

ТЕТЯНА ЖИТНІК

АРТТЕРАПІЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

ПОСІБНИК-ПРАКТИКУМ



Кам'янець-Подільський
Видавець ПП Зволейко Д. Г.

2025

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Мелітопольського
державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького
(протокол № 2 від 25.09. 2025 року)

Науковий редактор:

Огульчанська Оксана – кандидат філологічних наук, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького (Мелітополь, Україна).

Рецензенти:

Прокоф'єва О.О. – завідувачка кафедри психології, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (Запоріжжя);

Мостова Т. – доктор філософії з психології, доцент кафедри реабілітаційної педагогіки та здорового способу життя комунального закладу «Запорізький обласний інститут післядипломної освіти» Запорізької обласної ради (Запоріжжя).

Арттерапія у профілактиці емоційного вигорання : посібник-
А86 практикум / упорядник Т. С. Житнік. – Кам'янець-Подільський :
Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2025. – 84 с.; іл.

ISBN 978-617-620-371-1

Цей посібник-практикум розроблено для здобувачів вищої освіти і поєднує теоретичні основи психології емоцій та емоційного інтелекту з практичними методами арттерапії. Арттерапія розглядається як ефективний інструмент діагностики, саморегуляції та розвитку емоційної стійкості.

Практикум містить конкретні вправи, що допоможуть навчитися розпізнавати, аналізувати емоції через творчість. Видання сприяє формуванню навичок креативного планування та управління часом, необхідних для досягнення професійних цілей. Посібник допоможе вам створити власну «арт-аптечку» – індивідуальний план підтримки емоційного благополуччя. Це незамінний посібник для тих, хто прагне до особистісного зростання та професійної зрілості. Видання є чудовим помічником на шляху до усвідомленого та збалансованого життя.

УДК 378:159.92/.942

© Житнік Т.С., упорядкування, 2025

ISBN 978-617-620-371-1

ЗМІСТ

ВСТУП 5

1. ЕМОЦІЇ І ЇХ ЗНАЧЕННЯ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ 7

Як пов'язані емоції і психіка людини

Теорія емоцій Джеймса-Ланге

Теорія Кеннона-Барда

Теорія Шахтера-Зінгера

Теорія емоцій Роберта Плутчика: колесо емоцій

Теорія емоцій Пола Екмана: 6 базових емоцій

Навіщо нам емоції: функції емоцій

Посилання до матеріалів з тематики розділу (соціальні ролики, соціальні мультфільми, статті тощо)

Питання до роздумів...Практичні завдання.

2. ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ 29

Що таке емоційна компетентність і емоційний інтелект?

Казка про Мудрий сад Емоцій

Теорія емоційного інтелекту Даніеля Гоулмана

Модель емоційного інтелекту Пітера Саловея та Майєра

Емпатія – чому є основним критерієм емоційного інтелекту

Методи розвитку емоційного інтелекту

Посилання до матеріалів з тематики розділу (соціальні ролики, соціальні мультфільми, статті тощо)

Питання до роздумів.... Практичні завдання.

3. ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ: ПРИЧИНА, СИМПТОМИ ТА НАСЛІДКИ 42

Емоційне вигорання: що це? Ознаки та симптоми.

Відмінність вигорання від звичайної втоми та депресії.

Основні фактори ризику: перфекціонізм, прокрастинація, соціальний тиск.

Практикум: Тест-самодіагностика «Мій рівень емоційного вигорання»

Посилання до матеріалів з тематики розділу (соціальні ролики, соціальні мультфільми, статті тощо)

Питання до роздумів.... Практичні завдання.

4. АРТТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ:

ОСНОВИ ТА ПРИНЦИПИ 52

Що таке арттерапія? Основні принципи та її відмінності від звичайного малювання

Крутезна стаття Кендри Черрі «Що таке арттерапія?»

Сучасні методи арттерапії

Посилання до матеріалів з тематики розділу (соціальні ролики, соціальні мультфільми, статті тощо)

Питання до роздумів.... Практичні завдання.

Практикум: Вправа «Мій внутрішній стан»: створення спонтанного малюнка або колажу.

5. ДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙ ЧЕРЕЗ ТВОРЧІСТЬ 60

Терапевтичний потенціал виразових засобів: кольори, форми, текстури, рухи...

Унікальність художнього образу та його значення

Казка про художній образ і індивідуальність

Розбираємося у Символізмі кольорів в українській культурі..

Посилання до матеріалів з тематики розділу (соціальні ролики, соціальні мультфільми, статті тощо)

Питання до роздумів.... Практичні завдання.

Практикум: +++Завдання для двох: «Діалог через образи»

6. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА САМООЦІНКИ 69

Арттерапія для підвищення самооцінки та прийняття себе

Створення «Дерева моїх досягнень»

Хто я? Що я відчуваю?

Практикум: Вправа «Щоденник – 7 днів»

Посилання до матеріалів з тематики розділу (соціальні ролики, соціальні мультфільми, статті тощо)

Питання до роздумів....

ТЕМА 7. АРТ-ХАК: СТВОРЕННЯ ПЕРСОНАЛЬНОГО ПЛАНУ ПРОФІЛАКТИКИ 81

Практикум

ВСТУП

Студентські роки — це час неймовірних можливостей, інтенсивного навчання та особистісного зростання. Водночас це період значних викликів, пов'язаних із навантаженням, адаптацією до нового середовища та пошуком свого місця у світі. У сучасному, динамічному світі успіх більше не вимірюється лише обсягом знань чи професійними навичками. На перший план виходить здатність розуміти себе та інших, ефективно взаємодіяти з людьми і, що найважливіше, управляти своїми емоціями. Ця здатність отримала назву **емоційний інтелект**, і саме вона є тим ключовим фактором, що допомагає подолати стрес, запобігти емоційному вигоранню та досягти справжнього успіху — як в навчанні, так і в особистому житті.

Ви обрали шлях, пов'язаний із глибокою взаємодією з людиною, її внутрішнім світом і соціальним середовищем. Професії педагога, психолога та соціального працівника вимагають не лише ґрунтовних фахових знань, а й високого рівня особистісної зрілості, емоційної стійкості та здатності до саморефлексії. У сучасному світі, що характеризується високою динамікою та інтенсивним емоційним навантаженням, ризик професійного вигорання стає одним із найсерйозніших викликів для фахівців «допомагаючих» професій. Успішність і довготривала ефективність вашої майбутньої діяльності безпосередньо залежать від вміння розпізнавати, аналізувати та управляти як власними емоціями, так і емоціями інших.

Навчальний посібник-практикум, який ви тримаєте в руках, розроблений для того, щоб стати вашим особистим інструментом для самопізнання та саморозвитку. Його головна мета — не просто надати теоретичні знання про емоції та емоційний інтелект, а навчити вас застосовувати їх на практиці, використовуючи такий потужний і творчий інструмент, як **арттерапія**. Завдяки цьому посібнику ви відкриєте для себе, що творчість — це не просто хобі, а ефективний спосіб діагностики, профілактики та подолання емоційних труднощів.

Ми починаємо нашу подорож із глибокого занурення у світ емоцій. Ми дослідимо, як **емоції пов'язані з нашою психікою**, вивчимо відомі наукові теорії, зокрема теорії Роберта Плутчика, Пола Екмана та Кеннона-Барда, Шахнера-Зінгера. Ви зрозумієте, навіщо взагалі існують емоції та які функції вони виконують у нашому житті. Це закладе міцну теоретичну базу для подальшої роботи. Далі ми перейдемо до розуміння того, що таке **емоційна компетентність** та **емоційний інтелект**. Ви познайомитесь із моделями Данієля Гоулмана, Пітера Саловея та Майєра, які вважаються основоположниками цієї концепції. Особливу увагу ми приділимо **емпатії**, адже саме вона є основною складовою нашого емоційного інтелекту.

Окремий розділ присвячений емоційному вигоранню, його симптомам, наслідкам і факторам ризику, що є критично важливим для вашого майбутнього професійного шляху. Ви матимете можливість провести самодіагностику та

усвідомити потенційні загрози, а також засвоїти методи соціальної профілактики для запобігання складним життєвим обставинам. Центральним інструментом посібника є арттерапія — науково обґрунтований метод, що використовує творчість для вирішення психологічних проблем. У межах цього видання арттерапія розглядається не лише як засіб самодопомоги, а як універсальний інструмент, який ви зможете застосовувати у своїй професійній діяльності. Вправи, що передбачають аналіз власних робіт, допоможуть вам ідентифікувати, формулювати та розв'язувати завдання у сфері соціальної роботи, а також інтегрувати теоретичні знання та практичний досвід. Використовуючи техніки арттерапії, ви навчитеся аналізувати соціально-психологічні процеси в малих та великих групах, а також виявляти сильні сторони та залучати особистісні ресурси клієнтів, ресурси соціальної групи і громади для розв'язання їх проблем.

Кожен розділ посібника містить як теоретичну частину, так і обов'язковий практикум, що включає вправи, питання для роздумів та посилання на додаткові матеріали. Такий формат покликаний стимулювати ваш пошук, аналіз і синтез інформації з різних джерел для розв'язування професійних завдань. Важливо пам'ятати, що ефективна допомога іншим можлива лише тоді, коли ви самі перебуваєте в стані психологічного та емоційного благополуччя, а саморефлексія над етичними дилемами та упередженнями у професійній діяльності є ключем до демонстрації толерантної поведінки. Цей посібник стане вашим надійним помічником на шляху до формування емоційної стійкості, професійної зрілості та особистісного зростання.

Практична частина посібника розроблена так, щоб ви могли самостійно працювати з матеріалом. Кожен розділ включає **питання до роздумів** та **практичні завдання**, які допоможуть вам закріпити отримані знання та навички. Ви навчитеся, як за допомогою творчості підвищити самооцінку, візуалізувати свої цілі, ефективно планувати час і навіть створити власну "арт-аптечку" — персональний набір інструментів для профілактики емоційного вигорання. Цей посібник — це ваш путівник до усвідомленого та емоційно зрілого життя. Він допоможе вам навчитися розуміти, приймати та використовувати свої емоції як джерело внутрішньої сили та творчого натхнення.

ТЕМА 1. ЕМОЦІЇ І ЇХ ЗНАЧЕННЯ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ.

Як пов'язані емоції і психіка людини

Теорія емоцій Джеймса-Ланге

Теорія Кеннона-Барда

Теорія Шахтера-Зінгера

Теорія емоцій Роберта Плутчика: колесо емоцій

Теорія емоцій Пола Екмана: 6 базових емоцій

Нейронаука про емоції: навіщо нам емоції

Посилання до матеріалів з тематики розділу (соціальні ролики, соціальні мультфільми, статті тощо)

Питання до роздумів...Практичні завдання

Емоції як частина психіки

Емоції — це психологічні та фізіологічні реакції на події, які впливають на наше життя. Вони виконують роль внутрішнього компаса, що сигналізує про важливість певних ситуацій. Емоції можуть бути як свідомими, так і несвідомими, і вони впливають на нашу поведінку, мислення та фізичний стан. Наприклад, відчуття страху, що виникає при небезпеці, є захисною реакцією психіки, яка мобілізує організм для втечі або боротьби.

Вплив емоцій на психічні процеси

Емоції є важливим компонентом багатьох психічних процесів, зокрема:

- **Сприйняття:** Наш емоційний стан впливає на те, як ми сприймаємо світ. Коли ми щасливі, ми схильні бачити речі в позитивному світлі, а коли засмучені — в негативному.
- **Пам'ять:** Емоційно заряджені спогади (як позитивні, так і негативні) зазвичай зберігаються краще, ніж нейтральні. Тому ми часто пам'ятаємо ключові події життя, що викликали сильні емоції.
- **Мислення:** Емоції можуть як покращувати, так і погіршувати мисленнєві процеси. Наприклад, помірне хвилювання може підвищити концентрацію, а сильний стрес — блокувати здатність мислити логічно.
- **Мотивація:** Емоції є рушійною силою нашої поведінки. Прагнення до радості, задоволення та успіху спонукає нас до дії, тоді як страх або розчарування можуть сповільнити нас.

Психіка — це сукупність всіх психічних процесів, станів і властивостей, що формують внутрішній світ людини. Вона включає мислення, пам'ять, сприйняття, волю, характер і, звісно, емоції.

- **Обробка емоцій:** Психіка аналізує емоційні сигнали. Вона визначає причину виникнення емоції та її значення для нас. Наприклад, якщо хтось образив вас, ваша психіка обробляє цю інформацію і генерує почуття гніву.

- **Регуляція емоцій:** Психіка відповідає за регуляцію та контроль емоцій. Ми вчимося стримувати гнів, виражати радість і справлятися зі страхом. Здатність до **саморегуляції** є однією з найважливіших функцій психіки.

Взаємозв'язок між емоціями і психікою є двостороннім. Емоції постійно впливають на психічні процеси, а психіка, своєю чергою, формує та регулює наш емоційний досвід. Це динамічна система, яка дозволяє нам адаптуватися до мінливих умов і виживати в навколишньому світі. І це відбувається кожної миті.

Так що ж таке емоції

Посилання на текст: <https://www.gasformind.com/emotsiyi-v-psykholohiyi/>

Емоції — це складні та багатогранні переживання, які відіграють ключову роль у житті людини. Вони переплітаються з нашими думками і діями, взаємодіють між собою, впливають на наші рішення та формують нашу особистість. За своєю суттю **емоції** — це **реакція на певні подразники**, як внутрішні, так і зовнішні, які можуть бути швидкоплинними або тривалими, тонкими, ледь відчутними, або інтенсивними.

Розпізнавати та розуміти емоції важливо з багатьох причин. Емоції керують нашими діями, впливають на важливі і не дуже рішення і відіграють значну роль у наших взаємостосунках. Спонтанні вчинки — коли людина не може пояснити логіку дій і апелює до інтуїції, чи емоційні покупки — бажання придбати щось не надто потрібне у гарному настрої, властиві кожному з нас, просто в різній мірі — комусь менше, комусь більше. Але пов'язані вони саме з емоціями. До того ж розуміння емоцій допомагає самосвідомості, дозволяючи розпізнавати тригери, керувати стресом і розвивати свій **емоційний інтелект** — ключовий компонент особистого та професійного успіху.

Більшість з нас має загальне уявлення про хороший і поганий настрій, але різницю між настроями, почуттями та емоціями пояснити складніше. Якщо стисло, то: **емоції можуть перетворюватися на настрій, настрій — впливати на емоції, а почуття — це те, як ми інтерпретуємо свої емоції**.

Якщо навчитись визначати **настрій, почуття і емоції**, можна керувати ними, коли вони впливають на наше життя. Почнемо з деяких визначень.

- **Емоції** — це інтенсивні почуття (піднесення, жах, відчай тощо), які тривають від секунд до хвилин. Вони контролюються хімічними речовинами, які наш мозок виділяє у відповідь на якийсь тригер або подію — по суті це реакція

нашого тіла на все, що відбувається навколо нас. Хімічні речовини проходять всім тілом, утворюючи зворотний зв'язок між ним і мозком — так народжуються емоції. Вони завжди засновані на зовнішньому подразнику, і майже завжди швидко виникають і вщухають. Окрім специфічності та реакції на щось, емоції мають відповідну і універсальну міміку та мову тіла — розпізнаються через положення тіла або рух.

- **Почуття.** Хоча емоції починаються як відчуття в тілі, почуття породжуються думками про ці емоції. Іншими словами, **почуття — це те, як ми інтерпретуємо емоції**. Ми використовуємо слово «відчуття» як для фізичного, так і для емоційного стану. Наприклад, ми можемо «відчувати холод» як фізично, так і емоційно. Почуття можуть бути спотворені чи трансформовані історіями, які ми несвідомо створили на основі минулих подій або досвіду.

- **Настрій.** Настрій — це стан свідомості або загальне відчуття, яке може впливати на наші думки, поведінку та дії. Настрої, як правило, не такі інтенсивні, як емоції, і не обов'язково залежать від події чи тригера. Наш настрій — **не те, що ми відчуваємо цієї миті, а те, як ми себе відчуваємо протягом певного часу**. Впливати на наш настрій, змінювати і коригувати його можуть як наше оточення, так і власні думки. Він може покращуватись у тренажерному залі, наприклад, і ставати гіршим під час дієти чи хвороби. Тривалість же може варіюватися від 10 хвилин до 4 години або взагалі цілого дня. Іноді настрої пояснюються очевидними причинами — ви можете відчувати, що цього тижня вам щастить, тому перебуваєте в гарному настрої. Але в багатьох випадках визначити конкретну причину настрою важко. Тобто можна відчувати себе похмурими протягом кількох днів без будь-якого чіткого уявлення — чому. І жоден настрій не має унікального невербального виразу обличчя чи мови тіла.

Емоції, почуття та настрої разом впливають на те, як ми сприймаємо навколишній світ і живемо в ньому. Наприклад, коли ми в поганому настрої, ми схильні відчувати смуток, гнів і страх, а в хорошому — щастя і надію. Якщо ми сумні, злі та налякані, ми можемо почуватися нікчемними, ніби наше життя не має значення.

Ключові компоненти емоцій

Усі наші уявлення і наукові теорії про суть емоцій побудовані на 3-ох компонентах:

Суб'єктивний досвід. Переживання емоцій може бути дуже суб'єктивним. От візьмімо гнів. Чи завжди він однаковий? Ні. Це може бути як легке роздратування, так і сліпуча лють. Крім того, ви можете відчувати гнів інакше, ніж навіть найближча вам людина. Хоча ми маємо широкі ярлики для емоцій, як-от

«сердитий», «сумний» або «задоволений», кожне переживання цих емоцій може бути багатовимірним, а отже — суб'єктивним. І зовсім нечасто можна бачити емоції **«без домішок»** — чистий гнів чи чиста радість поодинокі. Набагато частіше зустрічаються змішані емоції. Так, заручини або народження дитини супроводжуються великою кількістю емоцій — від радості до тривоги. Вони можуть виникати одночасно або послідовно, одна за одною.

Фізіологічна реакція. Коли ми переживаємо сильні емоції, такі як тривога чи страх, наше тіло реагує на це фізично. Наприклад, ми можемо відчувати стиснення або “клубок” у животі, або відчувати, що наше серце б'ється швидше. Ці фізичні реакції контролюються симпатичною нервовою системою — частиною автономної нервової системи, яка регулює роботу внутрішніх органів.

Поведінкова реакція. Вираження емоцій є третім важливим аспектом їх переживання. Ми дуже багато уваги приділяємо тому, щоб розуміти та інтерпретувати емоційні вияви людей навколо нас. Ця здатність точно визначати емоційні прояви називається емоційним інтелектом і відіграє важливу роль у нашому загальному невербальному спілкуванні. Культурні норми також впливають на те, як ми виражаємо та інтерпретуємо емоції. Західні культури, як правило, схвалюють більш виразні емоції, такі як страх, хвилювання чи страждання. Натомість у східних культурах більше цінується спокій та невимуженість у емоційних проявах.

Психіка як основа для емоцій

ТИЦЬКАЙ ТУТ, ЩОБ ЗРОЗУМІТИ НАСКІЛЬКИ ЕМОЦІЇ І ПСИХІКА ТІСНО ПОВ'ЯЗАНІ МІЖ СОБОЮ!!! <https://g.co/gemini/share/b990fdb0e0be>

Створи свій "Емоційний ландшафт психіки" за допомогою анімації.

Ця сторінка буде реагувати на рухи миші, щоб показати, як емоції взаємодіють з вашим внутрішнім світом (<https://g.co/gemini/share/b990fdb0e0be>).

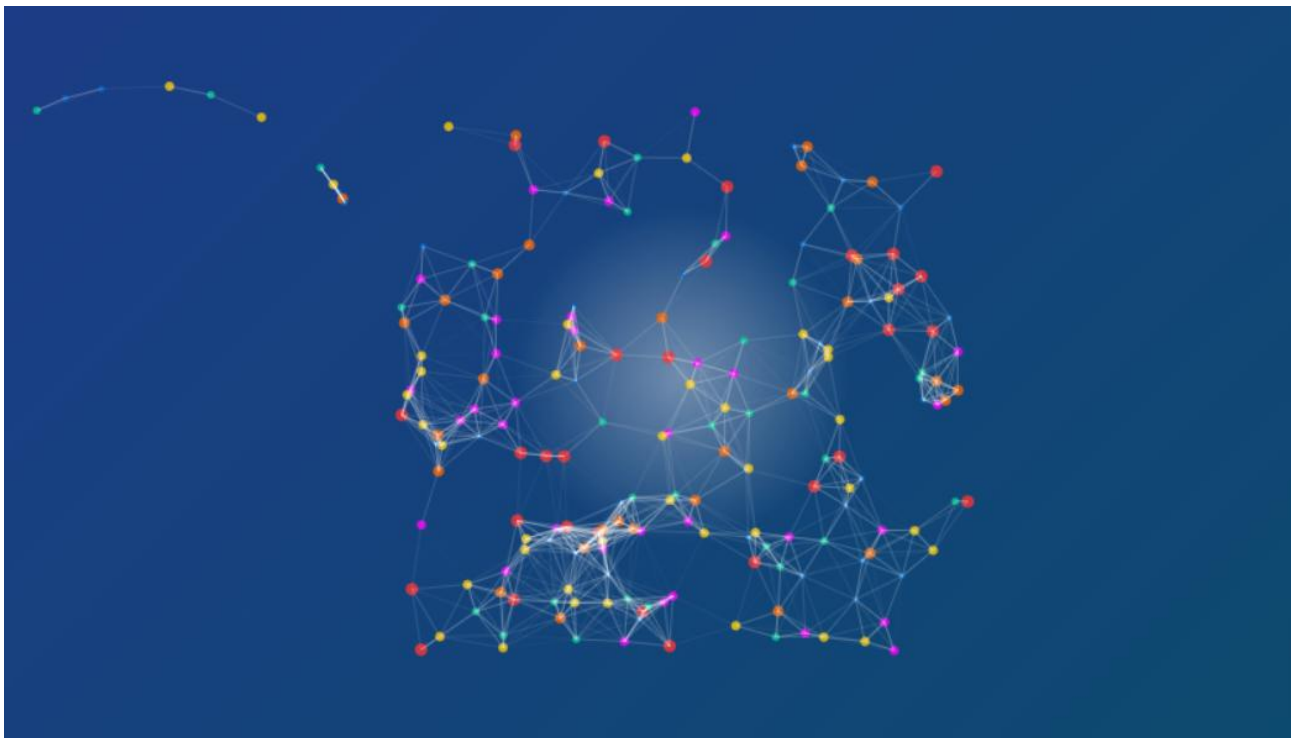
Сторінка спочатку виглядає так:

Емоційний Ландшафт

Наведіть курсор на екран, щоб побачити візуалізацію взаємозв'язку між вашими емоціями та психікою.

Почати

А потім так (але це як варіант, бо воно активне і тільки ви визначаєте яке воно може бути):



Основні теорії емоцій

Сучасні теорії про механізми виникнення емоцій беруть початок від еволюційної теорії **Чарльза Дарвіна**. Це він першим припустив, що емоції регулюють поведінку ссавців, а їхні емоційні рухи — як страх чи погроза, наприклад, є біологічними сигналами. Якись емоційні реакції є природженими, а якісь набутими. І ось що цікаво — емоції не просто впливають на поведінку, а й отримують зворотний зв'язок: посилюються, якщо їх проявляти відкрито, і послаблюються, якщо прояви придушувати.

