

4. Bottaro M. Il saxofono nel teatro musicale francese del XIX secolo. Tesi di Laurea Magistrale in Musicologia e Scienze dello Spettacolo. - Università Ca' Foscari Venezia, 2012, 131p.
5. Ludwig H. Johann Georg Kastner: ein elsässischer Tondichter, Theoretiker, und Musikforscher, sein Werden und Wirken. - Leipzig Breitkopf & Härtel. Bd.2. 1886. 462 S.
6. Woodward P.J. Jean-Georges Kastner's Traité général d'instrumentation: a translation and commentary. Thesis M.A. - University of North Texas, 2003. 131 p.

References:

1. Berlioz G. Bol'shoj traktat o sovremennoj instrumentovke i orkestrrovke. S dopolnenijami R. Shtrausa. T. 1–2. - M.: Muzyka, 1972. Ch. 1. 307 s.; Ch.2. S. 308-531.
2. Van B. «Akademizacija» saksofona: genezis, osnovnye vehi i aktual'nye tendencii // PHILHARMONICA. International Music Journal. 2021. № 6. S. 39 – 50.
3. Pon'kina A.M. Fenomen saksofona v muzykal'nom iskusstve vtoroj poloviny XIX veka // Kul'turnaja zhizn' Juga Rossii. – 2017. – №4. – S. 21-27.
4. Bottaro M. Il saxofono nel teatro musicale francese del XIX secolo. Tesi di Laurea Magistrale in Musicologia e Scienze dello Spettacolo. - Università Ca' Foscari Venezia, 2012, 131r.
5. Ludwig H. Johann Georg Kastner: ein elsässischer Tondichter, Theoretiker, und Musikforscher, sein Werden und Wirken. - Leipzig Breitkopf & Härtel. Bd.2. 1886. 462 S.
6. Woodward P.J. Jean-Georges Kastner's Traité général d'instrumentation: a translation and commentary. Thesis M.A. - University of North Texas, 2003. 131 p.

УДК 745

Л.И. Ситдикова

НАРОДНЫЕ ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ ПРОМЫСЛЫ КАК ВИД АРТ-ТЕРАПИИ НА ПРИМЕРЕ ТРАДИЦИОННОГО НЫРТИНСКОГО КРУЖЕВОПЛЕТЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Данная статья посвящена арт-терапии как одному из методов борьбы со стрессом. Цель исследования – дать характеристику народным художественным промыслам на примере ныртинского кружевоплетения как одного из самых распространенных видов декоративно-прикладного искусства, сделав акцент на необходимость возрождения традиций конкретного вида промысла, а также рассмотреть теоретические и практические формы арт-терапии со студентами вузов культуры.

Ключевые слова: арт-терапия, кружевоплетение, народные художественные промыслы.

Lilia I. Sitdikova FOLK ART CRAFTS AS A TYPE OF ART THERAPY ON THE EXAMPLE OF THE TRADITIONAL NYRTA LACE WEAVING OF THE REPUBLIC OF TATARSTAN

This article is about art therapy as one of the methods to combat stress. The aim of the research is to characterize folk art crafts on the example of Nyrtinsky lace weaving as one of the most widespread types of arts and crafts, emphasizing the need to revive the traditions of a particular type of craft, as well as to consider the theoretical and practical forms of art therapy with students of universities of culture.

Key words: art therapy, lace weaving, folk arts and crafts.

Введение

Народные промыслы представляют собой историко-культурное явление, служащее основой для развития современных декоративно-прикладных искусств. Чтобы полностью осознать сущность и природу народных художественных промыслов, необходимо понять, что народное искусство отражает культуру и традиции нации, развивается благодаря творческим усилиям профессиональных художников и ремесленников.

Множество людей занимается народным искусством, так как его главной чертой является коллективный характер и преемственность традиций. В течение многих веков мастера использовали орнаментальные мотивы, художественные образы, сюжеты и передавали свои секреты молодым, обучая их искусст-

ву различных ремесел, использованию инструментов для резьбы и вырезания ложек, технике росписи, ткачеству узорных полотен, шитью одежды и плетению кружева и т.д.

