МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ДИЗАЙНУ І МИСТЕЦТВ
Факультет «Дизайн середовища»
Кафедра міжкультурної комунікації в креативних індустріях

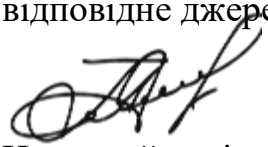
Іващенко Марія Олександрівна

АРТЩОДЕННИК ЯК ЗАСІБ РЕСУРСНОГО ВІДНОВЛЕННЯ РЕЛОКОВАНИХ СТУДЕНТІВ

Кваліфікаційна робота на здобуття СВО «Магістр»
зі спеціальності 022 Дизайн
ОПП «Арттерапія і комунікативні практики»

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.



М. О. Іващенко

Науковий керівник: Говорун Алла Валентинівна
кандидат педагогічних наук, доцент

Консультант: Ганоцька Ольга Василівна
кандидат мистецтвознавства, доцент

Харків - 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП……**5**

Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ АРТЩОДЕННИКА У ПРОЦЕСІ РЕСУРСНОГО ВІДНОВЛЕННЯ…… 8

1.1.Аналіз теоретичних основ арттерапії як методу ресурсного відновлення. 8

1.2.Сутність поняття «артщоденник» у контексті арттерапевтичної підримки. 16

1.3. Специфіка проблем релокованих студентів. ……..……23

Висновки до розділу 1 27

Розділ 2. ДИЗАЙН ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ АРТЩОДЕННИКА З РЕЛОКОВАНИМИ СТУДЕНТАМИ ……. 28

2.1. Обґрунтування загальних питань розробки та рекомендації з ведення артщоденника…….28

2.2. Результати апробації артщоденника серед релокованих студентів. 39

Висновки до розділу 2……...48

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ…….. 49

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……..... 51

ДОДАТКИ……..56

Іващенко М.О. Артщоденник як засіб ресурсного відновлення релокованих студентів. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 022 Дизайн. Харківська державна академія дизайну і мистецтв, Харків, 2024.

Метою роботи є створення артщоденника та визначення його ефективності як засобу ресурсного відновлення релокованих студентів. Актуальність обраної проблеми дослідження зумовлена необхідністю пошуку нових засобів арттерапевтичної підтримки молоді в умовах нових соціальних та психологічних викликів.

У роботі були використані наступні методи дослідження: теоретичний - аналіз літератури за темою дослідження, метод систематизації та узагальнення попередніх досліджень, а також використано комплекс емпіричних методів: опитування, анкетування, порівняння.

У даній кваліфікаційній роботі було проведено комплексне дослідження з метою вивчення ефективності використання артщоденника як інструменту арттерапевтичної підтримки релокованих студентів. Розглянуто поняття артщоденника та названо його ключові відмінності від артбуків і зинів. Схарактеризовано низку специфічних проблем, з якими стикаються студенти-переселенці. Артщоденник запропоновано використовувати як інтегративний інструмент, що поєднує елементи візуального мистецтва та текстового самовираження.

Здійснено детальний аналіз структури артщоденника, обгрунтовано вибір його дизайну в цілому та окремих графічних елементів, текстового наповнення. Методику покрокової роботи в артщоденнику окреслено, перелік та опис використаних методик та вправ надано. Процес впровадження артщоденника у роботу з релокованими студентами описано, а дані та результати представлені в таблицях та додатках. Ефективність використання артщоденика на основі отриманих емпіричних даних оцінено.

Ключові слова: арттерапевтична підтримка, методики, емоційний стан, самопізнання, інтегрований інструмент.

ABSTRUCT

Ivashchenko M.O. Art diary as a means of resource recovery for relocated students. Qualification work of the Master's Degree in specialty 022 Design. Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts, Kharkiv, 2024.

The aim of the study is to create an art diary and determine its effectiveness as a means of resource recovery for relocated students. The relevance of the chosen research problem is due to the need to find new means of art therapy support for young people in the face of new social and psychological challenges.

The following research methods were used in the study: theoretical - analysis of literature on the topic of the study, the method of systematisation and generalisation of previous studies, and a set of empirical methods: surveys, questionnaires, comparisons.

In this qualification work, a comprehensive study was conducted to investigate the effectiveness of using an art diary as a tool for art therapy support for relocated students. The concept of an art diary is considered and its key differences from art books and zines are named. A number of specific problems faced by displaced students are characterized. The art diary is proposed to use as an integrative tool that combines elements of visual art and textual expression.

A detailed analysis of the structure of the art diary is carried out, the choice of its design as a whole, individual graphic elements and the textual content is substantiated. The methodology of step-by-step work in an art diary, the list and description of the techniques and exercises used are provided. The process of implementing the art diary in the work with relocated students is described, and the results are presented in tables. The effectiveness of using the art diary is evaluated on the basis of the empirical data obtained.

Keywords: art therapy support, techniques, emotional state, self-knowledge, integrated tool.

ВСТУП

З початком військових дій та загостренням соціально-політичної ситуації в Україні проблема вимушеного переміщення студентів набула особливої актуальності. Багато молодих людей, які раніше проживали та навчалися в рідних містах, змушені були залишити свої домівки й адаптуватися до нових умов життя. Це потребує значних внутрішніх ресурсів для подолання емоційного напруження, зниження рівня стресу, тривожності, невизначеності та відновлення внутрішнього балансу.

Адаптація до нових умов навчання та проживання викликає у релокованих студентів додаткові труднощі, пов’язані не лише з освоєнням нових навчальних програм, а й з потребою у створенні соціальних зв'язків і підтримці власного психоемоційного стану. У таких умовах важливим є використання ресурсних засобів, здатних сприяти відновленню та зміцненню емоційної стабільності молоді. Одним із таких засобів може стати артщоденник — інтегрований інструмент творчого самовираження та самопізнання, який дозволяє користувачам вільно досліджувати свої почуття, знаходити нові ресурси та сприяти емоційному відновленню.

Артщоденник як метод ресурсної підтримки релокованих студентів відзначається тим, що не лише сприяє психоемоційному відновленню, а й допомагає їм краще зрозуміти та прийняти свої почуття, підвищити рівень усвідомленості та розвинути здатність адаптуватися до змін. Це — арттерапевтичний інструмент, що надає людині можливість виражати та обробляти свої емоції через творчість, зокрема через малювання, написання текстів, колажі тощо. Невід’ємна перевага артщоденника полягає в тому, що він стає не лише засобом для самовираження, а й своєрідним простором для роздумів, релаксації та відновлення емоційних ресурсів.

Актуальність теми полягає в тому, що на сьогоднішній день практично немає досліджень, які б детально розглядали використання артщоденника як інструменту підтримки релокованих студентів. Важливість цієї роботи в тому,

що вона сприяє розвитку нових підходів у арттерапевтичній роботі з молоддю, яка переживає значні соціальні та емоційні зміни.

Мета дослідження — створити артщоденник та визначити його ефективність як засобу ресурсного відновлення для релокованих студентів в умовах нових соціально-психологічних викликів.

Завдання дослідження*:*

1. Проаналізувати теоретичні основи арттерапії.
2. Визначити сутність поняття «артщоденник» у контексті арттерапевтичної підтримки.
3. Охарактеризувати особливі потреби релокованих студентів у процесі адаптації до нових умов.
4. Розробити артщоденник та надати практичні рекомендації щодо його використання для підвищення емоційної стійкості студентів у новому середовищі.
5. Апробувати ведення артщоденника серед релокованих студентів.
6. Дослідити ефективність артщоденника як засобу ресурсного відновлення.

Об'єкт дослідження — ресурсне відновлення та адаптація релокованих студентів у нових соціокультурних умовах за допомогою арттерапії.

Предмет дослідження — ефективність застосування артщоденника як інструмента для ресурсного відновлення та психоемоційної підтримки релокованих студентів.

Методи дослідження: для розв’язання поставлених завдань були використані такі методи: *теоретичний* - аналіз наукових джерел за темою дослідження, метод систематизації та узагальнення попередніх досліджень, а також використано комплекс *емпіричних* методів: опитування, анкетування, порівняння.

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробці артщоденника як ефективного інструмента ресурсного відновлення для студентів-мігрантів, що допомагає їм адаптуватися до нових умов навчання та життя, знижувати рівень стресу та покращувати емоційний стан через впровадження арттерапевтичних методик, які були адаптовані до їхніх специфічних потреб. Це також сприяє розширенню практичних рекомендацій для психологів та арттерапевтів щодо роботи з цільовою аудиторією, підвищуючи ефективність підтримки біженців у процесі їх соціалізації.

Публікації. У рамках дослідження було оприлюднено тези на міжнародній науковій конференції «Дизайн XXI століття. Українська модель дизайну: Василь Єрмілов», яка відбулася 28 березня 2024 року в Харківській державній академії дизайну і мистецтв (« «Арттерапія як засіб полегшення самопочуття та соціальної інтеграції для мігруючих осіб, що переживають депривацію» с.32)

Дипломна робота ***складається*** зі вступу, двох основних розділів (теоретичного та практичного), загальних висновків, а також списку використаних джерел (47 найменувань, з яких 5 – іноземною мовою). Загальний обсяг роботи становить 72 сторінки, з яких 51 сторінка – основний текст, 5 сторінок – список використаних джерел, 17 сторінок – додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АРТТЕРАПІЇ ТА ВИКОРИСТАННЯ АРТЩОДЕННИКА В ПРОЦЕСІ РЕСУРСНОГО ВІДНОВЛЕННЯ

1.1. Аналіз теоретичних основ арттерапії як методу ресурсного відновлення

Якщо звернутися до історії виникнення арттерапії, можна виявити, що згадки про терапію через мистецтво зустрічаються ще в Давньому Єгипті, країнах Східної Африки, Індії та Давньому Китаї. Про терапевтичний вплив мистецтва писали такі видатні мислителі, як Сократ, Аристотель, Феофаст, Гален та інші.

Термін «арттерапія» був введений А. Хіллом, який одним із перших заявив про те, що мистецтво може здійснювати позитивний вплив на психіку особи [15].

Маргарет Наумбург вважається піонеркою арттерапії в США, розпочавши її розвиток у 1940-х роках. Її справедливо називають «матір'ю арттерапії», адже вона вважала, що артпсихотерапевти застосовують мистецтво в основному як метод невербального спілкування [14].

Водночас, Едіт Крамер, теоретик арттерапії та художниця, підкреслювала, що сам творчий процес має лікувальний ефект. У 1940 році Наумбург стала першою науковицею, яка визначила арттерапію як окрему дисципліну психічного здоров'я. Можна зробити висновок, що арттерапія або терапія мистецтвом є відносно новим методом, хоча її коріння сягає ще в давні часи.

Сьогодні арттерапія охоплює використання різних видів мистецтва з відновлювальною, корекційною та розвивальною метою. У сучасній вітчизняній науці форми арттерапії широко вивчаються. Так, наприклад, Бриндіков Ю. Л. досліджував терапевтичний вплив літератури на психоемоційний стан людини, вивчаючи бібліотерапію як метод лікувального читання. Булах І. С. звертається до вокал-терапії, зокрема до її ролі у зниженні рівня тривожності та підвищенні емоційної стабільності за допомогою співу [4].

Кузьменко С. В. проводить дослідження у сфері драматерапії, використовуючи театральне мистецтво та рольові ігри для роботи з емоційними проблемами й розвитком самосвідомості. Серед інших методів арттерапії слід відзначити малюнкову терапію, яку розглядає Варій М. Й., зосереджуючи увагу на вираженні внутрішніх переживань через художні образи та малюнок. Галієва О. М. працює у сфері музикотерапії, досліджуючи вплив музики на емоційний стан людини та її здатність знижувати рівень стресу і сприяти психологічному розвантаженню.

Такі сучасні дослідження свідчать про розширення можливостей арттерапії, яка дедалі більше інтегрується в психологічну практику для поліпшення психоемоційного здоров'я та зниження рівня стресу в різних сферах життя.

Окрім цього, останнім часом можна побачити нові наукові роботи, що присвячені використанню арттерапії для підвищення трудової ефективності співробітників у промисловості та в сфері обслуговування, а також для розвитку управлінських навичок менеджерів. Наприклад, було продемонстровано ефективність мультимедійних форм арттерапії в професійній підготовці, а також можливості арттерапії для розвитку творчого самопізнання. Особливо наголошено на ролі творчості як способу сублімації конфліктів, включаючи ділові.

О. С. Колпакчи відзначає, що арттерапія є надзвичайно ефективною як метод ресурсного відновлення, особливо в умовах постійного стресу та емоційного виснаження. На його думку, арттерапія допомагає людям не лише виражати свої почуття через творчість, а й виявляти та зміцнювати свої внутрішні ресурси, необхідні для подолання життєвих труднощів. Колпакчи підкреслює, що процес творчості у будь-якій формі (малювання, драматизація, музика) активізує психологічні резерви особистості, створює безпечний простір для самовираження та дозволяє зануритися у глибинні емоційні стани, які не завжди можуть бути озвучені словами.

За словами Колпакчи, арттерапія як метод ресурсного відновлення ефективно допомагає людям знайти баланс між внутрішніми й зовнішніми факторами впливу, знижуючи рівень тривожності та посилюючи відчуття внутрішньої стійкості.

І. А. Літвякова вважає, що арттерапія є потужним інструментом для гармонізації внутрішнього стану та відновлення ресурсів особистості. На її думку, цей метод дозволяє клієнту встановити контакт із власними емоціями, вільно їх досліджувати та виражати через творчі форми, такі як малювання, музика або драматизація. Літвякова наголошує, що арттерапія сприяє відновленню психічної енергії, розкриває особистісні потенціали та допомагає виявляти приховані джерела стійкості, які є важливими для подолання стресу та підтримання психічного благополуччя.

Літвякова також підкреслює, що арттерапія особливо корисна для людей, яким важко вербалізувати свої переживання. Через творчий процес вони отримують можливість опрацювати складні емоційні стани та знайти нові способи самовираження, що дозволяє їм знижувати рівень тривожності та підвищувати загальну психологічну стійкість.

Крім того, розкрито перспективи арттерапевтичних занять у формуванні індивідуального стилю менеджерів та їх психологічного забезпечення в професійній діяльності [18].

Серед нових підходів, розроблених українськими арттерапевтами, варто згадати використання казкових елементів у легендотерапії, яка заснована на героїчному епосі та фентезі (автор Гулько Г. О.), а також міфодраматерапію, розроблену Дмитріюк Н. С., що інтегрує міфологічні мотиви для роботи з глибинними емоційними переживаннями. Окремо слід відзначити створення мультфільмів за допомогою сучасних технологій анімації з терапевтичною метою, які активно розвиваються в Україні.

Аналіз новітніх досліджень у галузі арттерапії в Україні демонструє ще одну важливу тенденцію: об’єднання різних видів мистецтва в арттерапії, що сприяє активізації творчого потенціалу користувачів, даючи їм змогу обрати

найкомфортніші способи самовираження. Такий підхід значно розширює можливості клієнтів для висловлення своїх почуттів і думок, сприяючи їхньому психоемоційному відновленню [27].

В рамках арттерапії можна ключовими терапевтичними чинниками є творча експресія, терапевтичний ефект, а також зворотній зв'язок. Дійсно, творчі заняття зазвичай забезпечують терапевтичний ефект, приносячи позитивні емоції, відчуття спокою і задоволення через самовираження клієнта. Це й відрізняє арттерапію від інших напрямків психотерапії. Проте не слід вважати кожен урок малювання або музики арттерапією, адже такі заняття часто не містять, а іноді й не передбачають наявності двох останніх терапевтичних чинників [26].

Серед основних ознак арттерапевтичних технологій можна виділити наступні:

- творче самовираження людини, яке полягає у відтворенні його внутрішнього світу. Це може здійснюватися за допомогою різноманітних творчих матеріалів, роботи з тілом, голосу, а також через художні образи, створені словами або в комбінації декількох зазначених варіантів [28].
- формування особливого комфортного середовища для роботи і самопізнання.
- присутність арттерапевта, який підтримує клієнта під час його творчого процесу та використовує різноманітні методи, що допомагають клієнту виражати свої емоції і думки в художній формі, сприяючи усвідомленню зв'язків між творчістю та вмістом його внутрішнього світу [25].

Арттерапія є універсальною, оскільки вона інтегрує різні сфери знань, такі як психологія, педагогіка, мистецтво, культурологія та інші. Вона базується на художній практиці та техніках, які залучають клієнтів до образотворчої діяльності під час арттерапевтичних сесій.

На сьогодні арттерапія розглядається як технологія психічної гармонізації та особистісного розвитку, яка слугує інструментом для розв’язання внутрішніх конфліктів, розвитку творчого потенціалу та активізації ресурсів особистості.

Методи арттерапії виконують роль посередника в комунікації між клієнтом і терапевтом [32].

Переваги арттерапевтичних методів у порівнянні з іншими формами терапевтичної роботи можна окреслити наступними пунктами:

- Кожна особа, незалежно від віку, статі, соціального статусу чи фінансових можливостей, має можливість відвідувати арттерапевтичні заняття.
- Арттерапія ефективно допомагає працювати з клієнтами, які мають мовні обмеження.
- Вона слугує засобом для вільного самовираження та самопізнання.
- Арттерапевтичні методи часто мають «інсайторієнтований» характер, сприяючи створенню атмосфери довіри і спокою, що допомагає краще зрозуміти внутрішній світ особистості.
- Арттерапія здебільшого викликає позитивні емоції, допомагає подолати апатію та безініціативність, сприяє формуванню активної життєвої позиції та позитивного сприйняття себе й навколишнього світу.
- Вона також активізує творчий потенціал особистості, мобілізуючи внутрішні механізми креативності..
- Арттерапія включає «м’які» методи та психокорекційні впливи [16].

Основним принципом арттерапії є прийняття будь-якої творчої роботи без осуду, критики чи оцінювання, незалежно від її змісту, форми виконання або якості. Цей підхід створює безпечне середовище, в якому клієнти можуть вільно висловлювати свої думки та почуття.

Спираючись на цей принцип, мету арттерапії можна визначити як гармонізацію розвитку особистості шляхом стимулювання здатності до самовираження і самопізнання через мистецтво. Це включає в себе не лише розвиток креативних навичок, але й формування конструктивних дій у відповідності до реалій навколишнього світу. Арттерапія сприяє покращенню емоційного стану, підвищенню самооцінки та розвитку особистісної гнучкості,

що допомагає клієнтам краще адаптуватися до життєвих викликів і знаходити нові підходи до вирішення проблем.

Загалом, арттерапія відкриває нові можливості для самореалізації особистості, сприяючи не лише творчому розвитку, але й поліпшенню психологічного благополуччя [1, 46].

Арттерапія, як інтегративний підхід до психологічного консультування та особистісного розвитку, здобула популярність у всьому світі завдяки своїй здатності використовувати творчі процеси для ресурного відновлення та самопізнання. Використання різноманітних мистецьких форм — від живопису до музики — дозволяє людям висловлювати свої почуття та переживання, які часто важко сформулювати словами [44].

Цей огляд арттерапевтичних методик для самостійного використання має на меті надати читачам доступ до ефективних інструментів та практик, які можна інтегрувати у повсякденне життя. У ньому представлені різноманітні техніки, що дозволяють досліджувати себе знижувати рівень стресу, розвивати творчість та покращувати загальний психологічний стан [20, 21].

Необхідно підкреслити, що артерапія підходить для людей з будь-яким рівнем художніх навичок. Головне — готовність відкритися новим переживанням і дослідити себе через творчий процес. Ми сподіваємося, що цей огляд стане корисним супутником на шляху до саморозуміння та емоційного збагачення, допомагаючи вам знайти свої унікальні способи самовираження.

Арттерапія охоплює різноманітні напрямки та методи, які використовуються для сприяння емоційному і психологічному благополуччю. З основних напрямків арттерапії можна виділити:

- ізотерапія (малюнкова терапія) — цей напрямок фокусується на створенні образів й малюнків, використанні кольору. Це дозволяє людям висловлювати свої почуття та думки у візуальній формі [43].
- бібліотерапія — включає роботу з літературними творами, створюючи можливості для творчого читання та обговорення текстів. Цей метод допомагає усвідомити власні переживання через призму літератури.

- музикотерапія — застосовує вплив музики для покращення емоційного стану. Слухання та створення музики може допомогти в знятті стресу та формуванні позитивних емоцій [11].
- казкотерапія — передбачає використання казок, притч і легенд, що дозволяє досліджувати особисті переживання та переживати нові емоції через сюжетні лінії.
- кінезітерапія — базується на використанні танцювальних рухів для вираження емоцій і переживань. Це може включати вільні танцювальні практики, які задіюють тіло і дух.
- драматерапія — цей метод включає постановку та розігрування різних сюжетів, що дозволяє учасникам досліджувати свої почуття через театральні елементи.
- ігрова терапія — терапія завдяки рольовій грі, яка є важливим аспектом розвитку особистості, особливо у дітей. Це дає можливість відпрацювати соціальні навички та подолати внутрішні конфлікти.
- лялькотерапія — заснована на ототожненні дитини з улюбленим персонажем чи іграшкою, що допомагає в процесі самовираження та саморозуміння.
- глинотерапія — це напрям арттерапії, який працює з пластичними матеріалами. Потенціал такої роботи спрямований на розвиток емоційного інтелекту, створення нових вражень, подолання травматичних переживань та розуміння власних емоційних станів [3].