Теорія емоцій Джеймса-Ланге

Суть: емоції виникають через фізіологічне збудження. Теорію розробили американський психолог Вільям Джеймс і данський лікар Карл Ланге у XIX столітті. Що цікаво — знайомі вони не були, просто дійшли однакових висновків майже одночасно. На їхню думку, фізіологічні подразники змушують вегетативну нервову систему реагувати, а вона стимулює емоції. Нервова система реагує прискоренням серцебиття, напруженням м'язів тощо. Тобто фізіологічна реакція передуює емоційній поведінці. Теорію Джеймса-Ланге розвиває теорія мімічного зворотного зв'язку: вона припускає, що рухи обличчя впливають на емоції. Наприклад, якщо ви змусите себе усміхнутися, то відчуєте себе щасливішим, ніж без усмішки.

James-Lange Theory of Emotion

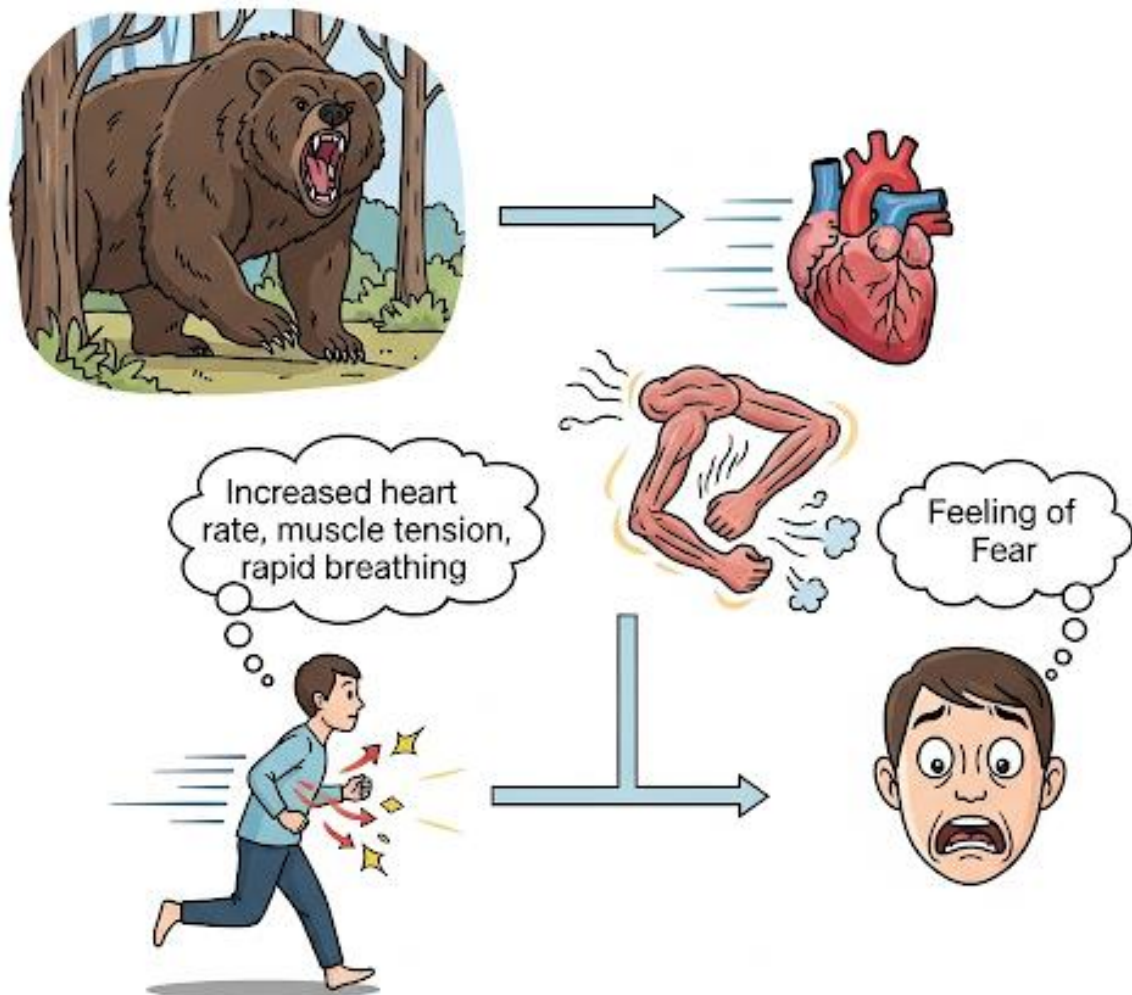


Рисунок 1.1. Теорія емоцій Джеймса-Ланге



Рисунок 1.2. Теорія емоцій Джеймса-Ланге

ЗРОЗУМІЛО ПРОСТИМИ СЛОВАМИ:

Її суть у тому, що ми спочатку реагуємо тілом, а потім усвідомлюємо емоцію. Тобто:

Ви стикаєтесь зі стимулом, який викликає реакцію (наприклад, бачите ведмедя).

Ваше тіло реагує першим: серце починає шалено битися, дихання прискорюється, м'язи напружуються.

Тільки після того, як ви відчули ці фізичні зміни, ваш мозок інтерпретує їх як емоцію, і ви усвідомлюєте, що вам страшно.

Простіше кажучи: "Ми не плачемо тому, що нам сумно, а нам сумно тому, що ми плачемо". Ваші тілесні реакції спричиняють емоцію.

Теорія Кеннона-Барда

Основна думка: фізіологічне збудження та емоційні переживання виникають одночасно. Теорія опонує і ледь не спростовує теорію Джеймса-Ланге, бо стверджує, що люди відчувають емоційні та фізіологічні реакції одночасно, причому кожна реакція діє незалежно. Прикладом може бути відчуття страху: коли ви бачите гадюку, тіло напружується і готується втікати.

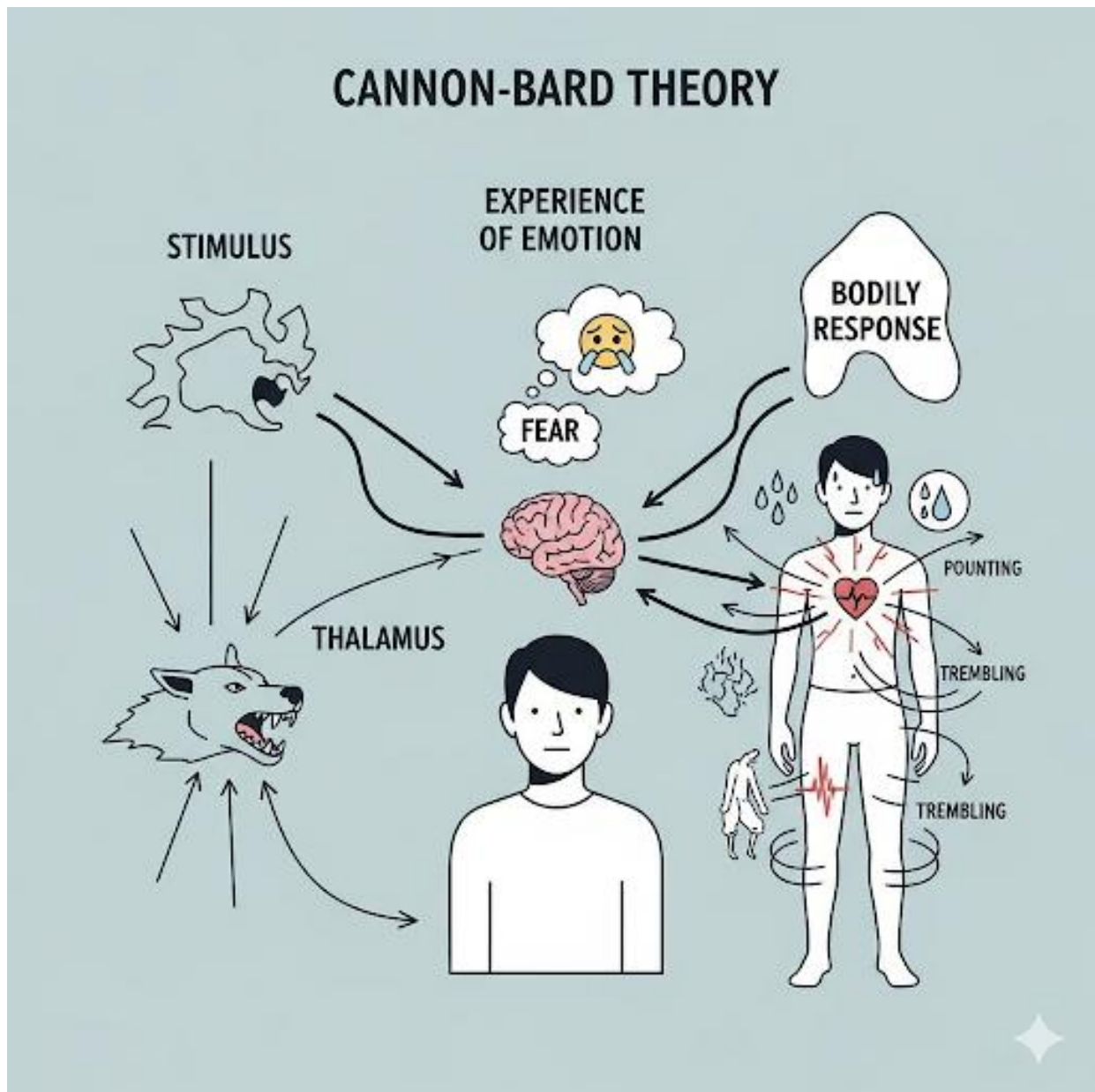


Рисунок 2.1. Теорія емоцій Кеннона-Барда

ЗРОЗУМІЛО ПРОСТИМИ СЛОВАМИ:

Уявіть, що ви бачите цю ілюстрацію і знаєте, що вона представляє Теорію Кеннона-Барда. Згідно з цією теорією, коли ви бачите стимул, ваш мозок (зокрема, таламус) одночасно надсилає два сигнали: один до вашого тіла, викликаючи фізичні реакції (як прискорене серцебиття), а інший до вашого мозку, викликаючи відчуття емоції (наприклад, страху). Ці два процеси відбуваються одночасно, а не один за одним.

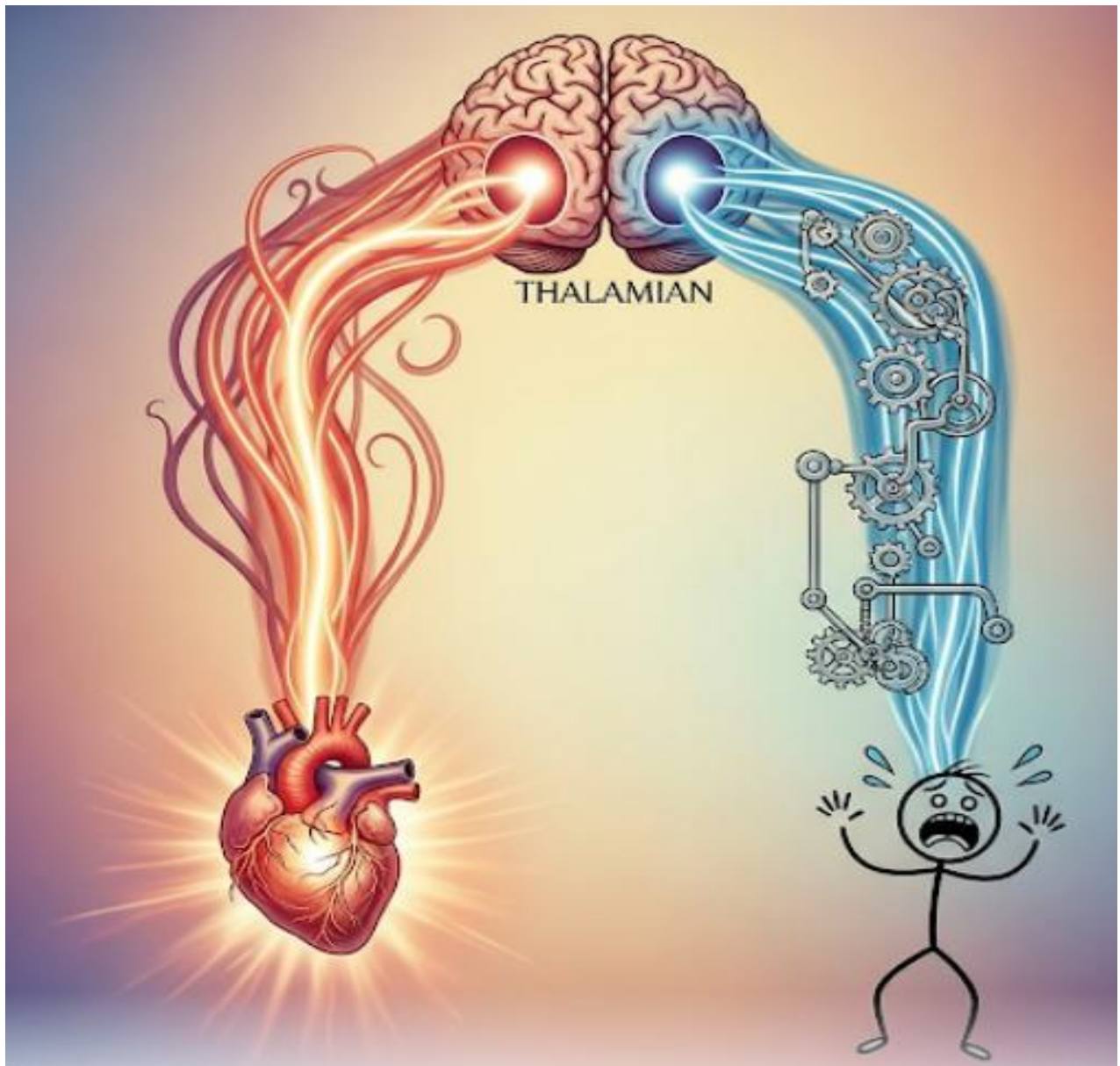


Рисунок 2.2. Теорія емоцій Кеннона-Барда

Теорія Шахтера-Зінгера

Це когнітивна теорія емоцій, яка припускає, що насправді за емоції відповідають наші думки. Тобто емоції складаються з двох факторів: фізіологічного та когнітивного

Теорія когнітивної оцінки подібна до теорії Шахтера-Зінгера. Відповідно до неї, людина спочатку оцінює ситуацію, а потім відчуває емоцію. Наприклад, якщо мозок оцінює ситуацію як загрозову, людина відчуває страх.

Цю теорію емоцій розробив Річард Лазарус. Згідно з його когнітивно-посередницькою теорією, наші емоції визначаються нашою оцінкою подразника або ситуації. Ця оцінка є проміжною ланкою між подразником і емоційною реакцією, і вона відбувається швидко, часто несвідомо.

На відміну від моделі Шахтера-Зінгера, в теорії Лазаруса оцінка передуює когнітивному ярликуванню емоції. Взаємозв'язок між нашими емоційними

переживаннями і когнітивною обробкою, а також послідовність цих процесів, залишається предметом наукових досліджень та дискусій.

Існують й інші теорії емоцій. Але загальноприйнятої, **єдиної логічно несуперечливої теорії емоцій** поки що не існує.

Schachter-Singer Two-factor Theory of Emotion

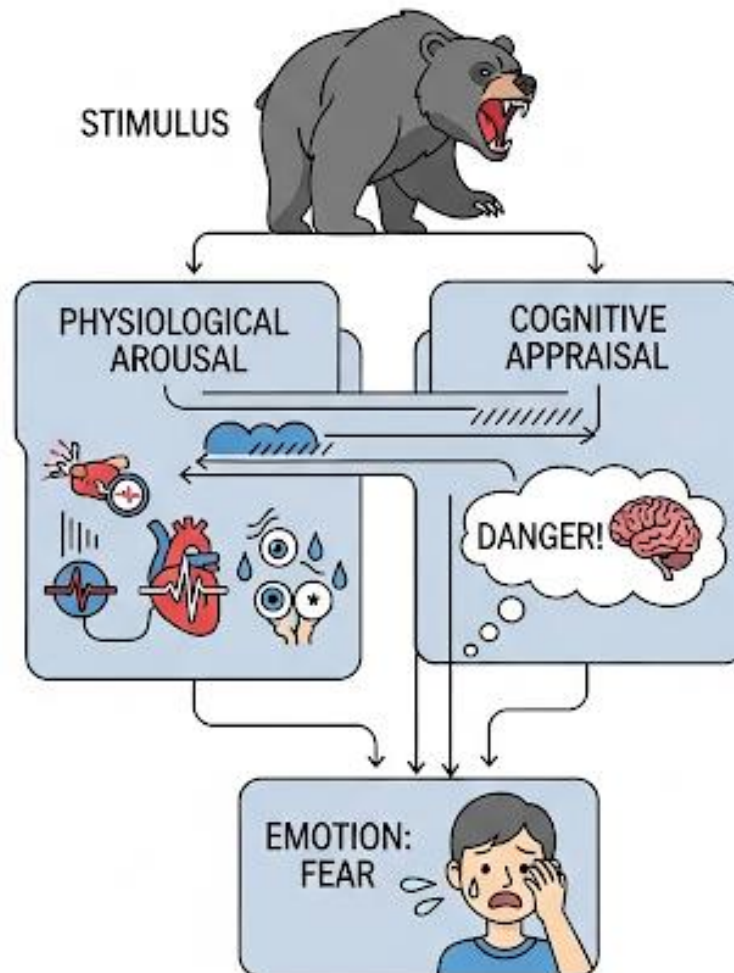


Рисунок 3. Теорія емоцій Шахтера-Зінгера

ЗРОЗУМІЛО ПРОСТИМИ СЛОВАМИ:

Ця теорія стверджує, що для виникнення емоції потрібні дві речі:

Фізична реакція тіла (наприклад, серцебиття, пітливість).

Когнітивна оцінка ситуації (тобто, як ми інтерпретуємо цю фізичну реакцію, виходячи з контексту).

Наприклад:

Якщо ваше серце шалено б'ється під час бійки, ви інтерпретуєте це як злість або страх.

Але якщо ваше серце так само б'ється під час побачення, ви інтерпретуєте це як закоханість або хвилювання.

Отже, одна й та сама фізична реакція може бути "маркована" різними емоціями, залежно від того, як ми оцінимо ситуацію. Ми використовуємо контекст, щоб дати назву тому, що відчуваємо.

Базові та складні емоції

Емоції і те, як ми їх переживаємо та виражаємо, можуть бути як явними, так і непомітними. Спільна думка сучасних науковців полягає в тому, що базові емоції, як би їх не було багато, служать основою для більш складних і тонких емоцій, які формує людський досвід.

Ще в IV столітті до нашої ери Аристотель намагався визначити точну кількість основних емоцій людини. У «Списку емоцій» філософ запропонував **14 різних емоційних проявів**: страх, впевненість, гнів, приязність, спокій, ворожість, сором, безсоромність, жалість, доброта, заздрість, обурення, рівність і презирство.

А от Чарльз Дарвін, якого ми вже згадували, у своїй публікації **1872 року «Вираження емоцій у людини і тварин»** висунув теорію, що емоції є вродженими, розвиваються та мають функціональне призначення. Попри те, що Дарвін не дав чіткого визначення емоціям, вважається, що його список емоцій був коротшим, ніж у Аристотеля.

До XX століття, з появою психотерапії, кількість емоцій значно зросла. **За словами Роберта Плутчика**, почесного професора Медичного коледжу імені Альберта Ейнштейна, **психологи висунули понад 90 різних визначень емоцій** з метою точного опису того, що становить і що відрізняє людські емоції. Плутчику належить одна з найвидатніших теорій XX століття — **«Колесо емоцій»**. У ній американський вчений запропонував вісім основних емоцій:

- Радість
- Смуток
- Довіра
- Огида
- Страх
- Гнів
- Здивування
- Очікування.

Вони, на його думку, накладаються й переходять в наступні, як відтінки на кольоровому крузі. Плутчик пояснив, що **первинні емоційні «кольори» можуть поєднуватися, утворюючи вторинні та додаткові емоційні «кольори»**. Наприклад, очікування та радість можуть поєднуватися, щоб сформувати оптимізм, тоді як страх і здивування можуть разом описати побожну покору.

І все-таки коли мова заходить про найпростіші емоції, більшість психологів впевнені, що їх набагато менше, ніж можна було б подумати.

Багато дослідників **ставили під сумнів модель Плутчика** і стверджували, що вторинні та додаткові емоції можуть відрізнятися залежно від культури чи

суспільства. Вони наполягають: щоб емоція вважалася основоположною, вона має бути універсальною для всіх культур.