В современном обществе люди часто сталкиваются со стрессом на работе, в личной жизни и в других сферах своей деятельности. Неопределенность будущего, давление со стороны общества и высокая требовательность самим к себе вызывают постоянное накопление внутреннего напряжения. В таких условиях отсутствие нужных навыков и знаний по управлению стрессом становится источником серьезных проблем для многих людей. [1].

Эмоциональное состояние напряжения отличается повышенной физиологической и психической активностью, неустойчивостью.

Стресс может вызывать нервно-эмоциональное напряжение во время неблагоприятных событий, что приводит к снижению работоспособности, эффективности систем и органов и, в конечном счете, к истощению [4].

Опыт работы показывает, что одним из самых эффективных способов борьбы с эмоциональным стрессом являются регулярные занятия творчеством. Выполняя практические задания, каждый человек может ощутить себя настоящим творцом. Независимо от того, насколько активной или пассивной является эта творческая деятельность, она не только приносит эстетическое удовольствие, но и способствует развитию психологической защиты. Более того, занятия творчеством создают благоприятные условия для развития позитивного эмоционального восприятия искусства.

Арт-терапия представляет собой комбинацию психотерапии и искусства, создавая междисциплинарное явление. Это направление возникло на пересечении искусства и науки, интегрируя в себе достижения медицины, педагогики, культурологии, социологии и других наук. Они основаны на принципах психологии, нейробиологии, философии и активно используются специалистами в области психологии, критического мышления и развития личности. Эти методы не только помогают в решении конкретных проблем, но и способствуют развитию личностных качеств, таких как самосознание, эмоциональный интеллект, креативность и смысл жизни. Термин «арт-терапия» впервые был использован в 1940-х годах. В англоязычном мире такие авторы, как М. Наумбург (1947, 1966) и А. Хилл (Hill,

1945), описали клиническую практику психологического «сопровождения» эмоционально, умственно и физически неполноценных клиентов в ходе их занятий изобразительным искусством, осуществлявшихся в терапевтических и реабилитационных целях [4].

Кружевоплетение – изысканный вид декоративно-прикладного искусства, основным признаком которого является ажурность готовых изделий [12]. Самыми известными центрами кружевоплетения России можно назвать вологодский, кировский, елецкий, михайловский. В советское время этот вид народного искусства активно развивался, некоторые центры стали крупными предприятиями и специализировались на производстве:

- предметов декоративного назначения,
- аксессуаров.

В процессе создания кружева из тонких ниток используются самые разнообразные инструменты, но самым главным инструментом кружевницы являются коклюшки, валик, а также нитки, булавки. Для любого кружевного изделия требуется сколок – трафарет, рабочий рисунок, по которому работает кружевница. Выполняется сколок вручную, а сейчас и с помощью графических редакторов, затем распечатывается на плотной бумаге или картоне, точками отмечаются места, необходимые для размещения булавок. Благодаря тому, что созданием сколков занимаются мастера, художники, каждый новый эскиз является уникальным приобретением в коллекции мастерицы. От точности сколка во многом зависит качество выполняемого кружева. На рис. 1 приведен процесс изготовления украшения.



Рис.1. Процесс изготовления украшения

Таким образом, в процессе создаются благоприятные условия для развития эмоционально положительного восприятия искусства, что, в свою очередь, способствует формированию позитивного отношения к действительности.

Материалы и методы

Материалом для написания статьи стали публикации в научных журналах, учебно-методические пособия по изучению народных художественных промыслов, опубликованные в открытом доступе.

Сегодня буквально единицы владеют искусством плетения кружев на коклюшках. Очень радостно, что находятся люди, собирающие по крупицам образцы народного художественного промысла, сохраняющие настоящее и передающие свой опыт молодым. Среди них хотелось бы отметить Обрезкову Альбину Петровну, ее работы отличаются нежностью и воздушностью. В свое время она преподавала в Казанском государственном университете культуры и искусств. На ее занятиях присутствовала атмосфера непринужденности, при работе на коклюшках пели народные песни. Толчком к этому великолепию послужили старые кружева, хранившиеся в селе Нырты. Сейчас у Альбины Петровны их целая коллекция, которая бережно сохраняется и изучается. Сама мастерица не останавливается на достигнутом и реализовывает в своих изделиях новые идеи. Особый интерес вызывает использование при плетении узоров татарского национального орнамента.

