

Datsun O.

FEATURES OF ANXIETY CORRECTION IN CHILDREN BY ART THERAPY

Abstract

The article considers one of the actual scientific and practical problems of modern psychological science – overcoming anxiety in children by art therapy. For effectively self-realization in life, increased motivation for learning and the best show children's social skills, it is necessary to reduce the level of their anxiety. Therefore, it is important to pay attention to the development of an anxiety methods of correction of situational anxiety in children during military conflicts. Art therapy is effective method of psychological correction, which allows the child to express himself safety through creative (drawing, dance, applique, music, ect.). **The purpose** of the study: to develop a comprehensive program for the correction of anxiety in children by means of art therapy. The following **research methods** were used to solve the set tasks: analysis of scientific literature; logical-structural modeling for the development of a correctional program anxiety in children; analysis of products of activity of students at performance of the developed individual tasks. **Results:** based on the theoretical analysis of the scientific literature the peculiarities of the manifestation of anxiety for children. Anxiety diagnosis was performed using of a projective test «Family»; the method of monitoring emotional states in children; Methods for diagnosing the emotional state of children in lessons. For correction anxiety, the comprehensive program has been developed using art-therapeutic techniques: in particular, the method of dating «Tell us about your name», «Collage of random words», «My magic island», «Working with salt. Drawing a butterfly». The stages of correctional work and the principles of construction of a safe therapeutic environment for working with children are given. **Conclusions:** Art therapy is a safe method of helping children with high anxiety. The proposed art therapeutic methods can be recommended for the development of anxiety correction programs in children.

Keywords: art therapy; children; emotional states; correction; creation; anxiety.

DOI

УДК 159.944:316.6

Н. Литвинчук, О. Башиа

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ВИБІР СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТІ

Резюме

У статті представлені результати емпіричного дослідження емоційного вигорання як чинника вибору стратегії поведінки у конфлікті в юнацькому віці. **Метою дослідження** було визначити зв'язок емоційного вигорання зі стратегіями поведінки у конфлікті.

Для дослідження заявленої проблеми були застосовані такі **методики**: методика В. Бойка «Діагностика емоційного вигорання», опитувальник Томаса-Кілмана «Типи поведінки у конфлікті», авторська анкета «Визначення самосприйняття людини у конфлікті», методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції Пірсона.

Результати. Згідно з результатами, отриманими за методикою К. Томаса, найчастіше респонденти обирали стратегію суперництва (30%). По 20% опитаних надали перевагу співпраці та пристосуванню, тоді як стратегії уникнення та компромісу були менш поширеними – по 15%. Результати опитування за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка показали, що у 32,5% учасників виявлено вже сформований синдром емоційного вигорання, у 47,5% респондентів зафіксовано стадію формування синдрому, тоді як у 20% не виявлено жодних його ознак.

Висновки. Дослідження виявило зв'язок між емоційним вигоранням і вибором стратегії поведінки у конфлікті. Встановлено, що стратегія суперництва має сильну позитивну кореляцію з

напруженням (0,603) і виснаженням (0,558), тоді як співпраця – негативну (–0,220 і –0,105 відповідно), що свідчить про зниження схильності до співпраці зі зростанням стресу. Уникнення також пов'язане з високими рівнями напруження (0,512) та виснаження (0,466), як і компроміс – із помірними значеннями (0,365 і 0,489). Стратегія пристосування слабо корелює з напруженням (–0,145), але має зв'язок із резистентністю (0,402), яка сприяє внутрішньому опору та пригніченню особистих потреб, що поглиблює емоційне виснаження (–0,320).

Ключові слова: емоційне вигорання, конфлікт, стратегії поведінки у конфлікті, юнацький вік.

Вступ. Під час війни, нестабільності та загрози життю проблема емоційного вигорання стає надзвичайно актуальною. Постійна напруга, необхідність пристосовуватися до змін, невизначеність майбутнього вимагають від людей багатьох зусиль і високої гнучкості.

Емоційне вигорання є важливою проблемою сучасного суспільства, яка особливо загострюється в умовах війни. Постійне перебування в стані стресу, тривога за себе та близьких, невпевненість у завтрашньому дні, а також потреба швидко адаптуватися до радикальних змін у житті та професійній діяльності спричиняють серйозне психологічне навантаження (Карамушка Гнускіна, 2018).

Емоційне вигорання може виникати з різних причин, які обумовлені індивідуальними, соціальними та організаційними чинниками. Серед індивідуальних передумов особливої уваги заслуговує перфекціонізм: прагнення до бездоганності часто стає джерелом постійного стресу. Особи з низьким рівнем стресостійкості виявляються більш вразливими до вигорання, оскільки їм складніше справлятися з інтенсивними емоційними переживаннями. Крім того, надмірна емоційна залученість, коли людина глибоко переживає чужі проблеми, також може призводити до емоційного виснаження (Ануфрієв & Капля, 2021).

Серед соціальних чинників, що сприяють емоційному вигоранню, важливе місце займають надмірні очікування від особистості – зокрема, велике навантаження або виконання складних завдань, які можуть стати додатковим джерелом стресу. Відсутність підтримки з боку близьких чи колег посилює почуття самотності та сприяє розвитку вигорання.

