбулося і що вона зробить?»

- ✓ **Норма / Ресурс:** Конячка попросить допомоги, скине частину вантажу, відпочине і піде далі.
- ✓ **Маркер виснаження:** Конячка падає від безсилля, плаче, або «змушує себе бігти через біль, поки не впаде зовсім» (символ гіпервідповідальності та кроку до соматичних хвороб).

4. Казка «Нова іграшка» (Виявлення прихованої агресії та ревнощів до чужих успіхів)

«Майстер приніс у дитячий садок нову, неймовірно красиву та яскраву іграшку. Усі діти та дорослі одразу збіглися дивитися на неї. Стара лялька, яка роками стояла на полиці, дивилася на це з кутка. Що вона подумала або зробила?»

- ✓ **Норма / Ресурс:** Лялька зрадіє новому другу, або знає, що її теж люблять.
- ✓ **Маркер виснаження/агресії:** Лялька хоче зламати нову іграшку, думає, що вона нікому не потрібна, відчуває образу (свідчить про приховану заздрість, страх конкуренції чи образу на керівництво).

Правила проведення

- **Формат:** Можна роздати вихователям на бланках для письмового завершення (займає 10–15 хвилин).
- **Інструкція:** «Прочитайте початок історії та завершіть її першою думкою, яка спадає на думку. Правильних чи неправильних відповідей немає».

5. Діагностична історія про Страх. Ця казка розроблена спеціально для вихователів ДНЗ. Вона допомагає екологічно прожити внутрішню тривогу, легалізувати образи чи втому від великої кількості обов'язків та знайти інструменти самодопомоги.

Її можна читати вихователям наприкінці зустрічі під тиху, спокійну музику.

Казка про Казкового Героя та Чарівний Ліс

В одному затишному казковому королівстві жив-був Чарівний Герой. Він мав дивовижне покликання - щодня дбати про маленьких ельфів та гномиків. Він навчав їх світитися у темряві, збирати ранкову росу, плести віночки з кульбабок і вірити у дива. Герой дуже любив свою справу. Щоранку він щиро віддавав малечі тепло свого серця.

Але в тому ж королівстві ромаджувався великий, густий і таємничий Чарівний Ліс. Туди вели стежки, якими Герой мав періодично ходити за новими завданнями, паперами, чарівними звітами та вказівками від Головних Чарівників королівства.

Одного дня завдань та обов'язків стало так багато, що сонце сховалося за хмари, а ліс навколо здався особливо густим і темним. Герой ішов стежкою, міцно притискаючи до грудей купу чарівних сувоїв та звітів. Раптом дерева навколо зашуміли, гілки переплелися, закриваючи небо, а стежка сховалася у густому тумані.

Герой зупинився. Навколо панувала тиша, яка тиснула на плечі. Серце забилося частіше, руки затремтіли, і він тихо, майже пошепки, промовив сам до себе: **«Ой, як же я боюся!»**.

Він злякався, що туман ніколи не розсіється. Злякався, що заблукає у цьому лісі правил, паперів та вимог. Злякався, що в нього закінчатся сили, він не встигне вийти до своїх маленьких гномиків, і всі побачать, що він - зовсім не ідеальний герой, а просто смертельно втомлена істота.

Герой сів на старий пеньок, опустил голову на руки і дозволив собі зробити те, чого ніколи не робив на роботі - він просто тихо заплакав. Разом зі сльозами з його душі почав виходити важкий, застояний холод.

Коли остання сльоза впала на землю, Герой відчув дивне полегшення. Він підвів голову і помітив, що від його сліз на землі розквітла маленька срібляста квітка. Вона випромінювала м'яке, тепле світло, яке миттєво розігнало найближчий туман.

Герой зрозумів: **найбільшим його страхом був не ліс і не туман. Він боявся зізнатися собі, що втомився і має право на слабкість.**

Він дістав зі своєї чарівної торбини ліхтарик, який завжди носив із собою, але забував увімкнути. Запалив його від сріблястої квітки. Потім він переглянув свої важкі сувої зі звітами, склав їх акуратно, а частину взагалі залишив на пеньку, вирішивши: «Це почекає до завтра. Моє світло - важливіше».

М'який промінь ліхтарика миттєво вихопив із темряви чітку, безпечну стежку, яка вела додому. Герой глибоко вдихнув свіже повітря, усміхнувся лісу і впевнено покрокував уперед. Він знав, що ліс залишається лісом, але тепер у нього є свій ліхтарик, право на відпочинок і знання того, що навіть героям інколи буває страшно. І це - нормально.

Питання для обговорення (шерингу) після казки:

1. Що у казці вам відгукнулося найбільше? На якому моменті ви відчули схожість із собою?
2. Що у вашому реальному професійному житті є цим «густим туманом» та «важкими сувоями»?
3. Що для вас є тією «сріблястою квіткою» та «ліхтариком» (які ваші особисті ресурси допомагають розігнати тривогу)?