Ремесленные и культурные традиции сохраняются и в Рыбно-Слободском районе. Кружевоплетение на коклюшках существовало здесь еще в XVI веке. Рыбнослободские кружева прославились не только в России, работы местных мастериц отличались оригинальностью, заказы приходили даже из Америки. В 1985 – 1992 гг. в доме пионеров с. Рыбная Слобода Н.М. Капаруллиной вела кружок кружевоплетения [14]. С 2009 года на базе районного дома культуры, краеведческого музея возрождается кружевоплетение. В студии "Возрождение" осваиваются приемы плетения кружева из коклюшек.

Кружево и по сей день пользуется большой популярностью. Казанский государственный институт культуры, являющийся одним из ведущих научных центров Среднего Поволжья по исследованию национальных культур, имеет в своем составе структуры, которые изучают народную художественную культуру, сохраняя и возрождая традиции народов Рес-

публики Татарстан. Одной из таких структур в свое время был институт национальных искусств, теперь факультет инноваций и традиций народной художественной культуры, на базе которого и была создана кафедра изобразительного искусства и дизайна. Лилия Ивановна Ситдикова, доцент кафедры изобразительного искусства и дизайна, заместитель директора Инжинирингового центра, ученица Обрезковой Альбины Петровны, преподает дисциплину «Кружевоплетение» студентам по направлениям подготовки «Дизайн», «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы».

Литературный обзор

В работе рассмотрены статьи, монографии, которые отражают сохранение и развитие народных художественных промыслов, на примере ныртинского кружевоплетения, а также проанализированы изделия, выполняемые студентами на занятиях.

Искусство как терапевтическая техника впервые была применена Маргарет Наумбург, воспитанной в духе традиционного психоанализа, в рамках которого акцент делался на свободные ассоциации и интерпретации [15]. Как вспомогательную технику М. Наумбург предлагала использовать спонтанный рисунок. Человек сможет лучше разобраться в конфликтной ситуации, что позволит эффективнее работать с клиентом и помочь ему решать его проблемы. В своей работе Наумбург опиралась на идею Зигмунда Фрейда о том, что первичные мысли и переживания, возникающие в подсознании, чаще всего выражаются в форме образов и символов [15]. Художественное творчество имеет уникальную способность выражать и отражать разнообразные аспекты нашего подсознания. Творческие люди используют свои произведения, чтобы выразить внутренний мир и передать эмоции, идеи, мысли, которые могут быть слишком сложными или непонятными в речевом выражении.

Мотивы орнамента различных центров кружевоплетения описаны в трудах С.А. Давыдовой, подробно проанализированы Н.Т. Климовой. Региональные особенности развития кружевоплетения на территории Татарстана рассмотрены в работах Г.Ф. Валеевой-Сулеймановой, А.П. Обрезковой, Г.И. Разумейченко, упоминаются в монографии Л.С. Токсубаевой [10].

Результаты

Кружевное дело в Республике Татарстан в прошлом имело большое значение, оно раз-

вивалось в русле традиций русского народного промысла, существовавшего в Казанской губернии до революции.

Изделия из кружева, изготовленные из льняной нити местного производства, продавались на местном рынке (одежда, постельное белье, полотенца для свадебных обрядов), в виде домашнего или ремесленного производства [13].

В XVIII веке на территории Казанской губернии образуется ряд центров кружевного производства. Это деревня Нырты (современный Сабинский район), село Абди и бывшая деревня Покровка (ныне Тюлячинский район), деревня Полянка (Спасский район), деревня Каймары (Высокогорский район), село Рыбная Слобода. Плетение кружев было принесено в эти края в конце XVI века русскими поселенцами из северных областей Руси [6].

Проведение практических занятий (лабораторных занятий) играет важную роль в знакомстве с народными художественными промыслами. Самостоятельное творчество и навыки самовыражения учащихся развиваются благодаря целенаправленному и систематическому использованию кружева в работе, что способствует развитию определенных творческих порывов и талантов. [2]. Так, в арт-терапии не может быть правильного и неправильного, хорошего и плохого, красивого и некрасивого. Человек через творчество выражает себя и свои чувства.

Разнообразие форм арт-терапии:

- Пассивная форма арт-терапии представляет собой наблюдение клиента за художественным процессом без активного участия. Например, он может смотреть как плетут кружево, просматривать фотографии работ других авторов, картины или фигурные композиции. Пассивная арт-терапия может быть полезна для снятия стресса, релаксации и вдохновения.

