



## АНАЛИЗ АНТИСТРЕССОВОЙ ГРАФИКИ КАК ВИДА СОВРЕМЕННЫХ МАНДАЛОВ

*Гузенко Ю.А., студент, кафедра МСТ ХНУРЭ*  
*Бокарева Ю.С., ст. преп., кафедра МСТ, ХНУРЭ*  
*Бизюк А.В., к.т.н., доцент, кафедра МСТ, ХНУРЭ*

Существуют специальные книги-раскраски с затейливыми узорами и интересными сюжетами, эти издания красивы, они помогают справиться с широким спектром проблем: от обычной усталости до серьёзных психических расстройств. Рисование, прежде всего, способствует психологической разгрузке, внутреннему успокоению, настраивает на позитивное восприятие жизни. Помогает развить креативное мышление. Раскрашивание помогает человеку сосредоточиться на рисунке и мелких деталях, отбросив на несколько часов все свои навязчивые мысли и тревоги.

В данной работе рассмотрены антистрессовые раскраски как вид медитации для современного молодого человека. Хронический стресс стал бичом нашего времени. Негативные эмоции, свойственны всем, но они зачастую не находят своего выражения и остаются подавленными. Для высвобождения эмоций и избавления от стресса хорошо зарекомендовала себя арт-терапия. Её ещё называют терапией творчеством. Один из арт-терапевтических методов «Антистрессовые раскраски». Рисунки такого типа получили широкое распространение и популярность именно в наши дни.

Целью работы является исследование антистрессовых раскрасок как вида медитации для современного молодого человека. Кроме того, рассмотрены преимущества и влияние процесса раскрашивания на его душевное состояние.

Актуальность работы обусловлена быстрым распространением антистрессовых раскрасок этого типа в продаже и интернете, и особой заинтересованностью молодого поколения.

Раскрашивание – это своего рода арт-терапия, которая зародилась еще в древности. Ее практиковали во многих культурах, таких как Индия, где рисовали мандалы, что означает «священный круг». Мандалы – сакральное схематическое изображение либо конструкция, используемая во всех мировых культурах. Буддийские храмы, мусульманские мечети и христианские соборы включают мандалы в свою архитектуру (рис. 1).

Известный психиатр и исследователь глубинной психологии человека, Карл Гюстав Юнг, стал одним из первых в Европе, кто подошел к изучению мандалы с научной точки зрения. Он открыл, что с помощью методики мандалы можно проявить уникальную индивидуальность человека, побороть его страхи и заглянуть «внутри» себя.

Раскраски-антистресс имеют существенные преимущества:

– седативный эффект: благодаря тому, что человек одновременно должен выбирать цвета и заштриховывать узор (мелкая моторика) задействуются обе половины головного мозга;



- самореализация: не каждый рожден с художественными талантами;
- цветотерапия: ключевое значение имеет подбор цветов.



Рисунок 1 – Пример использования центральных медитативных композиций в культовой архитектуре

Раскрашивание, кроме того, что является модным времяпровождением, возвращает нас в детство (рис. 2). Вид такой деятельности связан с нашими детскими воспоминаниями. Кроме того, раскрашивание сложных рисунков похоже на медитацию – снимает стресс, оказывает расслабляющее действие.



Рисунок 2 – «Созвездие рыб».

Пример авторского графического изображения – расслабляющие зарисовки на полях тетради

Одним из видов таких рисунков является изображение мандал. Мандала в арт-терапии – это спонтанный рисунок в круге. Суть метода в том, чтобы при помощи изобразительных средств передать душевное состояние. Главный элемент – круг. По форме совпадает с колесом мира, цветком лотоса, розы, мифическим Золотым цветком. Все культуры связывают окружность с небом, а квадрат – с землей. Поэтому мандала – это универсальный и, видимо, простейший символ сопряжения (общим центром) неба с землей (рис. 3).

*Мандала* (а так же разновидность личной мандалы – *зендала*, которая не скрывая в своих узорах или цветах глубокий смысл, является одной из форм медитативного искусства) может рисоваться и чертиться. По своей природе должна преодолевать беспорядок. Это визуальное пластическое выражение борьбы за достижение порядка. Составляющими мандалы являются геометрические фигуры, подчиненные принципам симметричного и строго центрированного изображения.



Основные фигуры, задействованные в построении мандалы – круг, квадрат, треугольник. Это геометрическая проекция вселенной, в ее пространственном и временном аспекте.