Кожен з цих напрямків надає унікальні можливості для самовираження, самопізнання та емоційного зцілення, роблячи арттерапію універсальним інструментом для особистісного зростання та розвитку.

В Україні арттерапія та ресурсне відновлення за її допомогою є відносно новими напрямками, але вже отримали значну увагу та розвиток. Найбільше поширення отримали такі форми, як ізотерапія (арттерапія образотворчим мистецтвом), танцювально-рухова терапія та музикотерапія. На сьогодні ці методи активно обговорюються у науковій літературі, часто публікуються статті

та представляються на конференціях, а також розробляються тренінгові програми.

Проте на даний момент кількість досліджень українських арттерапевтів у сферах кольоротерапії (перш за все, Л. Волкова, Д. С. Киковкін, О. Тараріна), драматерапії (О. С. Колпакчи), музикотерапії (Г. І. Побережна, Н. С. Полякова) та пісочної терапії (В. Г. Шевченка) є обмеженою, оскільки ці напрямки лише починають свій розвиток [2].

Як було зазначено, арттерапія є відносно молодим методом відновлення ресурсів та психологічної підтримки. Сучасна наука та практика постійно шукають нові підходи до зцілення, що призводить до розробки нових форм арттерапії, таких як етнотерапія, фототерапія, бодіарт, ландшафтотерапія та кольоротерапія, а також роботи з колажами. Особливо остання форма, яка базується на постмодерністському підході, виявляється дуже перспективною. Терапевтичний ефект колажу як методу плоскої інсталяції вважається досить ефективним і має помітний вплив на психологічний стан учасників [8,10].

Перевагою арттерапії є можливість глибоко оцінити поведінку людини та формування уявлення про її етапи життєвого шляху. У малюнках та творчих виробах можна виявити не лише миттєві думки, але й переживання, пов'язані з минулим та майбутнім, а також приховані емоції. Арттерапія має фізичний та фізіологічний вплив, оскільки образотворче мистецтво покращує координацію рухів, відновлює ідеомоторні акти. Не слід недооцінювати також безпосередній вплив кольору, ліній та форм на організм [9,36].

Різноманітні арттерапевтичні методи надають можливість особистості самовиражатися, глибше пізнати себе і зняти нервове напруження. Таким чином, арттерапевтичні техніки активно використовуються психологами, лікарями, соціальними працівниками та художниками. Сфера застосування арттерапії в психології постійно розширюється завдяки її багатофункціональності та широким можливостям.

1.2. Сутність поняття «артщоденник» у контексті арттерапевтичної підримки

Артщоденник — це особливий формат самовираження, який поєднує в собі елементи письмового журналу та візуального мистецтва. Це простір, де особа може вільно висловлювати свої думки, емоції та ідеї через малюнки, колажі, тексти, фотографії та інші творчі методи. Артщоденник не є формальним мистецьким твором; скоріше, це інструмент для самоаналізу, рефлексії та творчого процесу, що дозволяє заглибитися у власний внутрішній світ [1].

У порівнянні зі звичайним щоденником, де основна увага зосереджується на текстовій формі, артщоденник надає можливість поєднувати слова з образами, що сприяє більш глибокому самовираженню. У процесі роботи над артщоденником особа може досліджувати різні техніки — від акварелі до колажу, від малюнка олівцем до цифрових технологій. Це робить артщоденник надзвичайно гнучким та індивідуальним, адже кожен може обрати свій стиль та підхід до творчості.

Важливо зазначити, що артщоденник не вимагає від автора професійних навичок у малюванні або письмі. Кожен може займатися із артщоденником, незалежно від рівня творчих здібностей. Головним є бажання висловити свої думки та почуття, експериментувати з формами та матеріалами. Це робить артщоденник доступним способом самовираження, що підходить усім, хто прагне досліджувати свої емоції та думки.

Історія виникнення та розвитку артщоденника відображає не лише еволюцію творчого самовираження, а й глибокий зв'язок між мистецтвом та психологічним благополуччям.

Витоки артщоденника можна простежити до традиційних щоденників, які існували ще з давніх часів. Люди завжди фіксували свої думки, переживання та події у житті, але з початком 20 століття, з розвитком психоаналізу та психотерапії, з'явилася нова форма, що акцентувала увагу на емоційному та психологічному аспектах самовираження. Терапевти почали усвідомлювати, що

творчість може служити потужним інструментом для розуміння внутрішнього світу клієнта, що стало основою для виникнення арттерапії [30, 35].

Під впливом цих змін виник артщоденник як спосіб поєднати усвідомлене самовираження з психотерапевтичними практиками. Наприклад, К. Юнг вів свій щоденник, в якому записував свої сни, думки та малюнки. Він зафіксував, що його малюнки змінюються, залежно від зміни настрою та психологічного стану.

У 1970-х роках в США артщоденники почали використовуватися в терапевтичних групах. Терапевти стимулювали учасників створювати візуальні записи своїх думок і емоцій, що допомагало їм зрозуміти та обробити свої переживання. Цей період став важливим етапом у розвитку артщоденника, оскільки він почав сприйматися не лише як інструмент самовираження, а й як засіб терапевтичної роботи.

Зростаюча популярність артщоденників у 1980-1990-х роках також відбулася завдяки розвитку руху "дослідження творчості". Артисти, письменники та терапевти почали відкривати для себе цю форму самовираження, вважаючи, що артщоденник може бути не лише інструментом для особистої рефлексії, але й способом дослідження ідеї, ідентичності та емоцій. Багато відомих художників та авторів почали вести такі записи, що допомогло поширити цю практику [34].

Артщоденник став популярним не лише серед художників чи терапевтів, а й серед широкої аудиторії, зокрема студентів, педагогів та всіх, хто шукає способи розуміти себе. Він є універсальним інструментом для самовираження та саморозуміння, що відображає зміни в культурі, де мистецтво та психологія стають дедалі ближчими.

Артщоденник є унікальним інструментом, що поєднує в собі елементи творчості, саморефлексії та терапії. Він став популярним серед людей різного віку та професій, надаючи можливість для глибшого самовираження та саморозуміння. Його основні функції та призначення можна розглянути в кількох аспектах.

1. Творче самовираження

Основною функцією артщоденника є можливість творчого самовираження. Через малюнки, колажі, текст та інші візуальні елементи людина може висловити свої емоції, думки та переживання. Цей процес дозволяє відчути свободу у вираженні себе, не підлягаючи жодним критеріям оцінки. Важливо, що артщоденник не вимагає художнього таланту; тут важливіше щирість і бажання відобразити внутрішній світ [8, 46].

2. Терапевтична функція.

Артщоденник виконує терапевтичну функцію, допомагаючи людям справлятися з емоційними труднощами, такими як тривога, депресія чи стрес. Через творчість у щоденнику люди можуть досліджувати свої почуття, відпускати негативні емоції та знаходити способи для їх усвідомлення. Таким чином, артщоденник слугує не лише простором для творчості, але й засобом терапії, що підтримує психоемоційний стан.

3. Саморозуміння та рефлексія

Артщоденник є важливим інструментом для саморозуміння. Записуючи свої думки та почуття, студент може краще усвідомити свої переживання, зрозуміти їх причини та наслідки. Цей процес саморефлексії дозволяє не лише аналізувати власні емоції, але й усвідомлювати зміни в настрої чи поведінці з часом. Артщоденник стає дзеркалом, у якому людина може бачити себе та свій внутрішній світ.

4. Розвиток творчих навичок

Регулярне ведення артщоденника сприяє розвитку творчих навичок. Люди, які практикують використання артщоденника, отримують можливість експериментувати з різними техніками, матеріалами та стилями. Це може сприяти розвитку не лише художніх, але й креативних навичок, що корисно в інших сферах життя, включаючи професійну діяльність.

5. Створення спільноти та взаємодія

Артщоденник також можує слугувати як платформа для створення спільноти. Багато людей діляться своїми результатами використання артщоденника через соціальні мережі, що сприяє обміну досвідом та підтримці

один одного. Така спільнота може бути джерелом натхнення , надаючи можливість дізнаватися про нові техніки, методики та ідеї.

6. Збереження спогадів

Артщоденник може слугувати також як спосіб збереження спогадів. Люди часто фіксують важливі події, думки та емоції, що допомагає зберегти пам’ять про важливі моменти в житті, які складають наш щоденний досвід. Це допомагає людині зберегти спогади, які можуть мати велике значення в майбутньому. Завдяки цій формі самовираження, спогади отримують нове життя, оскільки вони можуть бути перевтілені в образи або історії [19]. Отже, артщоденник є не лише інструментом для творчості, а й свого роду хроникою, яка дозволяє повертатися до минулого та переосмислювати його [42].

Робота з артщоденником може мати різноманітні підходи і техніки, які допомагають людині заглибитися в процес творчості та саморозуміння.

1. Малювання та живопис

Одна з найпоширеніших технік, яку використовують в артщоденниках, — це малювання і живопис. За допомогою кольорів, форм і текстур люди можуть виразити свої емоції та почуття. Важливо пам’ятати, що тут не йдеться про технічні навички. Головне — це процес, а не результат. Для роботи обмежень немає, можуть використовуватися різноманітні матеріали: акварель, гуаш, олівці, фломастери або навіть кольорові крейди. Кожен з матеріалів може додати свою унікальну емоцію до створюваного образу [45].

2. Колажі

Колаж — це ще одна ефективна техніка, яка передбачає об’єднання різноманітних візуальних елементів: фотографій, вирізок з журналів, шматочків тканини чи паперу. За допомогою колажів люди можуть створити асоціативні образи, що відображають їхні думки та переживання. Колаж може слугувати візуальною метафорою для певних моментів у житті, допомагаючи побачити зв’язки між різними аспектами власного досвіду [7].

3. Текст та письмові вправи

Артщоденник не обмежується лише візуальними елементами. Письмові вправи, такі як ведення щоденника думок, записування мрій, планів або страхів, можуть стати важливим елементом роботи з артщоденником. Це допомагає не лише висловити свої думки, але й структурувати їх. Методи, такі як «потік свідомості» — коли людина пише без зупинки протягом кількох хвилин, не звертаючи уваги на граматику чи логіку, — можуть бути дуже корисними для вивільнення емоцій.

4. Візуалізація та медитація

Деякі люди використовують артщоденник як засіб для візуалізації своїх цілей або бажань. Це може включати в себе створення образів, які символізують успіх або щастя. Медитація перед початком роботи з артщоденником також може допомогти заспокоїти розум, налаштуватися на творчий процес і зосередитися на тому, що дійсно важливо.

5. Використання музики

Музика може бути потужним джерелом натхнення під час роботи з артщоденником. Прослуховуючи музику, яка викликає певні емоції або спогади, людина може створити відповідні образи чи малюнки. Додатково, музика може бути використана для створення певної атмосфери, що підходить для творчої роботи [47].

Отже, робота з артщоденником є багатогранним процесом, що базується на різноманітних техніках та методах. Кожен з цих підходів має свою цінність і може допомогти людині в її особистому розвитку, саморозумінні та творчості. Незалежно від обраної методики, основною *метою* артщоденника є створення безпечного простору для самовираження та підтримки психоемоційного стану. Творчість вартує зусиль, адже вона відкриває нові горизонти і дарує можливість пізнати себе з нових сторін.

Сучасний світ мистецтва та самовираження пропонує широкий спектр інструментів для творчості, серед яких особливе місце займають артбуки та зіні. Ці формати не лише забезпечують простір для особистого вираження, але й сприяють поширенню ідей, культурних явищ і естетичних концепцій [23, 24].

Артбук — це публікація, яка зосереджується на візуальному мистецтві, зазвичай представляючи роботи художників, фотографів чи дизайнерів. Цей формат зазвичай має високоякісну поліграфію, що дозволяє детально передати колір та текстуру творів. Артбуки можуть містити репродукції картин, фотографій, ілюстрацій, а також есе та коментарі авторів, що надає контекст їхньому мистецтву [5].

Зін (від англійського слова "zine") — це самвидавничий, некомерційний журнал або брошура, що часто містить текст, малюнки, комікси або фотографії. Зіни зазвичай створюються незалежними авторами та художниками, які прагнуть виразити свої погляди, думки, емоції або ідеї. Вони можуть бути виготовлені в обмеженій кількості копій і розповсюджуватися серед друзів, підписників або на спеціалізованих заходах [5].

Основною характеристикою зіну є їхня DIY (зроби сам) естетика, що відображає індивідуальний стиль і творчий підхід автора. Зіни часто охоплюють різноманітні теми, такі як політика, культура, фемінізм, субкультури, особисті історії тощо. Це робить зіни платформою для самовираження, де голоси, які зазвичай залишаються поза увагою традиційних медіа, можуть бути почутими.

Артщоденник, артбук та зін — це три різні формати, що використовуються для творчого самовираження, кожен з яких має своє специфічне призначення та підходи до використання. Хоча всі ці формати можуть містити елементи візуального мистецтва, письма та особистих роздумів, вони суттєво відрізняються за своїм контекстом, аудиторією та цілями.

Всі три формати заохочують експериментальність і творчість. Артщоденник може включати різноманітні техніки: малювання, живопис, колажі, і навіть текстові елементи. Артбуки, хоча і зазвичай мають більш формальну структуру, також можуть експериментувати з формами подання матеріалу, змішуючи текст і візуальні елементи. Зіни, зокрема, часто використовують нестандартні формати та техніки, щоб донести свої ідеї та емоції. Це дозволяє авторам відходити від традиційних канонів і виражати себе

оригінально та неочікувано [31, 41].

Артщоденник зазвичай призначений для індивідуального використання, а його цільова аудиторія — це особи, які прагнуть до самопізнання та самовираження. Артщоденник — це, перш за все, особистий простір, призначений для саморефлексії. Він забезпечує можливість для автора зафіксувати свої думки, емоції, переживання та ідеї через малюнки, колажі та текстові записи. Основне призначення артщоденника полягає в тому, щоб допомогти людині усвідомити та опрацювати свої внутрішні переживання, тому він часто використовує інтуїтивний підхід до творчості. Використання артщоденника зазвичай є приватним процесом, і лише в окремих випадках люди можуть ділитися ним із широкою аудиторією [6, 40].

Вплив артщоденника на користувачів полягає у сприянні емоційній обробці, зменшенні стресу та розвитку креативності. Користувачі можуть знайти в артщоденнику комфорт у вираженні своїх внутрішніх станів, а також можливість зрозуміти та усвідомити свої переживання [29].

Таким чином, артщоденник, артбук та зін виконують різні функції в суспільстві та мають різні цільові аудиторії. Вони пропонують унікальні способи самовираження, навчання та комунікації, впливаючи на користувачів у різних контекстах. Різноманіття цих форматів свідчить про багатогранність мистецтва та його здатність слугувати важливим інструментом для особистісного розвитку, культурної комунікації та соціальних змін.

Для цієї роботи був обран саме формат артщоденника, оскільки він є оптимальним поєднанням творчого та терапевтичного простору.

1.3. Специфіка проблем релокованих студентів

Релокація — це термін, який походить від латинського слова "relocatio", що означає "переміщення". У сучасному контексті релокація набуває нових значень, охоплюючи різноманітні аспекти переміщення людей, зокрема студентів, через політичні, соціальні та економічні обставини[4].

Визначення релокації можна трактувати як процес переміщення осіб або груп людей з одного місця в інше, часто з метою пошуку безпечніших або кращих умов для життя, навчання чи роботи. У багатьох випадках релокація може бути добровільною, коли люди самі вирішують змінити своє місце проживання, або примусовою, коли особи вимушені залишити свої домівки через війни, переслідування, природні катастрофи чи інші надзвичайні ситуації. Таке переміщення не тільки впливає на фізичний стан особи, але й на його психологічний, соціальний та економічний статус.

У сучасному світі релокація стала особливо актуальною. Глобалізація, розвиток технологій, економічні кризи та збройні конфлікти спонукають людей залишати свої країни у пошуках безпеки, стабільності та можливостей для розвитку. Релокація студентів, зокрема, є важливим явищем, оскільки багато молодих людей вирушають за кордон для здобуття вищої освіти, прагнучи досягти успіху у конкурентному середовищі.

Студенти, які релокуються, часто стикаються з багатьма викликами. Вони можуть відчувати культурний шок, адаптаційні труднощі, а також стрес через навчальну навантаженість у новому середовищі. На цьому фоні важливою є роль університетів та освітніх установ, які повинні створювати сприятливі умови для інтеграції релокованих студентів, пропонуючи психологічну підтримку, курси з адаптації, а також можливості для соціалізації [16, 22].

Релокація має не лише індивідуальне, але й соціальне значення. Вона сприяє культурному обміну, збагаченню соціального середовища нових країн та може позитивно вплинути на економіку через залучення нових ідей, навичок та технологій. Проте, існують також і негативні аспекти, такі як можливе

виникнення соціальної напруги та конфліктів між місцевими жителями та новими жителями.

Політичні фактори є одними з найважливіших причин, які можуть призвести до релокації студентів. У країнах, де існують авторитарні режими, політична нестабільність або війни, молоді люди часто шукають можливості для навчання в більш стабільних і безпечних середовищах. Наприклад, у період збройних конфліктів або після революцій, багато студентів залишають свої країни, щоб уникнути насильства та переслідувань. Вони прагнуть знайти місця, де можуть вільно виражати свої думки, отримувати освіту без загрози для свого життя і майбутнього. Політичні рішення урядів, такі як стипендійні програми для іноземних студентів або угоди про співпрацю між країнами, також можуть суттєво впливати на релокацію студентів [12].

Економічні фактори не менш важливі у питанні релокації. У багатьох країнах економічна ситуація може бути нестабільною, що впливає на можливості для здобуття якісної освіти. Молоді люди шукають університети в інших країнах, де можуть отримати більш високу якість освіти за кращими умовами. Наприклад, в країнах з розвиненими економіками часто є більше ресурсів для наукових досліджень, доступу до сучасних технологій та кращих умов для студентів. Крім того, економічна безперспективність може спонукати студентів залишати свої країни у пошуках роботи, яка дозволила б їм реалізувати свої навички та амбіції. Багато студентів вважають, що навчання за кордоном може відкрити двері для кар’єрних можливостей, які в їхній рідній країні можуть бути недоступними [33].

Соціальні фактори також мають значний вплив на рішення студентів про релокацію. У багатьох випадках молоді люди бажають мати досвід міжнародного спілкування, інтеграції в інші культури та соціальні середовища. Навчання за кордоном дозволяє їм отриати нові знайомства, обмінюватися ідеями та культурними цінностями. Крім того, наявність міжнародних студентських спільнот у певних країнах може сприяти створенню комфортного середовища для новоприбулих, що полегшує їхню адаптацію. Соціальні мережі, які формуються серед студентів, можуть стати потужним стимулом для вибору

країни навчання, оскільки молоді люди прагнуть бути частиною глобальної спільноти.

Релокація студентів є наслідком багатьох чинників, які взаємодіють між собою. Політичні, економічні та соціальні причини в комплексі формують ситуацію, що спонукає молодих людей залишати свої рідні країни в пошуках кращих можливостей для навчання та розвитку. Важливо усвідомлювати ці фактори, щоб створювати умови для інтеграції та підтримки релокованих студентів, адже вони несуть у собі потенціал для збагачення культурного та соціального життя в нових середовищах.

Релокація, або переміщення з одного місця в інше в пошуках кращих умов для навчання, стала частим явищем у багатьох країнах. Проте, попри можливості, що відкриваються перед релокованими студентами, вони стикаються з численними проблемами, які можуть ускладнити їхній навчальний процес та адаптацію в новому середовищі [17].

Однією з перших і найбільш очевидних проблем є адаптація до нового культурного та соціального середовища. Релоковані студенти часто потрапляють у зовсім нові культурні контексти, що може викликати відчуття відчуженості та невпевненості. Вони можуть мати труднощі з розумінням культурних норм, звичаїв та соціальних правил. Це може призвести до відчуття ізоляції, адже спілкування з новими людьми і порозуміння вимагають часу та зусиль. [3,38]

Мовний бар'єр — це ще одна серйозна проблема для багатьох релокованих студентів. Якщо студенти не володіють мовою країни, куди вони переїхали, це може ускладнити не лише навчання, а й повсякденне життя. Неможливість висловити свої думки або зрозуміти лекції може негативно вплинути на їхню успішність у навчанні. Нерідко релоковані студенти відчувають дискомфорт у спілкуванні, що може заважати їм заводити нові знайомства і налагоджувати соціальні зв’язки [13].

Фінансові аспекти також грають важливу роль у житті релокованих студентів. Витрати на проживання, навчання та щоденні потреби можуть бути значними, особливо якщо студент не має підтримки з боку родини або стипендій.

Багато студентів змушені працювати, щоб покрити свої витрати, що може заважати їхньому навчанню та відволікати від основних академічних обов'язків. Фінансові труднощі можуть також спричинити додатковий стрес і тривогу.

Психологічний аспект релокації не менш важливий. Студенти можуть відчувати стрес, тривогу або навіть депресію через зміни у своєму житті, ізоляцію від родини та друзів, а також тиск, пов'язаний із навчанням у новій країні. Важливо відзначити, що наявність підтримки з боку університетів або спільнот може суттєво полегшити цей процес. Однак не всі студенти отримують необхідну психологічну підтримку, що може призвести до погіршення їхнього емоційного стану [12].