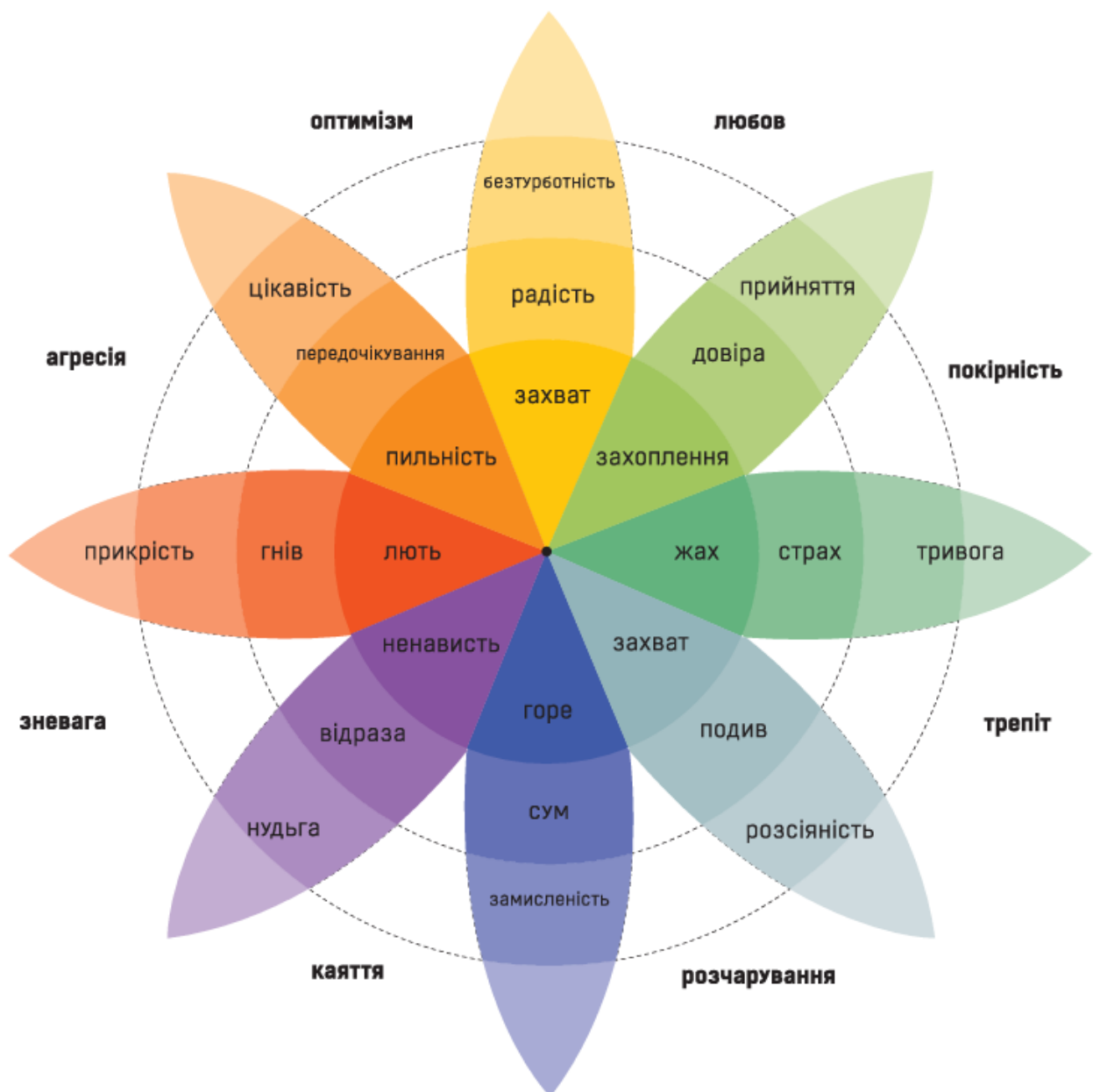


Рисунок 4. Теорія емоцій Роберта Плутчика

6 базових емоцій Пола Екмана

«Було б дуже небезпечно, якби у нас не було емоцій. Це також було б дуже нудне життя. Тому що, в основному, рухають нами емоції — хвилювання, задоволення, навіть гнів».
Пол Екман

Саме з цією метою американський психолог **Пол Екман** створив систему кодування дій обличчя (**FACS**) — модель класифікації, яка вимірює та оцінює рухи м'язів обличчя, а також м'язів очей і голови. Спираючись на свою теорію,

Екман припустив, що існує сім емоційних проявів, універсальних для людей у всьому світі: щастя, сум, здивування, страх, гнів, огида, презирство. Згодом він вирішив, що огида і презирство дуже близькі за мімікою і у списку лишилося **6 базових емоцій**.

1. **Щастя.** Люди прагнуть до щастя, оскільки це приємні емоції, що супроводжуються відчуттям благополуччя та задоволення. Щастя часто виражається усмішкою.

2. **Смук.** Час від часу всі відчувають смук. Хтось виражає це через плач, хтось — через мовчання і самоту. Типи смутку містять горе, безнадію і розчарування.

3. **Страх.** Він пришвидшує серцебиття, спричиняє швидкі думки або провокує реакцію «бийся або втікай». Це може бути реакція на реальні або уявні загрози. Деякі люди насолоджуються викидом адреналіну, який супроводжує страх — переглядають фільми жахів, катаються на «американських гірках» або займаються екстремальними видами спорту.

4. **Огида.** Відраза може бути викликана фізичним досвідом — неприємним запахом чи виглядом чогось жахливого, або моральним — якщо інша особа робить щось аморальне, неприйнятне.

5. **Гнів.** Його виражають мімікою — насупленими бровами, наприклад. А також криком або агресивною поведінкою. Гнів може спонукати до змін у житті і до пошуків розумного виходу для вираження гніву — щоб він нікому не завдав шкоди.

6. **Подив.** Здивування може бути приємним і неприємним. Коли людина здивована, вона може відкрити рот, підняти брови або задихатися.

Жодна емоція не поодинокa. Навпаки, численні емоції, тонкі та складні, переплітаються і разом створюють багате та різнобарвне полотно емоційного життя.



Рисунок 5. Теорія емоцій Пола Екмана

ЗРОЗУМІЛО ПРОСТИМИ СЛОВАМИ:

Наше обличчя — це "універсальна мова". Якщо ви відчуваєте гнів, ваше обличчя зробить характерний вираз (наприклад, насуплені брови), і людина з іншої країни, яка ніколи не чула про вашу культуру, все одно зрозуміє, що ви злі.

Ці емоції є вродженими, і їхній вираз на обличчі не залежить від того, де ви народилися чи вирости. Саме тому ми можемо легко розпізнавати емоції героїв у фільмах, знятих в інших країнах.

Нейронаука про емоції

Якщо ранні дослідження фізіології емоцій, як правило, були зосереджені на вегетативних реакціях, більш нові спрямовані на роль мозку в емоціях. Сканування мозку показало, що мигдалеподібне тіло, частина лімбічної системи, відіграє важливу роль в емоціях і страху зокрема.

Мигдалеподібне тіло — це крихітна мигдалеподібна структура, яка пов'язана з такими мотиваційними станами, як голод і спрага, а також поведінкою і емоціями. Зображення мозку демонструють: коли людям показують загрозливі зображення, мигдалеподібне тіло активується. Доведено також, що пошкодження мигдалеподібного тіла погіршує реакцію страху.

Зв'язок між нашими переживаннями емоцій і нашою когнітивною обробкою їх, а також порядком, у якому вони відбуваються, залишається темою для досліджень і дискусій. З цього приводу відомі вчені Роберт Зайонц і Джозеф Леду, наприклад, мали різні думки.

- **Роберт Зайонц**, американський психолог, стверджував, що деякі емоції виникають окремо від нашої когнітивної інтерпретації або перед нею, як-от відчуття страху у відповідь на несподіваний гучний звук. Він також вірив у те, що ми могли б назвати інтуїцією — миттєве необґрунтоване відчуття приязні або неприязні до когось або чогось.

- **Джозеф Леду**, американський нейробіолог, якому сьогодні вже 90, також вважає, що деякі емоції не потребують пізнання: вони повністю обходять контекстну інтерпретацію. Його дослідження нейронауки емоцій продемонстрували основну роль мигдалеподібного тіла у страху. Стимул страху обробляється мозком одним із двох шляхів: від таламуса (де він сприймається) безпосередньо до мигдалеподібного тіла або від таламуса через кору, а потім до мигдалеподібного тіла. Перший шлях є швидким, тоді як другий дає змогу більш детально аналізувати стимул/подразник.

Важливість емоційного інтелекту

Емоційний інтелект — це здатність сприймати, контролювати та оцінювати емоції. Термін був вперше введений дослідниками **Пітером Саловеем** і **Джоном Д. Майєром** і став популярним завдяки книзі **Дена Големана 1996 року**. Вони визначають це як «**здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми**

власними емоціями, а також розпізнавати, розуміти та впливати на емоції інших».

Дослідження емоційного інтелекту набуло великої популярності в кінці минулого століття, коли бізнес-тренери, коучі зі стосунків тощо стали активно використовувати цей термін з метою заохочення інших до покращення життя. Багато дослідників вважають, що емоційний інтелект можна з часом вдосконалити, тоді як деякі стверджують, що це риса, з якою або народжуються, або зовсім її не мають. Тобто і тут єдиної думки немає.

Люди з емоційним інтелектом усвідомлюють себе і здатні керувати своїми емоціями та імпульсами. Вони також, як правило, схильні до емпатії — співпереживання, і можуть «зчитати» всіх присутніх: вони вловлюють емоційні ознаки та розпізнають емоційну динаміку людей, які знаходяться поруч. Це дає їм змогу успішно спілкуватися, ефективно керувати конфліктами та добре співпрацювати.

Якщо ви хочете **покращити свій емоційний інтелект**, перший крок — це **зрозуміти власні емоції**. Зверніть увагу на те, як ви себе відчуваєте і проаналізуйте, чому. Коли ви зрозумієте власні емоційні реакції, будете краще підготовлені для розуміння емоцій інших. Розуміння себе та інших допомагає покращити свої соціальні навички, побудувати міцні стосунки та покращити прийняття рішень.

Здатність розуміти вираз обличчя є важливою частиною невербального спілкування. Якщо ви тільки слухаєте те, що говорить людина, і ігноруєте те, що відбувається на її обличчі, ви дійсно не зрозумієте всю історію. **Часто слова не відповідають емоціям**, але обличчя видає те, що людина відчуває насправді, а говорити про це не може або не хоче.

Як емоції впливають на психічне здоров'я

Серце стукотить частіше від страху і стискається від смутку, від хвилювання стають холодними руки, а від гніву звужуються зіниці — все це **результат реакції вегетативної нервової системи на емоції**, які ми відчуваємо.

Цікаво, що **вегетативні фізіологічні реакції є найсильнішими, коли вираз обличчя людини збігається з емоцією**, яку вона відчуває. Іншими словами, вираз обличчя відіграє важливу роль у відповідній реакції на емоцію. Наведемо декілька прикладів, щоб ви краще зрозуміли цю думку:

- Хронічний страх пов'язаний із занепокоєнням, яке, своєю чергою, пов'язане із запаленням і зниженням імунітету.
- Щастя асоціюється з більшою тривалістю життя, тоді як хронічний смуток — із погіршенням фізичного здоров'я.
- Гнів пов'язують із такими захворюваннями, як хвороба серця.

І нібито переживати різноманітні емоції корисно, але важливо розвивати **продуктивні способи їх вираження**, щоб запобігти негативному впливу.

Поведінкові реакції важливі для сигналізації іншим про те, що ми відчуваємо, але дослідження показують, що вони також життєво важливі для гарного самопочуття. Дослідження, опубліковане в [Journal of Abnormal Psychology](#), показало, що під час перегляду негативних і позитивних емоційних фільмів придушення поведінкових реакцій на емоції мало цілком реальний фізичний вплив на учасників. Наприклад, дослідники відзначали підвищену частоту серцевих скорочень. Що свідчить: не варто стримувати поведінкові реакції на стимули, як позитивні, так і негативні, це на шкоду загальному здоров'ю. Тобто усміхатися і сміятися від задоволення, плакати від смутку і навіть кричати у гніві для здоров'я краще, ніж щосили стримувати себе?

Лишатись беземоційним у вирі сучасного життя стає все важче. Та й чи варто, адже процес пригнічення власних емоцій надто виснажливий для психічної енергії. Постійне стримування емоцій позбавляє радості життя, лишає життєвої сили — як дементори у творах Джоан Роулінг. Ще Спіноза колись говорив, що емоції «...збільшують або зменшують здатність самого тіла до дії». То ж згадайте, як у гарному настрої легко працюється, правда? І зовсім інша історія — працювати через силу, коли смуток огортає, а на серці камінь тривоги.

Негативні емоції можуть бути результатом дефіциту інформації чи наслідком невдач. Але кожна з них впливає на людський організм і спричиняє проблеми зі здоров'ям. І навпаки — хвороба може стати джерелом негативних психічних процесів. [Депресія – це одна з найбільш відомих хвороб](#), що часто стається через поганий настрій і негативні емоції.

Добре, давайте розглянемо кілька конкретних прикладів, які ілюструють зв'язок між емоціями та психікою.

Приклад 1: Публічний виступ

Ситуація: Студент готується до публічного виступу, але відчуває сильне хвилювання і страх.

- **Емоція (страх):** Виникає сильна тривога, серцебиття прискорюється, долоні пітніють, може з'явитися тремтіння в голосі. Це емоційна реакція на потенційну загрозу (страх бути оціненим, зробити помилку).
- **Вплив на психіку:** Під впливом страху психічні процеси блокуються. Студент може забути завчений текст, втратити здатність логічно мислити, його пам'ять стає менш ефективною. Усі його когнітивні ресурси зосереджені на емоції, а не на завданні.

Зв'язок: Тут емоція страху безпосередньо впливає на психічні процеси — пам'ять та мислення, заважаючи їм працювати ефективно. Якщо студент навчиться керувати своєю емоцією (наприклад, за допомогою дихальних вправ), він зможе відновити нормальну роботу психіки і успішно виступити.

Приклад 2: Створення творчого проєкту

Ситуація: Художник малює картину, відчуючи глибоке натхнення та радість від процесу.

- **Емоція (натхнення/радість):** Художник відчуває приплив енергії, ентузіазм і повне занурення в процес. Це позитивна емоція, яка є сигналом про те, що діяльність приносить задоволення і є значущою.

- **Вплив на психіку:** Радість і натхнення стимулюють психічні процеси. Уява працює більш активно, мислення стає гнучким і креативним, покращується концентрація. Художник може експериментувати з кольорами та формами, створюючи унікальний твір.

Зв'язок: У цьому випадку позитивна емоція є каталізатором для творчих психічних процесів. Вона відкриває доступ до ресурсів психіки, які сприяють генерації нових ідей та їх реалізації.

Приклад 3: Взаємодія з іншою людиною

Ситуація: Ви зустріли друга, який нещодавно пережив втрату.

- **Емоція (співчуття):** Ви відчуваєте сум, емпатію та бажання підтримати його. Це емоційна реакція на чужий біль.

- **Вплив на психіку:** Ваша психіка обробляє цю інформацію (бачить сумного друга) і генерує відповідну емоцію. Далі, психіка спонукає вас до дій — вибирає слова підтримки, показує готовність допомогти. Ваша **пам'ять** може нагадати вам про схожі ситуації, що допоможе краще зрозуміти друга.

Зв'язок: Психіка тут є інструментом, який аналізує ситуацію та генерує емоційну реакцію (співчуття), що, своєю чергою, впливає на вашу поведінку і соціальну взаємодію. Емоція стає містком між вашою психікою та зовнішнім світом.

Ці приклади показують, що емоції — це не просто пасивні відчуття. Вони є активними компонентами психіки, які можуть як стимулювати, так і блокувати наші когнітивні процеси, впливаючи на нашу поведінку та взаємодію з навколишнім світом.

ТЕСТ: Що ви зараз відчуваєте?

Клікайте та обертайте інтерактивне. Коло Емоцій щоб дослідити свої почуття: <https://feelingswheel.app/uk>

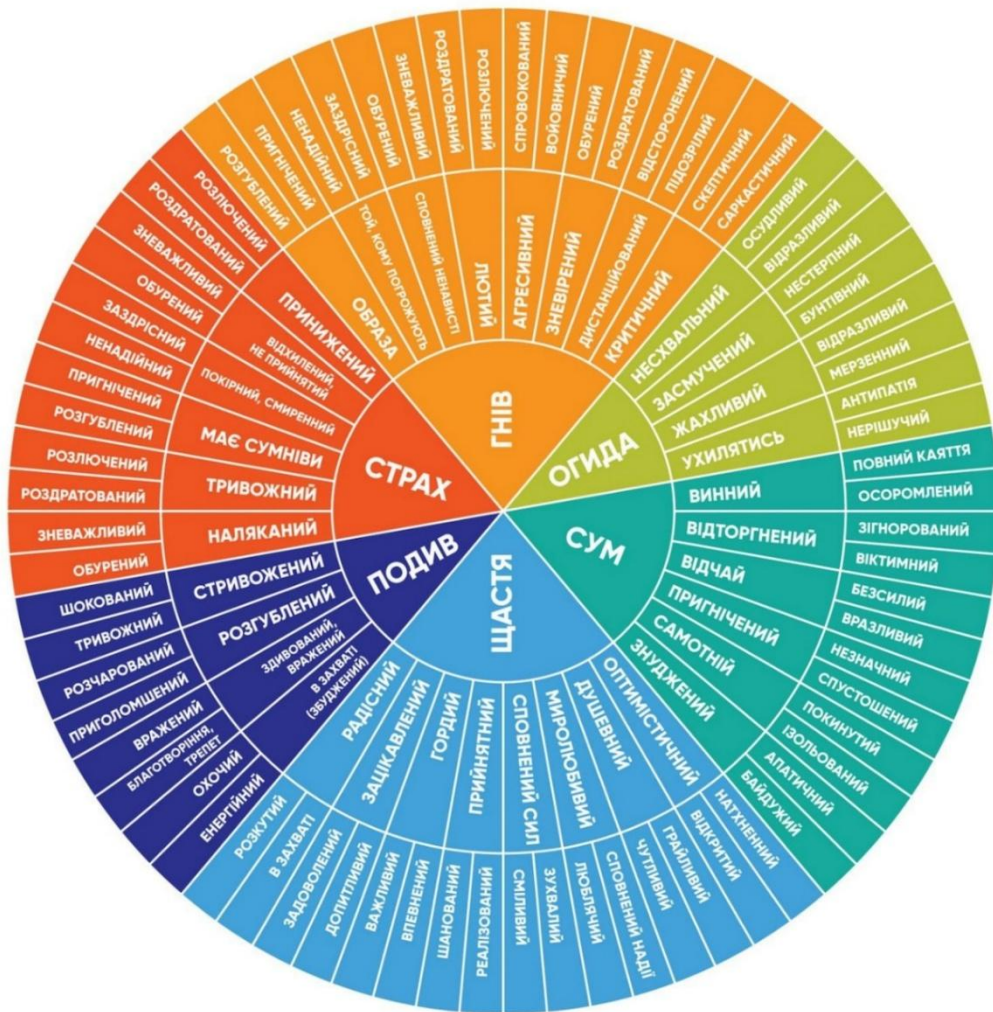


Рисунок 6. Коло емоцій Пола Екмана

Путівник по Колу Емоцій

Що таке Коло Емоцій

Як працює Коло Емоцій

Для чого потрібне Коло Емоцій

Покроковий гайд: <https://feelingswheel.app/uk>



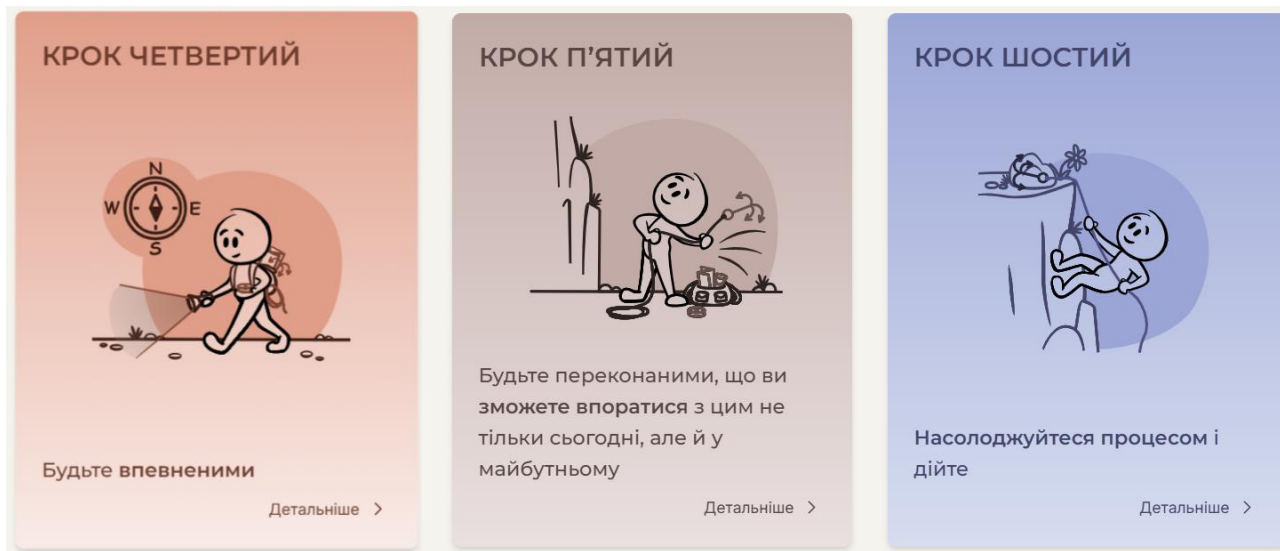


Рисунок 7. Покроковий гайд роботи з емоціями Пола Екмана

Емоції - це потужна сила, яка формує наше життя. Але іноді може бути складно чітко визначити, що саме ми відчуваємо у даний момент. Коло Емоцій створене, щоб допомогти вам краще розібратися в складному світі емоцій і глибше зрозуміти себе.

Коло можна використовувати як індивідуально, так і у групах. Ви можете його роздрукувати або користуватися ним онлайн. За умови регулярного використання воно може стати цінним ресурсом для розвитку емоційного інтелекту.

Що таке Коло Емоцій

Коло Емоцій - це зображення у формі кола, поділеного на секції для того, щоб допомогти краще визначити та зрозуміти свої емоції. Коло поділяє емоції на три різні рівні: від основних емоцій у центрі до більш тонких емоційних станів на краях. Це допомагає краще зрозуміти весь спектр емоцій, переходячи від базових до більш глибоких та детальних.

Як працює Коло Емоцій

Коло складається з трьох рівнів:

Центр: На цьому рівні містяться базові емоції: щастя, сум, гнів, страх, подив, відраза та стан, коли погано. Вони вважаються фундаментальними елементами нашого емоційного досвіду.

Середній рівень: Цей рівень розширює базові емоції, пропонуючи більш детальні почуття, які відгалужуються від кожної основної емоції. Наприклад, сум може бути уточнений як самотність, вразливість або відчай.

Зовнішній рівень: Зовнішній рівень містить ще більше деталей, допомагаючи краще підібрати слова для опису різноманітних відтінків почуттів. Наприклад, гнів можна класифікувати як ворожість, лють або обурення.

Коло також відображає, яким чином емоції можуть бути пов'язані між собою. Кольори використовуються для групування схожих між собою емоцій, а сусідні секції вказують на емоції, які можуть поєднуватися між собою.

Для чого потрібне Коло Емоцій

Використання Кола має кілька переваг:

Покращення емоційної обізнаності: Точне визначення своїх емоцій є першим кроком до ефективного керування ними.

Краща комунікація: Коли ви маєте більше слів для опису своїх емоцій, ви можете краще пояснити, що саме відчуваєте. Це допомагає чіткіше доносити свої почуття до інших і будувати відносини з ними.

Контроль над емоціями: Коли ви розумієте свої емоції, вам легше керувати ними. Коло може допомогти вам зрозуміти, що саме у вас викликає ті чи інші почуття, визначити тригери і навчитися справлятися з ними.

Більше співчуття до себе: Коли ви розумієте всі свої емоції, і хороші, і погані, це допомагає вам краще приймати себе таким, яким ви є.

Посилання до матеріалів з тематики розділу (соціальні ролики, соціальні мультфільми, статті тощо)

Використані джерела:

- Ekman P. [Basic emotions](#). In: Dalglish T, Power MJ, eds. *Handbook of Cognition and Emotion*. 1999;45-60. doi:10.1002/0470013494.ch3
- Lim N. [Cultural differences in emotion: differences in emotional arousal level between the East and the West](#). *Integrat Med Res*. 2016;5(2):105-109. doi:10.1016/j.imr.2016.03.004
- Ludwig RJ, Welch MG. [Darwin's other dilemmas and the theoretical roots of emotional connection](#). *Front Psychol*. 2019;10:683. doi:10.3389/fpsyg.2019.00683
- James W. [What is an emotion?](#). *Mind*. 1884;9(34):188-205. doi:10.1093/mind/os-IX.34.188
- Schachter S, Singer J. [Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state](#). *Psychol Rev*. 1962;69(5):379-399. doi:10.1037/h0046234
- American Psychological Association. [Mood](#).
- Srivastava K. [Emotional intelligence and organizational effectiveness](#). *Ind Psychiatry J*. 2013;22(2):97-99. doi:10.4103/0972-6748.132912

Питання для дослідження. Практичні завдання

Ось кілька простих вправ, які допоможуть вам краще розібратися у своїх почуттях, використовуючи надану інформацію про «Коло Емоцій». Ви можете виконувати їх у блокноті, в телефоні або просто подумки.