Організаційні чинники емоційного вигорання включають відчуття несправедливого розподілу праці, монотонність завдань, відсутність можливостей для розвитку та дефіцит часу на відпочинок. Коли зусилля залишаються недооціненими, завдання стають одноманітними, а навантаження перевищує можливості для відновлення, це сприяє втраті мотивації, емоційному виснаженню та відчуттю безнадійності, особливо серед молоді.

Дослідження свідчать про поширеність емоційного вигорання серед молоді, що робить цю проблему ще більш значущою. Юність – це період активного самопізнання, визначення власних цінностей і побудови стосунків. У цей час молоді люди стикаються з великим емоційним, інтелектуальним і соціальним навантаженням, що нерідко призводить до вигорання. Ситуацію ускладнюють соціальний тиск, зміни у форматі навчання, посилення конкуренції та недостатня підтримка з боку дорослих.

У сучасному суспільстві значна частина молоді проводить багато часу в соціальних мережах, що створює додаткові передумови для виникнення конфліктів. Зокрема, через:

- інтернет-конфлікти, кібербулінг;
- формування завищених або нереалістичних очікувань, що спричиняє внутрішнє розчарування та може провокувати напруження у стосунках з оточенням (Коць & Цвігун, 2020).

Таким чином, проблема емоційного вигорання серед молоді є актуальною. Водночас взаємозв'язок між емоційним вигоранням і поведінкою молоді у конфлікті залишається недостатньо вивченим.

Мета дослідження – емпірично дослідити вплив емоційного вигорання на поведінку у конфлікті осіб юнацького віку.

Методики дослідження: опитувальник Томаса-Кілмана «Типи поведінки у конфлікті», авторська анкета «Визначення самосприйняття людини у конфлікті», методика В. Бойка «Діагностика емоційного вигорання», методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції Пірсона.

Результати.

У дослідженні взяли участь 40 осіб 18-25 років різних, з них юнаків – 21 особа, дівчат – 19 осіб (Баша, 2025).

Розглянемо результати дослідження стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях за методикою Томаса-Кілмана (табл. 1).

Таблиця 1

Результати дослідження стратегій поведінки у конфліктній ситуації

Стратегія	Середній бал	Мінімальний бал	Максимальний бал	Основна стратегія, осіб
Конкуренція	16,5	14	19	12
Співпраця	21,8	19	23	8
Компроміс	13,3	11	15	6
Уникнення	7,9	6	10	6
Пристосування	10,6	8	13	8

Як свідчать дані таблиці 1, найбільш поширеною виявилася стратегія конкуренції, яку обрали 12 учасників (30%). Вона характеризується прагненням досягти власних цілей, навіть якщо це суперечить інтересам інших. Для осіб цієї вікової групи така поведінка може бути зумовлена високою конкуренцією та орієнтацією на досягнення успіху будь-якою ціною. Особи, які віддають перевагу конкуренції, зазвичай менш схильні враховувати думку інших, часто проявляють наполегливість і навіть агресивність.

Стратегію співпраці обрали 8 респондентів (20%). Вони усвідомлюють важливість конструктивного підходу до розв'язання конфліктів, прагнуть враховувати позицію опонента, аналізувати причини суперечностей і знаходити взаємовигідні рішення. Такі респонденти розглядають розбіжності у поглядах як природну частину людської взаємодії, що сприяє ефективній співпраці. Однак реалізація цієї стратегії вимагає високого рівня особистісної зрілості, навичок конструктивного спілкування та здатності вибудовувати довірливі стосунки.

Вибір стратегії пристосування зробили 8 респондентів (20%). Такі особи схильні йти на поступки, навіть якщо це передбачає жертвування власними інтересами. Така поведінка може свідчити про невпевненість у собі або прагнення уникнути відкритого протистояння, приймаючи точку зору опонента. Хоча це може допомогти у короткостроковій перспективі, у майбутньому така стратегія здатна викликати внутрішнє незадоволення.

Стратегію компромісу обрали 6 респондентів (15%). Вони націлені на пошук швидкого рішення конфлікту, готові поступитися певними інтересами заради збереження балансу у взаєминах. Ця стратегія дозволяє зменшити напругу, але не завжди забезпечує найкращий результат для всіх учасників ситуації.

Також 6 респондентів віддали перевагу уникненню конфліктів (15%). Такі люди намагаються не бути залученими у суперечки, не витрачаючи часу та емоційних ресурсів на їх розв'язання. Цей підхід допомагає зберегти внутрішню рівновагу, однак може сприяти накопиченню невирішених проблем у ділових та особистих взаєминах (рис. 1).

