

УДК 159.9 : 355.58

Бриль Марина,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки та філософії
Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського;
директор Державного науково-методичного центру
змісту культурно-мистецької освіти
<https://orcid.org/0000-0003-1116-5823>.

Назаревич Вікторія,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету,
<https://orcid.org/0000-0002-0111-7070>.

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.393

САМОРЕГУЛЯЦІЯ КОЛЬОРОМ У СИТУАЦІЇ СТРЕСУ: МИСТЕЦЬКА ПРАКТИКА ДЛЯ ВИКЛАДАЧА СФЕРИ МИСТЕЦТВА

Анотація. У статті описано один із результатів річного психологічно-освітнього проєкту «Артпрактикум психологічної підтримки», організованого Державним науково-методичним центром змісту культурно-мистецької освіти для викладачів сфери мистецької освіти, а саме, виконання учасниками проєкту практичного завдання з саморегуляції власного емоційного стану. Під час реалізації освітньої програми, для організації психологічної підтримки та професійної комунікації, фахівцям сфери мистецької освіти пропонувалися різні теоретичні та практичні завдання, які мали на меті надати дієві психологічні інструменти для їх власної психологічної самопідтримки.

Одним із завдань вебінарів стала артпрактика, яка була пов'язана з використанням кольорів та символів, а саме, виконання малюнку учасниками, який було запропоновано організаторами як спосіб адаптації відомих психологічних методик з малювання людиною самої себе, таких як «Малюнок людини» (авт. К. Махвер), «Автопортрет» (авт. К. Бернс). Створені малюнки дозволили презентувати учасників як «творців». Рефлексія та обговорення результатів, отриманих під час такої роботи, мали глибокий терапевтичний та цілющий ефект. 242 учасника артпрактикуму виконували це проєктивне завдання різними образотворчими матеріалами – фарбами, олівцями, фломастерами, крейдою, цифровим способом, використовуючи 10 кольорів на вибір та описуючи вплив цих кольорів на власний емоційний та психологічний стан.

У представленому матеріалі узагальнено результати, отримані під час цього експерименту. В описі даних окрему увагу приділено аналізу використання кольорів як прийомів реагування людини в ситуації стресу та можливостях надалі запровадження такої мистецької практики як своєрідного засобу самодопомоги та самовідновлення для фахівців сфери мистецької освіти як індивідуально, так і в груповій формі.

Ключові слова: артпрактикум, значення кольорів, мистецька практика, проєктивна методика, самопідтримка, стрес, символічно-образне мислення.

Постановка проблеми. Перед кожним професіоналом, а особливо перед тими, хто працює з людьми, кожного дня від 24 лютого 2022 р. постає питання: де взяти сили та ресурси для забезпечення тривалої власної ефективності та як якісно відновлювати своє ментальне здоров'я й підтримати тих, хто поруч. Колосальний ресурс у цьому плані мають

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

арттерапевтичні засоби, ознайомлення з якими та їх опанування як професійної компетентності стали в середовищі освіти майже обов'язковим. Особлива «внутрішня робота» з виробництва та пошуку особистісних сенсів за допомогою різних вербальних та невербальних образно-символічних методів – рефлексивний складник арттерапевтичних практик – надає кожній людині оригінальну можливість висловлюватися та транслювати особисте ставлення до того, що супроводжує та наповнює її життя. Так, на символічному, морально-ціннісному, емпатійному рівнях розвивається людська здатність взаємодії зі світом як своєрідна реакція на швидкоплинні соціальні та інформаційно-технологічні умови сьогодення, що особливо важливо для здійснення продуктивної діяльності. Які з таких мистецьких технологій, артпрактик можуть бути інструментами самодопомоги? Що потрібно знати для того, щоб навчитися спостерігати в собі такі стани та мати в арсеналі самодопомоги дієві механізми саморегуляції? Ці питання виникають перед професійною спільнотою викладачів мистецької галузі та шукають свого практичного вирішення «у порядку денному».

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Останнім часом арттерапія, як рекреаційний напрям для дітей і для дорослих, займає домінуюче місце в методах корекції різних емоційних психологічних станів. Можна сказати, що Україна, починаючи з перших днів повномасштабного вторгнення РФ у лютому 2022 р., на жаль, стала великим експериментальним майданчиком для впровадження різних напрямів арттерапевтичної роботи з людьми різних вікових, соціальних категорій та професій. Робота із забезпечення та піклування ментальним здоров'ям, яка проводиться в нашій країні спеціалістами психологічного та соціального профілю щодня, потребує свого постійного теоретичного узагальнення. Багато діяльності в цьому напрямку проводить Перша леді України Олена Зеленська в рамках впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» («Ти як?», 2024). Нові напрями розробляють різні професійні спільноти та всеукраїнські громадські організації фахівців. Наприклад, громадська організація «Всеукраїнська арт-терапевтична асоціація», метою якої науково-просвітницька діяльність, сприяння розвитку та впровадженню арттерапевтичних методів в Україні. Також щорічно організація проводить міжнародну міждисциплінарну науково-практичну конференцію «Простір арттерапії» та випускає збірники статей її учасників, в яких розкривається сутність арттерапії як специфічного виду психотерапевтичного впливу, окреслюється сучасний досвід розвитку арттерапевтичної практики в умовах війни в Україні. Останній такий збірник вийшов у 2024 р. («Простір арттерапії...», 2024). Ґрунтовним є також досвід громадської організації «Генофонд нації», метою якої є запровадження та поширення ідей етнокультурного розвитку національної свідомості та самосвідомості українців. Для організації роботи з мінімізації травматичного досвіду в дітей та дорослих організація ініціювала міжнародний проєкт «Кімната терапії іграшкою» (Toy Therapy Room), в якому психологи впроваджують метод терапії іграшкою як з дітьми, так і з людьми інших вікових категорій та соціальних груп («Проект «Кімната терапії іграшкою»», 2024).