Вправа 1: «Емоційна фотографія мого дня»

1. Увечері, перед сном, згадайте свій день.
 2. Спробуйте знайти ключову емоцію, яка домінувала. Загляньте в **центр** Кола Емоцій (наприклад, щастя, сум, гнів).
 3. Тепер перейдіть на **середній рівень**. Спробуйте уточнити свою емоцію. Наприклад, якщо це був «сум», чи відчували ви «самотність» або «розчарування»?
 4. І, нарешті, на **зовнішньому рівні** знайдіть найточніше слово для опису свого стану. Якщо це було «розчарування», чи було воно пов'язане з «недовірою» чи «образою»?
- **Мета:** Ця вправа допомагає розвинути емоційну обізнаність і знайти точні слова для опису своїх почуттів.

Вправа 2: «Аналіз тригерів»

1. Оберіть емоцію, яку ви відчуваєте найчастіше (наприклад, гнів, страх).
 2. Використовуючи Коло, визначте її конкретний відтінок (наприклад, «гнів» як «лють» або «роздратування»).
 3. Подумайте: **що саме викликало** це почуття? Чи була це конкретна подія, слова іншої людини або власні думки?
 4. Спробуйте пригадати ситуації з минулого, коли ви відчували схожі емоції. Чи є спільні закономірності?
- **Мета:** Вправа допоможе вам виявити тригери, що викликають сильні емоції, і навчитися краще керувати ними.

Вправа 3: «Зрозумій іншого»

1. Згадайте недавню розмову або конфлікт із кимось.
 2. Спробуйте «зайти» в «Коло Емоцій» іншої людини. Яку базову емоцію (з центру) вона, ймовірно, відчувала?
 3. Перейдіть до середнього та зовнішнього рівня, щоб уявити, які почуття стояли за її словами чи діями. Наприклад, чи був її «гнів» насправді «відчаєм» чи «роздратуванням»?
 4. Поміркуйте, як би ви могли відповісти, враховуючи її реальний емоційний стан, а не лише зовнішній прояв.
- **Мета:** Ця вправа розвиває емпатію та навички кращої комунікації, вчить бачити за межами очевидної емоції.

Вправа 4: «Емоційне щоденне меню»

1. Протягом дня, коли виникає сильна емоція, записуйте її, використовуючи Коло. Наприклад: «Зараз я відчуваю **сум**, а точніше — **розчарування** у собі».

2. Наприкінці тижня перегляньте свій список.

3. Зверніть увагу, які емоції повторюються найчастіше? Чи є між ними зв'язок?

- **Мета:** Допомогає відстежувати свій емоційний фон і бачити загальну картину свого емоційного здоров'я.

ТЕМА 2. ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ.

Що таке емоційна компетентність і емоційний інтелект?

Казка про Мудрий сад Емоцій

Теорія емоційного інтелекту Даніеля Гоулмана

Модель емоційного інтелекту Пітера Саловея та Майєра

Емпатія – чому є основним критерієм емоційного інтелекту

Методи розвитку емоційного інтелекту

Посилання до матеріалів з тематики розділу (соціальні ролики, соціальні мультфільми, статті тощо)

Питання до роздумів.... Практичні завдання.

Що таке емоційна компетентність і емоційний інтелект?

Емоційна компетентність та емоційний інтелект — це тісно пов'язані поняття, які часто використовують як синоніми. Вони обидва описують здатність розуміти та керувати емоціями.

Емоційний інтелект (EI)

Емоційний інтелект — це теоретична концепція, що описує здатність:

- усвідомлювати та розпізнавати власні емоції;
- розуміти емоції інших людей;
- використовувати емоції для ухвалення рішень та вирішення проблем;
- керувати власними емоціями та впливати на емоції інших.

Простими словами, **це набір навичок, що дозволяє нам "бути розумними" у світі почуттів.**

Емоційна компетентність

Емоційна компетентність — це більш практичне поняття, яке показує, як людина **застосовує** свої навички емоційного інтелекту на практиці. Це конкретні вміння та поведінка, які базуються на EI.

Наприклад:

- **Емоційний інтелект** — це здатність розуміти, що ви роздратовані.
- **Емоційна компетентність** — це вміння вчасно розпізнати це роздратування та, замість того щоб кричати на колегу, зробити паузу і спокійно висловити свої почуття.

Основна відмінність:

- **Емоційний інтелект** — це потенціал, який може бути в людини.

- **Емоційна компетентність** — це реалізація цього потенціалу, тобто те, як людина діє і поводить.

Розвиток емоційного інтелекту призводить до підвищення емоційної компетентності, що допомагає покращувати стосунки з іншими, ефективніше працювати та досягати життєвих цілей.

Казка про Мудрий Сад Емоцій

В одному далекому-далекому королівстві жив садівник на ім'я Лука. Він був відповідальним за **Сад Емоцій**, що ріс у серці країни. Це був незвичайний сад — у ньому росли квіти та дерева, що змінювали свій колір залежно від почуттів людей:

- коли хтось був щасливим, розквітали яскраво-жовті соняшники;
- коли сумним — до землі схилялися ніжні блакитні дзвіночки;
- коли злим — з'являлися колючі червоні будяки.

Король покликав Луку і сказав: «Наш сад став хаотичним. Будяки ростуть скрізь, троянди в'януть, а дзвіночки ніхто не поливає. Допоможи мені навести лад!»

Лука взяв до рук свою чарівну книгу, яку називали «**Емоційний Інтелект**». У ній було багато схем і знань про те, які емоції існують, як вони пов'язані між собою і чому з'являються. Він вивчив усі закони природи саду: що сум — це не просто сльози, а потреба в турботі, а гнів — це сигнал, що щось не так і потрібно захищатися. Це знання було його **Емоційним Інтелектом** — внутрішньою мудрістю і розумінням.

Але знання — це ще не все. Лука взяв свій садовий інструмент: лопату, лійку, секатор і граблі. Це був його набір для **Емоційної Компетентності**.

Він почав діяти. Коли він бачив будяки гніву, він не просто їх ігнорував (як робили інші садівники), а обережно, але впевнено зрізав їх секатором і пересаджував у спеціальне місце, де вони могли вирости в сильні, але безпечні дерева. Коли він помічав, що дзвіночки суму починають в'янути, він брав лійку і щедро поливав їх турботою. Це було його вміння.

Лука не лише розумів, що потрібно робити (завдяки своїй книзі **Емоційного Інтелекту**), але й робив це (завдяки своєму інструменту **Емоційної Компетентності**).

З часом Сад Емоцій знову став гармонійним. Кожен, хто заходив у нього, бачив, що тут ростуть і радісні квіти, і спокійні трави, і навіть будяки, що тепер були на своєму місці.

Мораль цієї історії проста:

- **Емоційний Інтелект** — це знання, мудрість і розуміння. Це ваша **внутрішня книга**, яка пояснює, як працює ваш світ почуттів.

- **Емоційна Компетентність** — це **ваші дії та навички**. Це вміння застосувати знання на практиці: зробити вдих, коли злишся, знайти слова, щоб підтримати друга, або просто дозволити собі посумувати, коли це потрібно.

Знання без дії залишається лише теорією. А справжня сила — це вміння поєднати одне з іншим.



Рисунок 8. Лука у саду Емоцій (зображення до казки)

Теорія емоційного інтелекту Даніеля Гоулмана

Даніель Гоулман — американський психолог, який зробив поняття **емоційного інтелекту (EI)** дуже популярним у світі. Він вважав, що для успіху в житті, кар'єрі та стосунках набагато важливіші не звичайні академічні знання (IQ), а саме EI.

Згідно з його теорією, емоційний інтелект складається з п'яти ключових компонентів, які можна розвивати протягом життя.

1. Самоусвідомлення

Це здатність розуміти власні емоції, почуття, сильні та слабкі сторони, а також те, як вони впливають на ваші думки та поведінку.

- **Наприклад:** ви розумієте, що роздратовані не через колегу, а через втому та стрес, які накопичилися за тиждень.

2. Саморегуляція

Це вміння керувати своїми емоціями та імпульсами. Люди з високою саморегуляцією не дозволяють емоціям "захопити" їх, вони можуть зберігати спокій і діяти обдумано, а не імпульсивно.

- **Наприклад:** замість того, щоб кричати на когось у розпалі гніву, ви робите глибокий вдих, відходите на пару хвилин і лише потім повертаєтеся до розмови.

3. Мотивація

Це внутрішнє прагнення до досягнення цілей не заради зовнішньої винагороди (грошей, визнання), а заради внутрішнього задоволення. Люди з високим EI мотивовані оптимізмом, наполегливістю та бажанням вдосконалюватися.

- **Наприклад:** ви беретеся за складний проєкт, бо він вас захоплює і ви хочете отримати новий досвід, а не лише тому, що за це отримаєте премію.

4. Емпатія

Це здатність розуміти та відчувати емоції інших людей. Вона дозволяє нам «читати» емоції, які не завжди висловлюються словами, та реагувати на них належним чином.

- **Наприклад:** ви помічаєте, що ваш друг сумний, хоча він це приховує. Завдяки емпатії ви можете запропонувати йому підтримку.

5. Соціальні навички

Це вміння будувати та підтримувати стосунки, ефективно спілкуватися, переконувати, працювати в команді та вирішувати конфлікти. Ці навички є вершиною емоційного інтелекту.

- **Наприклад:** ви можете знайти спільну мову з різними людьми, успішно домовлятися і створювати гармонійну атмосферу в колективі.

За Гоулманом, розвиток цих п'яти компонентів допомагає нам бути не лише успішнішими в роботі, а й щасливішими та гармонійнішими у житті.

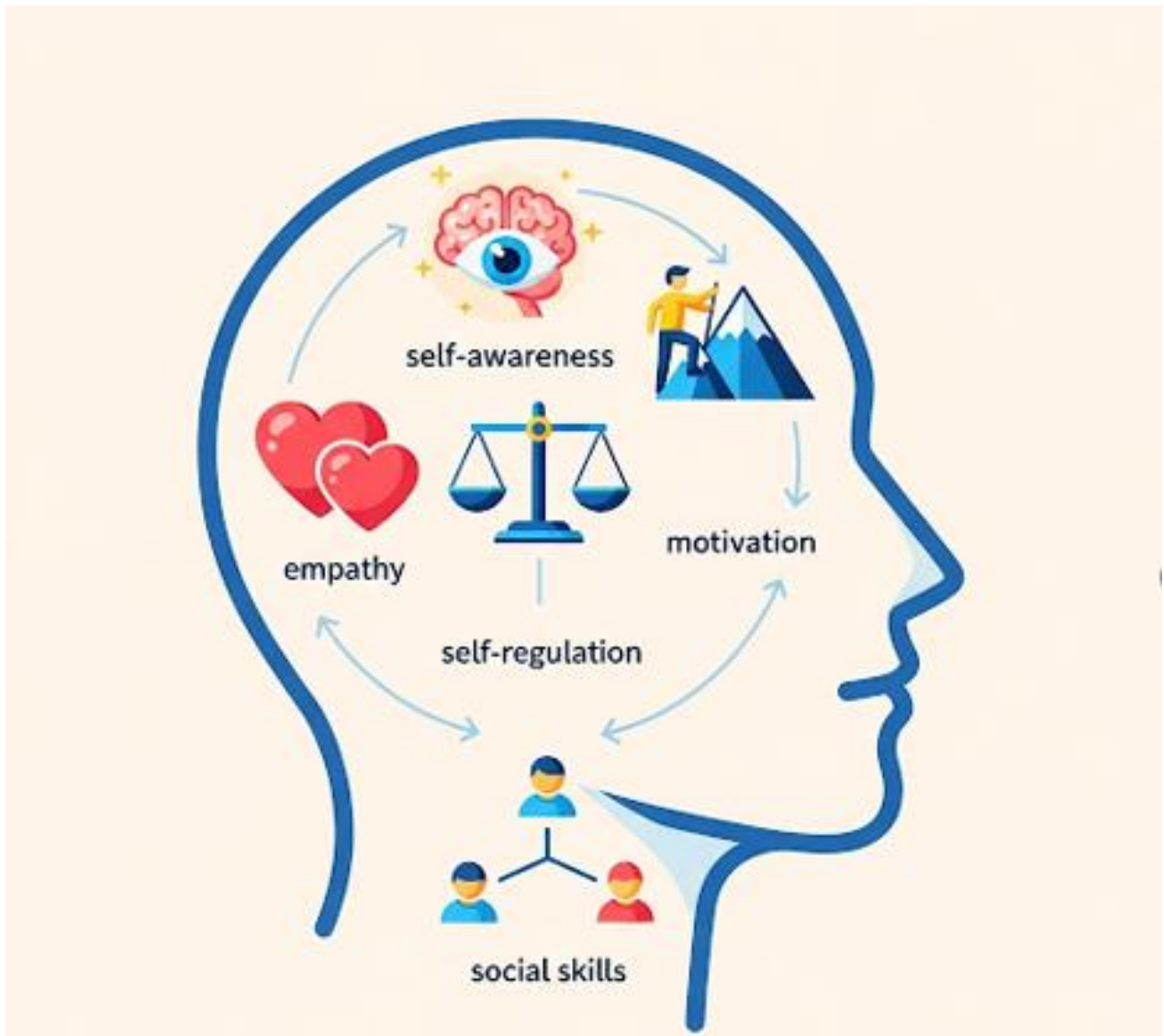


Рисунок 9. Теорія емоційного інтелекту Данієла Гоулмана

Це посилання на матеріали, які пояснюють його теорію та її застосування.

- **Офіційний сайт Данієля Гоулмана**
 - **Посилання:** <https://www.danielgoleman.info/>
 - **Опис:** На цьому сайті ви можете знайти інформацію про його роботи, статті та блоги, де він пояснює свою теорію і ділиться новинами з досліджень.
- **"Emotional Intelligence Theories & Components Explained"**
 - **Посилання:** <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-theories/>
 - **Опис:** Ця стаття детально порівнює різні моделі емоційного інтелекту, включно з моделлю Гоулмана, і пояснює п'ять її компонентів.
- **"Daniel Goleman's Theory of Emotional Intelligence and Teaching"**
 - **Посилання:** <https://inclusiveteach.com/2023/10/14/daniel-goleman-emotional-intelligence-and-teaching/>
 - **Опис:** У цій публікації пояснюється, як теорія Гоулмана може бути застосована в освіті, і наводяться його цитати.

Модель емоційного інтелекту Пітера Саловея та Майєра

Пітер Саловей і Джон Майєр — це американські психологи, які першими представили концепцію емоційного інтелекту (EI) як наукову теорію в 1990 році. Вони розробили **модель EI на основі здібностей**, яка поділяє емоційний інтелект на чотири основні гілки.

На відміну від моделі Гоулмана, яка включає особистісні риси, модель Саловея і Майєра зосереджується виключно на **вміннях та здібностях**, які можна виміряти та розвивати.

Чотири гілки Емоційного Інтелекту:

1. Сприйняття емоцій

Це базова здатність розпізнавати та ідентифікувати власні емоції та емоції інших людей. Це вміння «читати» емоції за допомогою міміки, голосу, мови тіла та інших невербальних сигналів.

- **Наприклад:** ви бачите, як ваш колега нахмурився і стиснув кулаки, і розумієте, що він злиться, навіть якщо він нічого не сказав.

2. Використання емоцій для полегшення мислення

Це вміння використовувати емоції, щоб стимулювати творчість, допомагати у розв'язанні проблем та ухваленні рішень. Емоції можуть направляти нашу увагу на важливі речі та допомагати бачити ситуацію з різних сторін.

- **Наприклад:** відчуття смутку може допомогти вам зосередитися на проблемі, яка його викликала, і знайти рішення.

3. Розуміння емоцій

Це здатність розуміти причини емоцій та їхні наслідки, а також усвідомлювати, як емоції можуть змінюватися і поєднуватися. Ця гілка включає розуміння складних почуттів.

- **Наприклад:** ви розумієте, що ваше розчарування виникло через невинуватні очікування, і знаєте, що згодом це відчуття може перерости в сум.

4. Керування емоціями

Це найскладніша гілка, яка дозволяє керувати як власними емоціями, так і емоціями інших людей. Це вміння приймати емоції, а не придушувати їх, та використовувати їх для досягнення цілей.

- **Наприклад:** ви можете заспокоїти розгніваного друга, вислухавши його і проявивши співчуття, або можете відволіктися від власного стресу, щоб зосередитися на роботі.

Модель Саловея і Майєра є ієрархічною: кожна наступна гілка спирається на попередню. Це означає, що, перш ніж навчитися керувати емоціями, потрібно спочатку навчитися їх сприймати та розуміти.

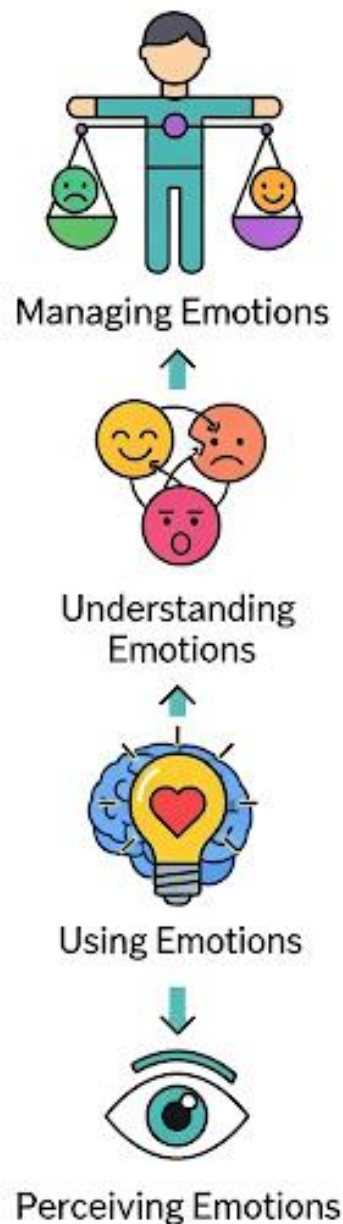


Рисунок 10. Модель емоційного інтелекту Пітера Саловея та Майєра

Ці статті є першоджерелами та науковими оглядами їхньої роботи.

- **Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence.**
 - Посилання на PDF: <https://www.psicothema.com/pdf/3273.pdf>
 - Опис: Це оригінальна, фундаментальна стаття, де вперше було представлено концепцію емоційного інтелекту.
- **Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?**
 - Посилання на PDF: https://scholars.unh.edu/context/psych_facpub/article/1319/viewcontent/PrePubR_P_2016_AbilityModelofEI.PDF

- **Опис:** У цій статті автори розширюють свою початкову модель до чотиригілкової структури, яку я описував раніше.
 - **The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates**
 - **Посилання на PDF:** https://eqpower.ch/wp-content/uploads/2023/02/2016_Mayer_Caruso_Salovey.pdf
 - **Опис:** Це пізніший огляд їхньої моделі, який підсумовує десятиліття досліджень і надає актуальну інформацію.
-

Емпатія – чому є основним критерієм емоційного інтелекту

Емпатія вважається основним критерієм емоційного інтелекту, тому що вона є своєрідним "містком" між вашим внутрішнім світом і світом інших людей. Це не просто вміння розуміти чужі почуття, а й реагувати на них належним чином, що робить її критично важливою для всіх інших компонентів EI.

Ось чому емпатія займає таке центральне місце:

1. Емпатія — основа соціальних навичок

Щоб ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти або працювати в команді, ви повинні розуміти, що відчувають інші. Без емпатії ваші соціальні взаємодії будуть поверхневими і, швидше за все, неефективними. Ви не зможете знайти спільну мову, переконати чи підтримати, якщо не відчуваєте емоційного стану співрозмовника.

2. Емпатія допомагає керувати власними емоціями

Коли ви розвиваєте здатність розуміти почуття інших, ви також вчитеся краще розпізнавати та називати власні емоції. Розуміння того, як почуття виражаються зовні, допомагає вам усвідомлювати їх у собі, що є першим кроком до саморегуляції.

3. Емпатія сприяє мотивації

Емпатія може бути потужним мотиватором. Коли ви відчуваєте зв'язок з іншими людьми та розумієте їхні потреби, це може надихнути вас на дії, спрямовані на допомогу або співпрацю. Наприклад, бажання допомогти комусь, хто сумує, є проявом емпатії.

Таким чином, емпатія — це не просто одна з навичок, а фундамент, на якому будується весь емоційний інтелект. Вона дозволяє нам вийти за межі себе, зрозуміти контекст, у якому діють інші люди, і відповідно реагувати. Без емпатії всі інші складові EI (самоусвідомлення, саморегуляція) залишаються лише теоретичними знаннями, які важко застосувати на практиці.