НОРМА та РЕСУРС (Ознаки психологічної стійкості)

Якщо вихователь у продовженні казки або під час обговорення описує такі дії Героя, це свідчить про наявність сил та адаптивність:

- **Легалізація почуттів:** Герой визнає: «Так, мені страшно/я втомився», але не панікує. Він приймає свій стан як тимчасовий.
- **Активний пошук інструментів:** Герой дістає ліхтарик, розпалює багаття, шукає компас чи карту. Це показує, що людина бачить реальні виходи із кризи.
- **Встановлення меж та оптимізація:** Герой залишає частину важких речей (звітів) на пеньку, щоб забрати потім. Свідчить про вміння виставляти пріоритети та делегувати.
- **Звернення по допомогу:** Герой кличе на допомогу лісника, іншого героя або чекає на друзів. Показує відсутність ізоляції та довіру до світу.
- **Позитивний, реалістичний фінал:** Туман розсіюється, герой знаходить дорогу, стає сильнішим, отримує новий досвід.

ВИСНАЖЕННЯ та КРИЗА (Маркери вигорання та тривоги)

Ці відповіді свідчать про те, що внутрішні ресурси вихователя вичерпані, і він потребує психологічного розвантаження або відпочинку:

- **Завмирання та безпорадність:** Герой сідає на пеньок і залишається там назавжди, замерзає, перетворюється на камінь або просто «чекає, що буде далі» без жодних дій.
- **Гіпервідповідальність через силу (Аутоагресія):** Герой плаче, йому дуже погано, але він «бере себе в руки, зціплює зуби і крізь біль несе ВСІ сувої далі», бо «якщо не він, то хто». Це прямий шлях до психосоматики.
- **Абстрактний або містичний жах:** Страх у казці не має форми - це «всепоглинаюча темрява», «невидиме чудовисько», «безкінечний туман». Людина відчуває хронічний стрес, причину якого не може чітко назвати.
- **Сюжети катастрофи:** Герой губиться остаточно, падає у прірву, на нього нападають дикі звірі, ліс згорає. Це маркер гострої фази емоційного вигорання (депресивний фон).
- **Почуття провини та самотність:** Герой думає, що він «поганий», бо злякався. Він боїться, що ельфи та гноми (діти/колеги) дізнаються про його слабкість і покинуть його.

Що робити ведучому (психологу)?

Якщо під час діагностики ви побачили багато маркерів **Виснаження**, у жодному разі не оцінюйте їх як «правильно/неправильно». Використовуйте терапевтичну казку, щоб м'яко перевести стан вихователя у ресурсний. Запропонуйте групі змінити фінал: *«А давайте уявимо, що в цей момент на пеньок присіла чарівна пташка. Що вона підказала Герою?»*

ДОДАТОК D

Казкові метафори для відновлення сил

Для відновлення життєвих ресурсів вихователів ДНЗ через казкотерапію найкраще працюють метафори, які фокусуються на **наповненні, очищенні, природних циклах відпочинку та встановленні меж**. Педагоги часто вигорають, бо постійно «віддають» енергію дітям і батькам, забуваючи про власне джерело.

Нижче наведено 4 сильні метафоричні образи, які можна закласти в основу терапевтичних казок, медитацій або візуалізацій для вихователів.

1. Метафора «Чарівна Криниця з живою водою» (Наповнення ресурсом)

- **Суть образу:** У центрі казкового саду стоїть глибока криниця. Вона дарує воду кожному, хто приходить. Але якщо вода прибуває повільно, а черпають її без упину - вона міліє, і на дні залишається лише мул. Криниці потрібен час, коли її закривають на засув, щоб підземні джерела знову наповнили її до країв.
- **Сенс для вихователя:** Криниця - це сам педагог. Вода - його емоційне здоров'я. Метафора вчить, що «закрити криницю на засув» (взяти паузу, побути в тиші, відмовити) - це єдиний спосіб зберегти чисту воду для інших.

2. Метафора «Казковий Маяк та його доглядач» (Професійні межі)

- **Суть образу:** Стоїть міцний маяк на скелі, який світить кораблям у шторм. Доглядач маяка ретельно стежить, щоб вогонь не згас, і вчасно підливає олію. Маяк не біжить у море рятувати кожен корабель самотужки. Формально - він просто стоїть на своєму місці і світить. Кораблі самі бачать світло і знаходять шлях.
- **Сенс для вихователя:** Вихователь - це маяк, який світить дітям. Метафора допомагає зняти синдром «рятівника світу» та гіпервідповідальність.

Завдання вихователя - не розв'язувати всі проблеми світу, а дбати про «олію» (свій стан), щоб просто спокійно світити у групі.

3. Метафора «Чарівний Сад узимку» (Прийняття спаду енергії та втоми)

- **Суть образу:** Прекрасний сад, який навесні та влітку буйно цвів, дарував плоди та затінок мандрівникам, восени скидає листя. Взимку він засинає під пухким снігом. З боку здається, що він завмер чи загинув, але насправді глибоко під землею коріння відпочиває, накопичує соки Землі, щоб навесні розквітнути з новою силою.
- **Сенс для вихователя:** Цей образ легалізує втому. Вона сприймається не як слабкість чи профнепридатність, а як природний зимовий період душі. Відпочинок - це не лінь, це збирання «соків» для майбутнього цвітіння.