Релоковані студенти можуть стикатися з труднощами у навчальному процесі. Це можуть бути різні освітні системи, підходи до викладання та оцінювання. Університетські курси можуть мати інший рівень вимог та акцентів, ніж студенти звикли в рідній країні. Ці зміни можуть викликати труднощі у сприйнятті матеріалу, що, в свою чергу, впливає на їхню успішність і впевненість у власних силах.

Релокація студентів може бути як можливістю для особистісного та професійного зростання, так і джерелом значних проблем. Адаптація до нового середовища, мовний бар'єр, фінансові труднощі, психологічний тягар та академічні виклики — це частина складнощів, з якими стикаються релоковані студенти. Важливо, щоб університети, державні установи та суспільство в цілому вжили заходів для підтримки цих молодих людей, забезпечуючи їм необхідні ресурси та підтримку. Таким чином, можна зменшити бар'єри на шляху до успішного навчання і адаптації, допомагаючи студентам реалізувати свій потенціал у нових умовах.

Висновки до розділу 1

У першому розділі дипломної роботи було здійснено теоретичний аналіз арттерапії як методу ресурсного відновлення, досліджено поняття артщоденника, його відмінності від артбуків та зінів, а також окреслено специфіку проблем релокованих студентів.

Арттерапія розглянута як універсальний метод, що сприяє гармонізації психоемоційного стану особистості, зниження рівня тривожності та стресу, відновлення ресурсного стану, а також на стимулювання внутрішніх ресурсів адаптації. Її перевагою є гнучкість і доступність для широкого кола цільових груп незалежно від вікових, культурних чи соціальних особливостей.

Артщоденник визначений як унікальний інтегративний інструмент, що поєднує елементи візуального мистецтва та текстового самовираження. Він сприяє емоційному розвантаженню, формуванню навичок саморефлексії, підвищенню рівня усвідомленості та адаптивності.

Проведене порівняння артщоденника з іншими форматами, такими як артбук та зін, продемонструвало його ключову відмінність — націленість на терапевтичну функцію та підтримку особистісного розвитку, що робить його особливо ефективним у роботі з психологічними труднощами.

У ході аналізу специфічних труднощів релокованих студентів виокремлено проблеми соціокультурної адаптації, мовного бар’єра, фінансових обмежень і психологічного стресу, які є значущими факторами, що ускладнюють їх інтеграцію в нове середовище.

Результати проведеного аналізу підкреслюють актуальність розробки і впровадження артщоденника як ефективного інструменту ресурсного відновлення для релокованих студентів, що має значний потенціал для адаптації та підтримки їх емоційної стійкості в умовах соціокультурних викликів.

РОЗДІЛ 2. ДИЗАЙН ТА ПРАКТИЧНЕ ВИКОРИСТАННЯ АРТЩОДЕННИКА ЯК ЗАСОБУ РЕСУРСНОГО ВІДНОВЛЕННЯ РЕЛОКОВАНИХ СТУДЕНТІВ

2.1. Обґрунтування загальних питань розробки та рекомендації з ведення артщоденника

Артщоденник створено як зручний, практичний і візуально привабливий інструмент, що допомагає релокованим студентам відновити емоційний баланс за допомогою артерапевтичних методик. (У цій роботі під терміном «методики» ми розуміємо настанови, вправи та інструкції з арттерапії).

Дизайн щоденника побудований, враховуючи принципи мінімалізму, простоти та функціональності, а також з урахуванням психологічних аспектів, які впливають на сприйняття та комфорт користувача. Основна мета — створити приємну атмосферу, яка не перевантажує і стимулює творчу діяльність. Щоденник виконаний у зручному форматі А4, що робить його легким для транспортування та використання в будь-яких умовах — вдома, у навчальному закладі чи на прогулянці, а також має достатньо простору для творчості.

Колірна палітра обрана відповідно до принципів психології кольору:

- Пастельні відтінки (бежевий, світло-блакитний, м’ятний) створюють заспокійливу атмосферу.
- Теплі акценти (персиковий, рожевий, жовтий) додають відчуття тепла та мотивації.
- Холодні акценти (синій, зелений) сприяють концентрації та розслабленню [37].

Кожна сторінка має ненав’язливий фон із легкими графічними елементами, які виконують роль декоративних, але не відволікають увагу.

Кожний розворіт щоденника має чіткий поділ на дві частини:

1. Ліва сторінка містить опис арттерапевтичної методики. Текст подано у короткій, лаконічній формі, яка враховує інформацію про необхідні матеріали й тривалість вправи.

2. Права сторінка залишена пустою для творчої роботи. Це може бути:

- Місце для малювання.
- Простір для запису думок і рефлексії.
- Полотно для експериментів із методикою.

Такий підхід дозволяє студентам вільно використовувати чисту сторінку для самовираження, не обмежуючи їх творчі можливості.

Для тексту обрано сучасний та простий шрифт із гарною читабельністю:

- Основний текст: «Podkova» без засічок, нейтрального дизайну, 14 кегль.
- Заголовки виділені напівжирним шрифтом «Days One» у більшому розмірі для акцентування уваги, 30 кегль.
- Інструкції подані у вигляді маркованих списків чи коротких абзаців для легкого сприйняття.

Вважаємо артщоденник доцільним для використання студентами, оскільки він є доступним для людей, які ніколи не займалися творчістю, має чітки інструкції з використання та виконан у зручному розмірі та мінімалістичному дизайні. Він допомагає студентам отримати емоційну підтримку та знайти нові способи самовираження.

Для створення артщоденника були використані деякі вже існуючі арттерапевтичні методики, які були адаптовані для релокованих студентів. Основна увага приділялася їхній ефективності, універсальності та відповідності особливим потребам цільової аудиторії. Критерії відбору методик включали наступні аспекти:

Методики були обрані так, щоб не вимагали спеціальної підготовки чи складного обладнання. Для виконання вправ достатньо простих матеріалів, доступних студентам:

- Олівці, ручки, маркери.
- Фарби або інші підручні засоби.

- Звичайний папір або сторінки щоденника.

Також методики мають чіткі та зрозумілі інструкції, що дозволяє їх виконувати самостійно, без необхідності сторонньої допомоги.

Усі методики мають науково підтверджену ефективність у роботі з такими психологічними станами, як:

- Стрес.
- Тривога.
- Відчуття соціальної ізоляції.
- Невизначеність і втрати.

Наприклад, методики на кшталт «Малювання емоцій» чи «Каракулі» допомагають виразити емоції, тоді як «Коло життя» дозволяє зосередитися на позитивних аспектах життя та вибудувати плани на майбутнє. Особливість адаптації полягала в тому, щоб методики враховували унікальний досвід релокованих студентів:

- Теми інтеграції: методики зосереджувалися на адаптації до нового середовища та подоланні труднощів, пов’язаних із переїздом.
- Емоційна підтримка: вправи допомагають побудувати впевненість у собі та знайти внутрішній ресурс для подолання життєвих труднощів.
- Універсальність: методики підходять для студентів різного віку, статі та культурного фону.

Для підтримки інтересу користувачів упродовж 21 дня артщоденник включає різноманітні техніки:

- Малювання (емоцій, образів, символів).
- Візуалізацію (створення карти тіла, життєвого шляху).
- Рефлексію через записи та творчі нотатки.
- Техніки заземлення та усвідомленні свого тіла.

Кожна методика має унікальну форму виконання, що дозволяє користувачам спробувати різні підходи до арттерапії та знайти той, який найкраще працює для них.

Під час відбору методик враховувалася психологічна безпека користувачів:

- Уникалися методики, які могли викликати сильний емоційний дискомфорт або загострити негативні почуття.
- Натомість акцент робився на практиках, які допомагають знайти баланс, заспокоїтися та отримати задоволення від творчості.
- Вправи побудовані так, щоб їх можна було виконувати в комфортних умовах і темпі, зважаючи на психологічний стан користувача.

Методики в щоденнику розташовані так, щоб забезпечити поступовий перехід від простих і легких завдань до більш глибоких і рефлексивних:

- Перший тиждень присвячений знайомству з арттерапією, дослідженні внутрішнього світу через малювання, встановленню контакту з тілом та зв’язку з емоціями через прості вправи.
- Другий тиждень зосереджений на трансформації негативних переживань через творчість.
- Третій тиждень спрямований на допомогу закріпити позитивні зміни та створити нові звички самопідтримки.

Методики підібрані так, щоб охопити важливі аспекти адаптації студентів-біженців:

- Самопізнання та самоприйняття.
- Робота з емоціями.
- Пошук ресурсу та життєвих орієнтирів.
- Соціальна інтеграція.

Методики були адаптовані так, щоб користувач міг виконувати їх без додаткової підтримки або керівництва. Інструкції подані у зрозумілій формі, а пустий простір на сторінках щоденника дозволяє користувачам інтегрувати вправи у свій щоденний ритм.

Завдяки ретельному відбору та адаптації методик, артщоденник став доступним, ефективним і універсальним інструментом, який дозволяє студента

досліджувати силу арттерапії, справлятися зі стресом і будувати нові життєві перспективи.

Новизна артщоденника полягає в розробці нових та адаптації перевірених арттерапевтичних методик до специфічних потреб релокованих студентів, які переживають стрес, соціальну ізоляцію та труднощі адаптації через вимушену міграцію. Щоденник поєднує простоту у виконанні, доступність і універсальність, пропонуючи вправи, які не потребують складних матеріалів чи спеціальної підготовки, що робить його зручним для широкого кола користувачів. Він розроблений так, щоб студенти могли самостійно використовувати його протягом 3 тижнів, поступово знайомлячись із різними техніками арттерапії, зокрема малюванням, рефлексією, візуалізацією та іншими творчими практиками.

Особливістю щоденника є його спрямованість на створення безпечного простору для творчості, самопізнання та заспокоєння, а також можливість налаштовувати вправи під свої потреби завдяки наявності порожнього місця для малюнків і записів. Новизна також полягає у комплексному підході: щоденник розроблений як практичний інструмент, який водночас сприяє розвитку навичок самопідтримки, саморегуляції та побудови позитивного ставлення до себе у нових життєвих умовах.

Надамо перелік методик артщоденника: (*див Дод. А*)

1. «Як ти зараз?»

- *Завдання*: намалювати свій емоційний стан.
- *Інструкції*: знайти тихе місце, взяти зручні матеріали для малювання та зобразити свій стан. Це може бути абстракція, колірна пляма чи конкретний образ. Після завершення — рефлексія: як змінюється настрій після виконання.

2. «Маленькі справи»

Адаптація методики О. Тараріної.

- *Завдання*: зробити перелік вже виконаних справ на день та створити список нових завдань.

- *Інструкції*: написати три завершені справи (наприклад, випив каву, прочитав сторінку книги), скласти список задач на день/тиждень і ставити позначки про виконання. Методика допомагає відчути контроль над життям і організованість.

3. «Заземлення»

- *Завдання*: усвідомити зв’язок із тілом і простором.
- *Інструкції*: через фізичні вправи відчути опору стіни, підлоги або меблів, сконцентруватися на тілесних відчуттях. Завершити дихальними практиками та оглядом кімнати, щоб помітити речі, які приносять радість.

4. «Видихни»

- *Завдання*: влаштувати прогулянку, усвідомити зв’язок із тілом.
- *Інструкції*: вийти на прогулянку з артщоденником, звертати увагу на наволишній світ, вчитися сповільнюватися.

5. «Шлях»

Адаптована методика О. Тараріної

- *Завдання*: намалювати карту свого життя.
- *Інструкції*: зобразити важливі події, етапи, що формували вас як особистість. Використати лінії, символи чи абстракції. Після завершення — рефлексія про пройдений шлях і нові можливості.

6. «Адаптація»

- *Завдання*: дослідити нове середовище.
- *Інструкції*: влаштувати прогулянку містом, знайти цікаві місця, які асоціюються з новим початком (парки, кафе, культурні пам’ятки). Рекомендується робити нотатки або фото.

7. «Інструкція до мене»

- *Завдання*: скласти «керівництво» до себе.
- *Інструкції*: написати список уподобань і звичок, що приносять задоволення, починаючи з фрази «Я люблю…». Цей список — нагадування про важливість турботи про себе.

8. «Каракулі»

Адаптація методики О. Копитіна.

- *Завдання*: перетворити негативні емоції на образи.
- *Інструкції*: малювати довільні лінії, які відображають поточний емоційний стан. Потім створити новий образ, що символізує позитивну трансформацію. Завершити практику знищенням старого малюнка.

9. «Мапа тіла»

Адаптація методики Н. Кальки.

- *Завдання*: вивчити, як емоції проявляються у тілі.
- *Інструкції:* намалювати силует свого тіла і позначити, де ви відчуваєте різні емоції. Використовувати кольори чи символи. Після завершення — роздуми про комфортність цих емоцій.

10. «Коло світу»

Адаптація методики О. Тараріної

- *Завдання*: вивчити свій травматичний досвід.
- *Інструкції*: намалювати коло, заповнити його образами чи словами, що символізують травматичний досвід. Далі створити новий малюнок, що відображає позитивні трансформації та світлий простір.

11. «Двері до світла»

- *Завдання*: уявити двері до безпечного простору.
- *Інструкції*: сфотографувати різні двері, намалювати свої "особливі двері" та візуалізувати, що вони ведуть у світлу кімнату. Після завершення — зробити дихальні вправи, уявляючи, що ви входите в цю кімнату.

12. «Фраза»

- *Завдання*: рефлексія на мотивуючу цитату.
- *Інструкції:* записати фразу, що додає сил, і намалювати образ, який виникає, коли ви її промовляєте. Аналізувати, які емоції викликає ця фраза.

13. «У гармонії польоту»

- *Завдання:* уявити себе в образі птаха.

- *Інструкції:* намалювати птаха у вигаданому місці спокою, яке символізує свободу. Завершити практику візуалізацією польоту та роздумами про свої ресурси.

14. «Життєве коло»

Автор О. Бондарьова

- *Завдання:* оцінити баланс у різних сферах життя.
- *Інструкції:* намалювати коло, розділене на сектори (здоров'я, стосунки, робота тощо), і оцінити задоволеність кожною сферою за шкалою від 1 до 10. Розмірковувати, які сфери потребують уваги

15. «Ніссан Скайлайн R34»

Автор методики О. Тараріна

- *Завдання*: усвідомити свою цінність.
- *Інструкції*: після прочитання притчі замислитися, чи знаходитеся ви серед людей, які вас цінують. Записати свої думки чи намалювати образи, пов'язані з цінністю себе.

16. «4 стихії»

Автор методики О. Тараріна

- *Завдання*: відновлення особистої сили та потенціалу, через малюнок 4 стихій.
- *Інструкції*: намалювати коло поділене на 4 секції, відповідно до стихій «вода», «вогонь», «повітря», «земля» а потім наповнити простір кожного сегменту кола образами, відповіно до відчуттів до кожної стихії.

  Завершити практику, записавши те, що відгукнулося.

17. «Дев'ять кіл»

Адаптація методики А. Коробкіна.

- *Завдання*: дослідити свої емоції через малювання.
- *Інструкції*: для кожної з запропонованих емоцій (сум, гнів, сором, страх, тривога, здивування, любов, радість, задоволення) намалювати коло або вільну фігуру та вільно її розташувати. Поміркувати над тим, які емоції зараз переважають та чому.

18. «Інсталяція почуттів»

Автор О. Тараріна

- *Завдання:* дослідити свої почуття через предмети навколо.
- *Інструкції:* знайти поруч 5-8 речей, подумати які з них асоціюються із якими станами, скласти на столі інсталяцію з цих предметів. Записати свої роздуми з приводу того, які з цих речей можуть характеризувати стан на даний момент, або соціальні ролі, які пов’язані з цими предметами. Записати чи замалювати свої думки.

19. «Маяк»

Автор методики О. Тараріна

- *Завдання:* відчути що ти не один, намалювати образ маяка, як підтримки.
- *Інструкції:* замислитися скільки вже було зроблено для допомоги іншим, зрозуміти що все що робиться- цього вже достатньо. Намалювати маяк, як образ світла.

20. «Герб»

- *Завдання:* намалювати герб, який символізує власні цінності.
- *Інструкції:* створити герб у вільній техніці, що буде характеризувати власника.

21. «Як ти зараз?»

- *Завдання:* намалювати свій емоційний стан.
- *Інструкції:* знайти тихе місце, взяти зручні матеріали для малювання та зобразити свій стан. Це може бути абстракція, колірна пляма чи конкретний образ. Після завершення — рефлексія: як змінюється настрій після виконання.

Адаптація арттерапевтичних методик для релокованих студентів була розроблена з урахуванням специфічних потреб цієї групи, які пов'язані з вимушеним переселенням, соціальною ізоляцією, стресом та адаптацією до нового середовища. Враховуючи всі ці фактори, методики були модифіковані таким чином, щоб підтримувати емоційне благополуччя студентів, сприяти їхній рефлексії та інтеграції в нові умови життя.

Одним із основних принципів адаптації було забезпечення психологічної безпеки студентів під час виконання арттерапевтичних вправ. Методики були вибрані так, щоб уникнути глибоких емоційних травм, зокрема через занурення в травматичні спогади або негативні образи. Наприклад, методики з "Малювання емоцій" і "Каракулі" дозволяють учасникам вільно виражати свої переживання без фокусування на болючих чи важких моментах, що допомагає уникнути емоційних блоків.

Методики були адаптовані для виконання без спеціальних або дорогих матеріалів, що є важливим для студентів, які можуть бути обмежені в ресурсах. Для виконання вправ достатньо базових матеріалів: ручки, олівці, маркери, фарби. Це дозволяє студентам зберігати доступ до арттерапії навіть у складних умовах, коли ресурси обмежені [39].

Методики були створені так, щоб студенти могли поєднати самовираження через творчість з практиками самопідтримки. Вправи, такі як "Мапа тіла", допомагають виявити, як емоції проявляються через фізичні відчуття, що є важливим інструментом для саморозуміння та управління стресом. Це дозволяє студентам краще розуміти свої емоційні реакції та знаходити способи їх регулювання.

Запропоновані методики спрямовані на підтримку позитивної рефлексії та усвідомлення внутрішніх ресурсів. Наприклад, "Коло життя" дає змогу студентам оцінити різні аспекти їхнього життя, виявити їхні сильні сторони та сфери, які потребують уваги. Це допомагає не лише розібратися у поточному стані, але й сприяє формуванню здорового ставлення до змін, що відбуваються.

Оскільки багатьом студентам важко адаптуватися в новому соціальному середовищі, методики, які стимулюють комунікацію та взаємодію, такі як "Фраза" або "Шлях", допомагають створити підтримуюче середовище для розвитку позитивних соціальних зв'язків. Студенти можуть використовувати ці вправи для того, щоб виразити свої почуття, а також для створення нових взаємодій у групах, на заняттях або з однокурсниками.

Щоденник передбачає поступовий процес адаптації через 21 день. Кожна методика надає нові інструменти для роботи з емоціями, допомагаючи студентам поступово змінювати своє сприйняття труднощів. Це дозволяє користувачам розвиватися і адаптуватися до нових умов, не перевантажуючи їх емоційно чи психологічно.

Отже, артщоденник для релокованих студентів забезпечує їм ефективний інструмент для самопідтримки, розуміння власних емоцій, розвитку внутрішнього ресурсу та інтеграції в нові соціальні умови. Творчі вправи допомагають не тільки знайти внутрішній спокій, але й підтримувати здорове ставлення до змін, що відбуваються у житті, дозволяючи відчувати контроль над ситуацією.

2.2. Результати апробації артщоденника серед релокованих студентів

Процес впровадження артщоденника серед релокованих студентів був організований таким чином, щоб не тільки ознайомити студентів із новими арттерапевтичними методиками, але й дати їм можливість оцінити зміни у своєму емоційному стані до та після використання щоденника. Впровадження включало кілька етапів, серед яких важливу роль відігравали оцінка рівня задоволеності життям та оцінка змін через арттерапевтичну практику.

1. Початковий етап: оцінка рівня задоволеності життям.

Першим кроком впровадження артщоденника стало проведення початкового опитування студентів за допомогою стандартизованого опитувальника «Рівень задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale, SWLS) Е. Дінера. Це дозволило отримати базову інформацію про емоційний стан і рівень задоволеності студентів до початку використання щоденника.

Процес опитування:

- Ознайомлення зі змістом опитувальника: студентам було надано пояснення, що опитування стосується їхнього загального рівня задоволеності життям за останні два тижні, зокрема в таких сферах як навчання, соціальна інтеграція, особисте життя, фізичне та емоційне здоров’я.
- Інструкція: учасники повинні були відповідати на 5-7 запитань, оцінюючи рівень задоволення кожною сферою за шкалою від 1 до 7 (від «Цілком незадоволений» до «Цілком задоволений»). Після цього проводилася обробка результатів, де кожному студенту надавався підсумковий бал.
- Оцінка початкового стану: цей етап дозволив отримати точне уявлення про емоційний стан і рівень задоволеності життям учасників, що стало основою для подальшої оцінки ефективності артщоденника.

2. Виконання практик з артщоденника.