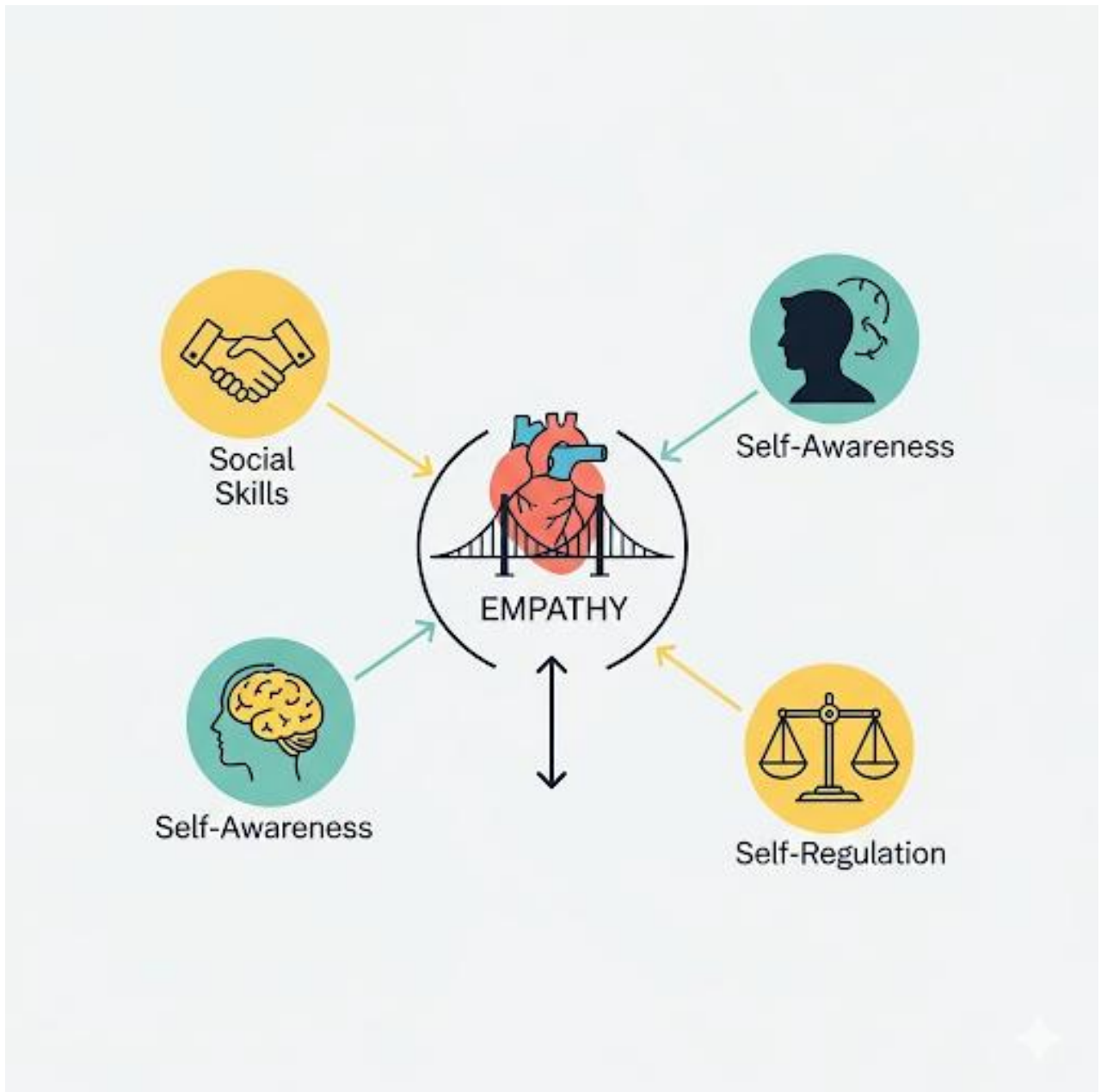


Рисунок 11. Схематичне зображення «Чому емпатія є основою емоційного інтелекту»

Методи розвитку емоційного інтелекту

1. Самоусвідомлення (пізнання себе)

- **Ведення щоденника емоцій.** Щодня протягом 5-10 хвилин записуйте, які емоції ви відчували, що їх викликало та як вони вплинули на вашу поведінку. Це допоможе вам помітити закономірності та тригери.
- **Практика усвідомленості (майндфулнес).** Приділяйте час, щоб спокійно спостерігати за своїми думками та почуттями без оцінювання. Сфокусуйтеся на диханні та відчуттях у тілі, щоб краще розуміти свій стан у конкретний момент.

2. Саморегуляція (керування емоціями)

- **Техніка "Пауза".** Коли відчуваєте, що емоції беруть гору (наприклад, гнів або роздратування), зробіть паузу. Зробіть глибокий вдих, порахуйте до десяти. Ця коротка зупинка дає змогу мозку "наздогнати" емоції і ухвалити більш обдумане рішення.
- **Переосмислення ситуації.** Спробуйте подивитися на ситуацію під іншим кутом. Запитайте себе: "Чи є інша причина, чому це сталося?", "Чи дійсно це так важливо в довгостроковій перспективі?". Зміна перспективи допомагає зменшити інтенсивність негативних емоцій.

3. Мотивація (внутрішній рушій)

- **Визначення цінностей і цілей.** Чітке розуміння того, що для вас важливо в житті, допомагає знаходити внутрішню мотивацію. Запишіть свої довгострокові та короткострокові цілі.
- **Відзначайте маленькі перемоги.** Зосередьтеся на прогресі, а не лише на кінцевому результаті. Святкування невеликих успіхів зміцнює вашу впевненість і підтримує ентузіазм.

4. Емпатія (розуміння інших)

- **Активне слухання.** Під час розмови з іншою людиною повністю зосередьтеся на ній. Не перебивайте, ставте відкриті запитання, щоб заохотити до відвертості, і намагайтеся зрозуміти її почуття.
- **Вправа "Погляд збоку".** Уявіть себе на місці іншої людини. Подумайте, що вона могла відчувати, чому діяла саме так. Це допомагає розвинути співчуття і побачити ситуацію з іншої точки зору.

5. Соціальні навички (взаємодія)

- **Розвиток навичок спілкування.** Практикуйте чітке та ввічливе висловлювання своїх думок. Намагайтеся будувати діалог, а не монолог.
- **Конструктивне розв'язання конфліктів.** Замість того, щоб уникати конфлікту, спробуйте знайти компроміс. Важливо не шукати винних, а зосередитися на розв'язанні проблеми.



Рисунок 12. Схематичне зображення «Як емоційний інтелект впливає на вибір засобів взаємодії з оточенням і як це впливає на формування середовища»

Посилання до матеріалів з тематики розділу (соціальні ролики, соціальні мультфільми, статті тощо)

Соціальні відеоролики та мультфільми

[Emotional Intelligence](https://www.youtube.com/watch?v=jfbnKI9Zjb0) Це відео пояснює концепцію емоційного інтелекту, що може бути корисно для розуміння теми.

<https://www.youtube.com/watch?v=jfbnKI9Zjb0>

What is Emotional Intelligence?

<https://www.youtube.com/watch?v=LgUCyWhJf6s>

- **"Думками навиворіт" (Inside Out)** - мультфільм, що пояснює, як працюють базові емоції (Радість, Сум, Гнів, Страх і Відраза) і як вони керують

поведінкою. Це чудовий візуальний посібник для розуміння емоційного світу
<https://www.youtube.com/watch?v=yRUazGQ3nSY>

Тести на емоційний інтелект

Тест на емоційний інтелект від Psychology Today. Це один із найпопулярніших онлайн-тестів. Він складається з великої кількості питань і надає детальний звіт про різні аспекти вашого EI, такі як самоусвідомлення, соціальні навички та емпатія. <https://www.psychologytoday.com/us/tests/personality/emotional-intelligence-test>

Опитувальник емоційного інтелекту від Berkeley's Greater Good Science Center. Цей тест розроблено на основі академічних досліджень, що робить його досить надійним. Він допоможе вам зрозуміти, наскільки добре ви розпізнаєте та керуєте емоціями. https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/ei_quiz/take_quiz

Питання до роздумів.... Практичні завдання.

Ось кілька вправ, розроблених для розвитку кожного з п'яти компонентів EI за теорією Гоулмана. Обирай будь-яку...або усі разом. Виконай їх (для себе).

Розроби і опиши сценарій заняття з однією з цих вправ. Вік, стать, професія (для кого цей сценарій) обирай самотійно.

1. Розвиток самоусвідомлення: «Кольорова карта моїх емоцій»

- **Матеріали:** великий аркуш паперу, фарби або кольорові олівці.
- **Вправа:** Намалюйте контур свого тіла на аркуші. Не обов'язково бути художником, головне — відчуття. Подумайте про свій сьогоднішній день. Які емоції ви відчуваєте в різних частинах тіла? Наприклад, напругу в плечах, тепло в грудях, тривогу в животі. Розфарбуйте ці ділянки тим кольором, який, на вашу думку, найкраще відображає це почуття.
- **Мета:** Ця вправа допомагає встановити зв'язок між фізичними відчуттями в тілі та емоційним станом, що є ключовим для самоусвідомлення.

2. Розвиток саморегуляції: «Створення Емоційного Саду»

- **Матеріали:** пластилін, глина або навіть просто папір.
- **Вправа:** Виліпіть із пластиліну фігурки, що символізують ваші поточні емоції. Нехай це буде фігурка для гніву, інша — для радості, третя — для смутку. Помістіть їх поруч. Тепер спробуйте змінити їх. Наприклад, ви можете переробити «фігурку гніву» на щось спокійне, або додати до неї елементи, які її «заспокоять».
- **Мета:** Дозволяє в безпечний спосіб маніпулювати емоціями та вчитися «перемикати» їх, що є основою саморегуляції.

3. Розвиток емпатії: «Портрет мого друга»

- **Матеріали:** аркуш паперу, фарби.
- **Вправа:** Оберіть людину, з якою ви хотіли б покращити стосунки, і спробуйте намалювати її портрет, не дивлячись на фотографію. Зосередьтеся не так на її рисах, як на емоціях, які ви відчуваєте, думаючи про неї. Які кольори асоціюються у вас із цією людиною? Що ви відчуваєте, коли ви поруч?
- **Мета:** Допомогає розвинути вміння співпереживати, уявляючи емоційний стан іншої людини та її вплив на вас.

4. Розвиток соціальних навичок: «Колаж спільної мрії»

- **Матеріали:** старі журнали, ножиці, клей, великий аркуш паперу.
- **Вправа:** (Цю вправу краще виконувати в парі або групі.) Разом з іншою людиною створіть колаж. Заздалегідь обговоріть, яка у вас спільна мета, або що ви разом хочете створити. Наприклад, «наше ідеальне свято» або «наш спільний проект». Шукайте в журналах картинки, що асоціюються з цією ідеєю, та клеїте їх разом, обговорюючи кожний вибір.
- **Мета:** Розвиває навички співпраці, комунікації та вміння бачити спільну мету, що є ключовим для соціальних відносин.

5. Розвиток мотивації: «Дерево мого зростання»

- **Матеріали:** аркуш паперу, олівці.
 - **Вправа:** Намалюйте велике дерево. У коренях напишіть свої сильні сторони та досягнення (навіть найменші). На гілках намалюйте цілі та мрії, які ви хочете реалізувати. Кожен новий «листок» або «плід» — це крок, який ви зробили для досягнення своєї мрії.
 - **Мета:** Ця вправа допомагає візуалізувати свій прогрес, підтримує внутрішню мотивацію і нагадує про те, як далеко ви вже зайшли.
-

ТЕМА 3. ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ: ПРИЧИНА, СИМПТОМИ ТА НАСЛІДКИ.

Емоційне вигорання: що це? Ознаки та симптоми.

Фази емоційного вигорання. Відмінність вигорання від звичайної втоми та депресії.

Основні фактори ризику: перфекціонізм, прокрастинація, соціальний тиск.

Практикум: Тест-самодіагностика «Мій рівень емоційного вигорання»

Посилання до матеріалів з тематики розділу (соціальні ролики, соціальні мультфільми, статті тощо)

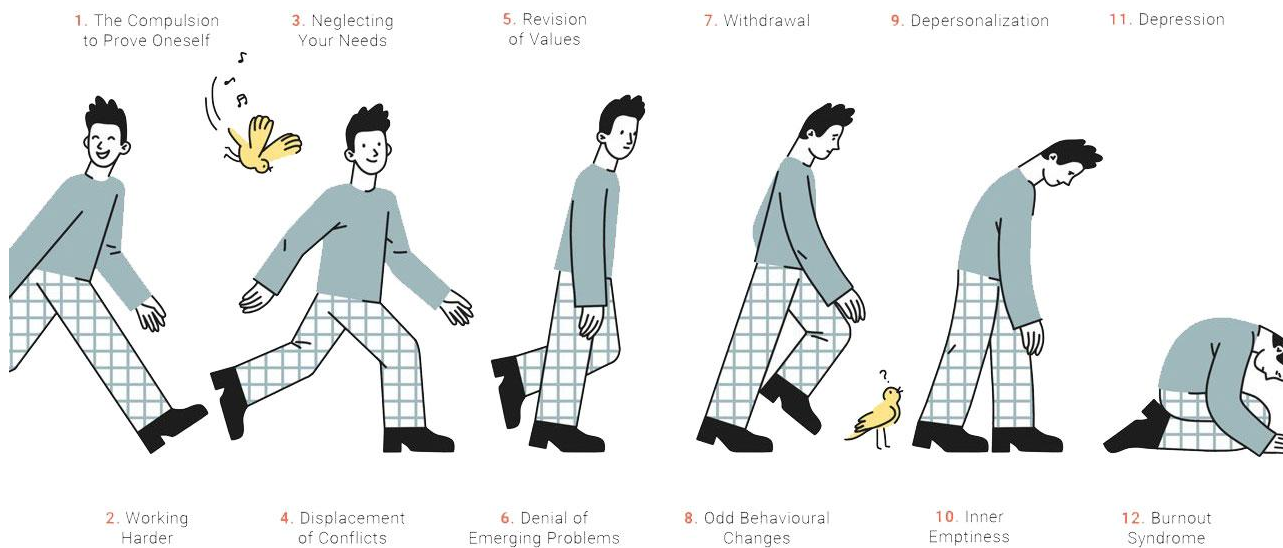
Питання до роздумів.... Практичні завдання.

Емоційне вигорання: що це? Ознаки та симптоми

Емоційне вигорання (англ. *burnout*) – це психологічний стан, що виникає внаслідок довготривалого стресу, пов'язаного з професійною або навчальною діяльністю. Воно характеризується емоційним та фізичним виснаженням, деперсоналізацією (цинічним ставленням до своєї діяльності та інших людей) та відчуттям зниження професійної ефективності.

У середовищі емоційне вигорання проявляється по-особливому. Типові симптоми включають:

- **Хронічна втома та фізичне виснаження:** відчуття безсилля, що не зникає навіть після відпочинку.
- **Емоційне виснаження:** постійне відчуття порожнечі, апатії, дратівливості та втрати інтересу до того, що раніше приносило задоволення.
- **Деперсоналізація:** цинічне ставлення до колективу, знайомих, процесів життєдіяльності та власних досягнень.
- **Зниження особистих досягнень:** втрата мотивації, погіршення успішності, нездатність виконувати завдання, які раніше здавалися легкими.
- **Соціальна ізоляція:** віддалення від друзів, родини, уникання спілкування.
- **Соматичні симптоми:** часті головні болі, порушення сну, розлади травлення.



Фази емоційного вигорання. Відмінність вигорання від звичайної втоми та депресії.



Рисунок 13. Емоційне вигорання «Стадії»

Приклад зміни фаз...



Рисунок 14. Емоційне вигорання «Стадії – фаза хронічного стресу – вигорання»

Пояснення простими словами:

- **Звичайна втома** — це як розряджена батарейка. Ви відчуваєте виснаження, але знаєте, що відпочинок, сон або вихідні відновлять ваші сили. Це нормальна реакція організму на навантаження.

- **Емоційне вигорання** — це як батарейка, яка вже не тримає заряд. Навіть після тривалого відпочинку ви не відчуваєте припливу сил, а робота чи рутинні обов'язки викликають роздратування і відчуття безглуздості. Це проблема не з вашим характером, а з умовами, які вас виснажують.
- **Депресія** — це як пошкоджена сама батарейка. Втрачається не просто енергія, а й бажання щось робити. Це серйозний клінічний стан, який впливає на всі сфери життя, незалежно від зовнішніх обставин, і вимагає кваліфікованої медичної допомоги.

Важливо не плутати ці стани, адже кожен із них потребує різного підходу.

Відмінність вигорання від звичайної втоми та депресії.

Ознака	Звичайна втома	Емоційне вигорання	Депресія
Причина	Надмірне фізичне або розумове навантаження.	Хронічний стрес, пов'язаний з роботою або життям.	Хімічний дисбаланс, психологічні травми, генетика.
Характер	Тимчасовий стан.	Поступове виснаження.	Тривалий клінічний розлад.
Емоції	Відчуття потреби в відпочинку.	Цинізм, відстороненість, дратівливість, почуття безвиході.	Стійкий сум, апатія, втрата інтересу до всього.
Фізичний стан	Минає після сну або відпочинку.	Хронічна втома, проблеми зі сном, часті хвороби.	Зміни ваги, порушення сну, постійний брак енергії.
Ключова дія	Повноцінний відпочинок, сон, вихідні.	Зміна умов, відновлення ресурсів, зміна пріоритетів.	Довготривале лікування (психотерапія, ліки).

Рисунок 15. Відмінність вигорання від втоми та депресії

Основні фактори ризику: перфекціонізм, прокрастинація, соціальний тиск

- **Перфекціонізм:** прагнення до бездоганності у всьому часто призводить до завищених очікувань, самокритики та нездатності задовольнятися «достатньо хорошим» результатом. Це створює постійну напругу та страх помилок, що швидко призводить до виснаження.
- **Прокрастинація:** відкладання справ на потім призводить до накопичення завдань, що створює екстремальний тиск в останній момент. Короткостроковий "відпочинок" перетворюється на постійний стрес і почуття провини, що виснажує нервову систему.
- **Соціальний тиск:** очікування від викладачів, батьків, друзів та суспільства створюють додаткове психологічне навантаження. Постійна потреба

відповідати чужим стандартам, боязнь не виправдати очікування призводить до втрати власної ідентичності та вигорання.

КУДИ МОЖНА ЗВЕРТАТИСЯ, ЯКЩО ВІДЧУВАЄТЕ ОЗНАКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ?

Ви можете самостійно знайти сімейного лікаря, який надасть психологічну підтримку, або іншого фахівця з ментального здоров'я. Для цього скористайтеся [онлайн-картою](#) Національної служби охорони здоров'я. Або ж зателефонуйте за номером 16–77 гарячої лінії НСЗУ. Оператори знайдуть найближчий медичний заклад, де ви отримаєте послугу з ментального здоров'я.

ЯК ПОДОЛАТИ ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ



ОБГОВОРИТИ ПРОБЛЕМУ З КЕРІВНИЦТВОМ

Формування нового робочого графіку. Розподіл та делегування зобов'язань. Розв'язання проблем в колективі. Позитивний зворотний зв'язок.



ВЗЯТИ ВІДПУСТКУ

Оформлення відпустки на декілька тижнів або місяців. Повне відсторонення від усіх робочих процесів зі зміною фокуса уваги.



ЗВЕРНУТИСЯ ДО ІНШИХ

Обговорення власних переживань з тим, кому ви довіряєте, хто вміє слухати та не засуджувати. Проведення часу в колі рідних, близьких та друзів.



ЗВЕРНУТИ УВАГУ НА ІНШІ СФЕРИ ЖИТТЯ

Вкладання уваги та часу в родину, хобі, навчання – в будь-що, що може стати джерелом для позитивних емоцій та ментального перезавантаження.



ЗАЙМАТИСЯ СПОРТОМ

Щоденне помірне фізичне навантаження. 30 хвилинна прогулянка покращує настрій на наступні 2 години.



ДОТРИМУВАТИСЯ РЕЖИМУ СНУ ТА ДІЄТИ

Щоденний нічний сон впродовж 7-8 годин. Зменшення споживання цукру. Виключення нікотину.

Рисунок 16. Як подолати емоційне вигорання



Рисунок 17. Емоційне вигорання: як запобігти

Ну дууууже простенький тест-самодіагностика «Мій рівень емоційного вигорання»

Прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно відповідає вашому стану за останній місяць.

- **0** – Ніколи або майже ніколи
- **1** – Рідко (раз на місяць або рідше)
- **2** – Іноді (кілька разів на місяць)
- **3** – Часто (кілька разів на тиждень)
- **4** – Завжди або майже завжди

Запишіть свої бали біля кожного пункту.

Твердження:

1. Я відчуваю постійну фізичну втому, навіть після сну.
2. Я втратив(-ла) інтерес до справ, які раніше приносили мені задоволення (хобі, спілкування).
3. Мені важко концентруватися на роботі чи інших завданнях.
4. Я став(-ла) більш дратівливим(-ою) і легко виходжу з себе.
5. Я відчуваю себе відстороненим(-ою) від колег або друзів.
6. У мене часті головні болі або болі в м'язах.
7. Мені здається, що все, що я роблю, не має значення.
8. Я маю проблеми зі сном (важко заснути, часто прокидаюся).
9. Я відчуваю себе безнадійним(-ою) або безпорадним(-ою).
10. Я почав(-ла) уникати спілкування і соціальних подій.

Аналіз результатів

Підрахуйте загальну суму балів.

- **0–10 балів:** Низький ризик вигорання. Ви, ймовірно, успішно справляєтеся зі стресом.
- **11–25 балів:** Помірний ризик вигорання. Варто звернути увагу на свій стан. Спробуйте включити більше відпочинку та турботи про себе.
- **26–40 балів:** Високий ризик вигорання. Ваш стан може свідчити про серйозне виснаження. Рекомендується звернутися за допомогою до психолога або терапевта, щоб знайти ефективні шляхи відновлення.

Пам'ятайте, що розуміння свого стану — це перший крок до його подолання.

ТЕСТ-ОНЛАЙН на визначення емоційного вигорання у Вас. Пройти можна тут: <https://www.psychologytoday.com/us/tests/career/burnout-at-work>

Посилання до матеріалів з тематики розділу (соціальні ролики, соціальні мультфільми, статті тощо)

ПОРАДА: Ця книжка може змінити Ваше життя за 365 днів.

БРІАНА ВЕСТ «ПЕРЕЛОМНИЙ РІК»

(ДЛЯ ТИХ, ХТО НЕ ДУЖЕ ЛЮБИТЬ БАГАТО ЧИТАТИ...СТИСЛО І ВЛУЧНО)

Питання до роздумів.... Практичні завдання.

Ось кілька арттерапевтичних вправ, розроблених спеціально для подолання емоційного вигорання.

Вправа 1: «Вибух емоцій» (для вивільнення стресу)

- **Матеріали:** Аркуш паперу, фарби або фломастери, бажано темні та яскраві кольори.
- **Інструкція:** Не думаючи про кінцевий результат, просто вилийте свої емоції на папір. Якщо ви відчуваєте гнів або роздратування, можете сильно натискати на олівець, робити різкі, хаотичні мазки. Якщо відчуваєте смуток, використовуйте темні кольори, дозвольте їм розтектися. Дозвольте собі повну свободу, не критикуйте малюнок.
- **Мета:** Ця вправа допомагає вивільнити накопичене психоемоційне напруження. Вона є безпечним способом "виплеснути" негативні емоції назовні, щоб вони не руйнували вас зсередини.

Вправа 2: «Відновлення ресурсів» (для повернення енергії)

- **Матеріали:** Кольорові олівці або маркери, чистий аркуш паперу.
- **Інструкція:** Уявіть, що ваш внутрішній ресурс — це якась річ: скарб, джерело, сонячне світло або щось інше. Намалюйте цей ресурс у центрі аркуша. А тепер уявіть і намалюйте, як він "наповнює" вас енергією. Це може бути світло, яке розливається по вашому тілу, або потік води, що наповнює вас силою.
- **Мета:** Фокусує увагу на відновленні, дозволяє візуалізувати процес поповнення сил, що сприяє активізації внутрішніх механізмів самозцілення.

Вправа 3: «Мій внутрішній садок» (для відновлення зв'язку із собою)

- **Матеріали:** Глина, пластилін або солоне тісто.
- **Інструкція:** Уявіть, що ваше емоційне вигорання — це пустир або висушений сад. Виліпіть із глини цей "сад" і ті почуття, що в ньому є. Потім уявіть, як цей сад поступово оживає. Додайте елементи, які символізують зцілення та нове життя: квіти, дерева, тварин.

- **Мета:** Допомогає усвідомити поточний стан, а потім активно створити візуальний образ процесу відновлення. Це зміцнює відчуття контролю над ситуацією та віру в здатність до зцілення.
-

УВАГА: Теми для дослідження/есе, згідно ТЕМ 1-3 (за вибором):

Теми, пов'язані з емоційним інтелектом:

1. "Емоційний інтелект і кар'єра майбутнього."