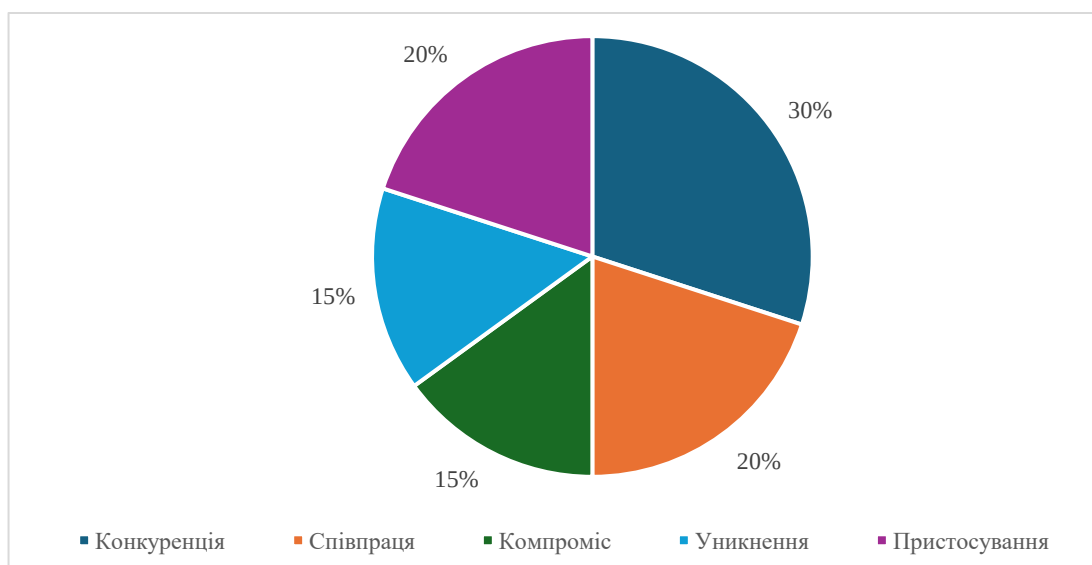


Рис. 1. Узагальнені результати за методикою К. Томаса «Типи поведінки у конфлікті», %

Аналіз отриманих даних демонструє, що: конкуренція є найбільш поширеною стратегією серед молоді (30%). Це свідчить про амбіційність респондентів і про прагнення досягати власних цілей. Співпраця (20%) та пристосування (20%) також мають значний рівень поширеності, що може вказувати на здатність до конструктивного розв'язання конфліктів. Уникнення (15%) та компроміс (15%) обрані меншою кількістю респондентів, що визначає готовність більшості опитаних долати конфліктні ситуації, а не ухилятися від них.

Результати дослідження рівня емоційного вигорання за методикою В. Бойка наведені у таблиці 2.

У фазі «резистенція» стадію формування симптомів мають 3 респонденти (7,5%), ще у 3 осіб (7,5%) вони вже сформовані.

У фазі «напруження» відсутність значних проблем зафіксовано лише у 5 респондентів (12,5%). Симптоми на стадії формування виявлено у 7 осіб (17,5%), а у 3 респондентів (7,5%) вони вже набули сформованого характеру.

Фаза «виснаження» є найменш вираженою: у 9 осіб (22,5%) її симптоми перебувають на стадії формування, а у 2 респондентів (5%) вони вже стали стійкими (табл. 2).

Таблиця 2

Результати дослідження за методикою В. Бойка, у %

Ступінь вираженості симптомів емоційного вигорання	Напруження	Резистенція	Виснаження
Не сформований симптом	12,5	10	10
Симптом на фазі формування	17,5	7,5	22,5
Сформований симптом	7,5	7,5	5

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що значна частина респондентів (40%) знаходиться на стадії формування фаз «виснаження» та «напруження» (рис. 2).

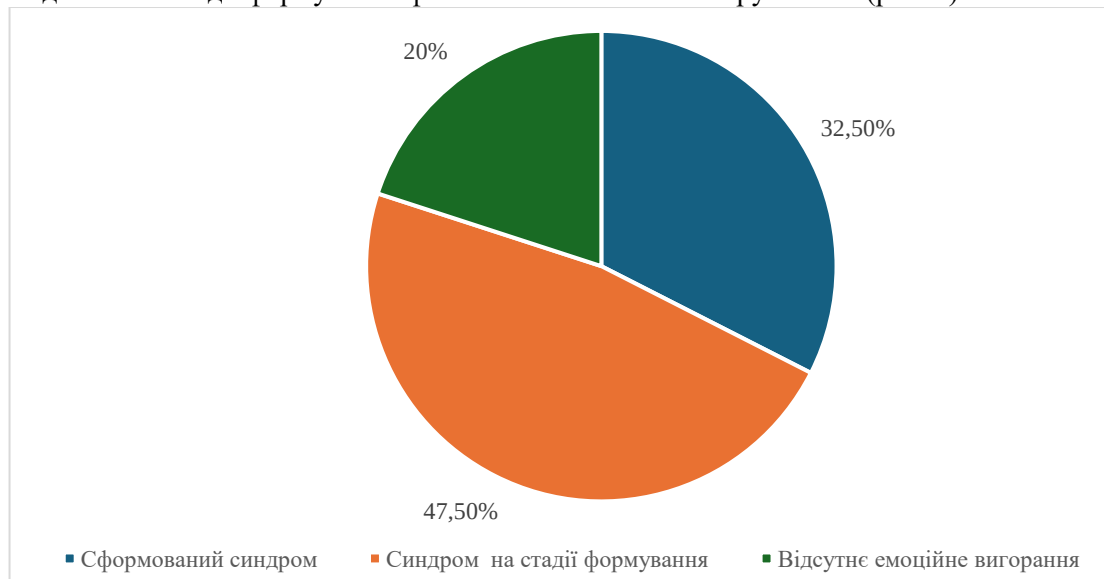


Рис. 2. Узагальнені результати за методикою В.Бойка «Діагностика емоційного вигорання»,

%

Отже, повністю сформований синдром емоційного вигорання спостерігається у 32,5% респондентів. У 47,5% опитаних виявлено цей синдром на стадії формування. Водночас 20% респондентів не мають ознак емоційного вигорання або його розвиток у них незначний.