Наступним етапом було безпосереднє використання артщоденника студентами протягом 3 тижнів. Щоденник містив 21 арттерапевтичну вправу, які пропонувалися на кожен день. Усі вправи були орієнтовані на зниження стресу,

саморефлексію та розвиток творчості. Кожна методика дозволяла студентам працювати з емоціями та виражати їх через творчість, що в свою чергу сприяло їхньому емоційному та психологічному відновленню.

Кожен студент мав можливість виконувати ці вправи у зручний для нього час, при цьому студенти мали достатньо простору для самовираження — на кожній сторінці щоденника була порожня половина для малювання та записів.

3. Практика «Як ти зараз?»

Щоб виміряти ефективність артщоденника та оцінити зміни в емоційному стані студентів, була проведена спеціальна практика «Намалюй свій стан до та після». Ця вправа дозволила студентам безпосередньо зафіксувати візуально зміни у своєму стані через арттерапію.

Процес практики:

1. Намалюй свій стан на початку: студенти повинні були намалювати свій емоційний стан на початку використання щоденника. Малюнок міг бути абстрактним або конкретним (наприклад, малюнок, що символізує стрес або емоційну напругу), без жодних обмежень щодо техніки виконання. Це дозволяло учасникам вільно виражати свої переживання.

2. Намалюй свій стан після: після того, як студент закінчив виконання основних практик зі щоденника, він мав повторно виконати вправу, але вже з іншого погляду: як змінюється його емоційний стан після 3 тижнів практик артщоденника. Це також міг бути малюнок, який показує зміни в його стані, трансформацію емоцій або внутрішніх переживань.

Для оцінки ефективності артщоденника серед релокованих студентів було сформовано вибірку з 16 учасників. Всі учасники є студентами вищих навчальних закладів України, які були змушені змінити місце проживання через військові дії. Основними критеріями для включення в дослідження були:

1. Статус релокованого студента (вимушене переселення за межі України).

2. Вік учасників — від 18 до 25 років.

3. Готовність виконувати арттерапевтичні практики протягом 3 тижнів.

Вибірка була збалансована за статтю, місцем переселення та спеціальністю студентів. Нижче наведено характеристику вибірки за основними показниками.

1. *Розподіл за статтю*. Дослідження включало студентів як чоловічої, так і жіночої статі, що дозволило забезпечити гендерний баланс.

Таблиця 1. Розподіл учасників дослідження за статтю

Стать	Кількість осіб	Відсоток (%)
Студенти чоловічої статі	6	37.50
Студенти жіночої статі	10	62.50
Разом	16	100

2. *Розподіл за віком.* Середній вік учасників становив 21.2 роки, що відповідає типовому віковому діапазону студентів.

Таблиця 2. Розподіл учасників дослідження за віковими групами

Вікові групи (роки)	Кількість осіб	Відсоток (%)
18–20	5	31.25
21–23	7	43.75
24–25	4	25.0
Разом	16	100

3. *Розподіл за новим місцем проживання*. Більшість учасників вибірки проживає наразі у Німеччині.

Таблиця 3. Розподіл учасників дослідження за новим місцем проживання

Країна переселення	Кількість осіб	Відсоток (%)
Німечина	9	56.25
Англія	3	18.75
Інші	5	31.25
Разом	16	100

Особливості вибірки включали наступні аспекти: стан, досвід, мотивацію.

- Емоційний стан учасників: усі студенти перебували у стані підвищеної емоційної напруги через вимушене переселення, що включало такі прояви, як тривожність, стрес, відчуття ізоляції.
- Досвід арттерапії: лише 4 із 16 учасників раніше мали досвід роботи з арттерапевтичними методиками, що свідчить про новизну цього інструменту для більшості вибірки.
- Мотивація: учасники зазначали інтерес до творчих практик як способу самовираження та зниження стресу.

Вибірка дослідження охоплює спектр студентів різних за статтю, віком, спеціальністю та новим місцем проживання. Це дозволяє зробити висновки, які можуть бути узагальнені для більшості релокованих студентів. Різноманітність вибірки також забезпечує об'єктивність оцінки ефективності артщоденника як інструменту підтримки емоційного благополуччя.

На першому етапі дослідження студенти-учасники заповнили стандартизований опитувальник «Рівень задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale, SWLS), що дозволяє виміряти складову суб’єктивного благополуччя, а саме – задоволеність життям (*див Дод. А*)., розроблений

Едвардом Дінером. Цей опитувальник дозволяє оцінити загальне суб'єктивне благополуччя особи через її задоволення основними аспектами життя. Студенти оцінювали твердження за шкалою від 1 («Цілком не згоден») до 7 («Цілком згоден»). Максимальний підсумковий бал становив 35, а мінімальний — 5.

Вибірка з 16 студентів перед початком використання артщоденника показала переважно низький та середній рівень задоволеності життям. Це пов'язано зі складнощами, які вони відчували через вимушене переселення, включаючи втрату звичного оточення, соціальну ізоляцію, невпевненість у майбутньому та адаптацію до нового середовища.

Розподіл учасників за рівнем задоволеності життям:

1. Низький рівень (5–14 балів): 31.25% учасників (5 осіб). Ці студенти відзначали високу тривожність, емоційну виснаженість і відсутність мотивації до змін.

2. Середній рівень (15–25 балів): 50% учасників (8 осіб). Вони відчували часткове задоволення життям, однак зазначали труднощі в адаптації та знижену якість життя.

3. Високий рівень (26–35 балів): лише 18.75% учасників (3 особи). Ці студенти демонстрували оптимістичний настрій і швидше пристосовувалися до нових умов, хоч і відзначали окремі труднощі.

Додаткові спостереження дозволили зробити такі висновки.

- Емоційна сфера: учасники з низьким рівнем задоволеності часто вказували на емоційне виснаження, самотність та невпевненість у завтрашньому дні.
- Соціальні аспекти: втрата соціальних зв’язків і незнання, як побудувати нові, стали однією з основних причин низьких показників задоволеності.
- Фізичний стан: частина студентів зазначала, що їхнє фізичне здоров'я погіршилося через стрес і зміни в умовах проживання.

Таблиця 4. Розподілу результатів опитування студентів до практики:

Рівень задоволеності життям	**Кількість студентів**	**Відсоток (%)**
5–9 балів (Дуже незадоволені)	1	6.25
10–14 балів (Незадоволені)	4	25.0
15–19 балів (Трохи незадоволені)	4	25.0
20 балів (Нейтральні)	2	12.5
21–25 балів (Трохи задоволені)	2	12.5
26–30 балів (Задоволені)	2	12.5
31–35 балів (Дуже задоволені)	1	6.25
Разом	**16**	**100**

Результати опитування показали, що більшість студентів мали низький або середній рівень задоволеності життям. Це свідчить про актуальність впровадження арттерапевтичних практик для покращення емоційного стану та підтримки адаптації студентів у нових умовах.

Після завершення тритижневого використання артщоденника серед студентів було проведено повторне опитування за опитувальником «Рівень задоволеності життям». Це дозволило оцінити вплив арттерапевтичних практик на емоційний стан і загальне благополуччя учасників. Динаміка змін у емоційному стані виявила такі результати.

- Емоційна стабільність: Учасники, які регулярно виконували практики, відзначили зменшення тривожності та емоційного напруження. Вони зазначали, що вправи допомогли їм впоратися з негативними емоціями та знайти нові способи самовираження.
- Підвищення впевненості: Практики, спрямовані на самопізнання та трансформацію емоцій, зокрема "Малювання емоцій" та "Коло життя", сприяли підвищенню внутрішньої впевненості.
- Оптимізм: Вправи, які акцентували увагу на пошуку ресурсів та позитивних змін (наприклад, "Двері до світла"), стимулювали учасників зосереджуватися на можливостях, а не на труднощах.

Таблиця 5. Результати опитування після виконання практик

Рівень задоволеності життям	**Кількість студентів**	**Відсоток (%)**
5–9 балів (Дуже незадоволені)	0	0.0
10–14 балів (Незадоволені)	1	6.25
15–19 балів (Трохи незадоволені)	1	6.25
20 балів (Нейтральні)	2	12.5
21–25 балів (Трохи задоволені)	5	31.25
26–30 балів (Задоволені)	4	25.0
31–35 балів (Дуже задоволені)	3	18.75
Разом	**16**	**100**

Порівняно з початковими результатами, спостерігалися суттєві позитивні зміни в рівні задоволеності життям серед учасників дослідження. Зокрема:

1. Суттєве зниження кількості студентів із низьким рівнем задоволеності (5–14 балів): на початку таких студентів було 31.25% (5 осіб), а після виконання практик їхня кількість зменшилася до 6.25% (1 особа).

2. Кількість студентів із середнім рівнем не змінилася (15–25 балів): як і до, так і після виконання практик таких було 50% (8 осіб).

3. Значне зростання кількості студентів із високим рівнем задоволеності (26–35 балів): частка таких студентів зросла з 18.25% (3 особи) до 43.75% (7 осіб).

Результати повторного опитування підтверджують ефективність артщоденника як інструменту для покращення емоційного стану релокованих студентів. Практики арттерапії дозволили знизити рівень стресу, підвищити впевненість у собі та загальну задоволеність життям. Артщоденник показав свою дієвість як засіб емоційної підтримки та адаптації до нових умов.

Практика «Намалюй свій стан до та після» була одним із ключових методів якісної оцінки впливу артщоденника на емоційний стан студентів. Ця вправа дозволила візуально зафіксувати зміни в емоційному стані учасників до початку та після завершення роботи з артщоденником. *(Див Дод. Б)*

Процедура виконання включала ряд кроків.

- На початку використання артщоденника: учасники створювали малюнок, який, на їхню думку, найкраще відображав їхній емоційний стан. Студентам не давали жодних обмежень щодо техніки чи стилю, щоб вони могли вільно виражати свої почуття.
- Після завершення місячного курсу практик: учасники повторно створювали малюнок, відображаючи свій стан після виконання вправ із артщоденника.
- Порівняння: малюнки аналізувалися на основі використаних кольорів, форм, композиції та символіки.

Результати аналізу малюнків *(Див Дод. В)*

1. Кольори:

На початкових малюнках переважали темні, приглушені кольори, такі як чорний, сірий, темно-синій, що вказувало на стан тривоги, смутку або емоційної виснаженості. Після виконання практик більшість студентів почали використовувати яскраві кольори, такі як жовтий, зелений, блакитний, які символізують позитивні емоції, надію та спокій.

2. Форми:

- До виконання практик: Багато студентів використовували хаотичні лінії, замкнені або гострі форми, які виражали внутрішню напругу та дискомфорт.
- Після виконання практик: У малюнках з’явилися більш плавні лінії, гармонійні форми, що вказувало на емоційний баланс і розслаблення.

3. Композиція:

- До виконання практик малюнки часто були фрагментованими, без чіткої структури, що символізувало розгубленість і хаос у думках.
- Після практик композиція стала цілісніше, символи розташовувалися гармонійно, що свідчило про відновлення внутрішньої рівноваги.

Практика «Як ти зараз?» продемонструвала значні позитивні зміни у психоемоційному стані студентів. Візуальний аналіз малюнків показав, що арттерапевтичні практики артщоденника сприяли зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стабільності та відчуття гармонії. Ці результати підтверджують ефективність артщоденника як засобу підтримки емоційного благополуччя релокованих студентів.

Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи було представалено розробку структури артщоденника як засобу ресурсного відновлення релокованих студентів, охарактеризовано його дизайн та змістове наповнення, а також здійснено оцінку ефективності його використання на основі емпіричних даних.

Дизайн артщоденника побудовано з урахуванням особливостей цільової аудиторії. Основою структури стали принципи балансу між інструктивною частиною (методиками) та простором для вільного творчого самовираження. Вибір кольорової палітри та графічних елементів орієнтовано на створення сприятливої атмосфери для емоційного розвантаження.

До артщоденника включено арттерапевтичні методики, які відповідають специфічним потребам релокованих студентів, зокрема спрямовані на зниження тривожності, розвиток рефлексії та формування навичок саморегуляції. Методики розташовано так, щоб забезпечити поступовий перехід від простих до більш складних завдань, що сприяє їхній ефективності.

Результати впровадження артщоденника продемонстрували його позитивний вплив на емоційний стан студентів. Згідно з даними опитувальника «Рівень задоволеності життям», (SWLS) до та після виконання практик, спостерігалося статистично значуще покращення показників. Аналіз малюнків студентів до і після виконання вправ «Як ти зараз?» підтвердив зниження рівня емоційного напруження та тривожності.Учасники відзначили зручність використання артщоденника, його сприятливий вплив на емоційний стан, а також наявність індивідуального простору для творчості.

Підсумовуючи, створення та впровадження артщоденника як інструменту ресурсного відновлення довели його ефективність у поліпшенні психоемоційного стану релокованих студентів. Це підтверджує доцільність подальшого використання розробленого артщоденника у роботі з молоддю, яка потребує психологічної підтримки в умовах адаптації до нових життєвих обставин.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було проведено комплексне дослідження, спрямоване на вивчення ефективності використання артщоденника як інструменту ресурсного відновлення релокованих студентів. Теоретичний аналіз, розробка практичної моделі та її емпіричне тестування дозволили сформувати ключові висновки, які підтверджують значущість артщоденника для вирішення актуальних проблем адаптації.

Арттерапія схарактеризована як один із найбільш ефективних підходів до ресурсного відновлення, що поєднує творчість, психологічну підтримку та рефлексивні практики. Аналіз наукових джерел дозволив виокремити ключові принципи арттерапії, зокрема її доступність, універсальність і терапевтичний потенціал, які були інтегровані в розробку артщоденника.

У роботі було визначено поняття артщоденника, який позиціонується як інструмент, що поєднує візуальні, текстові та інтерактивні методики для емоційного самовираження та гармонізації психоемоційного стану.

На основі аналізу проблем релокованих студентів виявлено специфічні виклики, з якими вони стикаються, зокрема емоційний стрес, адаптаційні труднощі, мовні та фінансові бар’єри. Артщоденник запропоновано як засіб, який сприяє самопізнанню, емоційному розвантаженню та формуванню стійкості до стресу. Його дизайн і зміст розроблено з урахуванням потреб цієї категорії, що робить його доступним та ефективним у використанні навіть без участі фахівця.

Результати дослідження, зокрема опитування учасників та аналіз їхніх емоційних змін до і після виконання практик, підтвердили позитивний вплив артщоденника на психоемоційний стан. Дані свідчать про покращення рівня задоволеності життям, зниження тривожності та розвиток навичок адаптації. Методики артщоденника продемонстрували універсальність і ефективність у роботі з емоційними викликами релокованих студентів. Особливо високо оцінено можливість самостійного виконання завдань без спеціальної підготовки.

Розроблений артщоденник має значний потенціал для впровадження у практику психологічної підтримки молоді, зокрема студентів, які переживають адаптаційні труднощі. Його використання не лише сприяє емоційному відновленню, але й може стати основою для подальших досліджень і адаптації арттерапевтичних методик для різних цільових аудиторій.

Провівши апробацію артщоденника, можемо зробити висновок, що ця робота розширює сучасне розуміння застосування арттерапії у роботі з релокованими студентами, демонструючи, що артщоденник є не лише інструментом емоційного відновлення, але й засобом інтеграції та адаптації. Вона закладає підґрунтя для розвитку нових психологічних підходів до роботи з мігрантами та іншими категоріями населення, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Таким чином, кваліфікаційна робота підтвердила, що використання артщоденника є дієвим і доступним способом підтримки психоемоційного стану релокованих студентів. Цей інструмент сприяє їхній адаптації до нових умов життя, підвищує емоційну стійкість і сприяє гармонізації внутрішнього стану. Отримані результати можуть бути корисними для психологів, арттерапевтів та інших фахівців, які працюють у сфері психологічної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Атаманчук Н.М. Підвищення стресостійкості підлітків в умовах військової агресії: ресурс арт-технік: монографія, Київ : Вид. «Балтія», 2023, с. 30-42

2. Байєр У., Тараріна О., Шпехт, О., Найдьонова, Л., & Ільченко, Арт-терапія як метод психологічної допомоги підліткам з проявами ПТСР / Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку, 2024, 315 с.

3. Берегова О.В., Коваль К.І. Діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу у жителів країни, що перебуває у стані військового конфлікту. Вид. «Габітус». Випуск 42. 2022. с. 113–118.

4. Булах І. С., Кузьменко С. В. Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. - Випуск 7, 2011. С.150-157.

5. Бусел В. Т Великий тлумачний словник сучасної української мови., Ірпінь: «Перун», 2007. 1736 с.

6. Варій М.Й. Психологія особистості: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

7. Вознесенська О. І. Особливості арт-терапії як методу / Психолог. № 10, 2005. с. 5–8

8. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості / Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. праць, Київ : КНУ імені Тараса Шевченка. – № 3 (29), 2005. с. 40-47.

9. Вознесенська, О. Шляхом арт-терапії у пошуках натхнення. Психолог. № 17, 2005, с. 3–5.

10. Волошина, М. Арт-терапія у роботі зі студентами в період адаптації до навчання. Психолог. Шкільний світ. № 13/14, 2013, с. 107–112.

11. Галамейко, Н. Мелодія душі: арт-терапевтичний клуб для педагогів ДНЗ. Психолог дошкілля. № 2, 2014, с. 18–21.

12. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність» / Теорія і практика сучасної психології - №6, 2018, с. 107- 111

13. Галіцина, Л. Корекція страхів: цикл занять методами арт-терапії. Психолог. № 17/18, 2015, с. 60–68.

14. Грищенко, Н. Досвід використання арт-терапії у роботі з дітьмижертвами домашнього насильства. Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей : зб. мат. Міжнар. наук.-практ. конф., 29–30 квіт. 2014 р. / ТНПУ ; за заг. ред. О. Кікінежді. Тернопіль: Стереоарт, 2014. с. 528–531.

15. Головатюк І. Застосування арт-терапевтичних технологій у професійній підготовці майбутніх акторів за допомогою ТЗН / збірник тез III Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених та студентів «Філософські виміри техніки», 2022, с. 125-126.

16. Грищенко, Н. Досвід використання арт-терапії у роботі з дітьмижертвами домашнього насильства. Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей : зб. мат. Міжнар. наук.-практ. конф., 29–30 квіт. 2014 р. / ТНПУ ; за заг. ред. О. Кікінежді. Тернопіль: Стереоарт, 2014. с. 528–531.

17. Гулько Г.О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення: дис. канд. псих. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ, 2017. - 249 с.

18. Деркач, О. Арт-терапія на допомогу школі. Мистецтво та освіта. № 2. , 2010, с. 25–28.

19. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості / Проблеми сучасної психології. вип. 8, 2010, с.261-271.

20. Животенко, Л. Арт-терапія як інноваційна технологія у позашкільному навчальному закладі. Психолог дошкілля. № 1, 2016, с. 4–8.

21. Животенко, Л. Арт-терапія: популярні методи в роботі психолога. Психолог дошкілля. № 1, 2016, с. 26–27.

22. Заболотна, Н. Арт-терапія у психологічному супроводі дітей, що зазнали насильства. Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей : зб. мат. Міжнар. наук.-практ. конф., 29–30 квіт. 2014 р. / ТНПУ ; за заг. ред. О. Кікінежді. Тернопіль: Стереоарт, 2014. С. 538–540.

23. Зборюк, Т. П. Арт-терапевтичні технології у психокорекційній практиці. Шкільному психологу. Усе для роботи. № 4, 2010, с. 23–31.

24. Ілійчук Л. Педагогічні умови використання арт-терапії в освітньо-виховному просторі початкової школи. Наукові записки. Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психологопедагогічні науки. № 2., 2016, с. 114-118.

25. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

26. Карапетова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості / Віник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка психологія». Педагогічні науки. №2(20), 2020, с.34-39.

27. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб / Київ: Цент учбової літератури, 2018, 288 с.

28. Кондрицька, О. І. До проблеми особистісно-орієнтованого виховання дитини засобами арт-терапії. Науковий вісник 64 Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського. Вип. 12, 2004, с. 41–46.

29. Костіков В. О. Переваги арт-терапії як засобу адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов навчально-виховного процесу / Молодий вчений. № 5 (20). Ч. 3, 2015, с. 104-107.

30. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за ред. Л. М. Проколієнко. Київ : Рад. Школа, 1989, 608 с.

31. Куб'як, Н. Арт-терапія як засіб реабілітації дітей та підлітків, які постраждали від насильства. Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я

на захисті прав дітей : зб. мат. Міжнар. наук.-практ. конф., 29–30 квіт. 2014 р. / ТНПУ ; за заг. ред. О. Кікінежді. Тернопіль : Стереоарт, 2014. с. 556–558.

32. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія. Курс лекцій: Навч. пос. Київ : Центр навчальної літератури, 2005, 128 с.

33. Лисенкова І.П. Арт-терапія як засіб створення інклюзивного освітнього середовища для успішної інтеграції осіб з особливими освітніми потребами / Сучасні технології розвитку людини в інтегрованому суспільстві: Мат. II Міжнар. наук.-практ. Конф., м. Миколаїв, 15 травня 2018 року. Миколаїв: Поліграфічне підприємство СПД Румянцева Г.В., 2018, с. 230-232.

34. Літвякова І. А. Дослідження впливу емоцій на стан особистості / Молодий вчений. № 11(51), 2017, с. 806-809.