- **Ідея:** Як розвиток технологій та автоматизація змінюють вимоги до працівників. Чому емпатія, саморегуляція та соціальні навички стають ключовими для успіху на сучасному ринку праці, і чому вони цінуються більше, ніж традиційний IQ.

2. "Відмінність моделей EI: Саловей-Майєр проти Гоулмана."

- **Ідея:** Порівняльний аналіз двох головних моделей емоційного інтелекту. Визначення їхніх сильних та слабких сторін, сфери застосування кожної з них (наукові дослідження, бізнес-тренінги). Дослідження того, як ці відмінності впливають на методи розвитку EI.

Теми, пов'язані з арттерапією та технологіями:

1. "Цифрова арттерапія: нові можливості чи втрата автентичності?"

- **Ідея:** Дослідження потенціалу цифрових інструментів (планшети, VR-технології) в арттерапії. Як відсутність фізичного контакту з матеріалами впливає на терапевтичний процес? Які нові можливості для самовираження та зцілення відкриває діджитал-арт?

2. "Арттерапія як засіб подолання емоційного вигорання."

- **Ідея:** Вивчення ефективності арттерапевтичних технік у боротьбі з емоційним вигоранням. Чому творчий процес (малювання, ліплення) допомагає відновити сили та знайти внутрішні ресурси, і як це пов'язано з концепцією майндфулнес.

Міждисциплінарні теми:

1. "Емоційне вигорання у цифрову епоху: причини та шляхи подолання."

- **Ідея:** Аналіз того, як постійне підключення до мережі, "інформаційний шум" та соціальні медіа впливають на ризик емоційного вигорання. Дослідження, як психологічні методи (зокрема, арттерапія) можуть протистояти цим сучасним викликам.

2. "Роль емпатії у формуванні здорового цифрового суспільства."

- **Ідея:** Роздуми над тим, як відсутність емоційного зв'язку в Інтернеті (наприклад, анонімність, відсутність невербальних сигналів) призводить до зростання агресії та кібербулінгу. Чому розвиток емпатії є ключовим для створення безпечного та етичного цифрового середовища?

ТЕМА 4. АРТТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ: ОСНОВИ ТА ПРИНЦИПИ

Що таке арттерапія? Основні принципи та її відмінності від звичайного малювання

Крутезна стаття Кендри Черрі «Що таке арттерапія?»

Сучасні методи арттерапії

Посилання до матеріалів з тематики розділу (соціальні ролики, соціальні мультфільми, статті тощо)

Питання до роздумів.... Практичні завдання.

Практикум: Вправа «Мій внутрішній стан»: створення спонтанного малюнка або колажу.

Що таке арттерапія? Основні принципи та її відмінності від звичайного малювання

Арттерапія — це метод психотерапії, який використовує творчий процес, а не лише розмову, для дослідження внутрішнього світу людини та покращення її психоемоційного стану.

Основні принципи арттерапії

1. **Процес важливіший за результат.** В арттерапії не оцінюють естетичну цінність роботи. Головне — це сам процес створення, який дозволяє висловити почуття, що важко озвучити словами. Наприклад, людина, що відчуває гнів, може малювати різкі, хаотичні лінії, і це вже буде терапевтичним актом.
2. **Символізм.** Образи, кольори та форми, які створює людина, є символами її внутрішніх переживань. Арттерапевт допомагає розшифрувати ці символи та зрозуміти їхній зв'язок з реальним життям.
3. **Безпечний простір.** Арттерапія створює безпечне середовище, де можна досліджувати свої проблеми, страхи та конфлікти без побоювання, що вас засудять.

Відмінності від звичайного малювання

Ознака	Арттерапія	Звичайне малювання
Мета	Психологічна допомога, самопізнання, лікування.	Естетичне задоволення, розвиток художніх навичок.
Процес	Дослідження почуттів через творчий акт, робота з символами.	Фокус на техніці, майстерності, вмінні.
Оцінка	Немає оцінки, важливо все, що відчувається.	Оцінюється якість, краса, схожість з оригіналом.
Результат	Відбувається внутрішня зміна, усвідомлення.	Створення готового виробу, картини, об'єкта.

Рисунок 18. Відмінності арттерапії від звичайного малювання

Крутезна стаття Кендри Черрі «Що таке арттерапія?» (2025 рік) тут: <https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755>

Стаття насичена **активними посиланнями** на дослідження та пояснення сучасних методів арттерапії, їх використання з різними емоційними станами і багато ще цікавого...

(наступні рисунки демонструють зміст того, про що можна дізнатися зі статті).

Що таке арт-терапія?

Від Кендра Черрі, магістр педагогічних наук | Оновлено 11 грудня 2024 року



Кендра Черрі, магістр педагогічних наук

Кендра Черрі, магістр наук, спеціаліст з психосоціальної реабілітації, викладач психології та авторка книги «Все про психологію».

Дізнайтеся про наші [редакційний процес](#).

[verywellmind.com/kendra-cherry-2794702](https://www.verywellmind.com/kendra-cherry-2794702)

Зміст
► Типи
Методи
Використання
Переваги
Ефективність
Речі, які слід врахувати
Як розпочати

Види креативних терапій

Арт-терапія — це не єдиний вид творчого мистецтва, який використовується для лікування психічних захворювань. Інші види творчої терапії включають:

- [Танцювальна терапія](#)
- [Драматерапія](#)
- [Експресивна терапія](#)
- [Музична терапія](#)
- Терапія письма ^[4]

Зміст
Типи
Методи
► Використання
Переваги
Ефективність
Речі, які слід врахувати
Як розпочати

З чим може допомогти арт-терапія

Арт-терапія може бути використана для лікування широкого спектру психічних розладів та [психологічного дистресу](#). У багатьох випадках її можна використовувати разом з іншими [психотерапевтичними](#) методами, такими як [груповою терапією](#) або [когнітивно-поведінковою терапією \(КПТ\)](#) ^[1].

Related: [Найкращі онлайн-послуги КПТ, за словами терапевта](#)

Деякі стани, для лікування яких може використовуватися арт-терапія, включають: ^[1]

- Проблеми, пов'язані зі старінням ^[6]
- [Тривога](#)
- Рак ^[7]
- [Депресія](#)
- [Розлади харчової поведінки](#) ^[8]
- Емоційні труднощі
- Сімейні або стосункові проблеми ^[5]

Рисунок 19. Скрін-фото статті Кендрі Черрі, на яку треба звернути увагу))))))

Сучасні методи арттерапії

Ось кілька сучасних та ефективних підходів:

1. Арттерапія та діджитал-арт

Сучасна арттерапія не обмежується лише традиційними матеріалами. Вона активно використовує цифрові інструменти.

- **Діджитал-малювання:** Замість паперу і фарб можна використовувати планшет і стилус. Це дозволяє створювати малюнки, мандали чи абстракції, не турбуючись про безлад, що іноді допомагає зосередитися на процесі, а не на результаті.

- **Створення колажів:** Замість журналів можна використовувати спеціальні додатки для створення цифрових колажів (наприклад, Pinterest або інші графічні редактори). Це допомагає візуалізувати свої емоції або бажаний стан, до якого ви прагнете.

2. Майндфулнес та медитація

Ці методи є основою багатьох сучасних технік подолання вигорання, оскільки вони спрямовані на відновлення контролю над свідомістю.

- **Медитація усвідомленості (майндфулнес):** Регулярна практика допомагає знизити рівень стресу та відновити внутрішній спокій. Сучасні додатки, як-от Headspace або Calm, пропонують структуровані курси, що допомагають навчитися медитувати навіть новачкам.

- **Дихальні вправи:** Прості, але дуже ефективні вправи (наприклад, квадратне дихання), які допомагають швидко заспокоїти нервову систему під час стресових моментів.

3. Терапія, заснована на прийнятті та відповідальності (АСТ)

АСТ — це сучасний підхід у психотерапії, який допомагає людям приймати свої емоції (зокрема й негативні) замість того, щоб боротися з ними.

- **Прийняття:** Замість спроби «позбутися» негативних почуттів, АСТ навчає приймати їх як частину свого досвіду, що зменшує емоційну боротьбу і допомагає уникнути виснаження.

- **Цінності:** Цей метод допомагає визначити ваші глибинні цінності і спрямувати енергію на дії, які відповідають цим цінностям, що є потужною профілактикою вигорання.

4. Використання технологій

- **Фітнес-трекери та смартгодинники:** Допомагають відстежувати рівень стресу, якість сну та серцевий ритм. Ці дані можуть бути корисними для того, щоб вчасно помітити фізичні ознаки вигорання та вжити заходів.

- **Додатки для ведення щоденника:** Додатки, що дозволяють вести щоденник настрою (наприклад, Daylio), допомагають відстежувати емоційні стани та виявляти тригери, що викликають стрес.





Рисунок 20-22. Перший Сучасний Артмузей (Токіо)

Посилання до матеріалів з тематики розділу (соціальні ролики, соціальні мультфільми, статті тощо)

Статті (сучасні і останні з питань розділу):

«Арт-терапія як втручання при вигоранні: систематичний огляд та метааналіз»

https://www.researchgate.net/publication/394120779_Art_therapy_as_an_intervention_for_burnout_a_systematic_review_and_meta-analysis

Відеоматеріал:

1. Арт терапія та арт педагогіка (6 лекцій)
<https://www.youtube.com/watch?v=YhwrduWdopE&list=PLDy1FW2JfnCVnc7xtJbP-nSU1A8xWVygW>

2. Арттерапія: мистецтво для пізнання себе
https://www.youtube.com/watch?v=FSx1hjN_9rl

Питання до роздумів.... Практичні завдання.

1. Практикум: Вправа «Мій внутрішній стан»

Ця вправа — це ваша особиста арттерапевтична подорож у світ почуттів. Забудьте про правила малювання. Ваша мета — не створити шедевр, а зануритися у свій внутрішній світ і дати йому голос.

Матеріали:

- Аркуш паперу будь-якого розміру (чим більший, тим краще).
- Фарби, олівці, крейди — все, що є під рукою. Можна поєднувати їх.
- Додаткові елементи: старі журнали, нитки, клаптики тканини, клей, ножиці.
- Тихе місце, де вас ніхто не потурбує.

Етапи виконання:

Крок 1: Занурення

Сядьте зручно і заплющте очі. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, щоб розслабитися. Запитайте себе: «Що я зараз відчуваю?». Не шукайте готових слів — дозвольте відчуттям з'явитися у вигляді кольорів, форм, текстур чи рухів. Можливо, це напруга, схожа на темну, жорстку лінію. Або радість, схожа на яскраве сонце.

Крок 2: Створення

Відкрийте очі і без роздумів почніть малювати або клеїти. Дозвольте своїй руці рухатися спонтанно. Не думайте про композицію чи «красу». Якщо ви відчуваєте гнів, дозвольте руці робити різкі, сильні мазки. Якщо відчуваєте спокій — нехай лінії будуть м'якими й плавними. Якщо слова з журналів раптом привертають вашу увагу — виріжте їх і додайте до колажу. Це ваше полотно, на якому ви відображаєте свій внутрішній шторм або, навпаки, затишну гавань.

Крок 3: Рефлексія

Коли ви відчуєте, що робота завершена, відкладіть матеріали. Подивіться на своє творіння з боку. Не оцінюйте його, а просто спостерігайте. Запитайте себе:

- Які кольори переважають? Що вони для вас символізують?
- Які форми ви бачите? Чи є вони гострими, плавними, закритими?
- Яка текстура? Чи є малюнок гладким, шорстким, рваним?
- Яке відчуття виникає, коли ви дивитеся на цю роботу?

Ця вправа дозволяє пропрацювати свій стан, переносячи емоції назовні. Створення чогось видимого допомагає усвідомити і прийняти свої почуття.

УВАГА: Теми для дослідження/есе, згідно ТЕМИ 4 (за вибором):

Сучасні методи арттерапії

1. **Використання віртуальної реальності (VR) в арттерапії:** Дослідження того, як занурення у віртуальний простір може впливати на терапевтичний процес. Які унікальні можливості для вираження емоцій, роботи з фобіями чи травмами відкриває VR-арттерапія?

2. **Діджитал-арттерапія проти класичної:** Порівняльний аналіз ефективності традиційних матеріалів (глина, фарби) та сучасних цифрових інструментів (планшети, графічні редактори). Як відсутність тактильного контакту впливає на процес зцілення та що дає цифровий «безлад» і можливість «відмінити» дію?

Застосування методів арттерапії

1. **Арттерапія як інструмент подолання онлайн-вигорання:** Аналіз ефективності творчих практик для людей, які страждають від вигорання, спричиненого надмірним використанням технологій. Які техніки найкраще допомагають повернути баланс у життя?

2. **Роль арттерапії в посттравматичній терапії:** Дослідження того, як творче самовираження допомагає людям, що пережили травму, виразити почуття, коли слова стають безсилими. Які арттерапевтичні методи є найбільш ефективними для роботи з ПТСР?

Міждисциплінарні теми

1. **Нейробіологічні основи арттерапії:** Які процеси відбуваються в мозку під час творчості? Дослідження того, як малювання, ліплення або створення музики впливає на нейронні зв'язки і сприяє психологічному відновленню.

2. **Арттерапія та соціальна ізоляція:** Як можна використовувати творчі практики для допомоги людям, які страждають від соціальної ізоляції? Роздуми про те, як групові онлайн-сесії арттерапії можуть відновити відчуття спільноти та приналежності.

ТЕМА 5. ДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙ ЧЕРЕЗ ТВОРЧІСТЬ

Терапевтичний потенціал виразових засобів: кольори, форми, текстури, рухи...

Унікальність художнього образу та його значення

Казка про художній образ і індивідуальність

Розбираємося у Символізмі кольорів в українській культурі..

Посилання до матеріалів з тематики розділу (соціальні ролики, соціальні мультфільми, статті тощо)

Питання до роздумів.... Практичні завдання.

Практикум: +++Завдання для двох: «Діалог через образи»

Терапевтичний потенціал виразових засобів: кольори, форми, текстури, рухи...

Терапевтичний ефект цих засобів пояснюється їхньою прямою взаємодією з нашою психікою та фізіологією.

1. Теорія проекції

Психіка людини має схильність до **проекції** — несвідомого перенесення внутрішніх почуттів та проблем на зовнішні об'єкти. Коли людина малює, її емоції «проецюються» на аркуш паперу. Безсвідомі конфлікти, страхи, напруга, які існують всередині, стають видимими. Це дозволяє подивитися на них з боку.

2. Прямий вплив на нервову систему

Колір і рух впливають на нервову систему, не вимагаючи логічного осмислення.

- **Кольори:** Різні кольори мають різну довжину хвилі та частоту, що впливає на наш мозок. Наприклад, теплі кольори можуть активізувати нервову систему, а холодні — заспокоювати.
- **Рухи:** Використання рук, різкі мазки чи, навпаки, плавні лінії допомагають вивільнити фізичну напругу, що накопичилася. Це схоже на ефект від фізичних вправ: тіло вивільняє енергію, і розум стає спокійнішим.

3. Відсутність критики

На відміну від вербальної терапії, в арттерапії немає «правильних» чи «неправильних» слів. Цей метод дозволяє виразити почуття, не боячись критики чи засудження. Це знімає психологічний блок і дає можливість висловити те, що словами сказати неможливо.

Значення художнього образу

- **Відображення дійсності:** Художній образ — це не пряма копія реальності, а її **осмислене та суб'єктивне перетворення**. Митець пропускає дійсність через своє світосприйняття, емоції та ідеї, створюючи нове бачення. Наприклад, картина може передавати не просто обличчя людини, а її внутрішній світ, характер і почуття.
- **Емоційний вплив:** Художній образ впливає не на логіку, а на почуття та уяву. Він здатен викликати сильні емоції — від захвату до глибокого суму, змушуючи глядача або читача співпереживати.
- **Універсальність:** Справжній художній образ виходить за рамки конкретної ситуації чи епохи. Він може торкатися універсальних тем — любові, втрати, боротьби, що робить його зрозумілим для людей різних культур і поколінь.

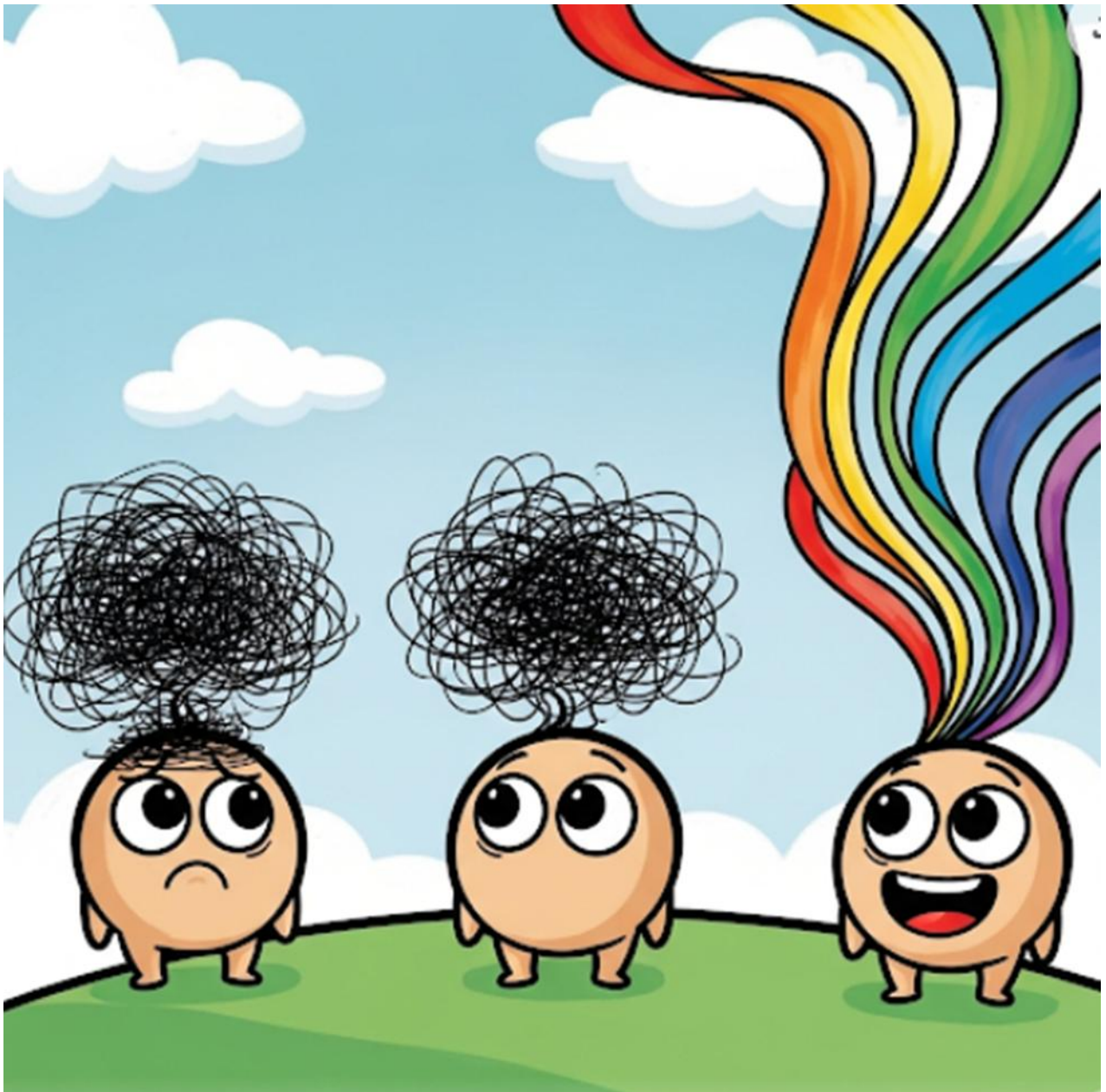


Рисунок 23. Унікальність і індивідуальність відтворення дійсності.

Унікальність художнього образу

Унікальність художнього образу полягає у його неповторності, що проявляється в кількох аспектах:

1. **Суб'єктивність автора:** Кожен митець вкладає у свій твір власні переживання, досвід та бачення світу. Це робить кожен образ унікальним, адже не існує двох однакових людей. Наприклад, дві картини, що зображують одне й те саме дерево, будуть абсолютно різними, якщо їх намалюють різні художники.
 2. **Неповторність форми:** Художній образ завжди має унікальну форму. Це може бути особлива комбінація кольорів, незвичайна метафора, ритм тексту чи унікальний рух у танці.
 3. **Емоційна багатозначність:** Унікальний образ ніколи не має одного значення. Він дозволяє безліч тлумачень, що збагачує його. Глядач сам стає співавтором, знаходячи в образі щось своє, близьке йому.
-

Казка про художній образ і індивідуальність

Колись давно, в одному великому місті, де люди були надто зайняті, щоб слухати свої серця, жив маленький художник. Він не малював пейзажі чи портрети, він малював почуття. Його фарби були особливими — вони не просто мали колір, вони розмовляли.

Одного разу до нього прийшов чоловік, чиє серце було закрите, мов старий, іржавий сейф. Він відчував лише сірість і тяжкість. Художник дав йому чистий аркуш і прошепотів: «Намалюй свій смуток».

Чоловік узяв пензель. Першим він обрав **сірий колір**. Це був колір його буденності, що заповнив собою весь аркуш. Але потім, коли рука звикла, він потягнувся за **чорним**. Чорні, гострі лінії почали з'являтися на папері — це був біль. Аж раптом, сам того не помічаючи, чоловік використав **червоний**. Це був спалах гніву, який він давно приховував.

Коли чоловік закінчив, він здивовано подивився на свій малюнок. Це було некрасиво, але там був він — його біль, його смуток, його гнів. І в цей момент він зрозумів, що **кольори** — це не просто відтінки. Це слова, які не потрібно вимовляти, це крик, який ніхто не чує, але який звільняє душу.

Потім художник попросив його подивитися на **форми**. Чоловік побачив, що його лінії були не просто гострими, вони були, мов уламки скла. Це був його біль, який він носив у собі, як щось крихке, але небезпечне. А поруч з'явилися **хаотичні рухи**, які нагадували про внутрішній шторм.

Тоді художник сказав: «Твоя розповідь — це не слова, а **художній образ**». Цей образ був як міст від серця до світу. Він був не просто малюнком, він був

картою його душі. У ньому була **унікальність** його страждань і сила його мовчання.

Згодом чоловік почав додавати інші кольори — **синій** для спокою, **зелений** для надії. Його малюнки стали складнішими, але вони вже не були просто сірими. І він зрозумів, що арттерапія — це не про малювання. Це про те, як **мова кольорів, форм, текстур і рухів** допомагає нам побачити і прийняти себе, зрозуміти свій внутрішній світ, щоб потім змінити його.