Загальні результати свідчать про те, що переважна більшість (80%) учасників вже відчують вплив стресу та психологічного навантаження.

Далі представлені результати опитування за авторською анкетой. Узагальнені відповіді на питання «Чи вважаєте Ви себе конфліктною людиною?» подано у таблиці 3.

Таблиця 3

Відповіді на питання «Чи вважаєте Ви себе конфліктною людиною?»

Варіанти відповіді	Кількість осіб
Так	5
Скоріше так, ніж ні	15
Скоріше ні, ніж так	17
Ні	3

Отже, більшість респондентів (80%) не вважають себе конфліктними людьми або оцінюють себе як малоконфліктних (рис. 3).

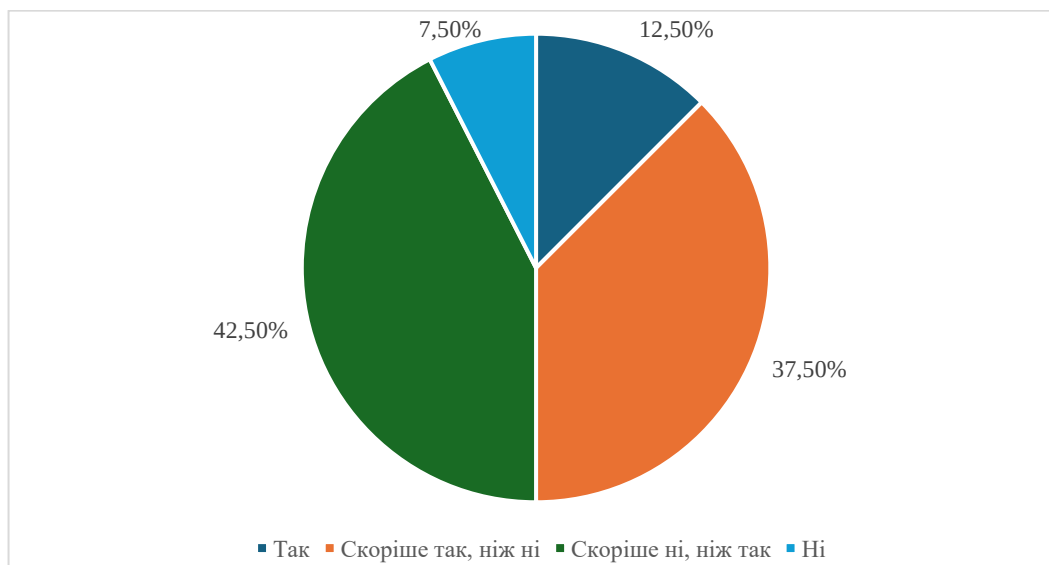


Рис. 3. Узагальнені результати за 1 питанням анкети, %

Відповіді на питання «Що зазвичай стає причиною Ваших конфліктів?» представлені у табл.

4

Таблиця 4

Відповіді на питання «Що зазвичай стає причиною Ваших конфліктів?»

Варіанти відповіді	Кількість осіб
Розбіжності у поглядах	8
Непорозуміння у спілкуванні	10
Стрес чи емоційна перевтома	7
Поведінка інших людей	12
Мій емоційний стан	3

Таким чином, найбільш поширеними причинами конфліктів серед респондентів є поведінка інших людей (30%) та непорозуміння в комунікації (25%). Меншість респондентів зазначає стрес, емоційну перевтому або свій емоційний стан як фактори, що призводять до конфліктів (рис. 4).