35. Скорченко, Ю. Арт-терапія – профілактика емоційних і психологічних негараздів. Мистецтво та освіта. № 1, 2006, с. 62–63.

36. Сорока, О. В. Арт-терапія як засіб корекції важковиховуваності молодших школярів-вихованців притулку для неповнолітніх. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка / гол. ред. Г. Терещук ; редкол.: Л. Вознюк, В. Кравець, В. Мадзігон та ін. Тернопіль: ТНПУ, № 4, 2011, с. 177– 183.

37. Стреж, Л. Техніка «мандала»: техніка з трансперсонального напряму арт-терапії. Психолог дошкілля. № 1, 2013, с. 18–21.

38. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. – Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. – Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018, 200 с.

39. Черкашина, Д. Кольорові емоції : використання елементів арттерапії в роботі практичного психолога ДНЗ. Психолог дошкілля. № 5, 2014, с. 23–31.

40. Шапранова Т. А., Родькіна К. О. Профілактика навчального стресу / Практична психологія та соціальна робота. №7, 2009, с. 31-34.

41. Шидлюх, С. Аналіз зарубіжного досвіду використання арттерапії у корекційній роботі з дітьми-жертвами насилля. Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім’я на захисті прав дітей : зб. мат. Міжнар. наук.-практ.

конф., 29–30 квіт. 2014 р. / ТНПУ ; за заг. ред. О. Кікінежді. Тернопіль: Стереоарт, 2014, с. 129–132.

42. Юрків, Я. Арт-терапевтичні методики як засіб реабілітації розумово відсталих дітей. Соціальна педагогіка: теорія та практика. № 2, 2007, с. 59–65.

43.Von Spreti F. G., Rentrop M., Förstl H. (ed.). Kunsttherapie bei psychischen Störungen. – Elsevier Health Sciences, 2022.

44. Menzen K. H. Grundlagen der Kunsttherapie. – utb, 2023.

45. Sinapius, Peter, et al., eds. Bildtheorie und Bildpraxis in der Kunsttherapie. Vol. 3. Peter Lang, 2010.

46. Schuster M., Kunsttherapie in der psychologischen Praxis: mit therapeutischem Praktikum und Selbsterfahrungsanleitungen. Springer-Verlag, 2014.

47. Stöveken, Ulrich. "Kunsttherapie für Einsteiger." Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt, Darmstad, 2013.

Додаток А. Арттерапевтичний щоденник





Для початку

Я пропоную тобі пройти невеличке опитування, яке допоможе відстежити зміни у власному стані до та після використання цього артщоденника. Це займе лише 5 хвилин. Не затримуйся на кожному питанні довше однієї хвилини.

Ця методика, розроблена психологом Едвардом Дінером в 1985 році, — це простий та ефективний інструмент, що вимірює загальне задоволення людини своїм життям.

Проходь опитування в спокійному, нейтральному стані. Якщо зараз ти відчуваєш сильні емоції — чи то через приємну подію, чи навпаки, через щось неприємне, краще відкласти опитування на інший момент. Відповідай, зважаючи на свій загальний стан за останні два тижні. Будь чесним із самим собою та обводь варіанти, які найбільш точно відображають твій внутрішній стан.

Коли завершиш, порахуй кількість своїх балів за цією шкалою.

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів	6 балів	7 балів
Цілком не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Важко відповісти	Швидше згоден	Згоден	Цілком згоден

Шкала задоволеності життям (діапазон: 5-35 балів):
31-35 балів: Дуже задоволений
26-30 балів: Задоволений
21-25 балів: Трохи задоволений
20 балів: Нейтральний
15-19 балів: Трохи незадоволений
10-14 балів: Незадоволений
5-9 балів: Дуже незадоволений

Не засмучуйся, якщо результат виявиться неочікуваним. Будь-який отриманий результат вірний для твого стану зараз. Навіть якщо за опитувальником він виявиться не таким, як ти уявляв. Оцінивши свій стан, ти вже розпочав роботу над покращенням свого життя. І ти вже можеш похвалити себе за це.

Я вдячна тобі за чесність. Насамперед з самим собою.

1. Багато в чому моє життя близьке до мого ідеалу.

Цілком не згоден
Не згоден
Швидше не згоден
Важко відповісти
Швидше згоден
Згоден
Цілком згоден

2. Умови мого життя чудові.

Цілком не згоден
Не згоден
Швидше не згоден
Важко відповісти
Швидше згоден
Згоден
Цілком згоден

3. Я задоволений життям.

Цілком не згоден
Не згоден
Швидше не згоден
Важко відповісти
Швидше згоден
Згоден
Цілком згоден

4. Наразі я отримав те важливе, чого хотів у житті.

Цілком не згоден
Не згоден
Швидше не згоден
Важко відповісти
Швидше згоден
Згоден
Цілком згоден

5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив.

Цілком не згоден
Не згоден
Швидше не згоден
Важко відповісти
Швидше згоден
Згоден
Цілком згоден

01 / Як ти зараз?

Сядь у тихому місці, де ніхто не буде тебе турбувати, щоб ти зміг побути наодинці. Підготуй чи то кольорові олівці, чи то фломастери, чи то просто ручку. Не обмежуйся матеріалами, використовуй те, чим тобі зручніше малювати. Тепер глибоко дихай, налаштуйся на власні відчуття і згадай яскраві події одного-двох попередніх тижнів. Завдання — намалювати свій теперішній стан. Це може бути щось конкретне, наприклад, образ людини чи місця, який спадає на думку, або подія останніх днів, яка не йде з голови.

Але якщо нічого конкретного не виникає, не хвилюйся. Заплющ очі, відчуй, що саме зараз ти переживаєш: спокій чи тривогу, радість чи смуток. Занурся у цей стан, а потім вільно перенеси його на папір. Не бійся абстракції: це може бути просто кольорова пляма чи каракуля, яка відображає твої почуття. Можливо, тобі захочеться намалювати хаотичні лінії, які асоціюються з цим станом. Не намагайся зробити малюнок чітким або «правильним». Він створений тобою, із твоїх почуттів, саме тому він вже гарний.

Встанови таймер на 20 хвилин: це не має займати в тебе багато часу. Цього достатньо, аби зафіксувати свої почуття. Якщо малюнок залишиться незавершеним, не переживай: до нього завжди можна повернутися пізніше. Дозволь собі експериментувати, головне, щоб це відображало тебе тут і зараз.

Коли час вичерпано, відклади матеріали в сторону та ще раз поглянь на свою роботу. Я пропоную тобі відповісти на низку запитань, які є цікавими для саморефлексії.

Чи подобається тобі твій малюнок? Чи хочеш ти продовжити працювати над ним?
Чи були в тебе якісь труднощі під час створення малюнка? Якщо так, то які?
Які кольори ти обрав? Що вони для тебе означають?
Як ти вважаєш, чи вдалося тобі відобразити свій стан? Якщо ні, чому?
Чи змінився твій настрій після того, як ти закінчив малювати? Як ти зараз?

02 / Маленькі справи

Для людської психіки дуже важливим є виконання певних ритуалів. Одним з таких є ритуал "завершення справи". Чи помічав ти, що якщо у нас накопичується список хатніх справ чи завдань з університету, які ми відкладаємо у "довгий ящик", та ніяк не можемо знайти час, аби закінчити ці справи, ми швидше втомлюємося, бо маємо постійно тримати це в голові.

Виконання цього ритуалу "завершення", є дуже важливим для нашої психіки, тому що в цей момент відбувається формування нового нейронного зв'язку та завершення виділення енергії на цю справу. Тоді наш мозок виділяє дозу ендорфіну, гормону щастя. Якщо ти ведеш список справ на день, чи то на тиждень, помічав, як приємно ставити галочку біля завершеного завдання? Саме так твій мозок хвалить тебе за зроблену справу.

Нажаль, із війною, та вимушеною зміною місця проживання, багато хто з нас зіштохнувся з тривожністю, оскільки втратив почуття контролю над життям. У нас з'явився ще один такий собі "список справ", які потрібно виконувати, а як розпочати не зрозуміло. Зазвичай це вивчення нової мови, пошук нового житла, купа паперів, що треба терміново відправити, а ще й навчання. Це дійсно складна ситуація, бо список цих справ вимагає від нас постійної енергії та не дає відпочивати.

Щоб повернути тобі впевненість у тому, що з великими справами ти можеш впоратися, та повернути контроль над своїм життям, я пропоную тобі почати з маленьких та легких справ, які ти вже можеш завершувати. Я пропоную тобі сьогодні виписати 3 речі, які ти вже зміг завершити. Наприклад, ти вже випив каву зранку чи приготував обід. За ці справи ти вже можеш себе похвалити, бо з ними ти впорався.

Після того, як ти виписав ті справи, що ти вже зміг завершити, я пропоную тобі створити список справ на сьогодні та на тиждень. Нехай там будуть записані не тільки ті справи що потребують від тебе багато часу та зусиль, а й маленькі щоденні речі. Не забудь вписати у розклад свій обід та можливо, гарячу ванну ввечері. А після того, як будеш завершувати кожну справу, став навпроти галочку, викреслюй її, помічай так, як тобі зручно. Таким чином у тебе з'явиться більше енергії для виконання інших справ, бо буде спонукати мозок "нагороджувати" тебе дозою радості та поможе звільнити голову від зайвих переживань.

Я пропоную тобі робити цю вправу 21 один день. Я вірю, якщо ти зможеш впоратися із маленькими справами, навчишся їх завершувати, ти знайдеш сили і для більш складних задач.

03 / «Заземлення»

Часом через стрес і повсякденні навантаження ми втрачаємо зв'язок із собою та своїм тілом. Відчуття "де я зараз", чи то "я стомився", чи то "я голодний" або просто потреба в спокої — ці важливі сигнали можуть залишитися непоміченими в щоденній рутині, хоча ця увага є важливою частиною турботи про себе. Наше тіло — це наша опора і саме тому, дуже важливо його чути.

Я пропоную тобі вправу для усвідомлення кордонів свого тіла та відчуття опори. Якщо тобі так комфортніше, можеш вмикнути собі приємну музику без слів.

Сядь зручно на стілець або диван і відчуй, як тебе підтримує поверхня під тобою. Відчуй ноги, поставлені на підлогу, і відчуй її твердість. Поклади руки на коліна або опусти вниз і прислухайся, як тіло підтримує їх. Виконуй 2 хвилини.

Стань перед дзеркалом у повний зріст, боком, або просто посеред кімнати, якщо дзеркала немає. Перенеси вагу на п'ятки так, щоб можна було трохи підняти тільки пальці ніг від підлоги. Розправ плечі і постій так декілька секунд. Це — природна вертикаль твого тіла, яка забезпечує опору. А тепер розслабся і стань зручно. Відчув як тебе хитнуло вперед? Ми часто не помічаємо, як сидимо чи стоїмо, особливо коли втомлені або зосереджені.

Відчуй підтримку стіни. Стань близько до стіни, доторкнися до неї спиною, перенеси вагу на п'ятки, але тепер відчуй підтримку стіни позаду. Затримайся так на хвилину, відчуваючи, як вона підтримує твоє тіло, навіть якщо ти сильно відхилишся назад. Дозволь собі відчути, що тебе тримають. Постій так 2-3 хвилини.

Поки стоїш, роздивись свою кімнату. Почуй звуки, якими оточений цей простір. Помічай які речі, кольори та текстури тебе оточують. Чи є у тебе речі, які ти особливо полюбляєш в цій кімнаті? Можливо це рослина на підвіконні чи якась фотографія, чи то улюблений одяг. Проведи руками по цих речах, відчуй їх текстуру та енергію. Чи багато таких речей, які тобі дійсно подобаються? А чи є ті, які дратують? Можливо вже час замінити їх?

Знайди завершення цієї подорожі та зупинись. Зроби кілька великих вдихів та видихів. Розташуйтеся у вашому тілі комфортно. Дай собі можливість відчути, як твоє тіло насичується силою, відчуттям присутності тут і зараз.

Наостанок, я хочу, аби ти з цієї практики забрав із собою звичку помічати і наповнювати свій простір тими речами, що приносять тобі щире задоволення. Це простір, в якому ти живеш, це твоя фортеця, що захищає та тримає тебе. Подбай про те, аби тобі було комфортно в твоїй кімнаті. Викинь та заміни речі що давно дратують, розтав на поличках сувеніри чи фотографії, але все тільки те, що наповнює тебе. Зроби простір, де ти можеш відпочити та бути собою.

04 / Видихни

Інколи нам важко знайти час щоб сповільнитися. Я пропоную тобі зараз зручно вдягнутися та вийти на прогулянку.

Візьми з собою лише щоденник й ручку. Без інших людей та без поспіху — дай собі побути наодинці. Прислухайся до своїх відчуттів: як ступають ноги, як дихаєш, що виникає у думках.

Важливо: не одягай навушників. Ця прогулянка призначена для того, щоб побути наодинці з собою, без зайвих відволікань.

Подивися навколо. Яка погода зараз: можливо, сонячно, вітряно чи накрапає дощ? Чи багато людей? А може, ти йдеш сам у спокійній тиші природи? Придивись до деталей: кольори неба, відблиски світла на листі, звуки навколо.

Дай собі відпочити, глибоко дихай та зупинись, коли відчуєш, що хочеш записати або зафіксувати свої враження. Якщо тобі незручно малювати, ти можеш зробити фото. Не треба робити дуже багато, 7-10 вистачить. Нехай це буде те, що вразило тебе чи видалося красивим.

Записуй те, як ти почуваєшся, що відбувається навкруги. Після прогулянки переглянь свої записи: можливо, ти побачиш себе та свої думки по-новому.

05 / «Шлях»

Знайди спокійне місце, де тебе ніхто не потурбує, і створи комфортну атмосферу для себе. Намалюй картину свого життя, зобразивши важливі події, великі зміни та те, що для тебе є цінним.

Наприклад, чи пам'ятаєш ти, як пішов до школи? Можливо, ти згадаєш якісь змагання? Чи у тебе пішов з життя хтось із близьких? Чи є у тебе особливо радісні або сумні спогади, які ти хотів би сюди включити? Згадай свою дорогу. Згадай той день, коли було прийняте рішення їхати до іншої країни. Цей непростий шлях залишив слід та змінив твоє життя, але також є частиною твого досвіду, який ти можеш висловити через мистецтво.

Існує багато способів зобразити своє життя. Наприклад, у вигляді кривої лінії з позначками або у вигляді карти, або у вигляді малюнків, поєднаних між собою. Не обмежуй себе у використанні матеріалів та творчості. Важливо не прагнути досконалості, дай волю своїм почуттям — нехай цей малюнок відобразить не тільки спогади, а й те, що робить тебе саме тобою. Малюй як тобі заманеться.

Дай собі свободу і дозволь емоціям знайти свій шлях через творчість. Перенеси ці спогади та відчуття на папір. Не переживай про точність чи завершеність малюнка. Дай собі близько 20 хвилин, а якщо не завершиш — повернешся пізніше.

Подивись на цей малюнок. Ти дійсно дещо втратив з минулого життя та здолав такий великий шлях. Ти зробив все можливе на той момент. Ці емоції, що ти відчуваєш - це нормально. Це нормальна реакція на ненормальну ситуацію.

Спробуй перелічити те хороше, що є зараз. Наприклад, ти зараз живий та маєш дах головою. Ти маєш можливість гуляти та бачити сонечко. Згадай те, чим тобі подобалося займатися вдома. Може у тебе є якесь хоббі?
Це може бути будь що, танці, шахмати, рибалка, вирощування кімнатних квітів чи збирання велосипедів. Подумай, чи можеш ти займатися цим знову тут? Можливо, ти зараз не маєш змогу мати свій сад, але можеш поставити пару квітів на підвіконні та вирощувати їх? Що можна зробити, аби зконцентруватися на тому, як поновити своє хоббі тут?

Це важлива частка турботи про тебе. Якщо старі хоббі вже не підходять, спробуй віднайти нове. Запитай у знайомих, чим вони займаються, можливо це надихне тебе на нові ідеї. Знайди 30 хвилин на день на те, аби зайнятися улюбленою справою. Роби те, що приносить тобі задоволення.

Та похвали себе за цю практику. Вона була не проста, але ти впорався.

06 / «Адаптація»

Нажаль багато кому з нас через війну довелося змінити місце проживання. Разом зі стресом від переїзду, ми зтикнулися з низкою таких проблем, як нові звички та традиції нової країни. Іншомовне середовище, незвична культура впливає на нас, вимагаючи підлаштовуватися під нові умови.

В яку країну та місто ти переїхав?

Я пропоную тобі поміркувати, що гарного та цікавого є в тому місці, де ти зараз проживаєш. Почни з дослідження свого міста. Відведи собі пару годин вільного часу і влаштуй прогулянку. Сядь на велосипед, тролейбус чи пройдись пішки. Які цікаві архітектурні пам'ятки чи музеї можна відвідати? Може неподалік є якась старовинна фортеця чи затишний парк? А може ти знайдеш заклад з найсмачнішою піцею у кінці твого маршруту.

Якщо у твоєму місті проводяться фестивалі, ярмарки чи концерти, відвідуй їх! Це чудова можливість дізнатися більше про нову культуру та традиції. Спробуй знайти що тобі смакує з місцевої кухні. А може тебе зацікавлять національні десерти?

Спробуй знайти щось, що принесе тобі радість і допоможе відчути місто ближчим.

Подумай про нових знайомих. Чи вдалося тобі знайти друзів? Якщо ні, зараз саме час. Ти можеш знайти багато українців на мовних курсах, у різних клубах підтримки та спортивних секціях, треба тільки пошукати в інтернеті. А якщо тобі незручно знайомитися вживу, ти можеш пошукати в соціальних мережах і просто запросити когось зустрітися. Шукай групи, знайомся, запрошуй людей на прогулянку або каву.

Зробити перший крок може бути страшно, але важливо пам'ятати: ти не один. Є багато людей, які теж шукають нових друзів і спільноту.

Коли ти знайдеш місця, де тобі подобається гуляти чи ти можеш смачно поїсти, а також знайдеш компанію для цього, відразу стане легше. Підтримуй контакт з приємними людьми, тоді тобі завжди буде куди звернутися і на думці завжди буде місце, де можна відпочити у тяжкий час.

07 / Інструкція до мене

Уяви що ти квітка. Без турботи й належного догляду їй важко розквітнути. Щоб цвісти, тобі потрібна увага й турбота: потрібна саме та кількість води й світла, яка пасує тільки тобі. Дізнайся про свої потреби, щоб піклуватися про себе так, як ти того варта. На жаль ми інколи самі над цим не замислюємося.

У кожного з нас є маленькі пристрасті, які важливо досліджувати, щоб краще пізнати себе. Ця методика допоможе тобі скласти інструкцію до себе – маленький путівник для того, щоб глибше зрозуміти свої вподобання і джерела радості.

Запиши свої бажання у вигляді списку чи образів: опиши свої звички, щоденні ритуали, подарунки або дрібнички, що приносять тобі задоволення. Починай з фрази «Я люблю...».

Це можуть бути звичайні речі, як-от "Я люблю кожного ранку пити каву з молоком й двома ложками цукру", "Я люблю, коли на робочому столі стоїть букет свіжих квітів" чи "Я люблю, коли за вікном йде дощ".

На перший погляд ці речі можуть здаватися незначними, проте в них прихована частинка твого внутрішнього світу. Ця вправа нагадає про важливість цінувати себе та свої прості радощі щодня. І з цього розуміння починається любов до себе.

Якщо ти кожного дня будеш сам дотримуватися своєї інструкції, виконуючи хоча б одну забаганку, та перестанеш очікувати цього від оточуючих, твоє життя зміниться назавжди. Ти маєш любити та турбуватися про себе.

Бо хто як не ти?

08 /«Каракулі»

Вмикни собі приємну музику. Ту, яка підходить під твій стан зараз. І просто почти водити ручкою по паперу, малюючи образ, що виникає в голові.

Подумай про ситуації, які непокоять тебе прямо зараз. Згадай конфлікти, ситуції, де ти не можеш знайти рішення, ті відкладені у довгий ящок справи, всі ті речі, які зараз доставляють дискомфорт, турбують чи засмучують. Тепер заплющ очі й спробуй відчути які емоції викликають у тебе ці справи. Може тривогу, сум, ти злишся чи хвилюєшся?

Згадай конфлікти, ситуції, де ти не можеш знайти рішення,

Спочатку я пропоную тобі налагодити свій емоційний стан. Візьми звичайний аркуш паперу та подумки занурившись в свої емоції, намалюй щось. Будь який образ, фігуру чи просто каракулю. Спробуй вилити свої почуття у цей малюнок. Нехай це займе не більше 3 хвилин. Подивись на своє творіння, вийшло?

А тепер подумай про можливе вирішення цього конфлікту чи ситуації. Уяви як би ти будеш почуватися, коли все буде вирішено. Тепер спробуй зобразити перший образ по-іншому. Можливо, більш зглажено, без гострих кутів. Нехай, якщо це каракуля, вона буде плавна та чітка.

А тепер знищи свій перший малюнок у зручний для тебе спосіб. Порви, викинь, продирявь ручкою чи спали його. Нехай ці негативні емоції будуть зпотрошені, як цей листок. Дай своїм почуттям вивільнитися.