Рисунок 24. Казка про художній образ і індивідуальність

Символізм кольорів в українській культурі

1. Червоний колір

- **Значення символіки:** Це колір життя, любові, пристрасті, вогню, сонця, енергії та мужності. В українській культурі червоний також є символом краси, здоров'я та добробуту. Він мав магичне значення оберегу від злих сил.
- **Приклади:**
 - **Вишиванки:** Червоні нитки — найпоширеніші у вишивці, особливо на жіночих сорочках, символізуючи плодючість, любов і захист.
 - **Весільні рушники:** Основа більшості рушників, символізує щасливе подружнє життя.
 - **Калина:** Ягоди калини, що мають насичений червоний колір, є символом України, дівочої краси, кохання та крові, пролитої за Батьківщину.

2. Зелений колір

- **Значення символіки:** Символ природи, зростання, молодості, нового життя, весни, надії та плодючості. Це колір, що дарує спокій та гармонію.
- **Приклади:**
 - **Вишиванки:** Вишиті листя та рослинні орнаменти зеленого кольору символізують молодість, безтурботність, буяння природи.
 - **Зелені свята (Трійця):** Хати прикрашають свіжоскошеною травою, гілками дерев, що символізує відродження природи та життєвої сили.

3. Жовтий колір

- **Значення символіки:** Колір сонця, золота, багатства, достатку, хліба, радості, тепла та світла. Вважався оберегом від хвороб.
- **Приклади:**
 - **Пшеничні поля:** Жовтий колір золотих полів є одним із головних символів України, що втілений у державному прапорі.
 - **Писанки:** На писанках жовтий означає урожай, достаток та сонце.
 - **Вишиванки:** Символізує достаток і добробут.

4. Синій колір

- **Значення символіки:** Символ неба, води, чистоти, спокою, духовності, вірності та довіри. У деяких контекстах може асоціюватися зі смутком.
- **Приклади:**
 - **Державний прапор:** Синій колір у верхній частині прапора символізує мирне небо.

- **Вишиванки:** Сині візерунки символізують чистоту душі, вірність, захист від хвороб.
- **Церковне вбрання:** Синій колір часто використовується в іконописі та церковному вбранні, символізуючи небесну чистоту та духовність.

5. Білий колір

- **Значення символіки:** Чистота, невинність, світло, святість, правда, початок нового життя. Колір оберегу, що захищає від зла.
- **Приклади:**
 - **Вишиванки:** Білі сорочки, особливо для наречених, символізують чистоту та непорочність.
 - **Весільні обряди:** Білий колір є обов'язковим елементом багатьох весільних традицій.

6. Чорний колір

- **Значення символіки:** Земля-годувальниця, плодючість, багатство, але також смуток, горе, смерть, небуття.
- **Приклади:**
 - **Вишиванки:** Чорні візерунки на білому полотні, особливо на Поділлі, символізують родючість землі та достаток.
 - **Траур:** У контексті похоронних обрядів чорний колір символізує жалобу.



Рисунок 25. Символізм кольорів в українській культурі

Посилання до матеріалів з тематики розділу (соціальні ролики, соціальні мультфільми, статті тощо)

1. Проективні методи діагностики міжособистісної та емоційної сфер дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: метод. посіб./ Т.С. Житнік. – Мелітополь : ФОП Однорог Т. В., 2021. –68 с. URL: <http://surl.li/tibyr>

2. Ребекка Л. Вітроу Використання кольору в арт-терапії. Березень 2004 року. Журнал гуманістичного консультування, освіти та розвитку 43(1). DOI: 10.1002/j.2164-490X.2004.tb00040.x.

https://www.researchgate.net/publication/264807429_The_Use_of_Color_in_Art_Therapy

2. Шай Хайблум-Іцкович, Йоганна Чаманскі-Коем, Гіора Галілі. Емоційна реакція та зміни варіабельності серцевого ритму після створення мистецтва з

використанням трьох різних художніх матеріалів. Рубежі в психології. Червень 2018 року. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00968
[https://www.researchgate.net/publication/325819768 Emotional Response and C
hanges in Heart Rate Variability Following Art-
Making With Three Different Art Materials](https://www.researchgate.net/publication/325819768_Emotional_Response_and_Changes_in_Heart_Rate_Variability_Following_Art-Making_With_Three_Different_Art_Materials)

Відеоматеріали:

1. 6 ТЕХНІК АРТ ТЕРАПІЇ: арт щоденник, мандали, вивільнення емоцій, колаж. <https://www.youtube.com/watch?v=-SyfPOGgoS8>
 2. Як МАЛЮВАННЯ впливає на мислення
<https://www.youtube.com/watch?v=5Fs83dZG02M>
 3. Метод Да Вінчі у арт-терапії
<https://www.youtube.com/watch?v=9ERbIVarEEk>
-

Питання до роздумів.... Практичні завдання.

Теми для дослідження про символізм кольорів (обрати одну з тем, написати есе до 5 сторінок, посилаючись на дослідження і зробивши власні висновки):

- **Чому наш прапор жовто-синій?**
 - **Ідея:** Як кольори неба та пшеничного поля, що тисячоліттями були частиною українського життя, стали головним символом нації. Дослідження зв'язку між землеробським світоглядом та національною ідентичністю.
- **Червоне і чорне: про що розповідають кольори у вишиванках?**
 - **Ідея:** Аналіз символіки цих двох ключових кольорів. Чому вони завжди йдуть поруч? Як вони відображають дуалізм української культури — радість життя та родючість землі поруч зі смутком і пам'яттю про минуле.
- **Кольори-обереги: як українці зберігали свою культуру?**
 - **Ідея:** Роздуми про те, як народне мистецтво, зокрема вишивка, стало тихою, але потужною зброєю для збереження ідентичності. Як символіка кольорів убезпечувала від забуття і допомагала передати унікальний код нації наступним поколінням.
- **Що писанки розкажуть про світ?**
 - **Ідея:** Дослідження, як за допомогою кольорової символіки на писанках українці пояснювали світобудову, висловлювали свої мрії та сподівання. Аналіз того, як ці крихітні твори мистецтва відображають стародавні вірування.

+++Практичне Завдання для двох: «Діалог через образи»

Мета: У цій вправі ви не просто створюєте щось разом. Ви використовуєте малювання або колаж, щоб краще зрозуміти емоційний стан одне одного, не вдаючись до слів. Це дозволяє встановити глибший емоційний зв'язок.

Крок 1: Підготовка та занурення

- **Створіть атмосферу:** Сядьте одне навпроти одного або поруч, у тиші. Приготуйте матеріали. Заплющте очі та зробіть кілька глибоких вдихів. Домовтеся, що протягом 5-7 хвилин ви працюватимете в повній тиші, зосереджуючись лише на своїх внутрішніх відчуттях.

- **Завдання:** Кожен із вас має подумати про свій емоційний стан на цей момент. Відчуйте його. Який він? Якого він кольору? Якої форми?

Крок 2: Створення мовчазного діалогу

- **Створення:** Почніть малювати або створювати колаж, відображаючи свій внутрішній стан. Не дивіться на те, що робить ваш партнер. У ці хвилини ви маєте бути повністю занурені у свій процес. Не намагайтеся малювати «красиво» — просто дозвольте руці рухатися.

- **Обмін:** Після того, як ви попрацювали 5-7 хвилин, покладіть свої роботи на стіл. Тепер ви можете подивитися на твір вашого партнера.

Крок 3: Рефлексія

- **Ваша робота:** Розкажіть партнеру, що ви відчували під час створення свого малюнка. Назвіть кольори та форми, які ви використовували. Поясніть, що вони символізують для вас.

- **Робота партнера:** Тепер висловіть свої припущення щодо малюнка вашого партнера. Які емоції він, на вашу думку, хотів передати? Які кольори та форми здалися вам ключовими? Після цього партнер може підтвердити або спростувати ваші припущення.

ТЕМА 6. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА САМООЦІНКИ

Арттерапія для підвищення самооцінки та прийняття себе
Створення «Дерева моїх досягнень»

Хто я? Що я відчуваю?

Практикум: Вправа «Щоденник – 7 днів»

Посилання до матеріалів з тематики розділу (соціальні ролики, соціальні мультфільми, статті тощо)

Питання до роздумів....

Арттерапія для підвищення самооцінки та прийняття себе

Арттерапія — це потужний інструмент для підвищення самооцінки та прийняття себе, оскільки вона дозволяє виразити почуття, які неможливо передати словами. Творчий процес допомагає усвідомити свою цінність, змінити негативні переконання про себе і сформувати більш позитивне самосприйняття.

Мета

Головна мета арттерапії для підвищення самооцінки — допомогти людині:

- **Усвідомити власну цінність.** Відчути, що вона є цінною та унікальною незалежно від результатів чи досягнень.
- **Прийняти себе.** Навчитися бачити та приймати свої недоліки, минулі помилки та слабкості без засудження.
- **Змінити негативні переконання.** Замінити деструктивні установки («Я ні на що не здатний») на позитивні.
- **Розвинути самоповагу.** Побачити свої сильні сторони та таланти.

Методи і засоби

Арттерапія використовує різноманітні методи та засоби, що допомагають досягти цих цілей.

Методи:

- **Робота з образом «Я».** Створення автопортрета або символічного образу себе. Це допомагає дослідити, як людина бачить себе.
- **Робота з ресурсами.** Створення образів, що символізують внутрішні ресурси та сили. Це допомагає зміцнити віру в себе.
- **Робота з негативним досвідом.** Перетворення негативних спогадів на художній образ і подальше його символічне «переписування» або знищення.

Засоби:

- **Кольори.** Використання яскравих та позитивних кольорів для створення ресурсних образів та роботи з почуттями.

- **Символи.** Використання метафор та символів для вираження складних почуттів (наприклад, малювання «броні» як захисту або «крил» як свободи).
- **Матеріали.** Вибір матеріалів, що відображають внутрішній стан. Наприклад, м'яка глина для заспокоєння, а жорсткий олівець для вивільнення агресії.

Основні теорії підвищення самооцінки

Арттерапія ґрунтується на кількох ключових теоріях:

1. **Теорія психоаналізу:** Творчість розглядається як спосіб вираження несвідомих бажань та конфліктів. Виносячи їх назовні, людина може усвідомити причини своїх низьких самооцінок.
2. **Гуманістична психологія:** Ця теорія стверджує, що кожна людина має вроджену потребу в самоактуалізації. Арттерапія дає можливість реалізувати свій потенціал, що безпосередньо підвищує самооцінку.
3. **Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):** Арттерапія використовується для виявлення та зміни негативних установок. Замість того, щоб говорити про свої негативні думки, людина може їх візуалізувати, а потім «переписати» на папері. Наприклад, намалювати свій страх, а потім поруч намалювати, як він зменшується.

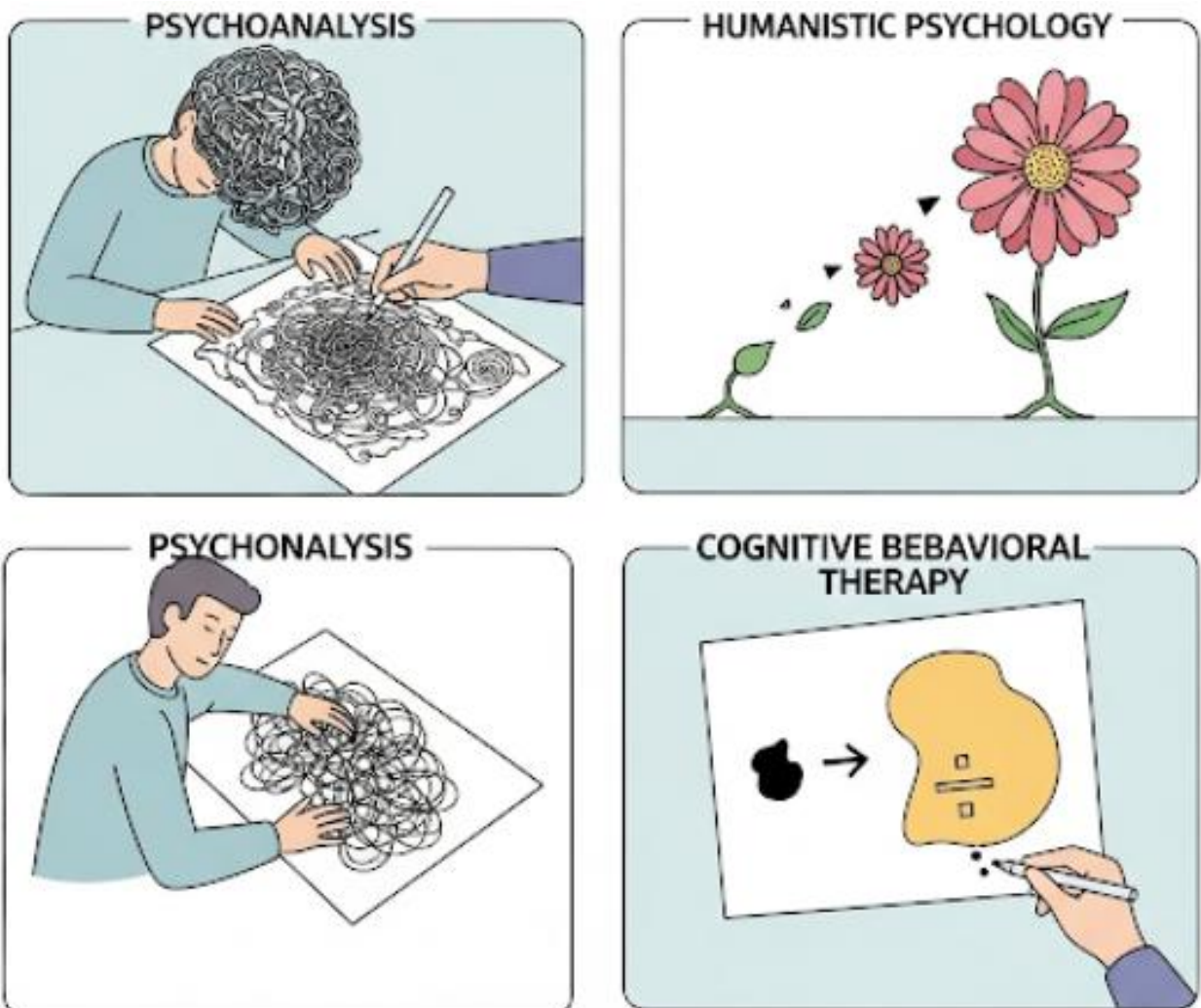


Рисунок 26. Основні теорії підвищення самооцінки

ПРОСТИМИ СЛОВАМИ на ній зображено:

- **Психоаналіз:** Людина переносить свій несвідомий конфлікт на папір, щоб усвідомити його.
- **Гуманістична психологія:** Творчість допомагає розкрити потенціал, що сприяє особистісному зростанню.
- **Когнітивно-поведінкова терапія:** Шляхом малювання людина замінює негативні думки на позитивні.

Метод	Основна ідея	Як працює?
Арттерапія	Вираження почуттів через творчість.	Створення малюнків, колажів чи скульптур, що допомагають візуалізувати внутрішній стан і змінити негативні переконання про себе.
Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)	Зміна думок, що викликають негативні емоції.	Робота над негативними думками («Я ні на що не здатний») та їх заміна на реалістичніші та позитивні.
Терапія прийняття і відповідальності (АСТ)	Прийняття себе та своїх почуттів.	Навчання спостереженню за своїми емоціями без засудження і перенаправлення енергії на дії, що відповідають вашим цінностям.
Тілесно-орієнтована терапія	Зв'язок між тілом і психікою.	Робота з фізичними затисками, що допомагає вивільнити емоційну напругу, яка блокує самоприйняття.
Майндфулнес	Усвідомлення теперішнього моменту.	Фокусування на своїх думках і почуттях без оцінки та засудження, що знижує самокритику і тривожність.

Рисунок 27. Основні теорії підвищення самооцінки: метод, основна ідея, як це працює

Створення «Дерева моїх досягнень»

Вправа «Дерево моїх досягнень»

Ця вправа допомагає візуалізувати свій внутрішній ріст, усвідомити власну цінність та побачити, як багато ви вже досягли у житті. Вона ідеально підходить для підвищення самооцінки та зміцнення віри в себе.

Мета вправи

- **Усвідомлення досягнень:** Наочно показати, що ваше життя складається з багатьох важливих кроків, як великих, так і маленьких.
- **Зміцнення самооцінки:** Відчути, що кожне досягнення — це результат ваших зусиль, і ви є цінною особистістю.
- **Виявлення ресурсів:** Зрозуміти, які саме якості допомогли вам досягти успіху.

Матеріали

- Великий аркуш паперу або картону.
- Кольорові олівці, фломастери, фарби.
- Стікери або маленькі аркуші паперу, клей.

Інструкція

Крок 1: Корені — основа вашої сили

Намалюйте в нижній частині аркуша коріння. Вони символізують ваші сильні сторони, якості, навички та цінності, які допомагають вам у житті.

- Подумайте: **"Що є моєю опорою?"**
- Це можуть бути: наполегливість, доброта, почуття гумору, здатність до співчуття, любов до навчання, творчість, надійність тощо.
- Напишіть ці якості на коренях. Це ваша незламна основа.

Крок 2: Стовбур — ваше життя

Від коренів намалюйте міцний стовбур. Він символізує ваше життя, ваш шлях. Напишіть на ньому свої головні цінності.

- **"Що для мене важливо?"**
- Наприклад: сім'я, друзі, здоров'я, кар'єра, саморозвиток, подорожі.

Крок 3: Гілки — ваші сфери життя

Від стовбура намалюйте великі гілки. Кожна гілка — це окрема сфера вашого життя.

- Наприклад: одна гілка для роботи, інша — для хобі, третя — для відносин.

Крок 4: Листя та плоди — ваші досягнення

Тепер візьміть стікери. На кожному стікері напишіть одне своє досягнення. Це можуть бути будь-які успіхи:

- Закінчення університету.
- Допомога другу.
- Приготування смачної страви.
- Вивчення нового слова.
- Подорож.
- Особиста перемога над страхом.
- Слово "Ні" у відповідь на маніпуляції.
- Досягнення в кар'єрі або навчанні.

Приклейте ці стікери-листя на відповідні гілки. Ви можете використовувати різні кольори стікерів, щоб розрізняти досягнення у різних сферах.

Рефлексія

Коли ваше "Дерево" буде готове, подивіться на нього. Уважно роздивіться коріння, стовбур і кожен гілку з листям.

- Яке відчуття у вас виникає, коли ви бачите, як багато "листя" на вашому дереві?
- Які досягнення далися вам найважче, а які — найлегше?
- Поміркуйте, як ваші "корені" (сильні сторони) допомогли вам досягти того, що є на "гілках".

Ця вправа показує, що ваша самооцінка — це не абстрактне поняття, а реальна, видима, існуюча основа, що постійно зростає і дає плоди.

Обирай «своє» Дерево і зроби його ще більш «своїм»

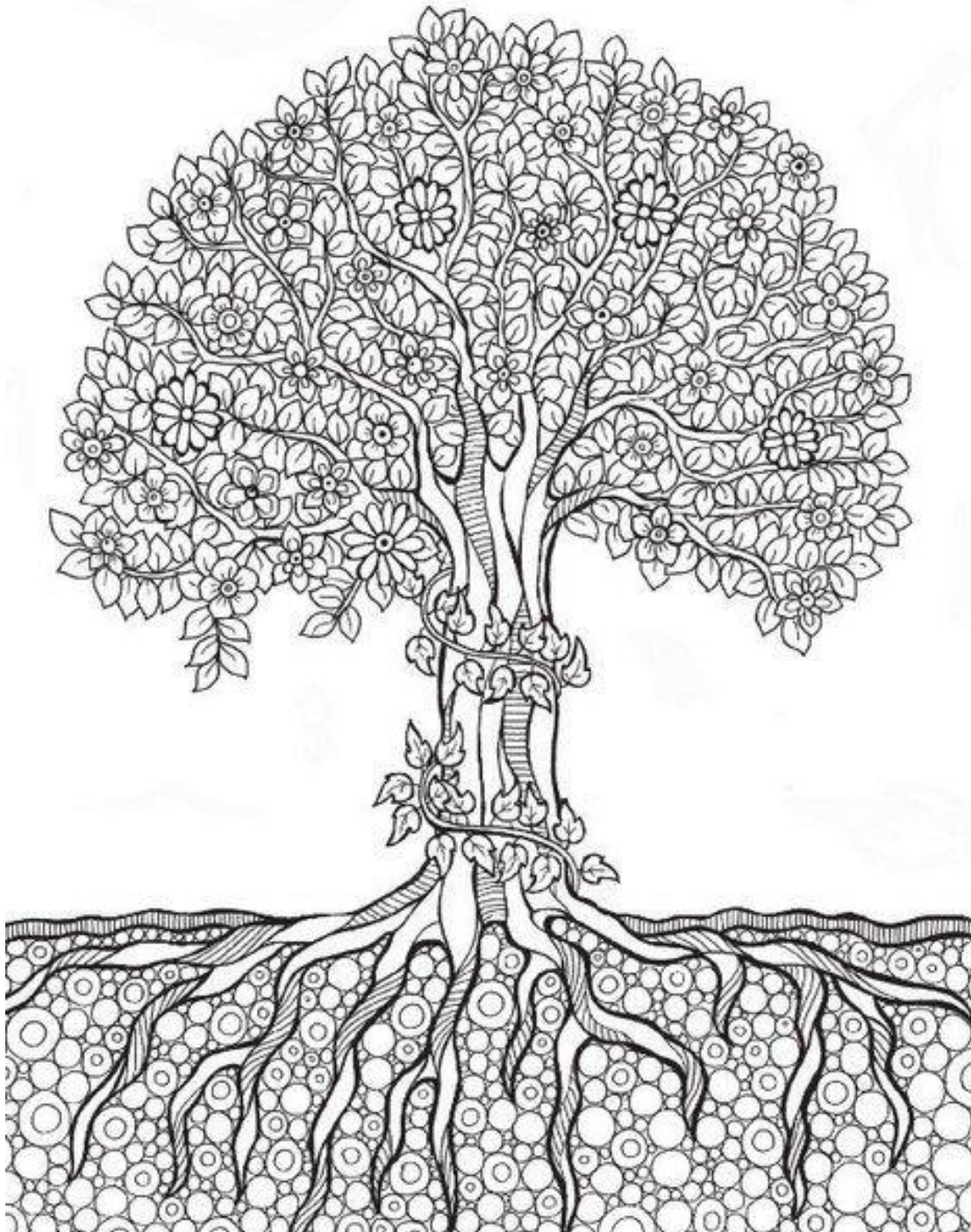


Рисунок 28. Дерево досягнень

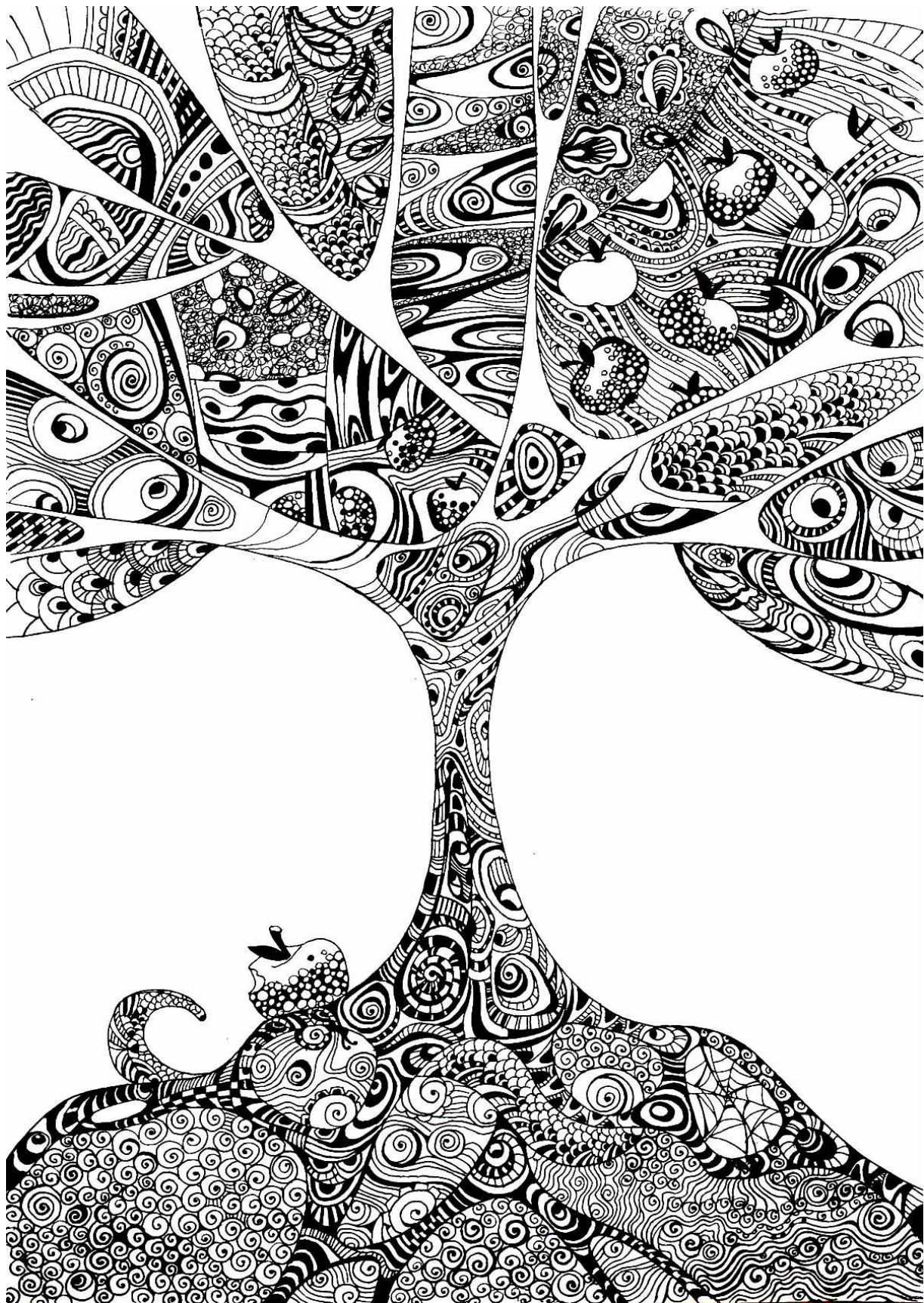


Рисунок 29. Ще одне дерево досягнень..