З 2023 р. серед працівників сфери мистецької освіти налічується більше 30 тис. осіб, які навчають більше 270 тис. учнів мистецьких шкіл, виконуючи свої посадові обов'язки як в умовах традиційного, так і в умовах змішаного та дистанційного навчання. Багато з них постійно відчувають потребу в психологічній підтримці, яку можна забезпечити через мистецькі практики та, зокрема, доступні для кожного образотворчі інструменти. Окремо в сучасних напрямках, в яких працюють арттерапевти, можна виділити і такі, які пов'язані з кольоросприйняттям. Робота з кольоротерапії є індивідуальною, бо, перш за все, вона пов'язана з уявленнями, асоціаціями та образами кожної людини. Колір як символ та засіб інформації несе велике соціальне значення. Як об'єкт досліджень він давно привертає увагу науковців та практиків: філософів, мистецтвознавців, психологів, дизайнерів, поліграфістів, маркетологів, бо може впливати на людину як фізіологічно, так й емоційно (Сотник, 2015). Широко відомі дослідження французького історика Мішеля Пастуро, який вивчаючи

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

символічну історію європейських суспільств, починаючи з 1980-х рр., зосередив свої наукові інтереси на історії кольорів. У його доробку близько 40 праць, одна з серій яких описує синій, чорний, білий, жовтий, червоний, зелений, досліджуючи досконало історичну семантику кольорів. В останні роки ці книги почали перекладатися і українською мовою (Пастуро, 2020; Пастуро, 2024), що розширяє коло читачів, які прагнуть ознайомитися з доробком дослідника, бо вивчення кольору, опанування його значень та грамотне використання в різних сферах житті людини є потребою часу. Як зазначають Андрушко та Ясинський (2014) «фізіологічний вплив кожного кольору на організм конкретного індивіда залежить від ... етнічних, історичних, обрядових, символічно-знакових і культурних традицій» (с. 212), а безпосередній функціональний вибір кольору дорослими в побуті та психоемоційному житті «...розглядається як відображення потреби в стабільному, врівноваженому стані, збереження досягнутого і навіть домінування релаксації над потребою в активності, рості та розвитку» (Андрушко & Ясинський, 2016, с. 201). Символічне значення кольору має більш об'єктивний характер та не залежить від його місця в ієрархії індивідуальних уподобань, а ось дослідження вибору кольору під час корегування стресових станів, коли загострюється сприйняття кольорів або в стані стомленості, навпаки, притупляється, привертає увагу своєю прикладною сутністю та бажанням створення системного підтримуючого ефекту під час психологічних та рекреаційних заходів спеціалістами.

Мета статті – проаналізувати результати виконання творчого практичного завдання (авторського малюнку, який відображав би учасника вебінару як творця) учасниками артпрактикуму психологічної підтримки, що проводився для педагогічних працівників сфери мистецької освіти з жовтня 2023 р. по червень 2024 р., та пов'язати аналіз виконаних завдань з їхнім сприйняттям кольорів, якими можна коригувати свій психологічний стан у стресових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Державний науково-методичний центр змісту культурно-мистецької освіти, який відноситься до сфери управління Міністерством культури та стратегічних комунікацій України (далі – Центр), організував публічний науково-методичний захід «Артпрактикум психологічної підтримки» («*Арттерапія*». ДНМЦЗМО, 2024). Метою цього річного проєкту стала організація систематичної психологічної підтримки засобами арттерапевтичних мистецьких практик викладачів сфери мистецької освіти. Протягом цього часу Центром було організовано десять заходів у форматі вебінарів, які були об'єднані в окрему освітню програму, що реалізовувалася завдяки використанню цифрових платформ – сервісу відеоконференцій Zoom, відеохостингу YouTube, офіційного сайту Центру та його сторінці в соцмережі Facebook. Зустрічі відбувалися один раз на місяць у режимі онлайн за участю провідних спеціалістів (науковців, практиків) у сфері арттерапії, зокрема в музикотерапії, кольоротерапії, фототерапії, бібліотерапії, казкатерапії, медіатерапії, лялькатерапії, плейбек-театру та тілесних практиках як спікерів («*Презентація результатів «Артпрактикуму психологічної підтримки»*», 2024). Протягом навчального року вебінари відвідали 927 учасників, які отримали сертифікати після виконання ними тестів та практичних завдань, що відбувалося на етапі систематизації, закріплення знань та навичок. Також відеоконтент проєкту, який залишився після його завершення у вільному доступі на YouTube-каналі Центру, на жовтень 2024 р. переглянули більше 9000 разів («*Арттерапія*. ДНМЦЗМО : youtube-канал», 2024).

