*Шибаева Елена Николаевна,*

*филиала ГПОУ «Саратовский областной*

*колледж искусств» в г. Марксе*

**Влияние живописи на эмоции людей**

Живопись — это не просто совокупность красок на поверхности холста, это целый мир эмоций, способный затронуть глубокие струны нашей души. Каждое движение кисти можно рассматривать как музыкальную ноту в симфонии человеческих чувств. Часто мы не осознаем, насколько сильно картины могут воздействовать на наше эмоциональное состояние, однако исследования подтверждают, что влияние искусства на психическое восприятие человека — это не миф, а действительная реальность, поддержанная множеством научных работ. Искусство имеет способность провоцировать разнообразные чувства, размышления и даже предлагать выход из эмоциональных трудностей. Восприятие живописи может обогатить внутренний мир, открывая новые горизонты понимания и сопереживания. Живопись выступает связующим звеном между создателем и зрителем, способствуя обмену эмоциями и мыслями, что делает её уникальным и мощным инструментом в нашей жизни.

Живопись является одним из самых старых видов искусства, с помощью которого человек изучал мир. Одной из ключевых ролей изобразительного искусства является его способность оказывать не только визуальное, но и эмоциональное влияние на людей. Живопись, как и другие формы искусства, может затрагивать наши чувства: одна картина может пробудить радость и восхищение, в то время как другая может вызвать грусть или даже скорбь.

С древнейших времен, начиная с первобытных наскальных рисунков и заканчивая современными направлениями и стилями, искусство живописи сопровождало развитие человечества на протяжении тысячелетий. Во все времена художники стремились создавать произведения, которые бы вызывали у зрителей глубокие эмоции, интенсивные переживания и активировали другие чувства.

Изобразительное искусство предоставляет людям возможность выражать себя, мыслить и творить. Поэтому крайне важно взаимодействовать с этой формой искусства: наслаждаться работами известных художников, регулярно посещать художественные музеи с выставками современных авторов и пробовать создавать свои собственные произведения. Искусство благоприятно влияет на функционирование мозга.

Живопись является превосходным средством как для достижения физического здоровья, так и для преодоления эмоциональных трудностей.

Искусство живописи оказывает благоприятное воздействие на общее здоровье. После серии наблюдений исследователи выяснили, что живопись оказывает благоприятное влияние на состояние человека. Когда человек погружается в созерцание картин, он может заметить снижение головной боли и других дискомфортных ощущений в теле. В то же время, происходит успокоение нервной системы и заживление душевных травм.

В настоящее время учёные приближаются к подтверждению гипотезы о том, что живопись способна существенно изменять восприятие окружающей действительности у человека. Уже известно о положительном воздействии искусства на настроение, но теперь появилась новая теория, утверждающая, что живопись влияет на эмоции, изменяя восприятие себя и окружающих событий. Всё больше научных данных подтверждает, что искусство способствует улучшению работы мозга. Исследования показали, что при просмотре картин активируется область мозга, известная как "Передняя островковая доля", отвечающая за осознанное восприятие эмоций. Это влияет на мозговые волновые паттерны, эмоциональное состояние и нервную систему, способствуя повышению уровня серотонина. Искусство действительно может изменить взгляд человека на мир и его восприятие реальности.

Эмоциональный спектр, который вызывает просмотр картин, очень разнообразен и зависит от множества факторов: сюжета, стиля художника, цветовой палитры, размеров произведения и даже наличия рамки. Дело в том, что люди не просто смотрят на картины, а погружаются в их содержание, стремясь понять и проанализировать его. Один и тот же художественный объект может оказывать разнонаправленное воздействие на разных зрителей. Важную роль здесь играют индивидуальные ассоциации, вкусовые предпочтения и предшествующий опыт взаимодействия с искусством, а также личное восприятие действительности. Для одних один и тот же сюжет может выглядеть радостным, тогда как другие могут почувствовать глубокую печаль.

Светлые картины традиционно пробуждают у зрителей лишь положительные эмоции. Восприятие таких произведений искусства быстро погружает человека в атмосферу спокойствия и способствует расслаблению. Напротив, картины в темных тонах провоцируют размышления о более серьезных и глубоких темах. Для поднятия настроения прекрасно подойдут работы импрессионистов. Одной из основных задач этого направления живописи стало отступление от четкого реализма в сторону акцента на эмоциях и мимолетных ощущениях. Большинство произведений импрессионистов не затрагивало социальные проблемы и не обсуждало такие темы, как политика, смерть или другие трудности, благодаря чему они преимущественно вызывают положительные чувства.

Живопись активизирует работу мозга, заставляя его функционировать на полную мощность. В это время у человека развивается аналитическое мышление, улучшается способность к концентрации, а процессы старения замедляются. В связи с этим, медики настоятельно рекомендуют пожилым людям быть активными и посещать художественные галереи.

Искусство оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние, помогает справляться с тревожностью, стрессами и депрессией. Это особенно актуально в наше время. Влияние искусства на человека многогранно, и не случайно в некоторых медицинских учреждениях используется арт-терапия для лечения. Люди могут выражать свои эмоции через художественное творчество, учатся взаимодействовать с окружающим миром и лучше понимают себя.

Арт-терапия представляет собой использование визуального искусства в рамках психологической помощи. Это соединение искусства и психологии, в котором задействованы творческие процессы, художественные методы и произведения искусства, чтобы содействовать людям в развитии самосознания, исследовании своих чувств, улучшении социальных умений, решении непройденных конфликтов и повышении уровня самооценки. Арт-терапия предоставляет возможность выразить внутренние переживания через творчество, что зачастую позволяет людям лучше понять себя и свои эмоциональные реакции. Этот подход способствует не только личностному росту, но и улучшению взаимодействия с окружающими. Участие в художественном процессе может стать мощным инструментом для разрешения психологических затруднений и формирования положительного самосознания. В конечном счете, арт-терапия служит мостом между искусством и психическим здоровьем, обогащая личный опыт и предоставляя пространство для самовыражения.

Искусство влияет на всех по-разному и постоянно заставляет искать новые смыслы и интерпретации. Оно способно вызывать широкий спектр эмоций, поэтому картины и другие художественные формы могут повысить наше настроение, помочь восстановиться и даже вызвать ностальгические чувства. Чтобы испытать больше положительных эмоций, людям надо выбирать произведения с ироничным или естественным содержанием в светлых цветах.

Живопись представляет собой мощное средство, оказывающее влияние на наше эмоциональное состояние. Она способна не только возбуждать чувства и поднимать настроение, но и обладает лечебными свойствами, помогая справляться со стрессом и унынием. Искусство, особенно живопись, становится важной частью гармоничного развития личности, поддерживая психологическое и эмоциональное здоровье. Встраивая живопись в свою жизнь, мы получаем возможность не только наслаждаться эстетикой, но и улучшать свои эмоциональные переживания и общее качество жизни. Таким образом, взаимодействие с живописью не только обогащает наш визуальный опыт, но также играет ключевую роль в нашем психологическом благополучии и общем настроении.