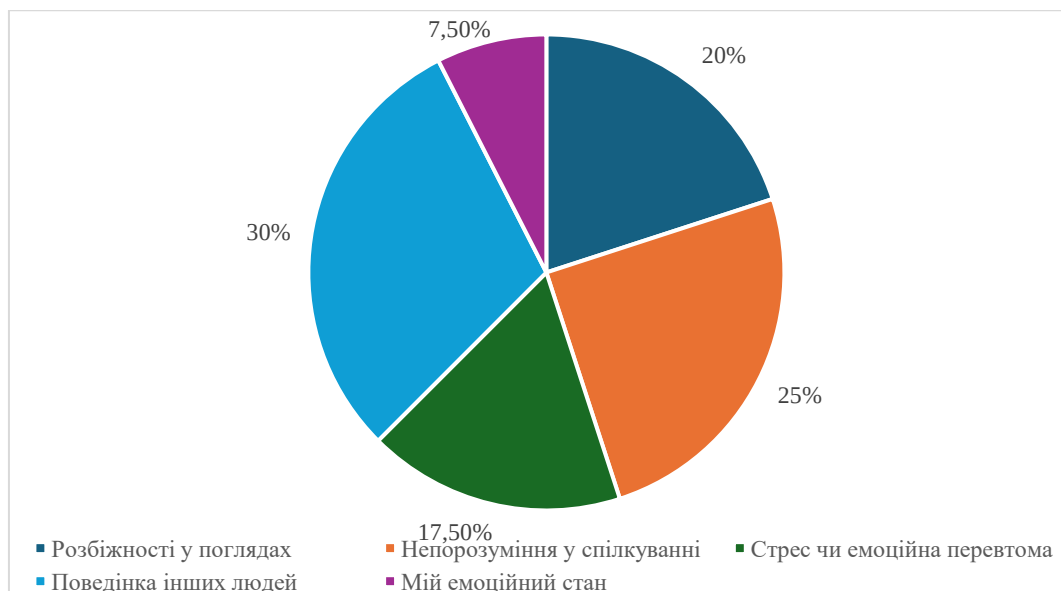


Рис. 4. Узагальнені результати за 2 питанням анкети, %

Дані щодо питання «Яку стратегію Ви зазвичай використовуєте в конфліктах?» представлені в таблиці 5.

Таблиця 5

Відповіді на питання «Яку стратегію Ви зазвичай використовуєте в конфліктах?»	
Варіанти відповіді	Кількість осіб
Я намагаюся не брати участь у конфлікті	5
Я шукаю спільне рішення, що задовольнить обидві сторони	14
Я наполягаю на своїй позиції	8
Я прагну вирішити проблему разом із іншою стороною	10
Я частіше погоджуюся із думкою іншої сторони	3

Таким чином, більшість респондентів намагаються знайти компромісне рішення, яке влаштує обидві сторони (35%), або прагнуть вирішити проблему спільно з іншою стороною (25%). Лише невелика частина опитаних або не бере участі в конфлікті, або погоджується з позицією опонента (рис. 5).

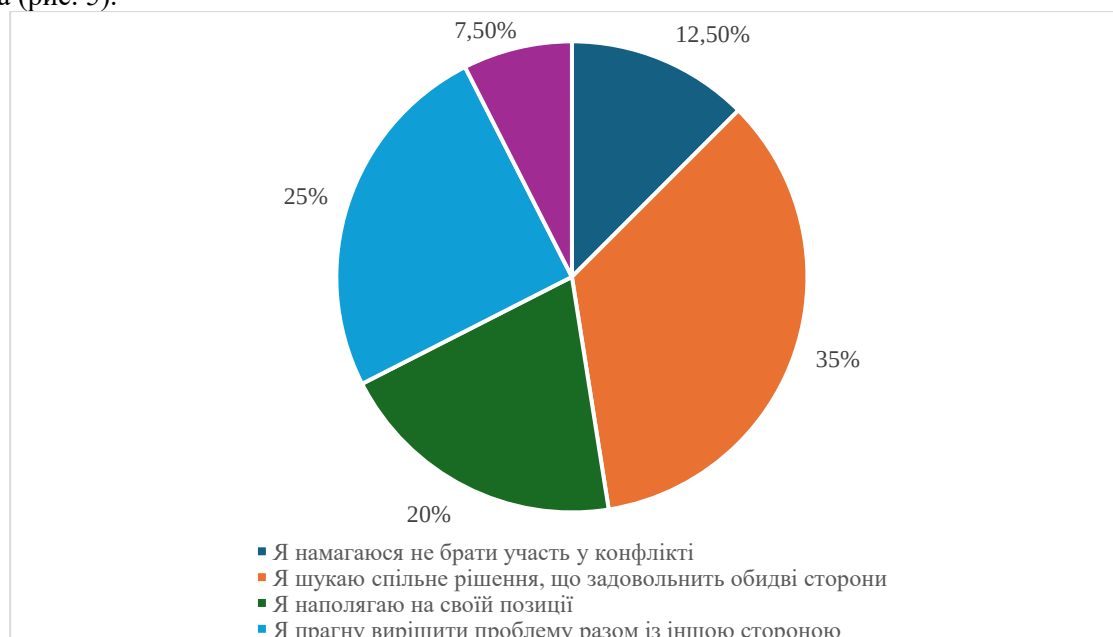


Рис. 5. Узагальнені результати за 3 питанням анкети, %

Результати для питання «Як Ви оцінюєте свою здатність вирішувати конфлікти?» наведені у табл. 6.

Таблиця 6

Відповіді на питання «Оцініть, наскільки Ви здатні вирішувати конфлікти?»

Варіанти відповіді	Кількість осіб
Дуже добре	5
Добре	18
Посередньо	12
Погано	5

Згідно з отриманими даними, переважна частина респондентів оцінює власні навички розв'язання конфліктів як достатньо високі (57,5%) або середнього рівня (30%), що може свідчити про сформоване самоусвідомлення у сфері взаємодії у конфлікті (рис. 6).