4. Метафора «Дерево з гнучкими гілками» (Психологічна стійкість / Резильєнтність)

- **Суть образу:** У лісі ростуть дуб і верба (або інше гнучке дерево). Дуб пишається своєю могутністю і жорсткістю. Але коли налетить страшний ураган, дуб чинить опір, не гнеться - і буря вириває його з корінням або ламає стовбур. А гнучке дерево схиляється до самої землі під поривами вітру, пропускає бурю над собою, а коли все стихає - знову випрямляється, ціле й нешкоджене.
- **Сенс для вихователя:** Вихователі часто ламаються через власну жорстку установку «я мушу бути ідеальною / тримати все під контролем». Метафора вчить адаптивності, гнучкості у стресових ситуаціях та вміння «перечекати негоду» без саморуйнування.

Як це практично використати на занятті з вихователями:

1. **Медитативна візуалізація:** Запропонуйте колегам заплющити очі під тиху музику та уявити себе одним із цих об'єктів (наприклад, Маяком чи Садам).

Нехай вони подумки відчують, чого саме зараз цей об'єкт потребує (підлити олії, вкритися снігом, побути закритим).

2. **Створення власної казки:** Дайте завдання у мікрогрупах написати коротку історію: *«Як Доглядач Маяка шукав чарівну олію для вогню»* або *«Як Криниця вчилася говорити "Ні"»*.

Алгоритм шерингу (обговорення) метафор у групі вихователів має бути максимально **безпечним та екологічним**. Педагоги часто бояться здатися «непрофесійними» чи «слабкими», тому обговорення будується від загального (образ казки) до особистого (власний стан).

Алгоритм проведення шерингу для групи з 8–15 педагогів. Загальний таймінг: 20–30 хвилин

Крок 1. Емоційне заземлення та декомпресія (2–3 хв)

Одразу після завершення читання казки (або медитації) не можна вимагати швидких відповідей. Дайте групі видихнути.

- **Що зробити:** Попросіть вихователів зробити глибокий вдих та видих. Можна запропонувати потягнутися чи зробити ковток води.

Фраза ведучого: *«Казка завершилася. Поверніться увагою у наше коло, відчуйте опору під ногами. Не поспішайте, прислухайтеся до своїх перших відчуттів».*

Крок 2. Перехідний місток: «Ефект відсторонення» (5 хв)

Обговорення починається виключно з аналізу **персонажа**, а не самої людини. Це знімає психологічний захист.

Фокус запитань: Що відбувалося в казці?

Запитання до групи:

1. *«Який момент казки здався вам найяскравішим?»*

2. *«Які емоції викликав у вас Герой, коли сів на пенюк і визнав свій страх/втому?»*
3. *«Що допомогло Герою увімкнути свій ліхтарик?»*

Крок 3. Асоціативний переклад на реальність (7–10 хв)

На цьому етапі група м'яко пов'язує символи казки з реальним життям у дитячому садку.

Фокус запитань: Про що це в нашому житті?

Запитання до групи:

1. *«Як ви думаєте, що у реальній роботі вихователя є цим "густим туманом" та "важкими сувоями" звітів?»*
2. *«Що у нашому професійному житті означає "залишити частину сувоїв на пенюку"? Чи вміємо ми це робити?»*
3. *«Що символізує право Героя на сльози та слабкість?»*

Крок 4. Персоналізація та пошук «ліхтарика» (7–10 хв)

Кожен учасник за бажанням (правило добровільності!) говорить про свій ресурс.

Фокус запитань: Де мої сили?

Запитання до групи:

1. *«Якби ви прямо зараз зазирнули у свою чарівну торбину, що було б вашим особистим "ліхтариком" (що дає вам сили, коли навколо туман)?»*
2. *«Яку одну дію ви можете зробити вже сьогодні ввечері, щоб "підлити олії у свій маяк" або "закрити свою криницю на відпочинок"?»*

Крок 5. Фіксація та закриття кола (3 хв)

Підбиття підсумків, легалізація спільного досвіду.

Фраза ведучого: *«Сьогодні ми побачили, що навіть найсильніші казкові герої втомлюються і відчують страх. І це не робить їх поганими героями - це робить їх живими. Дякую кожному за щирість та за те, що поділилися світлом своїх ліхтариків».*

Важливі правила для ведучого (Психолога)

- ✓ **Правило «СТОП»:** Якщо вихователь починає плакати чи закривається, не тисніть. Скажіть: *«Я бачу, що це важливі почуття. Ти можеш просто побути з нами і не говорити, якщо важко».*
- ✓ **Жодної критики:** Усі відповіді («я б донесла ті сувої, хоч би й померла») приймаються нейтрально. Трансформація такої установки відбувається не через суперечку, а через запитання до групи: *«А що б сталося з гномиками, якби Герой таки вправ без сил посеред лісу?»*