Спробуй написати покроковий план вирішення. Запиши до найменших кроків все, що ти можеш зробити, аби поставити галочку “вирішено” навпроти.

Але поки важливі справи не вирішені, вони будуть кожного дня забирати твою енергію. Саме тому, важливо прийняти початковий стан, це перший крок вирішення. Притримуватися цього плану чи зробити по-іншому, вирішувати тобі. Головне звільнити свою голову від цього, аби відчути полегшення.

Я вірю що існує рішення будь-якого питання, навіть якщо воно дуже складне чи болюче. І ти обов’язково з ним впораєшся. Я в це вірю.

09 /«Мапа тіла»

Сьогодні я пропоную тобі методику, що допоможе тобі дослідити, як твої емоції проявляються у тілі. Щоб підготуватися до роботи, візьми матеріали для малювання: олівці, фломастери чи фарби та обери затишне місце, де тобі буде зручно.

Спершу сядь зручно, закрий очі та зроби кілька глибоких вдихів. Відчуй, як твоє тіло контактує з поверхнею, на якій ти сидиш. Прислухайся до себе: які емоції ти відчуваєш зараз? Визнач, яка емоція домінує, а які залишаються на задньому плані.

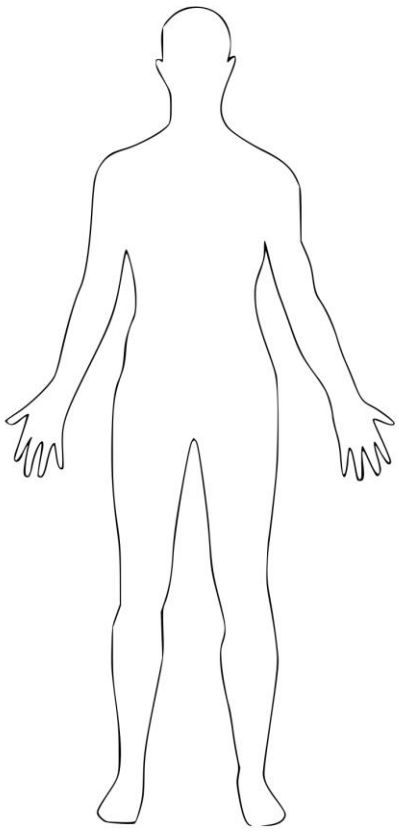
Далі подумай про кожну з цих емоцій: радість, злість, страх, сором, любов, сум, здивування, а можливо й інші почуття, які важливі для тебе. Уяви, де саме у твоєму тілі живе кожна з них. Можливо ти відчуваш тепло у грудях, чи горять вуха, чи ти пітніють долоні? Немає правильної відповіді, ми всі унікальні. Навіть якщо ти не відчуваєш деяких емоцій зараз, спробуй пригадати моменти, коли вони були в твоєму житті, і подумай, де тоді вони проявлялися у тілі.

На малюнку познач кольорами або символами місця, де ти відчуваєш кожну емоцію. Ти можеш обрати різні кольори чи створити власні знаки для кожної емоції. Не поспішай, дай собі час, щоб дослухатися до тіла. Виділи собі на це 10-15 хвиин часу.

Коли завершиш, подивись на свій малюнок і задумайся: які емоції займають найбільше місця? Чи комфортно тобі з цими відчуттями?

Якщо ти відчуваєш складні емоції, спробуй допомогти своєму тілу їх прожити. Наприклад, страх і тривогу можна зменшити, зробивши кілька повільних глибоких видихів і напружуючи м’язи на кілька секунд, а потім розслабляючи їх. Якщо відчуваєш сум, спробуй обійняти себе руками й уявити, що тебе огортає тепло й турбота. А якщо тобі затишно та радісно: дай тілу відчути це: покружляй, потанцюй чи просто потягнися до стелі.

Пам’ятай, кожна емоція важлива, дозволь своєму тілу їх проживати. Дай собі час, щоб відчути та зрозуміти це.



10 / «Коло світу»

Візьми чистий аркуш паперу (якщо не знайдеш, вирви його з кінця щоденника), і обірви його так, що вийшло коло. Так, як вийде, не використовуй ножиць, нехай воно не буде рівним, маленьким чи велиим, нехай буде твоїм унікальним.

Зповни це коло лініями, формами, образами, тим що приходить на думку, коли ти думаєш про війну. Запиши або намалюй всередені слова, що асоціюється у тебе з війною. Твій травматичний досвід, те, що довелося пережити. Виплесни це у це коло. Можна малювати в центрі чи будь-якому місці кола. Малюй будь чим, обирай кольори, які пасують до твого стану. Але будь уважним і дбайливим до себе, не варто зосереджуватися чи малювати надважкі стани, те, що може зруйнувати твої внутрішні кордони стійкості.

Побудь у цьому стані не більше 10 хвилин, а коли завершиш, розташуй коло в центрі чистого аркуша, збоку, з краю, у центрі, там, де тобі комфортно, там, де тобі подобається.

Подивись на це коло та простір навколо. Це коло зображає тільки частину життя, якусь темну пляму травмтичного досвіду. Просто подивись на це як на факт, як на даність. Те що ти бачиш, це частина — частина твого великого простору. А поруч є багато місця для світлих та теплих спогадів, для продовження життя.

Заповни цей білий простір іншими образами, тими позитивними трансформаціями та енергією, що зцілює тебе. Можливо у тебе з'явилася нова робота чи ти знайшов цікаве хоббі чи познайомився з людьми, що стали твоїми друзями, а можливо ти можеш насолоджуватися допомогою іншим людямю. Це твоя вільна проєкція, заповни цей простір тим, що нагадує тобі що ти маєш жити далі. Вставати і рухатися, навіть у складні часи.

Якщо тобі складно сконцентруватися на цьому зараз, ти можеш уявити образ себе зціленого та нового. Як буде після, коли все скінчиться. Бо війна обов'язково колись скінчиться, нічого в цьому житті не вічно.

Твоє життя велике і різноманітне, і не дивлячись на темні часи, тебе завжди буде оточувати велика кількість світла. Його просто треба помічати.

11 / Двері до світла

Вчора ти виконав велику та складну методику, це великий крок до змін. І сьогодні я пропоную рухатися в тому ж напрямку. Пропоную тобі відправитися на невеличку прогулянку. Візьми із собою телефон та фотографуй гарні, цікаві чи незвичні двері. Це можуть будь які двері на вулиці, двері магазину віпічки поруч із домом, сусідські чи навіть двері твоєї кімнати. Сфотографуй 5-7 дверей.

А коли повернешся до виконання практики, зручно влаштуйся в затишному та тихому місці. Переглянь фото й спробуй згадати куди ведуть кожні з цих дверей.

Виділи собі 10-15 хвилин на малювання та візьми зручні матеріали для творчості. Глибо дихай та уяви світлу та простору кімнату. Таку, де тобі спойкійно та затишо, там де ти почуваєшся вільно.

А тепер спробуй зобразити такі двері, що будуть вести в цю кімнату. Малюй так, як тобі спадає на думку, великі вони будуть чи маленькі, відкриті чи закриті, можливо кольорові, чи то зі склом в середині, а може прикрашені чимось. Зроби їх особливими, твоїми.

Коли малюнок буде завершено, я пропоную тобі встати посеред кімнати, де ти зараз зноходишся та заплющити очі. Уяви, що ти стоїш перед цими дверима. А тепер уяви як ти відчиняєш їх та зроби крок вперед. Зроби кілька глибоких вдихів та видихів. Як ти почуваєшся?

Ти вже пройшов половину щоденника та зробив багато для великих змін в своєму житті. Ти вже можеш собою пишатися. Похвали себе за це.

12 / «Фраза»

Згадай й запиши фразу, яка тебе мотивує, підбадьорює або додає сил у складні моменти.
Це можуть бути слова, які колись сказав тобі хтось важливий, рядок з улюбленої книги чи фільму або ж просто вислів, що запам'ятався.

Де ти її почув чи хто тобі її сказав?

Подумай, який сенс закладаєш у ці слова саме ти. Чому вони стали твоєю особистою підтримкою? Опиши, як ти їх сприймаєш або чому вони дають тобі сили.

Зверни увагу на свої відчуття, як реагує твоє тіло, коли вимовляєш цю фразу. Які емоції вона викликає? Чи відчуваєш спокій, натхнення або впевненість?

Намалюй образ, що виникає в твоїй уяві, коли ти промовляєш цю фразу. Це може бути щось абстрактне або конкретне — наприклад, світлий промінь, що веде тебе вперед, чи улюблене місце, де почуваєшся в безпеці.

Ти завжди можеш подумки повертатися до цієї фрази у складні часи. Пам'ятай: навіть після найпохмурішого дня з сильнем дощем обов'язково вийде веселка.

13 / У гармонії польоту

Уяви, що ти птах. Яким саме птахом ти би був? Ти живеш в лісі, біля озера, у горах або, може, на скелях біля моря? Уяви, що прямо зараз, розправивши крила, ти можеш відправитися куди забажаєш. Ти можеш опинитися там де тобі спокійно та затишно. Спробуй детально уявити це місце.

Після цього намалюй себе в уявленому образі цього птаха в представленому місці. Як виглядає це місце? Спробуй зобразити цей пезаж, передаючи місцевість, погоду. Що це місце символізує для тебе? А може ти вже бував тут?

Прислухайся до себе, які риси птаха відгукуються в тобі: можливо, його волелюбність, сила, спокій або грацйність.

Виділи собі на це 20-30 хвилин і після того, як ти закінчиш з малюнком, я пропоную тобі відкласти свої матеріали, заплющити очі й уявити себе цим птахом. Посидь так деякий час, глибоко дихай. Якщо в тілі виникають якісь поштовхи, наприклад, встати чи розправити плечі, дай їм волю.

Чи реагувало твоє тіло на роль птаха, яку ти прийняв? Що ти відчував? Замислись, у яких життєвих ситуаціях ти поводишся подібно до цього птаха? Чи дізнався ти щось нове про себе, приміряючи цей образ?

14 / «ЖИТТЄВЕ КОЛО»

Перед тобою коло, розділене на 8 секторів, кожен з яких уособлює важливу сферу: здоров'я, умови життя, навчання, гроші й робота, відпочинок й розваги, друзі й родичі, кохання й стосунки, духовний розвиток.

1. Оціни свій рівень задоволення кожною сферою за шкалою від 1 до 10 та замалюй відповідною кількістю пунктів. Обери для кожної сфери свій колір.

2. Сфери, які хочеться розвивати, замалюй штрихуванням до бажаного рівня.

3. Подумай, які сфери зараз є для тебе пріоритетними і чому. Можливо, якісь з них потребують більше уваги чи підтримки, ніж інші. Визнач, чому ці сфери важливі для тебе, і подумай, що можна зробити, аби наблизитися до бажаного результату.

Я пропоную тобі за деякий час повернутися до цього малюнка, щоб проаналізувати що змінилося та відмітити свій прогрес. Я впевнена, що ти побачиш цікавий результат для порівняння та зможеш пишатися собою.



Варто пам'ятати, що ідеально рівне «Життєве коло» (тобто однакові оцінки у всіх сферах) — не завжди реалістична мета. Головне, щоб ти був задоволений поточним балансом.

15 / Ніссан Скайлайн R34

Батько звернувся до дочки: «Ти закінчила навчання з відзнакою. Ось тобі машина, яку я придбав багато років назад. Вона не нова. Але перед тим, як я тобі її віддам, відвези її в місце, де продають вживані машини і скажи, що ти хочеш її продати, щоб зрозуміти, скільки тобі запропонують за неї».

Дочка поїхала туди. Повернулась до батька і сказала: «Вони запропонували мені 1000 доларів за неї, оскільки вона не в кращому стані».

Батько сказав: «Добре, спробуй ще в ломбард».

Дочка прийшла і сказала: «У ломбарді запропонували 100 доларів через те, що вона занадто стара».

Тоді батько попросив дочку відвезти її до автоклубу та показати там. Вона так і зробила. Повернувшись, вона сказала батькові: «Деякі люди в автоклубі запропонували мені сто тисяч доларів за неї! Адже це — Ніссан Скайлайн R34, культова модель, яку багато хто шукав».

На що батько їй відповів: «У правильному місці тебе будуть цінувати певним чином. Якщо тебе не цінують, не гнівайся. Це означає, що ти не в тому місці. Цінують тебе ті, хто знає твою ціну. Ніколи не залишайся там, де ніхто не помічає твоєї цінності».

Після прочитання цієї басні я пропоную тоі замислитися. Чи відгукнулась тобі зя історія? Чи знаходишся ти в тому оточенні де тебе цінують? А хто ці люди, хто усвідомлюють твою цінність?

Поки міркуєш, можеш записувати, чи замальовати свої образи чи думки на просторі справа.

16 / 4 стихії

Пропоную сьогодні пофантазувати на тему стихій, а саме вогонь, повітря, вода та земля. Приготуй зручні матеріали для малювання: олівці, фарбу, фломастери. На виконання практики виділи собі 15-20 хвилин.

Заплющ очі і поміркуй які відуття та емоції викликає у тебе кожна з цих стихій. Спробуй відчути, що найбільше тобі відгукнеться всередині, де відчуває тотожність, подібність із собою. Запиши, з чим у тебе виникло найбільше асоціацій.

Наприклад, образи, які можуть бути пов'язані із землею — печера, будинок, двір, поле, земля.
Вода — джерело, річка, озеро, море, океан, вода.
Повітря — вітер, шторм, хмара, вихор, торнадо.
Вогонь — Смолоскип. Камін. Гасова лампа. Сяюче світло. Багаття. Сірник.
Записати те, що відгукнулося.

Намалюй коло та розділи його на 4 рівних сектори, та у кожному зобрази образ, відповідно до кожної стихії. Має вийти така собі символіна мандала твоїх почуттів.

Коли завершиш, подивись на свій малюнок і задумайся: яка стихія тобі відгукується зараз найбільше? Якої стихії в тобі зараз більше, яка вона? Чи комфортно тобі з цими відчуттями?

17/ Дев'ять кіл

Сьогодні я пропоную тобі детальніше дослідити свої емоції. Для цього ти маєш намалювати 9 кіл, кожне з яких буде характеризувати певну емоцію, а саме: **сум, гнів, сором, страх, тривогу, здивування, любов, радість, задоволення.** Підбери до кожного кола окремий колір, який асоціюється з поданими емоціями.

Якщо ти відчуваєш, що форма кола недостатньо відображає певну емоцію, ти можеш підібрати для неї окрему фігуру чи абстрактну пляму. Після цього розташуй їх у порядку, що відповідає твоєму внутрішньому стану. Ти можеш розташовувати їх в рядок, вертикально чи горизонтально, можеш малювати їх у різних розмірах. Можеш розкидати їх по листу.

Дай волю своїй інтуїції — нехай кольори відображають твої почуття.

Які емоції зараз домінують у твоєму житті? Які залишаються на задньому плані?

Ця вправа стане для тебе способом не лише візуалізувати свої почуття, а й глибше усвідомити що ти відчуваєш у даний момент. Досліджуй, чому деякі емоції зараз домінують над іншими. Будь-який варіант вірний, бо це частина твого досвіду і шляху.

18 / Інсталяція почуттів

Озирнись навколо себе. Обери 5–9 предметів, які завжди поруч із тобою: у твоїй сумці, кишенях або на тобі, наприклад, прикраси чи аксесуари. Це ті речі, що найкраще відображають твою особистість або внутрішній стан.

Розклади ці предмети на аркуші А4 так, ніби створюєш мистецьку інсталяцію. Дай волю своїй фантазії — розмісти їх так, як тобі подобається.

Постав собі кілька запитань, щоб глибше зануритися в сенс цієї інсталяції:

- Які ролі або частини мене представлені цими речами? Можливо, ти друг, студент, творча людина чи хтось інший.
- Що кожен предмет говорить про тебе?
- Які з твоїх ролей зараз потребують підтримки, а які — відчувають силу?
- Що ти можеш додати або змінити в інсталяції, щоб підтримати всі свої ролі та дати їм ресурс і стійкість?
- Який предмет або роль у цій інсталяції може стати для тебе символом підтримки від твого роду?
- Через який предмет або роль ти можеш відчути підтримку від Всесвіту чи вищої сили?
- Як у цій інсталяції відображається твоя головна цінність, навколо якої формується твоя особистість?

Виділи собі на це 10-15 хвилин і після того, як поміркуєш, я пропоную тобі замалювати образи, або думки що виникли.

19 / Маяк

Заплющ очі та подумай про час, у якому ми живемо. Війна торкнулася кожного з нас і принесла багато випробувань. Вона змінила життя мільйонів, позбавила багатьох домівок, близьких, безтурботного дитинства. Скоріш за все ці образи викликають у тобі хвилю емоцій. Це нормально – співпереживати, відчувати сум і біль за інших. Але зараз зроби крок назад, подивися на все це зі сторони. Постарайся побачити ці переживання як факти – частину складного світу, в якому ми живемо.

Пригадай, як багато ти зробив за цей час. Згадай повідомлення підтримки, які ти писав друзям, години, проведені в молитвах чи роздумах, матеріальну допомогу, яку ти надавав тим, хто цього потребував. Подумай про час, який ти віддавав на волонтерство, на підтримку, на допомогу іншим.

Уяви, як у твоєму серці з'являється світло, немов маяк, що поступово розгоряється, несучи тепло та підтримку. Якщо всередині звучить голос сумніву, що ти робиш незначні речі, глибоко вдихни, видихни й скажи йому: «Мене достатньо. Я роблю все, що можу». Є інші, такі самі маяки, які своїм світлом також допомагають людям. Це неймовірна армія світла. Ти не один. Кожен із нас – частинка цієї спільноти. Ми підтримуємо одне одного: коли один маяк слабшає, інші світять яскравіше, поки він відновлює сили.

Повторюй собі: «Мене достатньо. Я роблю свою частину. Нас багато, і ми разом сильні». Ти – частина цього світла, яке змінює світ на краще.

Виділи собі 15 хвилин на малювання та візьми зручні матеріали для творчості.

А тепер спробуй зобразити такий маяк, який світить у темряві сумнівів.

Нехай це світло підтримує тебе та нагадує, що ти не один і робиш дуже важливу справу, допомагаючи іншим.

20 / «Герб»

Ти пройшов дуже великий шлях до змін у своєму житті. Передостанньою методикою я хочу запропонувати тобі створити свій власний символ — герб, що виражає твої життєві прагнення, позиції й переконання, що буде символом твоєї сили та буде вести тебе у темряві.

Ти можеш творити його так, як тобі захочеться: за допомогою кольорів, геометричних форм, образів, символів. Намалюй те, що спадає на думку: можливо, на гербі з'являться улюблені тварини, пейзажі, елементи природи або абстрактні символи, що відображають твою особистість. Не прагни до ідеальності чи точності — дозволь гербу вільно втілювати твій внутрішній світ. Виділи собі на це 20 хвилин.

Тут немає жодних обмежень чи правил — нехай інтуїція та відчуття ведуть тебе. Це може бути яскравий малюнок або лаконічний символ. Головне, щоб він передавав частинку тебе й твоїх цінностей.

Цей герб — твоя вільна проєкція, і вона може змінюватися разом з тобою.

Які емоції викликає у тебе твій герб? Які символи та кольори ти обрав для нього і що вони означають для тебе? Чи можеш ти охарактеризувати герб одним словом? А як воно відгукується тобі?

21 / «Як ти зараз?»

Наостанок я хочу, щоб ти згадав свій довгий шлях у 21 день, що ти пройшов, аби відкрити нові сторони себе. Цілих 3 тижні цікавої подорожі сповненої нових відчуттів, фактів, емоцій та підтримки. Я хочу аби ти сьогодні повернувся подумки до свого стану до проходження цих методик, і спробував згадати яким ти був тоді. А після цього спробуй відчути, який ти зараз і знову намалювати свій стан.

Сядь у тихому місці, де ніхто не буде тебе турбувати, щоб ти зміг побути наодинці. Підготуй улюблені матеріали для малювання. Тепер глибоко дихай, налаштуйся на власні відчуття і намалюй свій стан тут і зараз.

Але якщо нічого конкретного не виникає, не хвилюйся. Заплющ очі, відчуй, що саме зараз ти переживаєш: спокій чи тривогу, радість чи смуток. Занурся у цей стан, а потім вільно перенеси його на папір. Не бійся абстракції: це може бути просто кольорова пляма чи каракуля, яка відображає твої почуття. Можливо, тобі захочеться намалювати хаотичні лінії, які асоціюються з цим станом. Не намагайся зробити малюнок чітким або «правильним». Він створений тобою, із твоїх почуттів, саме тому він вже гарний.

Встанови таймер на 20 хвилин: це не має займати в тебе багато часу. Цього достатньо, аби зафіксувати свої почуття. Якщо малюнок залишиться незавершеним, не переживай: до нього завжди можна повернутися пізніше. Дозволь собі експериментувати, головне, щоб це відображало тебе тут і зараз.

Коли час вичерпано, відклади матеріали в сторону та ще раз поглянь на свою роботу. Я пропоную тобі відповісти на низку запитань, які є цікавими для саморефлексії.