Один з вебінарів «Артпрактикуму психологічної підтримки» було присвячено практикам з образотворчого мистецтва. Його назва: «Саморегуляція кольором у ситуації стресу». Для його проведення організаторами було запрошено спікерку – кандидатку психологічних наук, доцентку кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету Вікторію Назаревич. Під час першої частини вебінару вона ґрунтовно розкрила теоретичні аспекти: методи та компоненти візуальної терапії, продемонструвала різноманітні техніки, які використовуються для покращення психічного

Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

здоров'я та психологічного благополуччя. Найважливішою базовою думкою для слухачів стала настанова спікерки про те, що кожна людина може впливати на саму себе за допомогою метафор, слів та відповідних уявних образів.

Під час другої частини зустрічі слухачі вебінару опановували різні арттерапевтичні техніки на основі образотворчого мистецтва. Це допомагало формувати та розвивати в учасниках таку психологічну навичку як вміння відчувати свої реакції. Ними були опановані такі художньо-психологічні прийоми як: «Розгортання спіралі», «Трансформації монстрів», «Чистка», «Мій образ», «Крапкове малювання», «Вдихаємо колір», «Колір радості» тощо. Учасники створювали свої роботи та могли надсилати їх в чат вебінару для подальшого коментування спікеркою. Окрема увага була приділена методиці створення своєрідної арттерапевтичної книги, яка може допомагати віддзеркалювати процес власного психологічного зцілення – артбуку (авт. Назаревич, 2021). Це своєрідний творчий щоденник, який можна робити як для себе, так і в навчальних групах, класах тощо, відображаючи як загальні, так і окремі теми, «фіксує» себе теперішнього та свої психологічні стани. Занурюючись у такий світ, людина ніби «пробуджує» у собі інтерес до життя, комбіновано збирає різні образи, форми, сюжети й так системно збагачує емоційний досвід сприйняття життя. Також учасниками вебінару було опрацьовано інформацію про значення таких основних кольорів як *червоний, помаранчевий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий, чорний, білий*. Для більш глибокого опрацювання спікерка запропонувала декілька арттерапевтичних завдань, які пов'язані з цими кольорами: кольором можна допомагати собі в малюванні, якщо правильно підібрати образ та метафору, наприклад, можна малювати високу *зелену траву* для захисту або велику кількість *зеленого листя* для успіху, *блакитне море* – для спокою, а *блакитне небо* – для впевненості; *синій космос пізнання* – щоб зрозуміти чи усвідомити або намалювати терпіння як у синього слона; *фіолетовими* повинні бути *сни* фантазій або острів натхнення; *чорними* – *книжка* страху або *коробка* для усього зайвого; *білі пелюстки* – легкість, аркуші починань.

Практичним домашнім завданням для учасників вебінару стало створення авторського малюнка, який відображав би кожного як творця (митця). Під час виконання завдання було запропоновано сфокусуватися на такому виді малюнка, який би відображав певний узагальнений символ, що близький до особистості метафорично, є його своєрідним «відбитком», автопортретом. Перед учасниками вебінару постало комплексне завдання:

- обрати жанр / тематику / мотив малюнка та визначити палітру з 10 «робочих» кольорів;
- охарактеризувати себе як творця на основі використаних кольорів;
- описати який / які саме колір/ кольори зазначеної палітри за власними спостереженнями може / можуть знизити стрес.

Треба зазначити, що рефлексивний ефект від виконання такого творчого завдання, заснованого на образно-символічному мисленні, для кожного з учасників загалом залежав від їх інтелектуальних, поведінкових та емоційних характеристик. Серед зареєстрованих учасників, які представляли майже всі області в Україні (окрім Закарпатської, Сумської та Чернівецької областей), практичне завдання виконали 242 учасників. Вони представляли в основному такі типові заклади освіти як «мистецька школа», при чому не тільки класи образотворчого мистецтва, а й інші мистецькі класи – музичного, сценічного хореографічного мистецтва. Респондентами виконання завдання стали переважно жінки, чоловіки склали 7,4% від складу всіх учасників. Вік учасників можна розподілити за такими групами: *до 25 років: 3,7%; 25 – 44 років: 35,9%; 44 – 60 років: 41,2%; 60 – 75 років: 18,6%*. Тобто, більше ніж 77% учасників належать до двох середніх груп з віковим діапазоном працездатних людей від 25 до 60 років.

Надаючи творче завдання ми виходили з таких методологічних підходів, що зображення самого себе є відбитком внутрішнього світу людини, проєкцією «Я-концепції». Він може відображати характер, особистісні особливості, творчий потенціал, резильєнтність. Зображення, яке створює людина, клієнт психолога, дозволяє візуалізувати, систематизувати, актуалізувати

інструменти подолання різного роду травм та шукати джерела для відновлення гармонійних психологічних станів. У нашому випадку, ми звернулися не просто до малюнку людини як особистості, а запропонували викладачам закладів мистецької освіти відобразити себе як «творчого діяча в улюбленій справі», яка є для більшості людей найміцнішою опорою в житті. Це є важливим в умовах тривалої соціальної невизначеності, що сьогодні характеризує ті психологічні стани, в яких знаходиться більшість людей в Україні. Зображення самого себе як творчої особистості «тут і зараз» дозволяє зробити певний «скріншот» відчуттів, цінностей, думок, уявлень, станів. Можемо припустити, що в нашому випадку виконання завдання з малювання стало одним із способів зняття напруги для наших учасників, яке відбулося як виконання свідомої творчої діяльності «...через вираження в символічному плані неусвідомленого та конфліктного» (Молчанова, 2023, с. 112). Всі створені учасниками малюнки ми об'єднали в 13 жанрів /тем/ мотивів. Узагальнені результати основних ідей малюнків та кількість їх проявлень, у тому числі в відсотках, ми представили в таблиці (див. табл. 1):

