УДК
159.923.2:004.773

АЛЬОНА ТИХОМИРОВА, АНАСТАСІЯ ГЕШКО
Київський національний університет технології та дизайну,
Україна

ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МОДИ: ОДЯГ ЯК ІНСТРУМЕНТ АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Мета. *Проаналізувати терапевтичний потенціал моди та розробити наукове обґрунтування використання одягу як інструменту арт-терапії.*

Ключові слова: *модотерапія, арт-терапія, самооцінка, кризові стани, психологія одягу, ідентичність.*

Постановка завдання. З'ясувати, яким чином свідома робота з гардеробом впливає на психологічний стан особистості, формування позитивної ідентичності та стратегії подолання кризових ситуацій.

Методи досліджень. Для виконання поставленого завдання використано аналіз наукової літератури, спостереження за поведінкою учасників експерименту, а також методи самооцінювання та рефлексії.

Результати досліджень. Модотерапія як напрям арт-терапії базується на принципах (Johnson, 2022):

- одяг як проєктивна поверхня для самовираження;
- тілесність як інструмент психологічної трансформації;
- творчий процес одягання як акт самопізнання.

Дослідження (Roberts & Chen, 2023) виявляють кілька ключових механізмів, які лежать в основі терапевтичного впливу моди на особистість:

- ефект enclothed cognition – двосторонній зв'язок між одягом і психічним станом;
- символічне перетворення – одяг як засіб візуалізації внутрішніх змін;
- тілесна інтеграція – відновлення зв'язку з тілом через свідомий вибір одягу.

На практиці цю концепцію втілює техніка «Гардеробна трансформація» (Wardrobe Transformation), що довела свою ефективність у подоланні таких станів, як: післярозлучний синдром; професійне вигорання; вікові кризи.

Для досягнення кращих результатів у підвищенні власної цінності та впевненості застосовують наступні методи:

«Капсульний гардероб самоповаги» – формування базового набору речей, що підтримують відчуття гідності;

кольоротерапія для корекції настрою – використання кольорової гами для покращення емоційного стану;

«Сильні образи» для складних ситуацій – створення аутентичних стилістичних рішень для подолання стресових подій.

Перехід до наступного етапу дослідження логічно випливає з необхідності не лише теоретично обґрунтувати терапевтичний потенціал моди, а й підкріпити його практичними даними про її ефективність. Саме тому науковий інтерес фокусується на клінічних дослідженнях, які дозволяють оцінити реальні зміни у психоемоційному стані учасників модотерапії.

Згідно з результатами дослідження (Kim & Park, 2024), модотерапія має виражений позитивний вплив на:

- зниження рівня тривожності (на 34%);
- підвищення самооцінки (на 28%);
- поліпшення соціальної адаптації (на 42%).

Отримані дані підтверджують, що цілеспрямована робота з гардеробом, у поєднанні з елементами арт-терапії, може стати дієвим інструментом психологічної підтримки і особистісного зростання.

Висновок. Свідома робота з гардеробом і використання моди як інструменту арт-терапії сприяють підвищенню самооцінки, зміцненню позитивної ідентичності та покращенню емоційного стану. Залучення до творчого процесу вибору й створення власного стилю допомагає краще пізнати себе, усвідомити власні цінності й потреби, а також розвинути навички самопрезентації та впевненість у собі. Модотерапія виявилася ефективною інноваційною формою психологічної корекції та самодопомоги, що розкриває нові можливості для використання одягу у терапевтичних цілях.

Література

1. Johnson, M. (2022). Fashion Therapy: Theoretical Foundations and Practical Applications. Journal of Creative Arts Therapy, 15(2), 45-62.
2. Roberts, S., & Chen, Y. (2023). The Psychology of Clothing Choices in Crisis Situations. Fashion and Psychology Review, 8(1), 112-129.
3. Kim, H., & Park, J. (2024). Efficacy of Wardrobe-Based Interventions for Self-Esteem Improvement. Journal of Applied Arts and Health, 12(3), 78-95.
4. Thompson, L. (2023). Color Psychology in Fashion Therapy. International Journal of Fashion Studies, 9(2), 156-173.