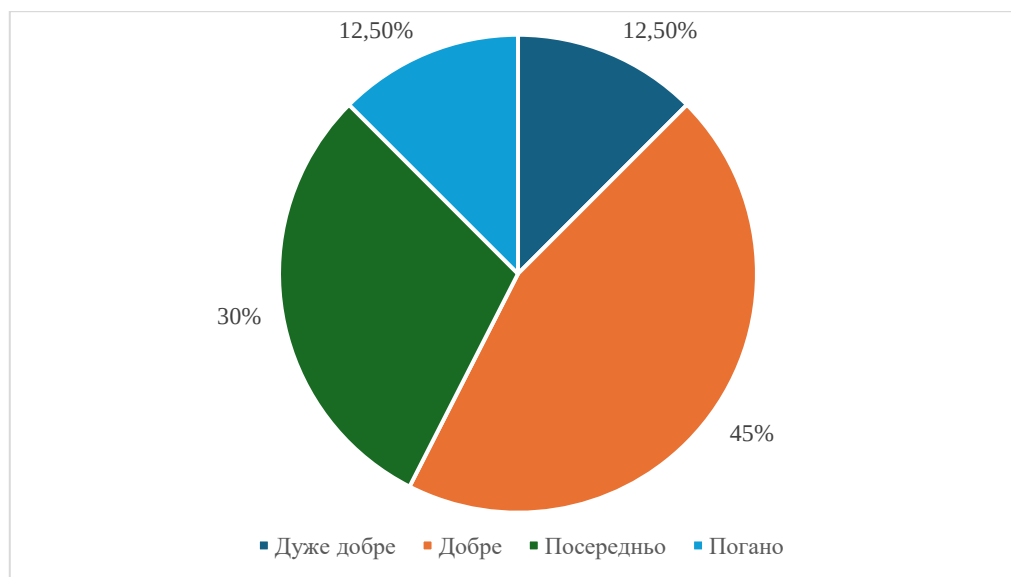


Рис. 6. Узагальнені результати за 4 питанням анкети, %

Результати для питання «Чи вважаєте ви, що конфлікти виникають через Вас?» наведені у табл. 7.

Таблиця 7

Відповіді на питання «Чи вважаєте ви, що конфлікти виникають через Вас?»

Варіанти відповіді	Кількість осіб
Так, я часто провокую конфлікти	2
Інколи, залежно від ситуації	10
Рідко, зазвичай це не моя провина	20
Ніколи	8

Отже, більшість респондентів (75%) вважають, що конфлікти не є результатом їхніх дій або виникають лише зрідка, залежно від обставин. Лише 5% опитаних вважають, що вони часто стають причиною конфліктів (рис. 7).

Результати для питання «Що Вам заважає конструктивно вирішувати конфлікт?» можна побачити у табл. 8.

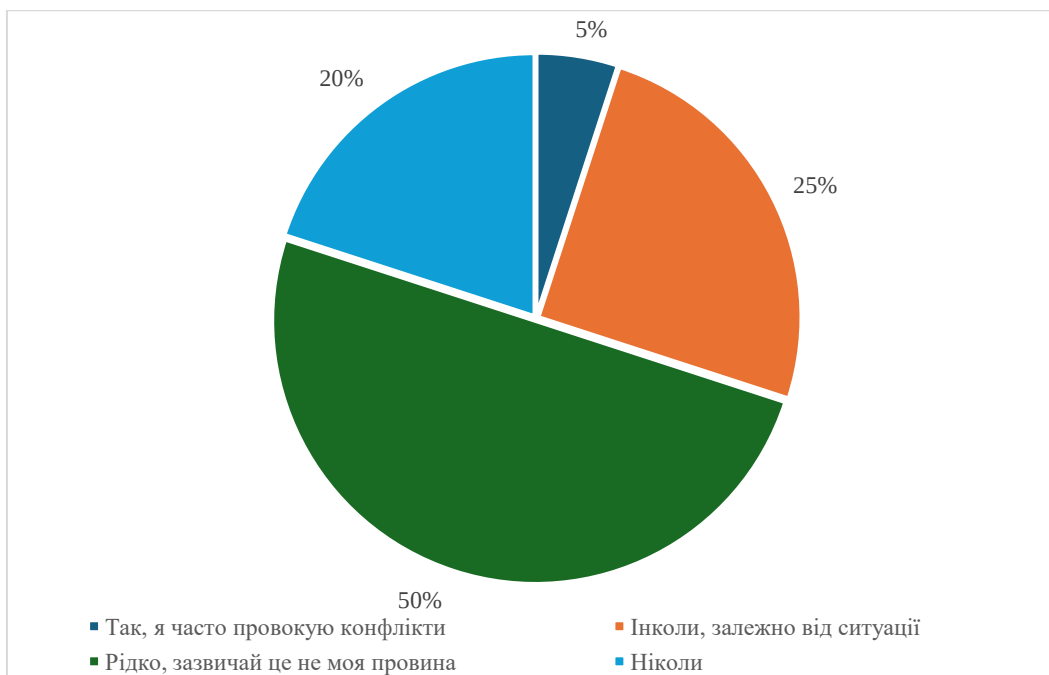


Рис. 7. Узагальнені результати за 5 питанням анкети, %

Таблиця 8

Відповіді на питання «Що Вам заважає конструктивно вирішувати конфлікт?»