Таблиця 1

**Жанри / теми / мотиви малюнків учасників вебінару
«Артпрактикум психологічної підтримки»**

№	Жанри / теми / мотиви	Показники	
		кількість	%
1.	Абстракція	45	18,6
2.	Рослини	41	17
3.	Природна тематика: пейзаж тощо	37	15
4.	Люди, автопортрети	35	14,5
5.	Птахи	18	7
6.	Предмети: посуд, свічки, сумки, парасольки тощо	15	6
7.	Тварини, морські мешканці, молюски	14	5,7
8.	Музичні знаки, інструменти	12	4,9
9.	Будівлі: дім, маяк, млин	9	3,7
10.	Метелики	7	2,9
11.	Кульки	5	2
12.	Текст	2	0,8
13.	Янголи	2	0,8
Разом		242	

Як видно з таблиці 1. найпопулярнішими зображеннями, приблизно в однаковому відсотковому вираженні, стали теми «Абстракція» та «Рослини» – відповідно 18,6% та 17%. Майже не відстають від тем-фаворитів такі мотиви як «Природна тематика» загалом та «Люди, автопортрети» – 15% та 14,5%. Всі інші («Предмети», «Тварини морські мешканці, молюски», «Музичні знаки, інструменти», «Будівлі», «Метелики», «Кульки», «Тексти», «Янголи») – представлені значно менше (від 2% до 9%).

Першою за кількістю проявлень (2, 3, 5, 7 – за групами) – сукупно 47,6% – стала група з малюнками «Природна тематика». Це своєрідне свідчення надзвичайної «психологічної популярності» одного з потужних ресурсів для людини – природи. Наприклад, за концепцією подолання кризових ситуацій Лахарда BASICPh, в якій Ph – це фізична активність, тілесні ресурси, що означає – зв'язок з природою, активні дії, споглядання на красу природи, захоплення, зв'язок з нею, діяльність з її збереження, піклування, підтримки, пошуку в ній джерел для відновлення та розуміння. Ми можемо припустити, що другий тип зображення – «Абстракція» як вид малюнка відображав певні психологічні моменти сприйняття ситуації нашими учасниками: за допомогою ліній та кольорів їм було легше висловити свій психоемоційний стан, почуття, абстрактно зануритися у свої переживання. Одна п'ята учасників (18,7%) обрали абстракцію як стиль зображення, неконкретне втілення, своєрідний спосіб відреагування на важке, складне

(психологічна та мистецька реакція на когнітивний тип завдання або на ситуацію в країні в цілому або у близькому середовищі, зокрема). Окремо можна виокремити групу «Автопортрет», в якій були представлені більш реалістичні зображення учасників (14,5%). За стилем зображення – це глибокі образотворчі самозанурення, креативні образи, своєрідні «ескізи особистості», які завдяки використанню кольорів та створенню загальної композиції зображення, презентували їх творчу «Я-концепцію». На наш погляд, популярність такого виду зображення свідчить про намагання зрозуміти самих себе із спрямуванням до практики самоспоглядання, своєрідного «знайомства» з самим собою.

Окремо зупинимося на одному з умов завдання – наші респонденти мали надати вербальні значення (визначення символіки) кольорів, на які вони спиралися під час малювання. Такі вербальні значення могли як співпадати із загальновідомими (Сотник, 2015), так і нести відбиток індивідуального сприйняття кольору на даний конкретний момент часу. Узагальнення основних слів-значень представлено в таблиці (табл. 2). Зазначимо, що в таблиці ми використовували дані значущих результатів, якщо їх повторення було більше, ніж 10 разів в групі. Інші дані в обробку не включалися. Як видно з таблиці, учасники використовували палітру з комбінації 14 основних, ними обраних, кольорів: *зелений, жовтий, червоний, блакитний, фіолетовий, білий, синій, рожевий, помаранчевий, чорний, коричневий, сірий, бірюзовий / салатовий*. Відзначимо, що три останніх (сірий, бірюзовий / салатовий) використовувалися не часто, при чому бірюзовий / салатовий за емоційним наповненням співпадали зі значеннями зеленого – «гармонія» та «спокій».

Серед негативних емоцій невеликою кількістю учасників згадувалися поняття «депресія» та «стрес», які асоціювалися із сірим кольором. Найбільш популярними за частотою використання стали кольори: *зелений, жовтий, червоний, блакитний, фіолетовий, білий, синій*. При чому найширша парадигма семантичного наповнення зеленого та жовтого кольорів.