Чи подобається тобі твій малюнок? Чи хочеш ти продовжити працювати над ним?
Чи були в тебе якісь труднощі під час створення малюнка? Якщо так, то які?
Які кольори ти обрав? Що вони для тебе означають?
Як ти вважаєш, чи вдалося тобі відобразити свій стан? Якщо ні, чому?
Чи змінився твій настрій після того, як ти закінчив малювати? Як ти зараз?

Наприкінці

Ти вже вдруге зустрічаєшся з цим опитуванням, але пройшовши такий довгий шлях з пізнання та підтримки себе, я пропоную тобі пройти його знову, аби відстежити можливі зміни у власному стані після використання цього артщоденника. Це займе лише 5 хвилин. Не затримуйся на кожному питанні довше однієї хвилини.

Проходь опитування в спокійному, нейтральному стані. Якщо зараз ти відчуваєш сильні емоції — чи то через приємну подію, чи навпаки, через щось неприємне, краще відкласти опитування на інший момент. Відповідай, зважаючи на свій загальний стан за останні два тижні. Будь чесним із самим собою та обводь варіанти, які найбільш точно відображають твій внутрішній стан.

Коли завершиш, порахуй кількість своїх балів за цією шкалою.

Порівняй свій теперішній результат з минулим. Чи є зміни в твоєму стані? Чи задоволений ти ними?

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів	6 балів	7 балів
Цілком не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Важко відповісти	Швидше згоден	Згоден	Цілком згоден

Шкала задоволеності життям (діапазон: 5-35 балів):
31-35 балів: Дуже задоволений
26-30 балів: Задоволений
21-25 балів: Трохи задоволений
20 балів: Нейтральний
15-19 балів: Трохи незадоволений
10-14 балів: Незадоволений
5-9 балів: Дуже незадоволений

Не засмучуйся, якщо результат виявиться неочікуваним. Будь-який отриманий результат вірний для твого стану зараз. Навіть якщо за опитувальником він виявиться не таким, як ти уявляв. Оцінивши свій стан, ти вже розпочав роботу над покращенням свого життя. І ти вже можеш похвалити себе за це.

Я вдячна тобі за чесність. Насамперед з самим собою.

1. Багато в чому моє життя близьке до мого ідеалу.

Цілком не згоден
Не згоден
Швидше не згоден
Важко відповісти
Швидше згоден
Згоден
Цілком згоден

2. Умови мого життя чудові.

Цілком не згоден
Не згоден
Швидше не згоден
Важко відповісти
Швидше згоден
Згоден
Цілком згоден

3. Я задоволений життям.

Цілком не згоден
Не згоден
Швидше не згоден
Важко відповісти
Швидше згоден
Згоден
Цілком згоден

4. Наразі я отримав те важливе, чого хотів у житті.

Цілком не згоден
Не згоден
Швидше не згоден
Важко відповісти
Швидше згоден
Згоден
Цілком згоден

5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив.

Цілком не згоден
Не згоден
Швидше не згоден
Важко відповісти
Швидше згоден
Згоден
Цілком згоден

На завершення

Дякую, що ти обрав цей щоденник і знайшов час для пізнання себе. Це не просто сторінки з методиками, а твій особистий простір для роздумів, творчості й самопізнання.

Я щиро вдячна тобі за те, що ти довірився процесу і дав собі можливість заглянути глибше у свої думки, почуття та мрії. Це був час, який ти присвятив собі — і це безцінно.

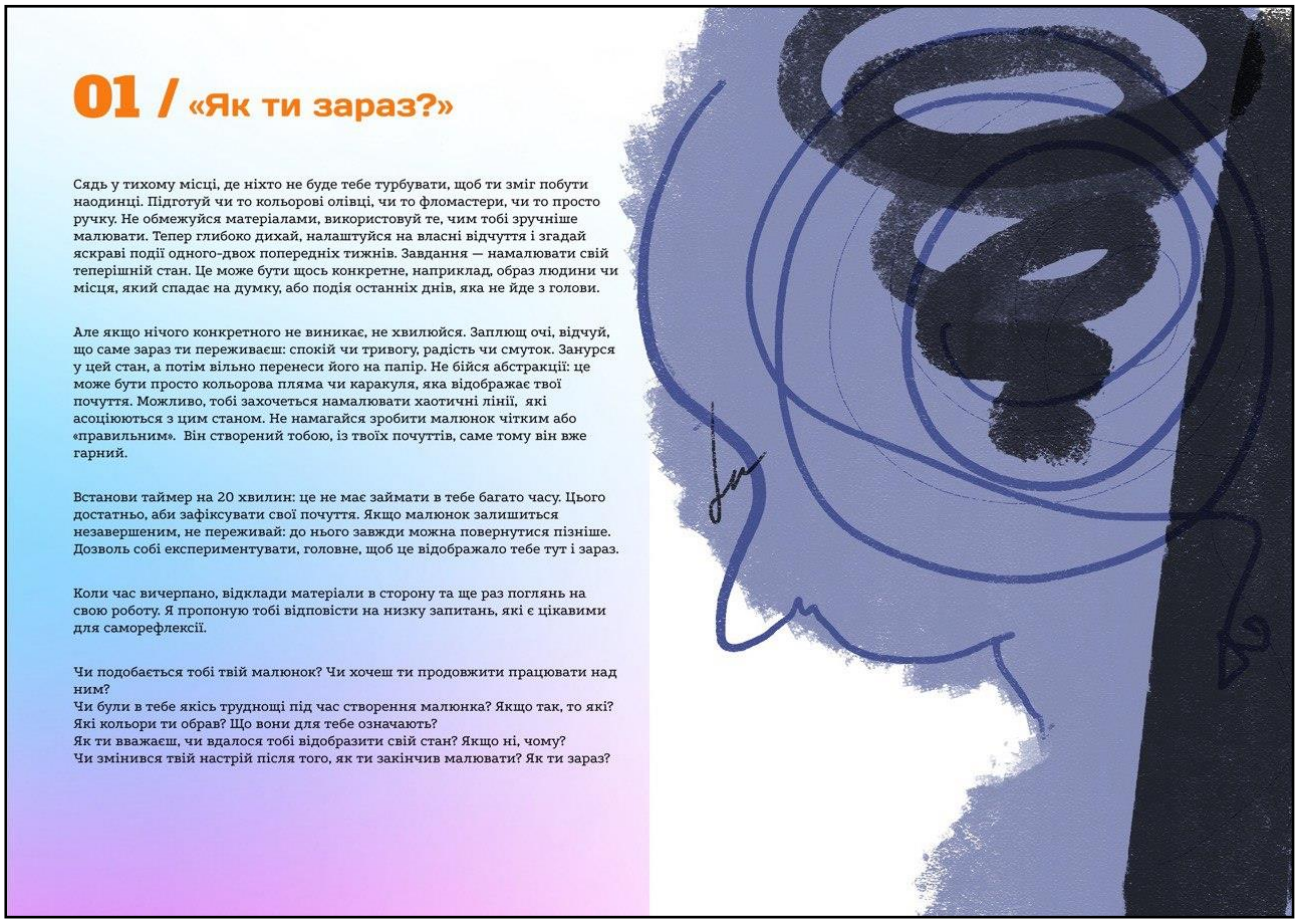
Якщо ти відчув щось важливе, відкрив нові грані своєї особистості чи просто знайшов час побути наодинці зі своїми думками — це вже великий успіх. Бажаю тобі натхнення на подальше пізнання себе, сили для реалізації мрій і сміливості для змін. Нехай цей досвід залишиться з тобою як теплий спогад і опора в складні моменти.

Дякую, що був частиною цієї подорожі. Бережи себе, свої мрії і внутрішнє світло. Ти заслуговуєш на найкраще.

І пам'ятай: тебе достатньо. Ти важливий. Ти вже робиш чудову роботу над собою.

З теплом і вдячністю,
Марі

Додаток Б. Результати методики 1 «Як ти зараз?»



01 / «Як ти зараз?»

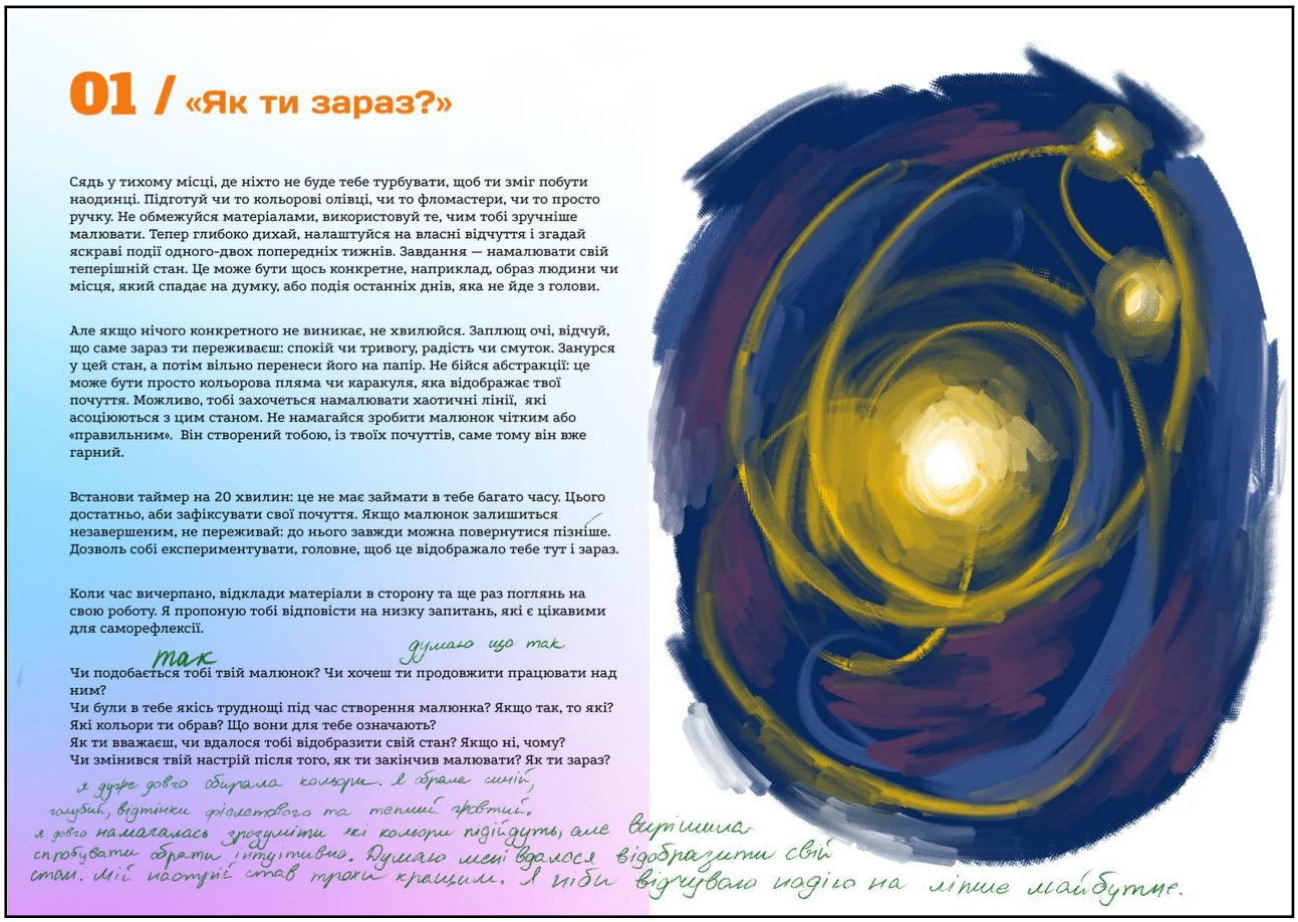
Сядь у тихому місці, де ніхто не буде тебе турбувати, щоб ти зміг побути наодинці. Підготуй чи то кольорові олівці, чи то фломастери, чи то просто ручку. Не обмежуйся матеріалами, використовуй те, чим тобі зручніше малювати. Тепер глибоко дихай, налаштуйся на власні відчуття і згадай яскраві події одного-двох попередніх тижнів. Завдання — намалювати свій теперішній стан. Це може бути щось конкретне, наприклад, образ людини чи місця, який спадає на думку, або подія останніх днів, яка не йде з голови.

Але якщо нічого конкретного не виникає, не хвилюйся. Заплющ очі, відчуй, що саме зараз ти переживаєш: спокій чи тривогу, радість чи смуток. Занурся у цей стан, а потім вільно перенеси його на папір. Не бійся абстракції: це може бути просто кольорова пляма чи каракуля, яка відображає твої почуття. Можливо, тобі захочеться намалювати хаотичні лінії, які асоціюються з цим станом. Не намагайся зробити малюнок чітким або «правильним». Він створений тобою, із твоїх почуттів, саме тому він вже гарний.

Встанови таймер на 20 хвилин: це не має займати в тебе багато часу. Цього достатньо, аби зафіксувати свої почуття. Якщо малюнок залишиться незавершеним, не переживай: до нього завжди можна повернутися пізніше. Дозволь собі експериментувати, головне, щоб це відображало тебе тут і зараз.

Коли час вичерпано, відклади матеріали в сторону та ще раз поглянь на свою роботу. Я пропоную тобі відповісти на низку запитань, які є цікавими для саморефлексії.

Чи подобається тобі твій малюнок? Чи хочеш ти продовжити працювати над ним?
Чи були в тебе якісь труднощі під час створення малюнка? Якщо так, то які?
Які кольори ти обрав? Що вони для тебе означають?
Як ти вважаєш, чи вдалося тобі відобразити свій стан? Якщо ні, чому?
Чи змінився твій настрій після того, як ти закінчив малювати? Як ти зараз?



01 / «Як ти зараз?»

Сядь у тихому місці, де ніхто не буде тебе турбувати, щоб ти зміг побути наодинці. Підготуй чи то кольорові олівці, чи то фломастери, чи то просто ручку. Не обмежуйся матеріалами, використовуй те, чим тобі зручніше малювати. Тепер глибоко дихай, налаштуйся на власні відчуття і згадай яскраві події одного-двох попередніх тижнів. Завдання — намалювати свій теперішній стан. Це може бути щось конкретне, наприклад, образ людини чи місця, який спадає на думку, або подія останніх днів, яка не йде з голови.

Але якщо нічого конкретного не виникає, не хвилюйся. Заплющ очі, відчуй, що саме зараз ти переживаєш: спокій чи тривогу, радість чи смуток. Занурся у цей стан, а потім вільно перенеси його на папір. Не бійся абстракції: це може бути просто кольорова пляма чи каракуля, яка відображає твої почуття. Можливо, тобі захочеться намалювати хаотичні лінії, які асоціюються з цим станом. Не намагайся зробити малюнок чітким або «правильним». Він створений тобою, із твоїх почуттів, саме тому він вже гарний.

Встанови таймер на 20 хвилин: це не має займати в тебе багато часу. Цього достатньо, аби зафіксувати свої почуття. Якщо малюнок залишиться незавершеним, не переживай: до нього завжди можна повернутися пізніше. Дозволь собі експериментувати, головне, щоб це відображало тебе тут і зараз.

Коли час вичерпано, відклади матеріали в сторону та ще раз поглянь на свою роботу. Я пропоную тобі відповісти на низку запитань, які є цікавими для саморефлексії.

так думаю що так

Чи подобається тобі твій малюнок? Чи хочеш ти продовжити працювати над ним?
Чи були в тебе якісь труднощі під час створення малюнка? Якщо так, то які?
Які кольори ти обрав? Що вони для тебе означають?
Як ти вважаєш, чи вдалося тобі відобразити свій стан? Якщо ні, чому?
Чи змінився твій настрій після того, як ти закінчив малювати? Як ти зараз?

я дуже довго обирала кольори. І обрала синій, голубий, відтінки фіолетового та теплі кольори. я довго намагалась зрозуміти які кольори підійдуть, але вирішила спробувати обрати інтуітивно. Думаю мені вдалося відобразити свій стан. Мій наступ стан трохи кращий. Я ніби відчуваю надію на ліпше майбутнє.

01 / Як ти зараз?

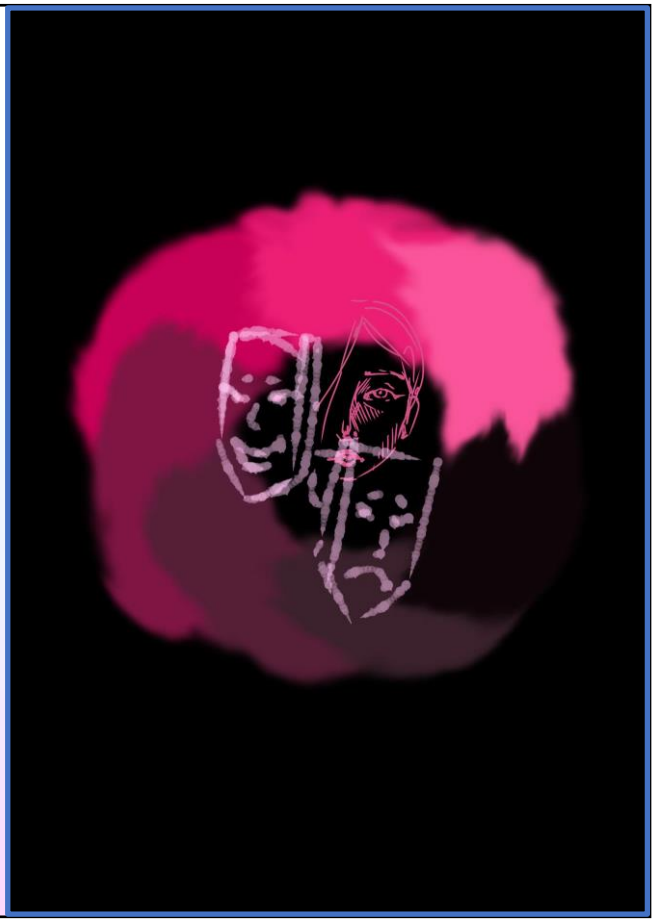
Сядь у тихому місці, де ніхто не буде тебе турбувати, щоб ти зміг побути наодинці. Підготуй чи то кольорові олівці, чи то фломастери, чи то просто ручку. Не обмежуйся матеріалами, використовуй те, чим тобі зручніше малювати. Тепер глибоко дихай, налаштуйся на власні відчуття і згадай яскраві події одного-двох попередніх тижнів. Завдання — намалювати свій теперішній стан. Це може бути щось конкретне, наприклад, образ людини чи місця, який спадає на думку, або подія останніх днів, яка не йде з голови.

Але якщо нічого конкретного не виникає, не хвилюйся. Заплющ очі, відчуй, що саме зараз ти переживаєш: спокій чи тривогу, радість чи смуток. Занурся у цей стан, а потім вільно перенеси його на папір. Не бійся абстракції: це може бути просто кольорова пляма чи каракуля, яка відображає твої почуття. Можливо, тобі захочеться намалювати хаотичні лінії, які асоціюються з цим станом. Не намагайся зробити малюнок чітким або «правильним». Він створений тобою, із твоїх почуттів, саме тому він вже гарний.

Встанови таймер на 20 хвилин: це не має займати в тебе багато часу. Цього достатньо, аби зафіксувати свої почуття. Якщо малюнок залишиться незавершеним, не переживай: до нього завжди можна повернутися пізніше. Дозволь собі експериментувати, головне, щоб це відображало тебе тут і зараз.

Коли час вичерпано, відклади матеріали в сторону та ще раз поглянь на свою роботу. Я пропоную тобі відповісти на низку запитань, які є цікавими для саморефлексії.

Чи подобається тобі твій малюнок? Чи хочеш ти продовжити працювати над ним?
Чи були в тебе якісь труднощі під час створення малюнка? Якщо так, то які?
Які кольори ти обрав? Що вони для тебе означають?
Як ти вважаєш, чи вдалося тобі відобразити свій стан? Якщо ні, чому?
Чи змінився твій настрій після того, як ти закінчив малювати? Як ти зараз?



01 / Як ти зараз?

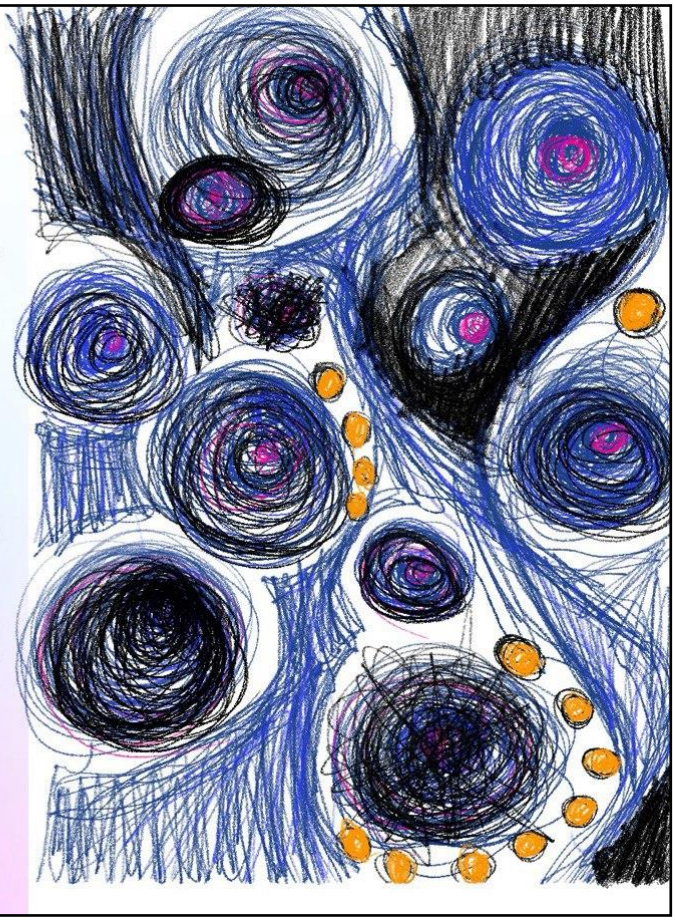
Сядь у тихому місці, де ніхто не буде тебе турбувати, щоб ти зміг побути наодинці. Підготуй чи то кольорові олівці, чи то фломастери, чи то просто ручку. Не обмежуйся матеріалами, використовуй те, чим тобі зручніше малювати. Тепер глибоко дихай, налаштуйся на власні відчуття і згадай яскраві події одного-двох попередніх тижнів. Завдання — намалювати свій теперішній стан. Це може бути щось конкретне, наприклад, образ людини чи місця, який спадає на думку, або подія останніх днів, яка не йде з голови.