Варіанти відповіді	Кількість осіб
Мій емоційний стан (моя дратівливість, агресивність, емоційне виснаження)	10
Поведінка інших людей	8
Стрес або тиск оточення	7
Нездатність опановувати емоції	12
Відсутність позитивного досвіду розв'язання конфлікту	3

Отже, основними перешкодами для конструктивного вирішення конфліктів є нездатність контролювати емоції (30%), емоційний стан респондентів (25%) та поведінка інших людей (20%). Найменше впливає відсутність позитивного досвіду (7,5%) (рис. 8).

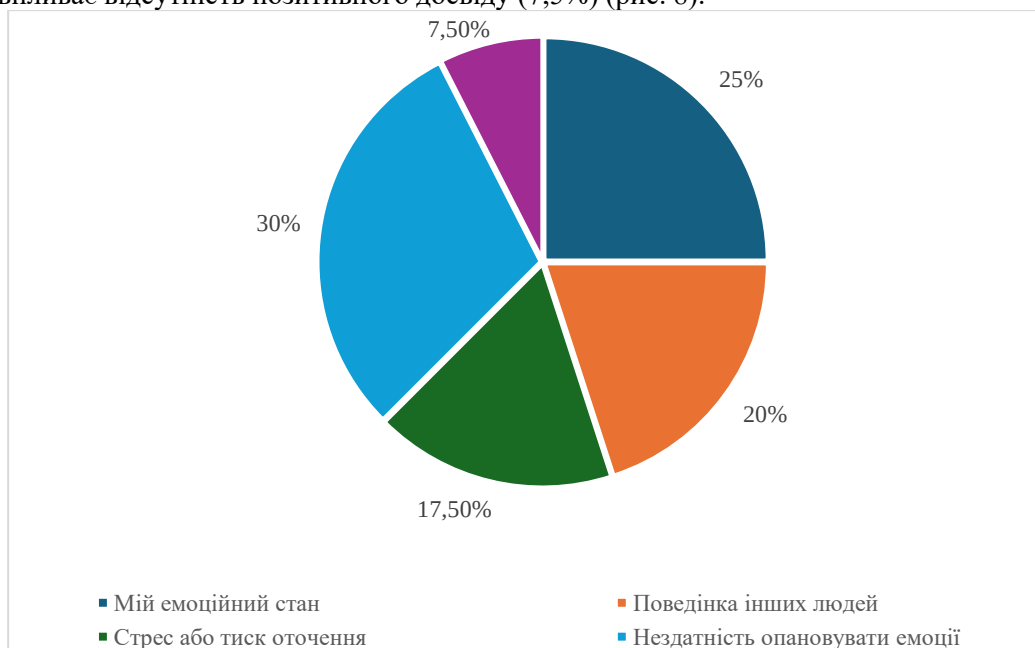


Рис. 8. Узагальнені результати за 6 питанням анкети, %

Отже, за результатами анкетування щодо поведінки у конфліктах, більшість респондентів вважають себе здатними конструктивно вирішувати конфлікти. Вони здебільшого намагаються знаходити спільні рішення, а основними причинами конфліктів є непорозуміння та поведінка інших людей. Однак респонденти також відзначають вплив емоційного стану, стресу та труднощів у керуванні емоціями на їхню здатність ефективно вирішувати конфлікти.

Дискусія. Після математично-статистичної обробки даних із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона було встановлено (табл. 9), що респонденти, які обирають конкуренцію як стратегію управління конфліктами, мають значну позитивну кореляцію з розвитком напруження (0,603) та виснаження (0,558). Це свідчить про те, що збільшення психоемоційного навантаження та емоційного вигорання часто сприяє посиленню прагнення до домінування або досягнення перемоги у конфліктах.

Таблиця 9

Кореляційний аналіз між стратегіями поведінки в конфлікті та показниками емоційного вигорання

Стратегія	Напруження	Резистенція	Виснаження
Конкуренція	0,603**	0,230	0,558*
Співпраця	-0,220	0,492**	-0,105
Компроміс	0,365*	0,222	0,489**
Уникнення	0,512**	0,184	0,466*
Пристосування	-0,145	0,402*	-0,320

Співпраця як стратегія показує негативну кореляцію з напруженням (-0,220) та виснаженням (-0,105), що означає, що чим вищий рівень напруження та виснаження, тим менша схильність до співпраці. Це вказує на те, що в умовах високого стресу та емоційного вигорання люди можуть уникати спільних зусиль, обираючи більш оборонні або деструктивні стратегії, що додатково посилюють емоційне напруження та виснаження, замість розв'язання конфлікту.

Стратегія уникнення, в свою чергу, має високий рівень позитивної кореляції з напруженням (0,512) та виснаженням (0,466), що свідчить про сильний зв'язок між емоційним вигоранням і схильністю уникати конфліктів. Люди, які відчувають високий рівень стресу чи емоційного виснаження, частіше обирають цю стратегію, намагаючись не загострювати ситуацію. Однак така поведінка може лише сприяти накопиченню стресу та виснаження, оскільки вона не передбачає конструктивного вирішення проблеми.

