

2. Савчук О. М. Соціально-психологічна корекція стану співзалежних жінок, які зазнали насильства в сім'ї : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05. Київ, 2005. 21 с.

3. Шинкаренко О. Д. Психологічні особливості жертв подружнього насильства. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2000. № 3. С. 25–28.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-479-8-107>

МИСТЕЦТВО ЯК КЛЮЧ ДО ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я: ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТВОРЧИХ ПРАКТИК

Мараховська К. Д.

*здобувач вищої освіти ступеня доктора філософії
за спеціальністю 053 – Психологія,
старший викладач кафедри дизайну
Міжнародний гуманітарний університет
м. Одеса, Україна*

У сучасних умовах, коли стрес, тривожність та емоційне виснаження стали поширеними явищами, мистецтво дедалі частіше розглядається як ефективний інструмент підтримки психоемоційного здоров'я. Завдяки можливості самовираження та естетичної рефлексії, творчі практики сприяють зниженню стресу, покращенню емоційного стану та зміцненню соціальних зв'язків.

Творчі методи терапії, такі як малювання, музика, театр чи написання текстів, сприяють регуляції емоцій. Мистецтво дозволяє людям осмислити свої переживання, сприяючи усвідомленню та трансформації негативних емоцій. Наприклад, малювання чи письмо стимулюють когнітивні процеси, які допомагають структурувати думки та емоції. Дослідження *Frontiers in Psychiatry* показують, що арт-терапія ефективно знижує рівень тривожності у пацієнтів із депресією та посттравматичними розладами, творчі активності стимулюють вироблення дофаміну, що зменшує рівень кортизолу (гормону стресу). Особливо дієвою є музична терапія, яка активує ділянки мозку, пов'язані з емоціями та пам'яттю, допомагаючи формувати позитивні емоційні асоціації [1]. За даними *Universidad, Ciencia y Tecnologia*, стрес, викликаний екзистенційними викликами сучасності, можна ефективно знижувати через музику. Наприклад, музика впливає на

ядра мигдалеподібного тіла мозку, що відповідають за емоційні реакції, та сприяє емоційній релаксації [2].

Дослідження, опубліковане в *International Journal of Therapy and Rehabilitation* (2018), описує, як мистецькі заходи, такі як групові творчі майстер-класи, сприяють зменшенню самотності. Взаємодія під час таких заходів формує нові соціальні зв'язки і дає учасникам відчуття підтримки та єдності, що особливо важливо для людей похилого віку. Групові інтервенції показали себе ефективними та економічно вигідними способами боротьби з ізоляцією [3]. Аналогічно, стаття у *Psychology Today* наголошує, що участь у групових мистецьких активностях сприяє соціальному зв'язку через активацію відповідних ділянок мозку та вивільнення ендорфінів. Посилаючись на дослідження Tymoszuk et al. (2019) авторка вказує, що регулярне відвідування мистецьких заходів знижує відчуття самотності на 26%. Взаємодія у творчих групах сприяє розвитку емпатії та взаємної підтримки. А також спираючись на огляд Malchiodi (2020), стверджує, що сенсорні та емоційні аспекти участі в мистецтві допомагають трансформувати негативні почуття в позитивні, сприяючи формуванню зв'язків у суспільстві [4].

Отже, мистецтво є потужним інструментом для підтримки психо-емоційного здоров'я, адже воно сприяє регуляції емоцій, зниженню стресу та формуванню позитивних переживань, а також зміцнює соціальні зв'язки через спільну участь у творчих заходах. Завдяки своїм терапевтичним властивостям, воно допомагає осмислювати переживання, трансформувати негативні емоції та покращувати якість життя. Використання творчих практик у психотерапії, освіті та соціальних ініціативах може стати основою для формування гармонійного суспільства й ефективно вирішувати виклики сучасності.

Література:

1. Frontiers | Editorial: The impact of art therapy on mental health and well-being. *Frontiers*. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2023.1275915/full> (дата звернення: 02.12.2024).
2. Darewych O. H. Cultivating Psychological Well-Being through Arts-Based Interventions. *OUP Academic*. URL: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190064570.013.8> (date of access: 02.12.2024).
3. Lee Y. J. A Review on Pope Clement VI of the Avignon Papacy – A Corrupt Pope? or Forerunner of Renaissance Pope? *The Historical Association for Soong-Sil*. 2017. Vol. 39. P. 317–348. URL: <https://doi.org/10.16942/ssh.2017.39.12.09> (date of access: 02.12.2024).
4. Expressive Arts and the Social Brain. *Psychology Today*. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/arts-and-health/202002/expressive-arts-and-the-social-brain> (дата звернення: 02.12.2024).