Але якщо нічого конкретного не виникає, не хвилюйся. Заплющ очі, відчуй, що саме зараз ти переживаєш: спокій чи тривогу, радість чи смуток. Занурся у цей стан, а потім вільно перенеси його на папір. Не бійся абстракції: це може бути просто кольорова пляма чи каракуля, яка відображає твої почуття. Можливо, тобі захочеться намалювати хаотичні лінії, які асоціюються з цим станом. Не намагайся зробити малюнок чітким або «правильним». Він створений тобою, із твоїх почуттів, саме тому він вже гарний.

Встанови таймер на 20 хвилин: це не має займати в тебе багато часу. Цього достатньо, аби зафіксувати свої почуття. Якщо малюнок залишиться незавершеним, не переживай: до нього завжди можна повернутися пізніше. Дозволь собі експериментувати, головне, щоб це відображало тебе тут і зараз.

Коли час вичерпано, відклади матеріали в сторону та ще раз поглянь на свою роботу. Я пропоную тобі відповісти на низку запитань, які є цікавими для саморефлексії.

Чи подобається тобі твій малюнок? Чи хочеш ти продовжити працювати над ним?
Чи були в тебе якісь труднощі під час створення малюнка? Якщо так, то які?
Які кольори ти обрав? Що вони для тебе означають?
Як ти вважаєш, чи вдалося тобі відобразити свій стан? Якщо ні, чому?
Чи змінився твій настрій після того, як ти закінчив малювати? Як ти зараз?



Додаток В. Результати методики 21 «Як ти зараз?»

Дякую за тест ♡

21 / «Як ти зараз?»

можливо вийшов такий малюнок, через те що, недавно я подивилась дивний мульт-серіал, і підсвідомо вийшла така абстракція

Сядь у тихому місці, де ніхто не буде тебе турбувати, щоб ти зміг побути наодинці. Підготуй чи то кольорові олівці, чи то фломастери, чи то просто ручку. Не обмежуйся матеріалами, використовуй те, чим тобі зручніше малювати. Тепер глибоко дихай, налаштуйся на власні відчуття і згадай яскраві події одного-двох попередніх тижнів. Завдання — намалювати свій теперішній стан. Це може бути щось конкретне, наприклад, образ людини чи місця, який спадає на думку, або подія останніх днів, яка не йде з голови.

Але якщо нічого конкретного не виникає, не хвилюйся. Заплющ очі, відчуй, що саме зараз ти переживаєш: спокій чи тривогу, радість чи смуток. Занурся у цей стан, а потім вільно перенеси його на папір. Не бійся абстракції: це може бути просто кольорова пляма чи каракуля, яка відображає твої почуття. Можливо, тобі захочеться намалювати хаотичні лінії, які асоціюються з цим станом. Не намагайся зробити малюнок чітким або «правильним». Він створений тобою, із твоїх почуттів, саме тому він вже гарний.

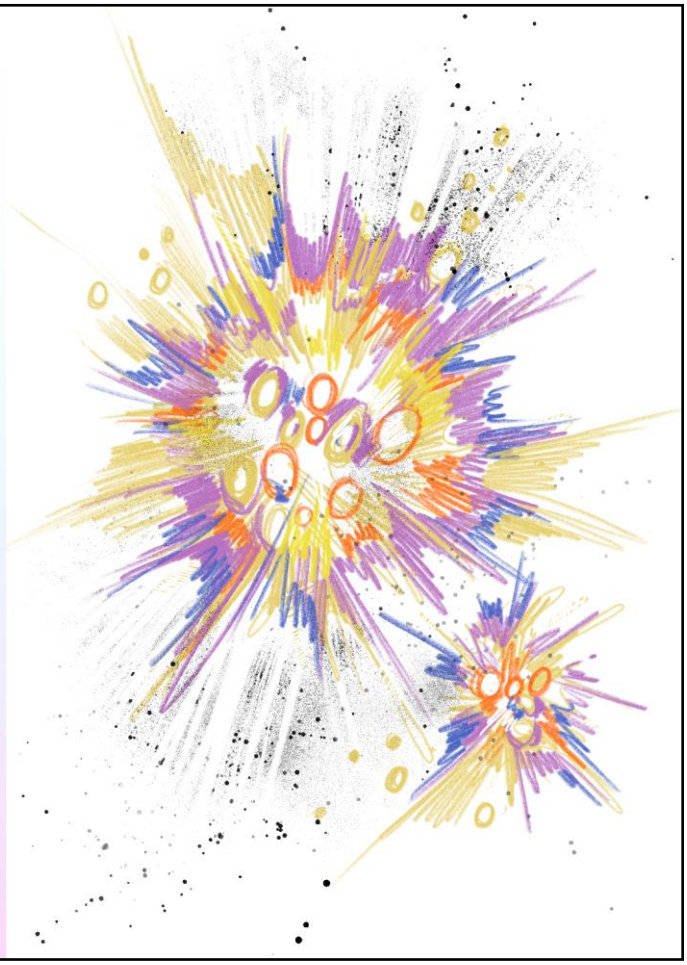
Встанови таймер на 20 хвилин: це не має займати в тебе багато часу. Цього достатньо, аби зафіксувати свої почуття. Якщо малюнок залишиться незавершеним, не переживай: до нього завжди можна повернутися пізніше. Дозволь собі експериментувати, головне, щоб це відображало тебе тут і зараз.

Коли час вичерпано, відклади матеріали в сторону та ще раз поглянь на свою роботу. Я пропоную тобі відповісти на низку запитань, які є цікавими для саморефлексії.

+ +

Чи подобається тобі твій малюнок? Чи хочеш ти продовжити працювати над ним?
Чи були в тебе якісь труднощі під час створення малюнка? Якщо так, то які?
Які кольори ти обрав? Що вони для тебе означають?
Як ти вважаєш, чи вдалося тобі відобразити свій стан? Якщо ні, чому?
Чи змінився твій настрій після того, як ти закінчив малювати? Як ти зараз?

Мені сподобалось малювати, спочатку незручно було починати, проте не хотілось зупинятись і хотілось постійно додавати більше деталей.



21 / «Як ти зараз?»

Наостанок я хочу, щоб ти згадав свій довгий шлях у 21 день, що ти пройшов, аби відкрити нові сторони себе. Цілих 3 тижні цікавої подорожі сповненої нових відчуттів, фактів, емоцій та підтримки. Я хочу аби ти сьогодні повернувся подумки до свого стану до проходження цих методик, і спробував згадати яким ти був тоді. А після цього спробуй відчути, який ти зараз і знову намалювати свій стан.

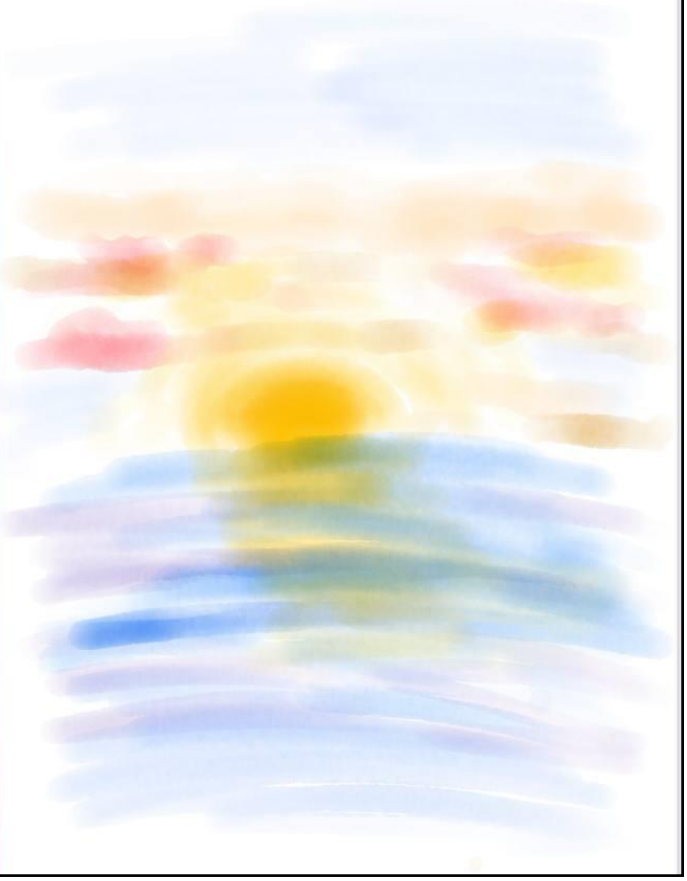
Сядь у тихому місці, де ніхто не буде тебе турбувати, щоб ти зміг побути наодинці. Підготуй улюблені матеріали для малювання. Тепер глибоко дихай, налаштуйся на власні відчуття і намалюй свій стан тут і зараз.

Але якщо нічого конкретного не виникає, не хвилюйся. Заплющ очі, відчуй, що саме зараз ти переживаєш: спокій чи тривогу, радість чи смуток. Занурся у цей стан, а потім вільно перенеси його на папір. Не бійся абстракції: це може бути просто кольорова пляма чи каракуля, яка відображає твої почуття. Можливо, тобі захочеться намалювати хаотичні лінії, які асоціюються з цим станом. Не намагайся зробити малюнок чітким або «правильним». Він створений тобою, із твоїх почуттів, саме тому він вже гарний.

Встанови таймер на 20 хвилин: це не має займати в тебе багато часу. Цього достатньо, аби зафіксувати свої почуття. Якщо малюнок залишиться незавершеним, не переживай: до нього завжди можна повернутися пізніше. Дозволь собі експериментувати, головне, щоб це відображало тебе тут і зараз.

Коли час вичерпано, відклади матеріали в сторону та ще раз поглянь на свою роботу. Я пропоную тобі відповісти на низку запитань, які є цікавими для саморефлексії.

Чи подобається тобі твій малюнок? Чи хочеш ти продовжити працювати над ним?
Чи були в тебе якісь труднощі під час створення малюнка? Якщо так, то які?
Які кольори ти обрав? Що вони для тебе означають?
Як ти вважаєш, чи вдалося тобі відобразити свій стан? Якщо ні, чому?
Чи змінився твій настрій після того, як ти закінчив малювати? Як ти зараз?



21 / «Як ти зараз?»

Наостанок я хочу, щоб ти згадав свій довгий шлях у 21 день, що ти пройшов, аби відкрити нові сторони себе. Цілих 3 тижні цікавої подорожі сповненої нових відчуттів, фактів, емоцій та підтримки. Я хочу аби ти сьогодні повернувся подумки до свого стану до проходження цих методик, і спробував згадати яким ти був тоді. А після цього спробуй відчути, який ти зараз і знову намалювати свій стан.

Сядь у тихому місці, де ніхто не буде тебе турбувати, щоб ти зміг побути наодинці. Підготуй улюблені матеріали для малювання. Тепер глибоко дихай, налаштуйся на власні відчуття і намалюй свій стан тут і зараз.

Але якщо нічого конкретного не виникає, не хвилюйся. Заплющ очі, відчуй, що саме зараз ти переживаєш: спокій чи тривогу, радість чи смуток. Занурся у цей стан, а потім вільно перенеси його на папір. Не бійся абстракції: це може бути просто кольорова пляма чи каракуля, яка відображає твої почуття. Можливо, тобі захочеться намалювати хаотичні лінії, які асоціюються з цим станом. Не намагайся зробити малюнок чітким або «правильним». Він створений тобою, із твоїх почуттів, саме тому він вже гарний.

Встанови таймер на 20 хвилин: це не має займати в тебе багато часу. Цього достатньо, аби зафіксувати свої почуття. Якщо малюнок залишиться незавершеним, не переживай: до нього завжди можна повернутися пізніше. Дозволь собі експериментувати, головне, щоб це відображало тебе тут і зараз.

Коли час вичерпано, відклади матеріали в сторону та ще раз поглянь на свою роботу. Я пропоную тобі відповісти на низку запитань, які є цікавими для саморефлексії.

Чи подобається тобі твій малюнок? Чи хочеш ти продовжити працювати над ним?
Чи були в тебе якісь труднощі під час створення малюнка? Якщо так, то які?
Які кольори ти обрав? Що вони для тебе означають?
Як ти вважаєш, чи вдалося тобі відобразити свій стан? Якщо ні, чому?
Чи змінився твій настрій після того, як ти закінчив малювати? Як ти зараз?



1. Мені дуже подобається мій малюнок
2. Труднощів при створенні не було
3. Жовтий- тепло душі, блакитний - спокій
4. Так вдалося
5. Хочется поплакати. Бо так все добре що не хочется це втрачати

21 / «Як ти зараз?»

Наостанок я хочу, щоб ти згадав свій довгий шлях у 21 день, що ти пройшов, аби відкрити нові сторони себе. Цілих 3 тижні цікавої подорожі сповненої нових відчуттів, фактів, емоцій та підтримки. Я хочу аби ти сьогодні повернувся подумки до свого стану до проходження цих методик, і спробував згадати яким ти був тоді. А після цього спробуй відчути, який ти зараз і знову намалювати свій стан.

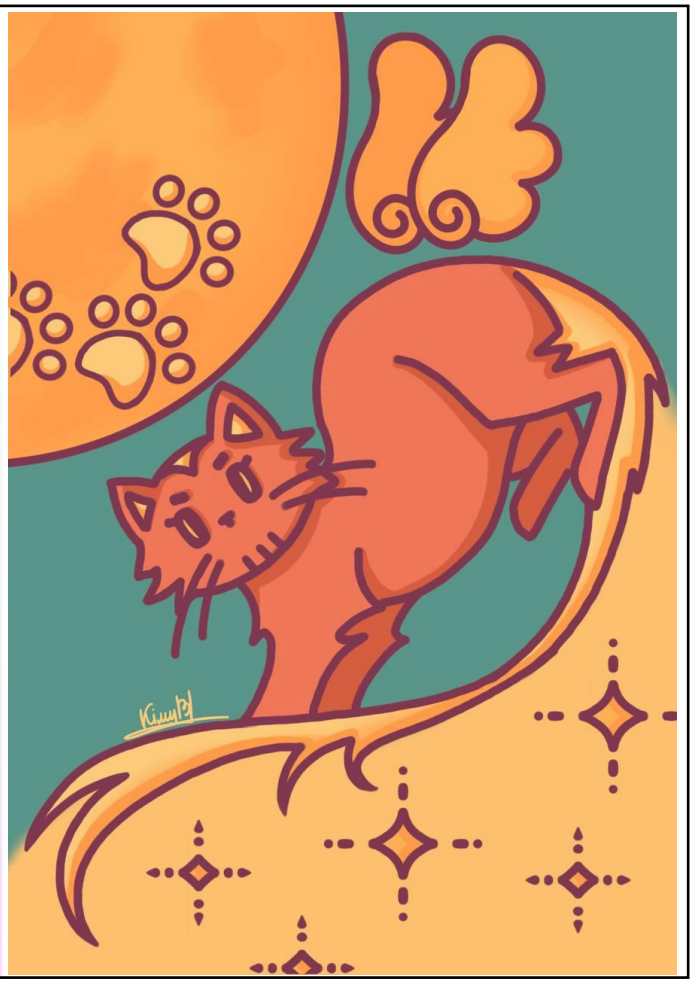
Сядь у тихому місці, де ніхто не буде тебе турбувати, щоб ти зміг побути наодинці. Підготуй улюблені матеріали для малювання. Тепер глибоко дихай, налаштуйся на власні відчуття і намалюй свій стан тут і зараз.

Але якщо нічого конкретного не виникає, не хвилюйся. Заплющ очі, відчуй, що саме зараз ти переживаєш: спокій чи тривогу, радість чи смуток. Занурся у цей стан, а потім вільно перенеси його на папір. Не бійся абстракції: це може бути просто кольорова пляма чи каракуля, яка відображає твої почуття. Можливо, тобі захочеться намалювати хаотичні лінії, які асоціюються з цим станом. Не намагайся зробити малюнок чітким або «правильним». Він створений тобою, із твоїх почуттів, саме тому він вже гарний.

Встанови таймер на 20 хвилин: це не має займати в тебе багато часу. Цього достатньо, аби зафіксувати свої почуття. Якщо малюнок залишиться незавершеним, не переживай: до нього завжди можна повернутися пізніше. Дозволь собі експериментувати, головне, щоб це відображало тебе тут і зараз.

Коли час вичерпано, відклади матеріали в сторону та ще раз поглянь на свою роботу. Я пропоную тобі відповісти на низку запитань, які є цікавими для саморефлексії.

Чи подобається тобі твій малюнок? Чи хочеш ти продовжити працювати над ним?
Чи були в тебе якісь труднощі під час створення малюнка? Якщо так, то які?
Які кольори ти обрав? Що вони для тебе означають?
Як ти вважаєш, чи вдалося тобі відобразити свій стан? Якщо ні, чому?
Чи змінився твій настрій після того, як ти закінчив малювати? Як ти зараз?



Звіт подібності

метадані

Заголовок
Іващенко М

Автор
М. Іващенко

Науковий керівник / Експерт
А.В. Говорун

підрозділ
KSADA

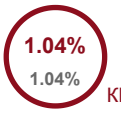
Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв	ß	0
Інтервали	A⟶	0
Мікропробіли	·	0
Білі знаки	ß	0
Парафрази (SmartMarks)	a	5

Обсяг знайдених подібностей

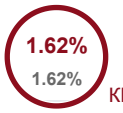
Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



КП 1



КП 2



КЦ

25
Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2

9940
Кількість слів

77097
Кількість символів

Подібності за списком джерел

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз — Колір тексту

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)	
1	https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/95590/1/Siroshtan_bak_rob.pdf	18	0.18 %
2	« ДИНАМІКА ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН В ОСІБ В КРИЗОВИХ СТАНАХ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК ТА ПРАКТИК» [redacted] 1/20/2022 University (Відділ організації наукової роботи)	16	0.16 %
3	« ДИНАМІКА ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН В ОСІБ В КРИЗОВИХ СТАНАХ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК ТА ПРАКТИК» [redacted] 1/20/2022 University (Відділ організації наукової роботи)	14	0.14 %

4	« ДИНАМІКА ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН В ОСІБ В КРИЗОВИХ СТАНАХ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК ТА ПРАКТИК» [redacted] 1/20/2022 University (Відділ організації наукової роботи)	12	0.12 %
5	Диплом Челіккол.docx [redacted] 12/17/2021 Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA)	11	0.11 %
6	Диплом Челіккол.docx [redacted] 12/17/2021 Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA)	11	0.11 %
7	Диплом Челіккол.docx [redacted] 12/17/2021 Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA)	9	0.09 %
8	« ДИНАМІКА ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН В ОСІБ В КРИЗОВИХ СТАНАХ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК ТА ПРАКТИК» [redacted] 1/20/2022 University (Відділ організації наукової роботи)	7	0.07 %
9	Особливості вокально-виконавської інтерпретації ліричних образів – Джульєтти Ш. Гуно та Наталки Полтавки М. Лисенка [redacted] 11/25/2024 Kharkiv State Academy of Culture (025 Музичне мистецтво)	5	0.05 %

з бази даних RefBooks (0.00 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)

з домашньої бази даних (0.31 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)	
1	Диплом Челіккол.docx [redacted] 12/17/2021 Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts (KSADA)	31 (3)	0.31 %

з програми обміну базами даних (0.54 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)	
1	« ДИНАМІКА ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН В ОСІБ В КРИЗОВИХ СТАНАХ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК ТА ПРАКТИК» [redacted] 1/20/2022 University (Відділ організації наукової роботи)	49 (4)	0.49 %
2	Особливості вокально-виконавської інтерпретації ліричних образів – Джульєтти Ш. Гуно та Наталки Полтавки М. Лисенка [redacted] 11/25/2024 Kharkiv State Academy of Culture (025 Музичне мистецтво)	5 (1)	0.05 %

з Інтернету (0.18 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ДЖЕРЕЛО URL	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)	
1	https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/95590/1/Siroshtan_bak_rob.pdf	18 (1)	0.18 %

Список прийнятих фрагментів (немає прийнятих фрагментів)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗМІСТ	КІЛЬКІСТЬ ОДНАКОВИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)