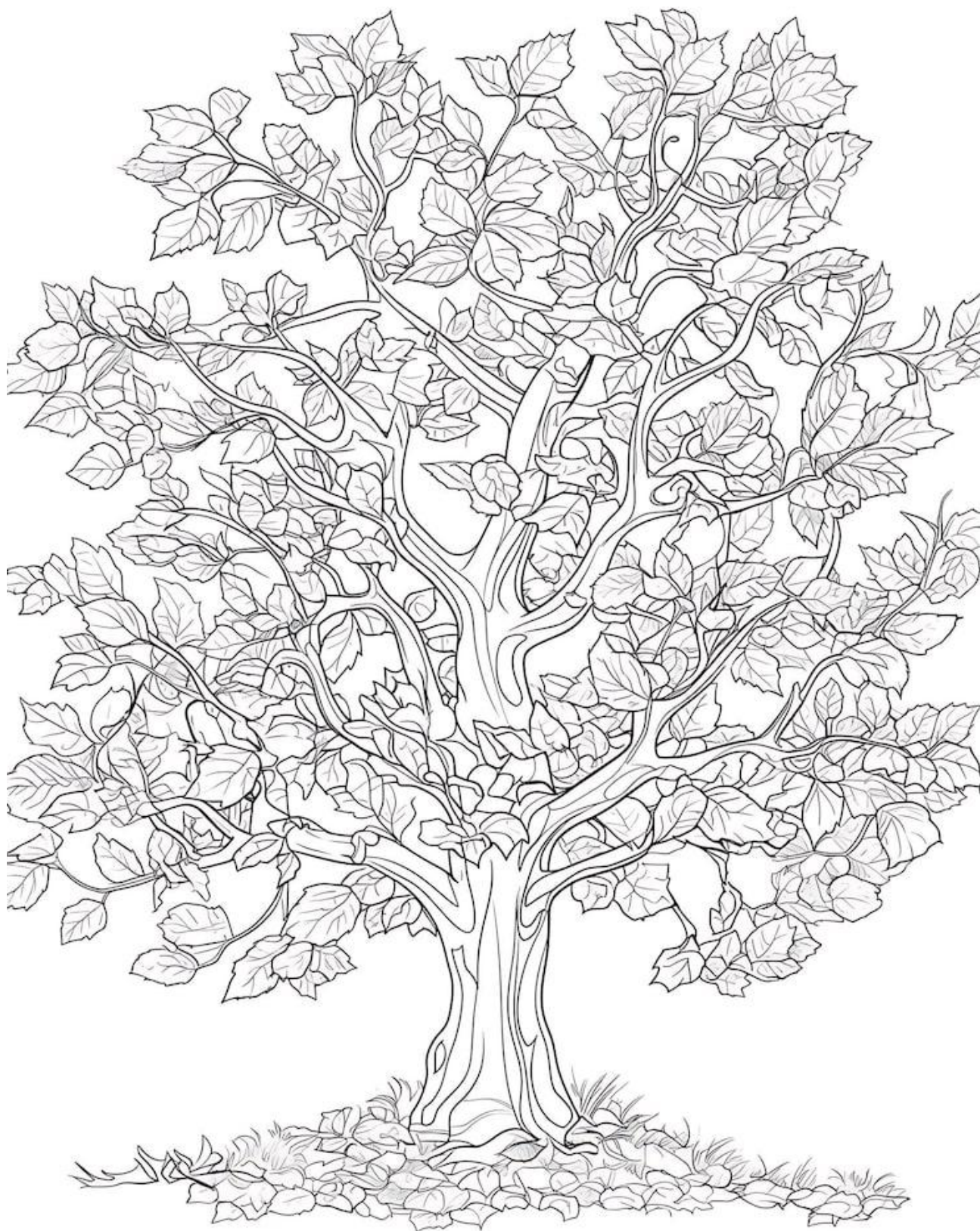


Рисунок 30. І ще одне дерево досягнень..

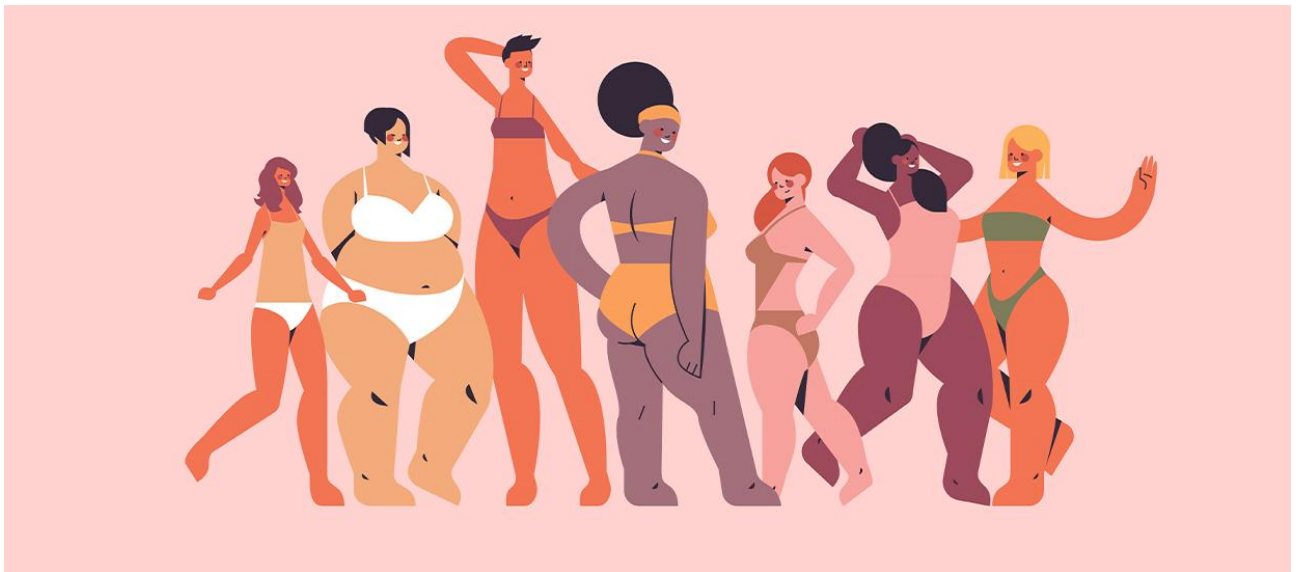
Хто я? Що я відчуваю?

1. Хто тут я? Що я відчуваю?



...Записати можна тут:

2. А тут де я?))))

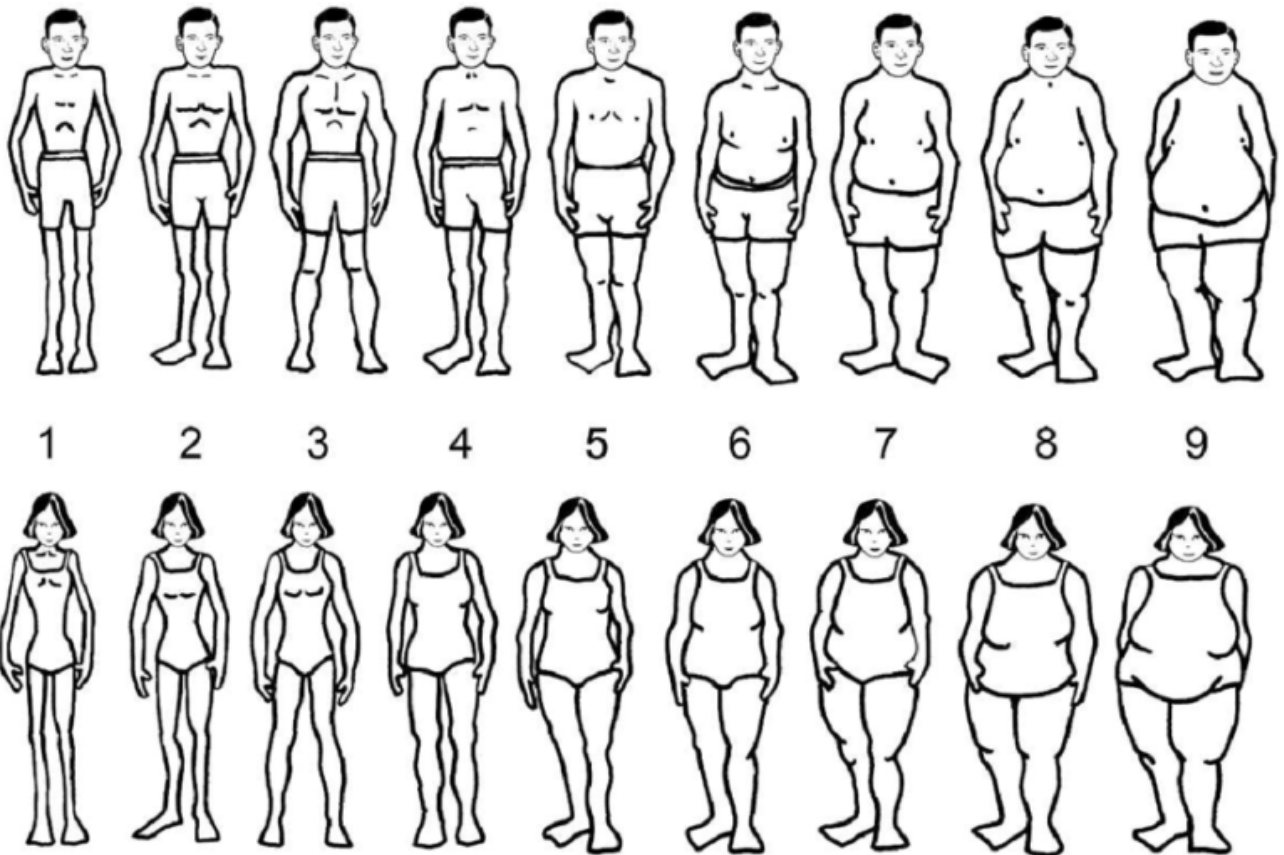


...Записати можна тут:

3. А тут де я?))))

Який/яка я?

Що я відчуваю?



...Записати можна тут:

Практикум: Вправа «Щоденник – 7 днів»

День 1. Моє «тут і зараз»

Фокус: Початок. Навчіться свідомо помічати свої почуття та думки без засудження. Це перший крок до самоприйняття.

- Як я відчуваюся зараз? Спробуйте назвати свої емоції.
- Що я помічаю у своєму тілі? Чи є напруга, розслаблення?
- Яка думка була у мене першою сьогодні вранці?
- Що сьогодні принесло мені радість, хай навіть найменшу?

Порада: Не критикуйте себе за будь-які думки. Ваша мета — просто спостерігати.

День 2. Мої успіхи

Фокус: Помічати та цінувати свої досягнення. Ми часто фокусуємося на невдачах, забуваючи про перемоги.

- Яке одне невелике завдання я сьогодні виконав(-ла) добре?
- Яке рішення я прийняв(-ла) сьогодні, що було правильним?
- За що я сьогодні можу себе похвалити?
- Опишіть одну ситуацію, в якій ви відчули себе компетентним(-ою) чи впевненим(-ою).

Порада: Не знецінюйте свої успіхи. Навіть ранковий підйом – це вже перемога.

День 3. Мої сильні сторони

Фокус: Виявлення та усвідомлення своїх сильних якостей.

- Запишіть 5-10 своїх сильних сторін або позитивних якостей. Це може бути що завгодно: доброта, почуття гумору, наполегливість, вміння слухати.
- Згадайте ситуацію, де ви використали одну зі своїх сильних сторін, і як це вплинуло на результат.
- Який талент або навичку я маю? Чи є якась річ, яку я роблю, не докладаючи особливих зусиль?

Порада: Запитайте у близьких друзів або родичів, за що вони вас цінують.

День 4. Прийняття моїх «недоліків»

Фокус: М'яка робота з тим, що ми вважаємо своїми недоліками.

- Назвіть одну якість, яка вам у собі не подобається.
- Чи є ситуації, коли ця «вада» може бути корисною? Наприклад, невпевненість може бути ознакою обережності. хто відповідальний за те, що я відчуваю
- Подумайте про цей «недолік» як про частину себе, а не як про ворога.

Порада: Спробуйте змінити формулювання. Замість «Я дуже сором'язливий» скажіть «Іноді я поведжуся тихо, але це дозволяє мені краще спостерігати».

День 5. Моя відповідальність

Фокус: Зв'язок між вашими діями та вашим самовідчуттям.

- Опишіть ситуацію, де ви відчули, що самі керуєте своїми почуттями.
- За що у своєму житті я беру на себе відповідальність?
- Які мої дії сьогодні зробили мій день кращим?

Порада: Не звинувачуйте себе, а фокусуйтеся на тому, що ви можете контролювати.

День 6. Мої стосунки

Фокус: Побачити свою цінність через призму стосунків з іншими людьми.

- Хто в моєму житті підтримує мене і змушує почуватися цінним?
- Яку цінність я привношу в стосунки з іншими людьми?
- За що я вдячний(-а) людині, яка сьогодні мені допомогла або просто вислухала?

Порада: Ваша цінність не залежить від схвалення інших, але їхні слова можуть стати підтримкою.

День 7. Рефлексія та майбутнє

Фокус: Підсумувати тиждень і спланувати наступні кроки.

- Що нового про себе я дізнався(-лася) цього тижня?
- Яке найважливіше усвідомлення я отримав(-ла)?
- Що я буду продовжувати робити, щоб підтримувати свою самооцінку?
- Яку одну зміну я хочу зробити наступного тижня?

Порада: Цей щоденник — лише початок вашого шляху. Продовжуйте практикувати.

Посилання до матеріалів з тематики розділу (соціальні ролики, соціальні мультфільми, статті тощо)

Мультфільми

1. Не все як здається <https://www.youtube.com/watch?v=8hfskIU5qQA>
- 2 Як не втратити себе <https://www.youtube.com/watch?v=ehWjYOhIER8>
3. Про батька та доньку <https://www.youtube.com/watch?v=Oo4KXZVApsQ> ()
4. Про гроші, емпатію, благодійність..

<https://www.youtube.com/watch?v=MXaKWm0vj8o>

<https://www.youtube.com/watch?v=9BMku1Lh5vk>

5. День народження Юлі <https://youtu.be/uxyqBCw-tk4?si=OUUwdZTOTuSy7HqR>
-

Питання до роздумів....

Креативне планування та управління часом

- Як би виглядав мій ідеальний день, якби він був картиною? Які кольори та форми я б використав для опису свого стану?

- Яку звичку я можу "намалювати", щоб вона стала частиною мого життя? Наприклад, як би виглядало моє "дерево здоров'я", "місто моєї продуктивності"?
- Що заважає мені керувати своїм часом? Як би виглядала ця перешкода, якщо б вона була монстром? Які кольори, форми та текстури вона б мала?
- Як можна перетворити нудний список справ на захоплюючий творчий проєкт?

Візуалізація та малювання цілей і мрій

- Яка моя найбільша мрія? Як би вона виглядала, якщо б я міг її намалювати? Які деталі були б найважливішими?
- Як я можу використати малювання, щоб подолати страх перед невдачею? Наприклад, як би я намалював(-ла) свій страх і як би його зменшив(-ла) або змінив(-ла) на папері?
- Які кольори символізують для мене успіх? Які форми та рухи асоціюються з моїми цілями?
- Уявіть, що ваша мета — це шлях. Намалюйте його. Які перешкоди ви бачите на цьому шляху? Як ви їх обійдете, якщо вони були б частиною вашого малюнка?
- Як можна створити «карту мрій» не лише з малюнків, а й з текстур, слів, фотографій, щоб вона надихала щодня?

Практичне завдання: розробити сценарій тренінгу (зустрічі, консультації, бесіди... тощо) до одного з питань.

Важливо! Можна запропонувати свою тему для сценарію, але тематика мусить залишатися в межах мети освітнього компоненту.

Арт-хак: Створюємо власний проєкт «Мій шлях до емоційного балансу»

Епізод 1: Завантаження гри (Вибір інструментів)

Сцена: Ви стоїте перед "магазином" зі своїми відчуттями. Немає вікон, немає цінників — лише безліч дверей різних кольорів. Кожна дверцята — це творчий інструмент.

Завдання: Виберіть свої "артефакти". Ваша місія — зібрати комплект інструментів для проходження гри.

- **На що звернути увагу:** Які матеріали притягують вас? Відчуйте їх, доторкніться. Можливо, це глина, що дарує спокій, або маркери, що вибухають яскравими кольорами. Не думайте, просто слухайте інтуїцію.
- **Чек-ліст:**
 - **Артефакт 1:** Для вибуху емоцій. Щось, що можна рвати, стискати, розмазувати. (Наприклад, пластилін, фарби)
 - **Артефакт 2:** Для заспокоєння. Щось, що вимагає уваги до деталей. (Наприклад, олівці, тонкі пензлі)
 - **Артефакт 3:** Для збирання себе. Щось, що можна скласти в єдине ціле. (Наприклад, журнали для колажу, конструктор)

Епізод 2: Інвентар (Скринька інструментів)

Сцена: У вас в руках коробка. Це ваш рюкзак, який завжди з вами.

Завдання: Розмістіть всередині свої артефакти, щойно зібрані. Додайте туди свій "пароль" доступу — щось, що завжди поверне вас до себе. Це може бути улюблена пісня, запах, цитата.

Результат: Ваша "Арт-аптечка" готова. Вона не для "хворих", а для "живих". Для тих, хто не хоче ховати почуття, а хоче їх проживати.

Епізод 3: Коди доступу (Індивідуальний план)

Сцена: Ви на перехресті. Світлофори змінюють кольори. Ваш особистий план — це ваш GPS-навігатор.

Завдання: Намалюйте або запишіть свій "алгоритм порятунку".

- **Код червоний (стоп-сигнал):** Я відчуваю вигорання, я на межі. **Дія:** Відкриваю "Арт-аптечку", беру все, що хочу, і просто роблю, що мені хочеться 10 хвилин. Без правил, без критики.

- **Код жовтий (увага):** Я відчуваю напругу, втому, мені нудно. **Дія:** Беру щось для заспокоєння. Малюю мандалу, дивлюся на її кольори.
- **Код зелений (рух):** Я в порядку. **Дія:** Все одно дістаю "Арт-аптечку", щоб наповнити себе. Роблю один колаж про мрію, малюю, що надихає.

Епізод 4: Фінальна битва (Розробка проєкту)

Сцена: Ви на величезній мапі. Ваше завдання — намалювати свій шлях.

Завдання: Створіть візуальний проєкт «Мій шлях до емоційного балансу».

- **Точка А (Початок):** Зобразіть свій поточний стан. Нехай це буде малюнок, де все заплутано, темно. Назвіть це «**Лабіринт хаосу**».
- **Точка Б (Кінець):** Зобразіть свій бажаний стан. Це може бути яскраве сонце, квітучий сад, велична гора. Назвіть це «**Фортеця балансу**».
- **Шлях:** Намалюйте дорогу від «**Лабіринту**» до «**Фортеці**». Ця дорога — ваш особистий проєкт. Вона не пряма, не ідеальна. На ній будуть перешкоди і помічники. Намалюйте, як ви долаєте перешкоди, використовуючи артефакти зі своєї арт-аптечки. Додайте туди слова, що вас надихають, малюнки ваших близьких, символи ваших перемог.

Це не проєкт, це ваша історія. Жива, несхожа ні на що інше, бо вона написана вашими руками.

Навчальне видання

Житнік Тетяна Сергіївна

**Арттерапія у профілактиці
емоційного вигорання**

Посібник-практикум

Здано в набір 24.05.2025. Підписано до друку 25.09.2025.

Формат 60x84/8. Гарнітура Calibri.

Електронне видання

Ум. друк. арк. 9,77. Зам. 640.

Видавець ПП Зволейко Д. Г.

вул. Кн. Кіриловичів, 9; м. Кам'янець-Подільський,
Хмельницька обл., 32301; e-mail: abetka.svit@gmail.com

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів видавничої справи
серія ДК № 2276 від 31. 08. 2005 р.