- Активная форма арт-терапии предполагает активное участие клиента в творческом процессе. Это предполагает плетение кружева с помощью коклюшек, рисование, лепку, живопись, создание коллажей и другие виды художественной деятельности. Целью активной арт-терапии является стимуляция самовыражения, самопонимания и самоисследования клиента.

- Смешанная форма арт-терапии сочетает в себе элементы активной и пассивной терапии. Например, клиент может начинать с активной работы (например, плетению кружева), а затем переходить к пассивному наблю-

дению своего творческого результата. Эта форма арт-терапии обычно предлагается для достижения баланса между самовыражением и самонаблюдением.

В рамках преподаваемой дисциплины, посвященной искусству кружевоплетения, студенты имеют возможность познакомиться с арт-терапией с целью снижения уровня стресса, трансформации отрицательных эмоций, создания внутренней гармонии и умения находить оптимальное решение для творчества, способствующего жизненному равновесию.

Считается, что кружевоплетение является очень кропотливым и тонким занятием, требующее терпение и усидчивость. Прежде чем приступить к плетению кружева, необходимо сделать эскиз будущего изделия, что станет одним из источников творчества, позволяющим человеку показать свои чувства, эмоции и настроение.

Самостоятельное создание сколка - одна из активных форм арт-терапии. В этот момент развивается креативное мышление, проявляется фантазия. Композиция будущего сколка составляется с помощью художественного образа (например, образ барышни, орнаментальные мотивы, стилизация пейзажа и архитектуры и др.). Можно сказать, что с помощью арт-терапии можно побороть стресс, внутренние страхи и фобии, а также раскрыть собственный потенциал. На следующем этапе понадобятся определенные инструменты для плетения кружевоплетения – это коклюшки. Сам процесс наматывания ниток на коклюшки, можно назвать арт-терапией. В этот момент задействованы такие органы чувств, как зрение и осязание. Через зрение мы тренируем глазомер, а через осязание мелкую моторику, когда в руках держим коклюшки и наматываем нитки.

После того как сколок готов и нитки намотаны на коклюшки, приступаем к изготовлению изделия на валике, закрепив ранее сколок с помощью маленьких булавок-гвоздиков. Весь процесс плетения состоит из нескольких приемов перекидывания пар коклюшек (перебора в определенном порядке двух пар): одна пара - перевить, вторая пара – сплести. Перевить (П)– перекинуть (переложить) правую коклюшку через левую. Это делается движением одной руки (левой или правой). В зависимости от рисунка кружева перевивают от одного до трех и более раз. Сплести (С) – внутреннюю коклюшку в правой руке подложить под внутреннюю коклюшку в левой руке, т.е. разные пары поменять местами. К ос-

новным элементам в кружевоплетении относят: плетешок, полотнянка, сетка, насновка.

Обсуждение

Изучая декоративное искусство, студенты знакомятся с орнаментальными мотивами, самостоятельно разрабатывают схемы, модели, создают художественный образ, воспроизводя идеи, авторские ходы, преобразовывают их в творческий продукт.

Казанский государственный институт культуры занимается подготовкой будущих специалистов в области декоративно-прикладного искусства и дизайна, стремясь производить как продукцию массового спроса, так и аутентичные личные произведения искусства.

Заключение

Традиционное народное искусство, тесно связанное с окружающим миром, проверенное опытом поколений и основанное на понима-

нии природы и человеческого существования, сохраняет свою решающую роль в жизни общества. Традиции художественных промыслов не должны уходить безвозвратно. Великолепные образцы изделий художественных промыслов – свидетельство неиссякаемого народного таланта. Педагог в процессе обучения не только подготавливает к профессиональным навыкам будущего специалиста, но и формирует навыки педагогической саморегуляции, которые помогут контролировать профессиональный стресс. Арт-терапия в виде кружевоплетения способствует развитию, возрождению промысла, передаче мастерства молодому поколению, а также позволяет использовать творчество для осознания, проживания и выражения своих чувств для формирования умений по управлению эмоциями, о чем свидетельствуют научные исследования.