Таблиця 2

**Значення кольорів, які використовували учасники вебінару
«Арпрактикум психологічної підтримки» під час виконання практичного завдання
«Автопортрет митця»**

Колір	Слова-значення	Кількість згадувань
зелений	зміни	54
	відродження, початок, пробудження, весна, природа	38
	життя, життєва енергія, зародження	37
	самовдосконалення, кар'єра, розвиток, ріст, рух, зростання	36
	спокій	30
	відновлення / знімає стрес, напругу, зцілює, полегшує	22 / 20
	успіх, надія	19
	гармонія	12
	матеріальний добробут	10
жовтий	радість	37
	тепло / світло / сонце	34 / 29 / 23
	мудрість	22
	оптимізм	17
	впевненість	12
	бог, життя	11
	щастя	10
червоний	сила	43
	любов	32
	життя	26

	енергія / активність	24 / 18
	агресія	11
блакитний	спокій	63
	впевненість	23
	рівновага	18
	чистота	12
	небо	11
фіолетовий	мрії	39
	фантазії	38
	натхнення	23
	творчість	11
білий	чистота	33
	початок	20
	оновлення	15
синій	терпіння	29
	спокій	21
	потенціал	17
	глибина, витримка	13
рожевий	ніжність	26
	мрії	14
	романтичність	10
помаранчевий	енергія / тепло	21 / 19
	радість	19
	самоконтроль, сміливість	14
чорний	земля	16
	вишуканість	13
	глибина	11
	структурність	10
коричневий	безпека	10
	надійність, стабільність	11
сірий	депресія / стрес	8 / 7
	спокій	6
бірюзовий/ салатовий/	гармонія	5
	спокій	4

Як можна побачити зі значень слів у таблиці, більшість кольорів мають позитивні конотації. Ця особливість стосується всіх кольорів, окрім *сірого*, який за двома трактуваннями, що мали збіг, вийшов найбільш негативним кольором для наших учасників. Певна частина респондентів наділила цей колір значенням «спокій», яке також прописано в таких кольорах: *блакитний* – 63, *зелений* – 30, *синій* – 21, *сірий* – 6, *бірюзовий/салатовий* – 4 вибори.

Найпопулярнішими кольорами «спокою», за емоційними проявами учасників, стали *блакитний*, *зелений* та *синій*.

Аналіз малюнків учасників артпрактикуму дозволив нам зробити висновки, що в роботах спостерігається:

- *переважання природних мотивів*, яке підкреслює та підсилює бачення природи як символу гармонії та відновлення, слугує джерелом натхнення та опори в складних ситуаціях;
- *присутність значної кількості абстрактних зображень* демонструє спробу учасників виразити свої емоції та переживання у вільній формі;

– зв'язок кольорів та наявних емоцій свідчить, що більшість учасників для передачі власного стану прагнули використовувати «позитивні кольори», а сірий колір асоціювали з негативними емоціями.

Такі тенденції спостерігаються й в аналізі такого аспекту завдання – назвати кольори, які знижують стрес. Палітра «антистресових» кольорів, які обрали учасники, представлена в таблиці (табл. 3). Як бачимо, абсолютними лідерами в кольорах, що знижують стрес, стали *зелений, блакитний, жовтий* та дещо з меншим за кількістю результатом, ніж попередні кольори, *синій*.

Таблиця 3

**Кольори, які знижують стрес, за думкою учасників вебінару
«Артпрактикум психологічної підтримки»**

Колір	Кількість згадувань
зелений	86
блакитний	78
жовтий	72
синій	39
фіолетовий	22
бірюзовий	20
червоний	19
салатовий	12
рожевий	11
коричневий	10
чорний	6
білий	4
помаранчевий	2
сірий	1

Найактивніша присутність *зеленого* в кольоровій палітрі учасників вірогідно має таке пояснення. Людина дуже легко визначає / вирізняє *зелений колір* – він має найбільше відтінків у живій природі. Вибір *зеленого* відображає фізіологічну і психологічну потребу людини в спокої, підтримці та розслабленні (Андрушко & Ясинський, 2017, с. 141). *Блакитний* колір асоціюється зі спокоєм, впевненістю, рівновагою. Він пом'якшує дратівливість та агресивність, покращує настрій, викликає відчуття безпеки, має заспокійливий та знеболювальний ефект. Увага до *жовтого*, яскравого та стимулюючого, свідчить про надії та очікування, мрії та віру про нове та найкраще. Його вибір підкреслює бажання врівноважити емоції, вгамувати хвилювання та знайти внутрішній спокій (Андрушко & Ясинський, 2018, с. 177). Потреба в *синьому* кольорі значно зростає при втомі або хворобі, тому його присутність теж свідчить про потреби в спокої, задоволенні, досягненні врівноваженого стану та максимальному захисті (Андрушко & Ясинський, 2016, с. 203).

Підводячи певні підсумки проведеної нами роботи, можемо зазначити такі *тенденції*, виявлені через аналіз робіт учасників артпрактикуму саморегуляції:

– *абстракція є засобом самовираження*: висока популярність абстрактних зображень в малюнках свідчить про те, що абстрактне зображення є ефективним інструментом для вираження складних емоцій та переживань, які важко передати словами;

– *природа є джерелом сили та натхнення*: часте використання природних мотивів підтверджує важливу роль природи в житті людини; контакт з природою допомагає зняти стрес, відновити сили та знайти нові перспективи;

– *колір є проявом емоцій*: аналіз використання кольорів дозволяє виявити загальні закономірності, як те, що часто наші респонденти пов'язують певні кольори з певними

емоціями. Наприклад, зелений колір часто асоціюється зі спокоєм і гармонією, а червоний – з енергією і активністю.

