DOI https://doi.org/10.36059/978-966-397-357-9-96

ВПЛИВ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Мараховська К. Д.
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 053 – Психологія
Міжнародний гуманітарний університет
Науковий керівник: ***Поплавська Є. В.***
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки та психології
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса, Україна

Сучасний світ характеризується стрімким розвитком технологій та зростанням ролі творчості у соціокультурному просторі. За останні роки велика увага приділяється вивченню впливу творчої діяльності на емоційний стан людини. У даному тезисі аналізується взаємозв'язок між творчістю та емоційним станом особистості, що має важливе значення для розуміння психоемоційного благополуччя.

У вітчизняній психології психологічне благополуччя розуміють як складне переживання задоволеністю власним життям, яке одночасно відображає актуальні та потенційні аспекти життя особистості [1].

Творча діяльність має вагомий вплив на емоційний стан людини, сприяючи розвитку позитивних емоцій, самовираженню та психічному благополуччю. Відомо, що творча діяльність сприяє вивільненню позитивних емоцій через механізми творчого вираження та самовираження; сприяє процесам усвідомлення й адекватної оцінки власних переживань, спогадів; побудові нових життєвих стратегій на основі научінню конструктивним емоційним відреагуванням в міжособистісних стосунках; допомагає виразити й переосмислити приховані переживання та говорити про свої почуття з іншими. [2] Процес створення нових творів або ідей може викликати радість, задоволення та внутрішню гармонію. Така позитивна динаміка може бути особливо важливою в умовах стресу та напруги, допомагаючи людині знайти внутрішній спокій та відновити психічну рівновагу.

Крім того, творча діяльність впливає на розвиток емоційного інтелекту, оскільки сприяє розширенню спектру вираження та розпізнавання емоцій. Особистість, займаючись творчістю, набуває

навичок роботи з власними емоціями та розвитку емпатії, що позитивно впливає на соціальні взаємини.

Часто творчість стає джерелом емоційного задоволення та радості. Процес творчого втілення ідей, виникших у власному уявленні, активізує нейрохімічні процеси, сприяючи виробленню позитивних емоцій. Це може впливати на загальний емоційний тонус особистості.

Крім того, творча діяльність може мати позитивний вплив на психічне здоров'я та емоційний стан шляхом використання різноманітних методів самовираження. Така діяльність може відігравати роль у зменшенні стресу, покращенні самооцінки та збільшенні відчуття задоволення від життя. Це може включати в себе не лише живопис, а й літературу, музику, танець, фотографію та інші форми творчого виявлення. Такі засоби вираження дозволяють виводити на поверхню емоції, які можуть бути важко висловлювати словами.

Узагальнюючи, творчість є важливим інструментом для впливу на емоційний стан людини, допомагаючи розвивати позитивні емоції, глибше відчувати світ навколо та підтримувати психічне здоров'я. Розуміння цього взаємозв'язку може відкривати нові можливості для використання творчості у психотерапії та підтримці емоційного благополуччя людей у різних сферах життя.

Творча діяльність може слугувати засобом самовираження та самовираження в умовах, коли інші способи вираження є важкими або обмеженими. Для багатьох людей творчість стає мовчазним засобом вираження своїх почуттів, думок та переживань. Це особливо актуально для тих, хто може відчувати скрутнощі у словесному вираженні своїх емоцій чи думок. Творчість дозволяє виробити альтернативний канал комунікації, що може полегшити вираження себе та взаєморозуміння з іншими. Це може бути особливо важливим для тих, хто має труднощі у вираженні емоцій у звичайній повсякденній комунікації.

Творчість дозволяє особистості виражати свої емоції та думки, що, в свою чергу, сприяє глибшому розумінню самого себе. Тож, творчість може мати терапевтичний ефект, впливаючи на емоційний стан людини через процес самовираження та рефлексії. Різні форми творчості, такі як живопис чи письмова творчість, можуть бути використані для роботи з емоційними проблемами, стресом, депресією та іншими психічними станами. Вони створюють можливість висловити та опрацювати емоційні переживання, сприяючи покращенню психічного здоров'я.

Творча діяльність є важливим аспектом емоційного життя людини, що може впливати на її емоційний стан і психічне благополуччя. Розуміння цього впливу відкриває нові можливості для використання творчості як інструменту для розвитку позитивних емоцій, самовираження, емоційної глибини та терапії. Такий підхід може мати

значущий вплив на якість життя людей та відкривати нові перспективи для використання творчості в різних сферах особистого і соціального життя. Загалом, творчість має величезний потенціал у впливі на емоційний стан людини. Розуміння цього взаємозв'язку може мати практичні застосування в сферах освіти, психотерапії та розвитку особистості. Додаткові дослідження в цьому напрямку можуть розкрити нові можливості для покращення емоційного благополуччя і якості життя людей.

Література:

1. Омелянська В.І. *Концептуальний аналіз психологічного благополуччя.* Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія. Випуск 1. Ужгород : Гельветика, 2021. 40 с.

2. Опанасюк І.В. *Арт-терапія як метод розвитку емоційного інтелекту в старшому шкільному віці*. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ : ПП Лисенко, 2020. Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 13. 694 с.

DOI https://doi.org/10.36059/978-966-397-357-9-97

САУНДТРЕК ЯК ФОРМА ІСТОРИКО- І ЛІНГВОКУЛЬТУРНОЇ КОМУНІКАЦІЇ (НА ПРИКЛАДІ СУЧАСНОГО ВІТЧИЗНЯНОГО КІНЕМАТОГРАФУ)

Мішеніна Т. М.
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри української мови
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг, Дніпропетровська область, Україна

У сучасному медіапросторі реальність постає як синкретична за знаковим матеріалом, синестезійна за сприйняттям. Саундтрек, звукова доріжка до фільму (художнього, науково-популярного, освітнього тощо), мультиплікаційного фільму, навчальної (тренінгової) програми, комп'ютерної гри, уможливлює додатковий семантичний і когнітивний вплив, оскільки актуалізує на тих чи тих аспектах трансльованої інформації.