

4. Підпільний Стендап. СЕРГІЙ ЛІПКО - СТЕНДАП КОНЦЕРТ У БУДИНКУ КІНО [ENG SUBS] Підпільний Стендап 2023, 2023. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Uv07N8jDuoU> (дата звернення: 17.04.2025).

5. Підпільний Стендап. Сергій Ліпко - стендап концерт у Жовтневому [ENG SUBS] Підпільний Стендап, 2022. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=uguGXie0rzE> (дата звернення: 17.04.2025).

6. Condren C. Humour as umbrella term: some implications of a classifier. The European Journal of Humour Research. 2024. 12(4) 21–32. URL: <https://europeanjournalofhumour.org/ejhr/article/view/925/804> (date of access: 17.04.2025).

Родіна Євгенія Дмитрівна

керівник ГО «Простір сили особистості «Бала-простір»

м. Дніпро, Україна

yevgeniya108rodina@gmail.com

ЗАСТОСУВАННЯ МИСТЕЦЬКИХ ВИРОБІВ У ЯКОСТІ ЗАСОБІВ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ РОБОТИ З ПОКРАЩЕННЯМ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Психічне здоров'я людини потребує особливої уваги у житті сучасної людини. Проблеми адаптації переходять у проблеми трансформації у швидкоплинному сучасному просторі. Крім теоретичного осягнення означених питань, більшої важливості набуває практична сфера – віднайдення засобів, які допоможуть подолати тривожність, фрустрацію, зацикленість мислення на або вже здійсненому негативному досвіді, або страху що він станеться.

Власні переживання, породжені негативними стратегіями мислення зациклюють людину на хибній логіці, коли негативні конструкти не дають

самотужки змінити стан, психічне здоров'я погіршується, може наступити одна з фаз психоемоційного вигорання, яке надалі буде поглиблюватися.

З моменту початку повномасштабної війни перераховані проблеми стали актуальні для великої кількості українців. Психічний стан у тій чи іншій мірі погіршився у кожній людині, як з тої частини населення, що залишилася в Україні під час повномасштабної війни і продовжує в ній перебувати, так і з тих хто виїхав з країни, є переселенцями та теж мають погіршення психічного стану як через продовження психічного залучення у поле війни, так і необхідності вимушеної адаптації до життя у чужій країні з одночасною втратою чогось з переліку: професії, звичного кола, родичів, спілкування, фінансової успішності, тощо, що є часто подвійним тиском на психіку. Все це потребує застосування не тільки вчасної діагностики і моніторингу психічного здоров'я, а й віднайдення дієвого практичного інструментарію.

Фахівці давно звернули увагу на застосування у роботі з подібними проблемами методів арттерапії [1]. За останні роки проведено багато досліджень, як саме арттерапія діє на особистість.

Це наступні:

Дослідження, виконані у 2020 році у Лондоні Камілою Коноур, яка досліджувала дію ізотерапії за допомогою різних матеріалів – як олівців, так і фарб, як кольорових так і монохромних, дозволило встановити часовий проміжок, малювання упродовж якого зменшується рівень кортизолу – це 45 хвилин. Рівень тривожності і її симптоми знижуються при малюванні фарбами за дослідженнями Маргарет Рамас, проведеними у 2019 році у Гарвардському університеті [1, 4]. Що підтвердило застосування шкали рівня тривоги.

Затвердили себе такі способи терапії мистецтвом, як колаж та ліплення скульптури – дослідження, коли людям з високим рівнем тривоги пропонувалось вироблення колажу з вирізок, що свідчать про тривогу і нейтральних проводилося у 2018 році у Каліфорнійському університеті, та було

отримано стійке зниження тривоги у 30 відсотків людей з високим рівнем тривожності, якщо вони робили колажі упродовж 30 хвилин. Це дослідження Дженіфер Фрейзер. Італійський же дослідник з Римського університету Пауло Маральєсо досліджував дію ліплення скульптури на пацієнтів з тривожними розладами [2, 3]. Дослідження були проведені у 2021 році. Пацієнти з високим рівнем тривожності ліпили з глини те, що на їх думку було пов'язано з їх тривогою. Спостерігалось зниження тривожності на 40% при заняттях на регулярній основі. Результати порівнювалися з результатами пацієнтів, які не застосовували ліплення.

Також є ще чимало досліджень по дії мистецтва і мистецьких виробів на психічне здоров'я людей, що страждають тривожними розладами, всі вони показують обов'язкове покращання показників, але часто потребують індивідуального підбору як засобів мистецтва, так і тривалості занять.

Отже мистецтво є потужним засобом роботи з психікою людей, що особливо актуально у теперішній ситуації в Україні, адже її жителі четвертий рік знаходяться у обставинах травмуючих психіку, і пошук засобів, що допоможуть у вирішенні проблем, пов'язаних з погіршення психічного здоров'я населення є науковим інтересом широкого кола дослідників та має неабияке практичне значення.

Список використаних джерел

1. Э. Уэллс. Метакогнітивна терапія тривоги і депресії: Гілфорд Пресс. Лондон, 2021. 422с.
2. Butler-Kisber L., Poldma T. The power of visual approaches in qualitative inquiry: The use of collage making and concept mapping in experiential research. *Journal of Research Practice*, 2010. V. 6(2), Article M 18.
3. Chilton G., Scotti V. Snipping, gluing, writing: The properties of collage as an arts based research practice in art therapy. *Art Therapy*, 2014. V.31(4), P. 163–171.

4. David Alan Sandmire, Sarah Roberts Gorham, Nancy Elizabeth Rankin, David Robert Grimm The Influence of Art Making on Anxiety: A Pilot Study. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 2012. V. 29:2, P. 68-73.

Романенко Світлана Афанасіївна

магістр-музикознавець,

викладач першої категорії з фортепіано,

КЗ «Доброславська школа мистецтв Доброславської селищної ради»,

Одеська область, Україна

УРОКИ ФОРТЕПІАНО ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧНІВ

Актуальність теми дослідження обумовлена зростанням рівня стресу серед учнів та необхідність гармонізації їх психоемоційного стану. Значення музики у цьому процесі є ефективним засобом музичної терапії. Гра на фортепіано має безпосередній вплив на психоемоційний стан учнів, оскільки допомагає з концентрацією уваги та розвитком моторики. Приміром, граючи гами та етюди, учні отримують досвід стійкої уваги при виконанні складних пасажів. Важливою є вимагає моторна пам'ять, коли повторювані рухи рук і пальців запам'ятовують структуру твору. Технічні етюди К. Черні розвивають пальцеву швидкість та координацію. Складні етюди розвивають фізичну витривалість виконавця, силу рук. Віртуозні етюди Ф. Шопена поєднують технічні труднощі з художньою виразністю. Етюди Ф. Ліста впливають на розвиток сили, витривалості та технічної свободи. Це важливо і для психоемоційного стану загалом.

Але музичне мистецтво, уроки фортепіано доповнюють емоційне самовираження учня через музичні твори. Регулярне вивчення нових творів