Ми створили таку методичну схему, яка відображає отримані нами результати аналізу та може бути опорою для створення арттерапевтичних завдань, пов'язаних із малюванням, які б стимулювали самопізнання та самовираження учасників арттерапевтичних практик (рис. 2).

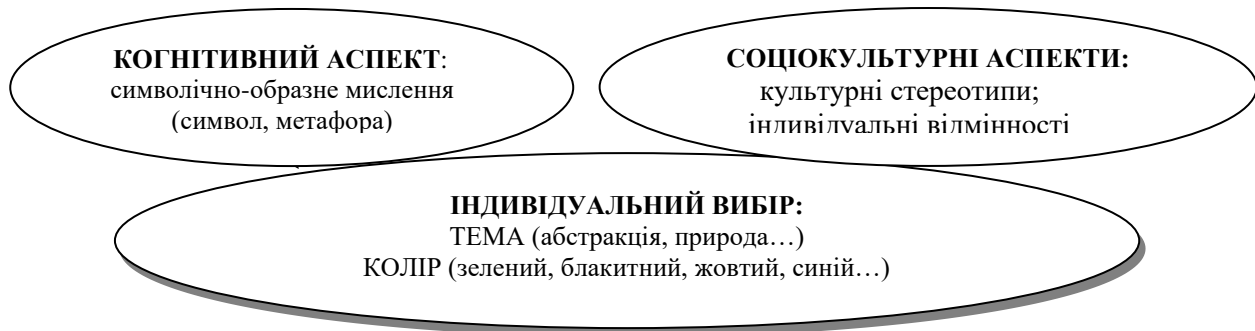


Рис. 2. Методична схема аналізу змісту арттерапевтичного малюнка

Наявний когнітивний аспект у малюнках проявляється через символічно-образне мислення учасників дослідження. Використання ними символів та метафор свідчить про високий рівень розвиненості когнітивних процесів саме серед викладачів мистецьких шкіл. Як зазначає Розумовська (2023) серед груп осіб, для яких арттерапія може бути найкориснішою, виділяють «...високоінтелектуально розвинених клієнтів, котрі використовують мову абстракцій...; арттерапевтичні методи можуть допомогти їм уникнути захисних механізмів запобігання» (2023, с. 63).

Підкреслимо, що символічно-образне мислення дозволяє людям узагальнювати інформацію, встановлювати зв'язки між різними поняттями та створювати власні унікальні світи, що має особливо велике значення для людей мистецької сфери. Образно-символічне мислення є сукупністю 3 компонентів: інтелектуального, емоційного й поведінкового, які спостерігаються в цілісній особистості та включає такі характеристики: символізм, ірраціональність, творчість, абстрагування (Латигіна & Кравченко, 2019, с. 111).

Також важливим чинником для аналізу є *врахування соціокультурних аспектів у арттерапевтичній роботі*:

- *культурні стереотипи*: вибір тем та кольорів може бути пов'язаний з культурними традиціями та їх впливом на сформовані уявлення про красу, природу та людські стосунки;

- *індивідуальні відмінності сприйняття*: незважаючи на наявність загальних тенденцій, кожен малюнок є унікальним відображенням особистості автора. Цей аспект підкреслює важливість індивідуального підходу до інтерпретації результатів.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Отже, результати впровадження нашого освітнього курсу дозволило підтвердити припущення, які ми використовували як методичну основу для розробки змісту арттерапевтичної роботи з учасниками практикуму – терапія образотворчим мистецтвом виступає інструментом саморегуляції. При чому одна з його технік – абстрактне малювання – сприяє вираженню емоцій та переживань, які важко вербалізувати, що може бути особливо корисним для високоінтелектуальних людей, які стикаються зі стресом, тривогою або депресією. Малювання природних мотивів під час арттерапевтичних практик допомагає створювати їх учасникам відчуття спокою, гармонії та зв'язку з природою. Цей вид роботи може бути ефективним методом релаксації та відновлення сил для викладачів сфери мистецької освіти. Оскільки підсвідомий вибір кольорів відображає наявний психофізіологічний стан людини, то можна припустити, що свідомий вибір кольорів

під час малювання може впливати на саморегуляцію емоційного стану людини, яка малює, а також стимулювати цю людину до активної дії, саморозвитку та творчості. Наприклад, використання теплих кольорів може підвищувати енергію, а холодних – сприяти розслабленню. Тому за запропонованою моделлю можна створювати спеціальні артпрактики – альбоми, розмальовки, вправи, які можуть використовувати фахівці для саморегуляції.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в тому, що на основі отриманих нами даних можна розробляти арттерапевтичні програми для саморегуляції психологічних станів викладачів сфери мистецької освіти, в яких базуватися на таких основних методологічних ідеях:

1) *кольорова терапія*: використання кольорів для впливу на емоційний стан. Наприклад, створення спеціальних колірних палітр для різних емоційних станів (радість, смуток, спокій);

2) *візуалізація та метафоризація образів*: запропонувати учасникам створювати візуальні образи природних ландшафтів або абстрактних форм для досягнення стану релаксації;

3) *творчі завдання*: розробка творчих завдань, пов'язаних з малюванням, які б стимулювали самопізнання та самовираження.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

Андрушко, Л. М., & Ясінський, В. П. (2018). Вплив жовтого кольору на психоемоційний стан людини. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 2, 174-182. Взято з <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/70/67>

Андрушко, Л. М., & Ясінський, В. П. (2017). Вплив зеленого кольору на психіку та фізіологічні функції людини. *Науковий вісник Львівського університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 1, 134-143. Взято з <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/883/1/2017-1-17.pdf>

Андрушко, Л. М., & Ясінський, В. П. (2016). Вплив синього кольору на психіку та фізіологічні функції людини. *Науковий вісник Львівського університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 1, 198-209. Взято з <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/893>.