Литература:

1. Асадуллина А.М., Мухтарова М.А. Арт-терапия как метод преодоления эмоционального стресса // Глобальная экономика и образование. 2022. Том 2, № 2. С. 72-78.
2. Барадулин В.А., Коромыслов Б.И., Максимов Ю.В. Основы художественного ремесла : практическое пособие для руководителей школьных кружков. Москва, 1979. 320 с.
3. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 336 с.
4. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапевтические методы, используемые в работе с детьми и подростками : обзор современных публикаций // Журнал практической психологии и психоанализа. 2007. №. 4. С. 197.
5. Молотова В.Н. Декоративно-прикладное искусство : учебное пособие. Москва : ФОРУМ, 2007. 272 с.
6. Обрезкова А.П. История развития кружевоплетения в Казанской губернии (XIX-XXI вв.) : этнохудожественные традиции и язык символов . Казань : Астория, 2006. 25 с.
7. Обрезкова А.П. Ныртинское плетеное кружево. Казань : Унипресс, 2002. 24 с.
8. Силуянычев А.М., Бурганова А.Ф. Теоретические основы формирования проектной культуры студентов-дизайнеров средствами декоративно-прикладного искусства // Искусство и художественное образование в контексте межкультурного взаимодействия : материалы VI Международной научно-практической конференции. Казань, 2017. С. 533-537.
9. Смолицкий В.Г., Чирков Д.А., Максимов Ю.В. [и др.]. Народные художественные промыслы РСФСР : учебное пособие для художественных училищ. Москва : Высшая школа, 1982. 216 с.
10. Тимофеева Е.Н. Мотивы рыбно-слободского кружева и их историческая трансформация во второй половине XIX – начале XXI веков // Культура и цивилизация. 2017. Том 7, № 1. С. 570-580.
11. Уткин П.И. Народные художественные промыслы России. Москва : Советская Россия, 1984. 229 с.
12. Урываева И. А. Кружевоплетение на коклюшках. Москва : Дом РДФ : Объедин. ред. МВД России, [2001]. 254 с. (Всё для дома).
13. Кружевоплетение. Режим доступа : <https://dzen.ru/media/id/5e85852496544a69b3c5373f/krujevopletenie-5f9e42d33910530e0dbde162> (дата обращения : 03.01.2022).
14. Кружевной промысел рыбной слободы. Режим доступа: <https://tatcultresurs.ru/onkn/kruzhvernoy-promysel-rybnoy-slobody> (дата обращения : 30.1.2023).
15. Арт-терапия и её коррекционные возможности. Режим доступа: https://www.yaneuch.ru/cat_18/artterapiya-i-ejo-korrekcionnye-vozmozhnosti/215844.2097360.page1.html (дата обращения : 30.11.2023).

References:

1. Asadullina A.M., Muhtarova M.A. Art-terapija kak metod preodolenija jemocional'nogo stressa // Global'naja jekonomika i obrazovanie. 2022. Tom 2, № 2. S. 72-78.
2. Baradulin V.A., Koromyslov B.I., Maksimov Ju.V. Osnovy hudozhestvennogo remesla : prakticheskoe posobie dlja rukovoditelej shkol'nyh kruzchkov. Moskva, 1979. 320 s.
3. Kiseleva M. V. Art-terapija v prakticheskoj psihologii i social'noj rabote. Sankt-Peterburg : Rech', 2007. 336 s.
4. Kopytin A. I., Svistovskaja E. E. Art-terapevticheskie metody, ispol'zuemye v rabote s det'mi i podrostkami : obzor sovremennyh publikacij // Zhurnal prakticheskoj psihologii i psihoanaliza. 2007. №. 4. S. 197.
5. Molotova V.N. Dekorativno-prikladnoe iskusstvo : uchebnoe posobie. Moskva : FORUM, 2007. 272 s.
6. Obrezkova A.P. Istorija razvitija kruzhevopletenija v Kazanskoj gubernii (XIX-XXI vv.) : jetnohudozhestvennye tradicii i jazyk simvolov . Kazan' : Astorija, 2006. 25 s.
7. Obrezkova A.P. Nyrtsinskoe pletenoe kruzhevo. Kazan' : Unipress, 2002. 24 s.