Стратегія компромісу має помірний зв'язок з напруженням (0,365) та виснаженням (0,489). Це доводить те, що пошук компромісів під час емоційного виснаження може призводити до подальшого накопичення стресу. Оскільки компроміс часто передбачає жертвування власними інтересами, це може викликати незадоволення, а постійна необхідність знаходити баланс між своїми та чужими потребами лише посилює емоційне напруження. А це, в свою чергу, призводить до ще більшого виснаження і ускладнює відновлення емоційного благополуччя.

Напруження має негативний зв'язок зі стратегією пристосування (-0,145), що вказує на бажання уникнути прямого конфлікту чи зіткнення. Підвищений рівень резистенції (0,402) веде до накопичення внутрішнього опору та незадоволення власними потребами, що впливає на вибір стратегії пристосування. Люди з високим рівнем резистенції можуть свідомо чи підсвідомо ігнорувати власні інтереси, щоб адаптуватися до обставин, що лише посилює їх емоційне виснаження (-0,320).

Висновки. Виходя з вищезазначеного, можна зробити висновок, що рівень емоційного вигорання значно впливає на вибір стратегії поведінки у конфліктах. Люди, які переживають високий рівень вигорання, можуть обирати стратегії, що тимчасово знижують стрес, але в довгостроковій перспективі лише погіршують їхній емоційний стан.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Ануфрієв, М.І., & Капля, О.М. (2021). Професійне вигорання, як проблема сучасних трудових відносин: зарубіжні та вітчизняні підходи до її вирішення. *Юридичний науковий електронний журнал*. 12, 450–453.

Баша, О. О. (2025). Емоційне вигорання як чинник конфліктної поведінки осіб юнацького віку. *Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «Психологія»*. Державний університет «Київський авіаційний інститут». Київ. 50 с.

Карамушка, Л.М., & Гнускіна, Г.В. (2018). *Психологія професійного вигорання підприємців : монографія*. Київ : Логос. 198 с.

Коць М., & Цвігун О. (2020). Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. 14, 25-129.

REFERENCES

Anufriiev, M.I., & Kaplia, O.M. (2021). Profesiine vyhorannia, yak problema suchasnykh trudovykh vidnosyn: zarubizhni ta vitchyzniani pidkhody do yii vyrishennia. *Yurydychnyi naukovyi elektronnyi zhurnal* [Professional burnout as a problem of modern labor relations: Foreign and domestic approaches to its resolution. *Legal Scientific Electronic Journal*]. 12, 450–453.

Basha, O.O. (2025). Emotsiine vyhorannia yak chynnyk konfliktnoi povedinky osib yunačkoho viku. *Kvalifikatsiina robota na zdobuttia osvithnoho stupenia mahistra spetsialnosti "Psykhologhiia"* [Emotional burnout as a factor of conflict behavior in adolescents. *Master's thesis, Specialty "Psychology"*]. Derzhavnyi universytet "Kyivskyi aviatsiinyi instytut". Kyiv. 50 s.

Karamushka, L.M., & Hnuskina, H.V. (2018). *Psykhologhiia profesiinoho vyhorannia pidpriiemtsiv: monohrafiia* [Psychology of professional burnout in entrepreneurs: Monograph]. Kyiv: Lohos. 198 s.

Kots, M., & Tsvihun, O. (2020). Psykhologichnyi analiz emotsiinooho vyhorannia u studentskoi molodi. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy* [Psychological analysis of emotional burnout in student youth. *Psychology: Reality and Perspectives*]. 14, 25-129.

N. Lytvynchuk, O. Basha

THE INFLUENCE OF EMOTIONAL BURNOUT ON CONFLICT BEHAVIOR STRATEGY SELECTION

Abstract

The article presents **the results** of an empirical study on emotional burnout as a factor influencing the choice of conflict behavior strategies in adolescence. The aim of the study was to determine the relationship between emotional burnout and conflict behavior strategies.

To investigate the stated problem, the following methods were applied: V. Boyko's method "Diagnosis of Emotional Burnout," the Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument (TKI), an original questionnaire titled "Determining a Person's Self-Perception in Conflict," and methods of mathematical statistics, including Pearson's correlation coefficient.

Results. According to the results obtained using the Thomas-Kilmann method, the most frequently chosen conflict strategy among respondents was competition (30%). Cooperation and accommodation were each chosen by 20% of participants, while avoidance and compromise were less common, each selected by 15%.

The results of the "Diagnosis of Emotional Burnout" method by V. Boyko showed that 32.5% of participants exhibited a fully developed emotional burnout syndrome, 47.5% were in the process of developing the syndrome, and 20% showed no signs of it.

Conclusions. The study revealed a relationship between emotional burnout and the choice of conflict behavior strategies. It was found that the competition strategy had a strong positive correlation with tension (0.603) and exhaustion (0.558), while cooperation showed a negative correlation (–0.220 and –0.105, respectively), indicating a decreased tendency to cooperate under increasing stress. Avoidance was also associated with high levels of tension (0.512) and exhaustion (0.466), while compromise showed moderate correlations (0.365 and 0.489). The accommodation strategy was weakly correlated with tension (–0.145), but showed a link with resistance (0.402), which promotes internal resistance and the suppression of personal needs, thereby exacerbating emotional exhaustion (–0.320).

Keywords: emotional burnout, conflict, conflict behavior strategies, adolescence.