Андрушко, Л. М., & Ясінський, В. П. (2014). Вплив червоного кольору на психосоматику людини. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 1, 212-223. Взято з <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/302/297>.

Арттерапія. ДНМЦЗКМО : вебсайт. (2024). Взято з <https://www.dnmczkm.org.ua/artterapiya/>.

Арттерапія. ДНМЦЗКМО : youtube-канал. (2024). Взято з https://www.youtube.com/playlist?list=PLcnPhq-VzJENhi2uwev_SonKQM1KFnsSi.

Латигіна, Н., & Кравченко, А. (2019). Модус образно-символічного мислення особистості: освітньо-філософський аспект. *Вісник КНТЕУ*, 1, 103-112. Взято з <https://journals.knute.edu.ua/scientia-fructuosa/article/view/625/556>.

Молчанова, О. (2023). Арттерапевтична вправа «Ресурсні каракулі». *Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи* : зб. матеріалів V Всеукр. наук.-практ. конф., Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського».

Назаревич, В. (2021). *Які вони? Артбуки*. Київ : ПРИНТХАУС.

Пастуро, М. (2020). *Кольори наших споминів* / пер. з фр. А. Репа. Київ : Ніка-Центр, Видавництво Аннети Антоненко.

Пастуро, М. (2024). *Синій*. Київ : Лабораторія.

Проект «Кімната терапії іграшкою». ГО «Генофонд нації» : вебсайт. (2024). Взято з <https://genofund.org.ua/proyekt-kimnata-terapiyi-igrashkoyu/>

- Простір арттерапії: єднання у творчій співдії : матеріали XXI Міжнар. міждисциплінар. наук.-практ. конф.* (2024). Київ: ВГО «Арт-терапевтична асоціація». Взято з <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/artther2024zb.pdf>.
- Презентація результатів «Артпрактикуму психологічної підтримки» : презентація* (2024). Взято з <https://docs.google.com/presentation/d/1L-6i3PHPsvkGd12hzecmz2xtSLVmiFc3/edit#slide=id.p1>.
- Розумовська, Т. В. (2023). Арттерапія як ефективний засіб корекції негативних наслідків ПТСР. *Наукові записки. Серія «Психологія»*, 1, 58-67. Взято з <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-8>.
- Сотник, Л. І. (2015). Колір і його значення у мистецтві. *Вісник ХДАДМ (Теорія мистецтва)*, 6, 32-36. Взято з <https://visnik.org.ua/pdf/v2015-06-06-sotnyk.pdf>.
- «Ти як?». *Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської : веб-сайт.* (2024). Взято з <https://howareu.com/>.

REFERENCES

- Andrushko, L. M., & Yasynskyi, V. P. (2018). Vplyv zhovtoho koloru na psykhoemotsiyni stan liudyny [The influence of yellow color on the psycho-emotional state of a person]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriiia psykhologichna*, 2, 174-182. Vziato z <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/70/67>. [in Ukrainian].
- Andrushko, L. M., & Yasynskyi, V. P. (2017). Vplyv zelenoho koloru na psykhyku ta fiziologichni funktsii liudyny [The influence of green color on the psyche and physiological functions of a person]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriiia psykhologichna*, 1, 134-143. Vziato z <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/883/1/2017-1-17.pdf>. [in Ukrainian].
- Andrushko, L. M., & Yasynskyi, V. P. (2016). Vplyv synoho koloru na psykhyku ta fiziologichni funktsii liudyny [The influence of blue color on the psyche and physiological functions of a person]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriiia psykhologichna*, 1, 198-209. Vziato z <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/893>. [in Ukrainian].
- Andrushko, L. M., & Yasynskyi, V. P. (2014). Vplyv chervonoho koloru na psykhosomatyku liudyny [The influence of red color on human psychosomatics]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriiia psykhologichna*, 1, 212-223. Vziato z <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/302/297>. [in Ukrainian].
- Arterapiia. DNMTsZKMO : vebсайт [Art therapy. DNMCZKMO: website]. (2024). Vziato z <https://www.dnmczkm.org.ua/artterapiya/>. [in Ukrainian].
- Arterapiia. DNMTsZKMO : youtube-kanal [Art therapy. DNMCZKMO: youtube channel]. (2024). Vziato z https://www.youtube.com/playlist?list=PLcnPhq-VzJENhi2uwev_SonKQM1KFnsSi. [in Ukrainian].
- Latyhina, N., & Kravchenko, A. (2019). Modus obrazno-symvolichnoho myslennia osobystosti: osvitho-filosofskyi aspekt [Mode of figurative and symbolic thinking of the individual: educational and philosophical aspect]. *Visnyk KNTEU*, 1, 103-112. Vziato z <https://journals.knute.edu.ua/scientia-fructuosa/article/view/625/556>. [in Ukrainian].
- Molchanova, O. (2023). Artterapevtychna vprava «Resursni karakuli» [Artterapevtychna vprava "Resursni karakuli"]. *Artterapiia v roboti psykhologa: innovatsiini pidkhody : zb. materialiv V Vseukr. nauk.-prakt. konf., Kropyvnytskyi : KZ «KOIPPO imeni Vasyliia Sukhomlynskoho»*. [in Ukrainian].
- Nazarevych, V. (2021). *Yaki vony? Artbuky [What are they? Art books]*. Kyiv : PRYNTKhAUS. [in Ukrainian].
- Pasturo, M. (2020). *Kolory nashykh spomyniv [Colors of our memories] / per. z fr. A. Repa*. Kyiv : Nika-Tsentr, Vydavnytstvo Annety Antonenko. [in Ukrainian].
- Pasturo, M. (2024). *Synii [Blue]*. Kyiv : Laboratoriia. [in Ukrainian].
- Випуск 23, 2024. Збірник наукових праць РДГУ