8. Silujanychev A.M., Burganova A.F. Teoreticheskie osnovy formirovaniya proektnoj kul'tury studentov-dizajnerov sredstvami dekorativno-prikladnogo iskusstva // Iskusstvo i hudozhestvennoe obrazovanie v kontekste mezhkul'turnogo vzaimodejstviya : materialy VI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Kazan', 2017. S. 533-537.
9. Smolickij V.G., Chirkov D.A., Maksimov Ju.V. [i dr.]. Narodnye hudozhestvennye promysly RSFSR : uchebnoe posobie dlja hudozhestvennyh uchilishh. Moskva : Vysshaja shkola, 1982. 216 s.
10. Timofeeva E.N. Motivy rybno-slobodskogo kruzheva i ih istoricheskaja transformacija vo vtoroj polovine XIX – nachale XXI vekov // Kul'tura i civilizacija. 2017. Tom 7, № 1. S. 570-580.
11. Utkin P.I. Narodnye hudozhestvennye promysly Rossii. Moskva : Sovetskaja Rossija, 1984. 229 s.
12. Uryvaeva I. A. Kruzhevopletenie na kokljushkah. Moskva : Dom RDF : Ob#edin. red. MVD Rossii, [2001]. 254 s. (Vsjo dlja doma).
13. Kruzhevopletenie. Rezhim dostupa : <https://dzen.ru/media/id/5e85852496544a69b3c5373f/krujevopletenie-5f9e42d33910530e0dbde162> (data obrashhenija : 03.01.2022).
14. Kruzhevoj promysel rybnoj slobody. Rezhim dostupa: <https://tatcultresurs.ru/onkn/kruzhevnoj-promysel-rybnoj-slobody> (data obrashhenija : 30.1.2023).
15. Art-terapija i ejo korrekcionnye vozmozhnosti. Rezhim dostupa: https://www.yaneuch.ru/cat_18/artterapiya-i-ejo-korrekcionnye-vozmozhnosti/215844.2097360.page1.html (data obrashhenija : 30.11.2023).

УДК 159.9

Ю.Л. Блинова

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ МУЛЬТИМОДАЛЬНЫХ АРТ-ТЕХНОЛОГИЙ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Статья посвящена обоснованию терапевтического потенциала мультимодальных арт-технологий в сохранении и укреплении психического здоровья личности. Автор раскрывает междисциплинарную основу мультимодальных арт-технологий, анализирует основные механизмы их воздействия, специфику функций каждой из модальностей воображения и различные возможности переходов между ними с целью восстановления способности человека быть в контакте с действительностью и решать актуальные жизненные задачи, как базовой составляющей психического здоровья и психологического благополучия личности.

Ключевые слова: психическое здоровье, психологическое благополучие, внутренняя картина здоровья, арт-терапия, творчество, мультимодальная терапия творчеством, мультимодальные арт-технологии

Julia. L. Blinova THE THERAPEUTIC POTENTIAL OF MULTIMODAL ART TECHNOLOGIES IN THE PRESERVATION AND STRENGTHENING OF MENTAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL

This article is devoted to substantiating the therapeutic potential of multimodal art-technologies in preserving and strengthening the mental health of an individual. The author reveals the interdisciplinary basis of multimodal art-technologies, analyzes the main mechanisms of their impact, the specifics of the functions of each of the modes of imagination and various possibilities of transitions between them in order to restore a person's ability to be in contact with reality and solve actual life tasks as a basic component of mental health and psychological well-being of an individual.

Key words: mental health, psychological resilience, internal picture of health, art-therapy, creativity, multimodal expressive arts therapy, multimodal art-technologies

Введение

Интенсивность, количество и скорость экономических, социокультурных и политических изменений в XXI веке обуславливает актуальность и ценность научно-прикладных междисциплинарных исследований, направленных на изучение условий и факторов, стратегий и технологий сохранения и укрепления психического здоровья (mental health) человека. Результаты целого ряда зарубежных и отечественных исследований позволяют сделать вывод о том, что в последнее десятилетие психика человека, одной из главных функций которой является адаптация к изменениям объективной реальности, испытывает колоссальные нагрузки, что приводит к

снижению уровня психического здоровья. Психическое здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества [3].

В этих условиях ВОЗ заявила, что психические расстройства затрагивают около 12% (примерно 450 миллионов) всего населения земного шара. Российское Агентство стратегических инициатив (АСИ), в свою очередь, приводит следующие данные исследований: около 10% граждан России (около 15 млн. человек) находятся в