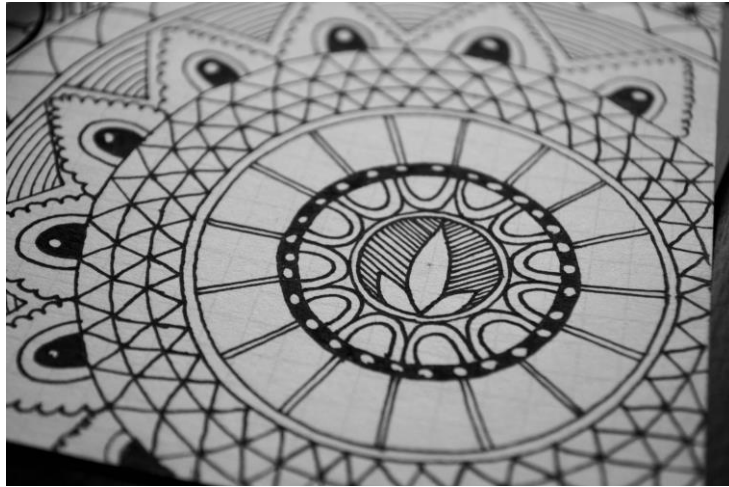


Рисунок 3 – «Исток».

Пример авторского графического изображения – рисунок в круге, мандала

Цвета, пластика линий и общая форма воплощают в себе чувства, особенности характера и даже физические ощущения. По завершении рисунка человек начинает интерпретировать цвета и символы и думать о том, что то, что он создал, помощь в постоянном процессе самопознания (рис. 4 и 5).

Все эти черты, рассмотренные в данной работе, полностью просматриваются в современных антистрессовых раскрасках, которые распространяются в виде печатных изданий или скачиваются с сайтов (рис. 6).



Рисунок 4 – «Волна». Пример авторского графического изображения

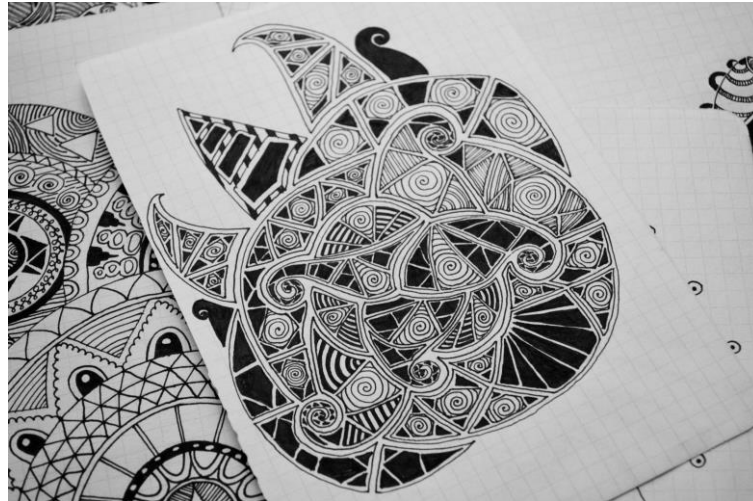


Рисунок 5 – «Костер». Пример авторского графического изображения

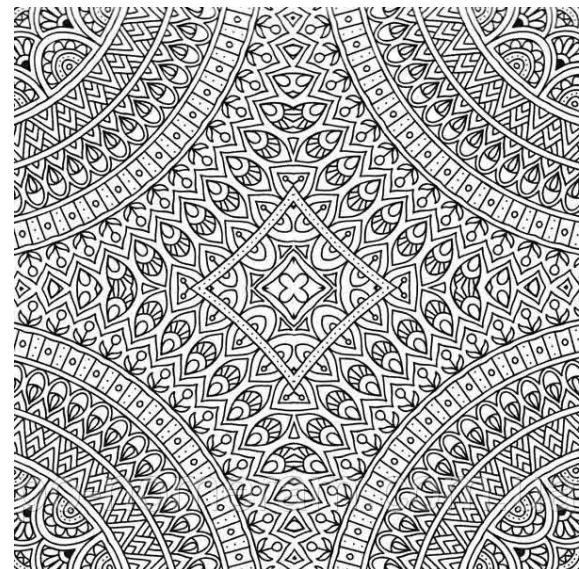


Рисунок 6 – Пример печатного издания – антистресс-альбом, раскраска.

Таким образом, можно сделать вывод, что мандалы – это графическое, живописное или предметное изображение центра, способствующее концентрации мысли. Благодаря повторяющимся движениям во время раскрашивания человек уходит от напряжения, расслабляется и погружается в процесс медитации. Мандала служит для сужения психического поля зрения. Антистрессовые современные раскраски весьма привлекательны для потребителя.

#### Список литературы

1. Art Making and Stress Reduction. – Режим доступа: <https://www.psychologytoday.com/blog/arts-and-health>. – 06.03.2017. – Загл. с экрана.
2. Рисование мандал снимает стресс. – Режим доступа: <http://www.diy.ru/post/6955>. – 06.03.2017. – Загл. с экрана.
3. Антистрессовая цветокоррекция, придодиагностика, цветоимпульсная терапия – программа обучения. – Режим доступа: <http://www.iridology.ru/kursy.htm>. – 06.03.2017. – Загл. с экрана.
4. Lyashenko, V. V., Matarneh, R., & Deineko, Z. V. (2016). Using the Properties of Wavelet Coefficients of Time Series for Image Analysis and Processing. *Journal of Computer Sciences and Applications*, 4(2), 27-34.