- Proiekt «Kimnata terapii ihrashkoiu». HO «Henofond natsii» : vebsait [The "Toy Therapy Room" project. NGO "Gene Fund of the Nation": website]. (2024). Vziato z <https://genofund.org.ua/proyekt-kimnata-terapiyi-igrashkoyu/>. [in Ukrainian].
- Prostir artterapii: yednannia u tvorchii spivdii : materialy KhKhI Mizhnar. mizhdystsyplinar. nauk.-prakt. konf. [The space of art therapy: unity in creative cooperation: materials of the 21st International. interdisciplinary science and practice conf.]. (2024). Kyiv: VHO «Art-terapevtychna asotsiatsiia». Vziato z <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/artther2024zb.pdf>. [in Ukrainian].
- Prezentatsiia rezultativ «Artprakykumu psykholohichnoi pidtrymky» : prezentatsiia [Presentation of the results of the "Psychological Support Art Workshop": presentation]. (2024). Vziato z <https://docs.google.com/presentation/d/1L-6i3PHPsyKgd12hzecmz2xtSLVmiFc3/edit#slide=id.p1>. [in Ukrainian].
- Rozumovska, T. V. (2023). Artterapiia yak efektyvnyi zasib korektsii nehatyvnykh naslidkiv PTSR [Art therapy as an effective means of correcting the negative consequences of PTSD]. *Naukovi zapysky. Seria «Psykhologhiia»*, 1, 58-67. Vziato z <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-8>. [in Ukrainian].
- Sotnyk, L. I. (2015). Kolir i yoho znachennia u mystetstvi [Color and its meaning in art]. *Visnyk KhDADM (Teoriia mystetstva)*, 6, 32-36. Vziato z <https://visnik.org.ua/pdf/v2015-06-06-sotnyk.pdf>. [in Ukrainian].
- «Ty yak?». Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia za initsiatyvoi Oleny Zelenskoï : vebsait [How are you?]. All-Ukrainian mental health program on the initiative of Olena Zelenska: website]. (2024). Vziato z <https://howareu.com/>. [in Ukrainian].

COLOR SELF-REGULATION IN A STRESSFUL SITUATION: ART PRACTICE FOR ART TEACHER

Maryna Bryl

PhD, Associate Professor of the Department of Psychology,
Pedagogy and Philosophy of Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi
National University, merited culture worker of Ukraine,
Director of the State Scientific and Methodological center
for the content of cultural and artistic education.
<https://orcid.org/0000-0003-1116-5823>.

Victoria Nazarevych

PhD, Associate Professor at the Department
of Developmental and Educational Psychology
Rivne State University of the Humanities.
<https://orcid.org/0000-0002-0111-7070>.

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi23.393

Abstract. The article describes one of the results of the annual psychological-educational project "Psychological support by art workshop" organized by the State Scientific and Methodological Center for the content of Cultural and Artistic Education for educators in the field of artistic education. Specifically, it focuses on the participants' practical task for self-regulation of their emotional state.

During the implementation of the educational program, arranged for psychological support and professional communication, various theoretical and practical tasks were offered to professionals in the field of artistic education, aimed at providing effective psychological tools for their own psychological self-support.

One of the tasks during the webinars was an art practice related to the use of colors and symbols, specifically drawing a picture of oneself, which was suggested by the organizers as a way to adapt well-

known psychological methods, such as "Drawing a Person" (K. Makhover) and "Self-Portrait" (K. Burns).

The created drawings allowed the participants to present themselves as "creators." Reflection and discussion of the results obtained during this work had a deep therapeutic and healing effect.

A total of 242 participants of the art workshop executed this projective task using various artistic materials – paints, pencils, markers, chalk, and digital methods, choosing from 10 colors and then describing the impact of these colors on their own emotional and psychological state.

The presented material summarizes the results obtained during this experiment. The description of the data pays special attention to analyzing the use of colors as coping strategies in stressful situations and the potential for further implementation of this artistic practice as a unique means of self-help and self-restoration for professionals in the field of artistic education, both individually and in group settings.

Key words: *art workshop, meaning of colors, artistic practice, projective methods, self-support, stress, symbolic-imagery thinking.*

Стаття надійшла до редакції 4.09.2024 р.