



## психологические исследования в области искусства

**Горина Любовь Вячеславовна,**  
*кандидат педагогических наук*  
*доцент Саратовского государственного*  
*университета имени Н. Г. Чернышевского*  
[lvgorina@list.ru](mailto:lvgorina@list.ru)

### **Возможности искусства в регуляции эмоциональной напряженности учителей начальных классов**

Профессия учителя начальных классов предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности педагога. При этом педагогическая деятельность учителя насыщена разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. Наличие эмоциональной напряженности особенно ярко проявляется у молодых учителей. Напряженные ситуации педагогической деятельности вызывают у них неадекватность в оценке происходящего, импульсивные действия по отношению к младшим школьникам, способствуют формированию таких личностных черт, как безынициативность, пассивность, чувство собственной профессиональной непригодности. В отдельных случаях эмоциональное напряжение достигает критического момента, когда молодой педагог теряет самообладание и проявляет себя в пассивно-защитной (слезы) или в агрессивной (окрики, нервное хождение по классу, резкий стук по столу и т. п.) форме.

Для снятия излишнего эмоционального напряжения в профессиональной деятельности большую роль играет систематическая работа по повышению уровня эмоциональной культуры учителя начальных классов. Важнейшими показателями эмоциональной культуры является высокий уровень развития эмоциональной устойчивости, эмпатии и эмоциональной гибкости педагога.

В этой связи чрезвычайно актуальной проблемой становится исследование возможностей искусства при формировании у учителя начальных классов эмоциональной устойчивости и механизмов саморегуляции.

Терапия искусством (арт-терапия) представляет собой совокупность психокоррекционных методик, имеющих различия и особенности, определяющиеся как

жанровой принадлежностью к определенному виду искусства, так и направленностью, технологией психокоррекционного лечебного применения. Поскольку арт-терапия обеспечивается воздействием средствами искусства, то ее систематизации основываются, прежде всего, на специфике видов искусства (музыка – музыкотерапия; изобразительное искусство – изотерапия; театр, образ – имаготерапия; литература, книга – библиотерапия, танец, движение – кинезитерапия). В свою очередь каждый вид арт-терапии подразделяется на подвиды. Было бы неверно рассматривать видовые различия арт-терапии только с точки зрения принадлежности к видам искусства. Виды арт-терапии в медицине и психологии дифференцируются в зависимости от лечебного и коррекционного воздействия на человека и формы его организации (индивидуальная, групповая). Однако основой для всех видов арт-терапии является художественная деятельность субъекта, посредством активизации которой осуществляется коррекция тех или иных нарушений в развитии человека.

Воздействие искусства на личность осуществляется главным образом на трех уровнях. Первый уровень (психофизический) характеризуется активизацией зрительных, слуховых и других рецепторов с последующим изменением физиолого-биологических ритмов организма. Второй уровень (психологический) отличается от первого воздействием на эмоционально-волевые структуры, то есть воздействием, способствующим или психологической активности, или, наоборот, психической разрядке организма, релаксации. Третий уровень (социально-психологический) подразумевает воздействие искусства на личность, с целью преобразования и гармонизации личности, а также с целью формирования экзистенциальных личностных структур [1].

Современный взгляд на компенсаторную функцию искусства таков: искусство воспринимается человеком как средство утешения и компенсации монотонной повседневности [8]. Данное положение подкреплено классификацией аспектов компенсаторной функции, среди которых: отвлекающий (развлекательный), утешающий и собственно компенсаторный (способствующий духовной гармонии человека) [3].

Компенсаторная функция искусства интересовала исследователей всегда. Уже на заре человеческой цивилизации люди задумывались о влиянии музыки на самочувствие человека. Известны взгляды Платона, Пифагора, Аристотеля на лечебные свойства музыки. В Древней Индии мудрецы считали, что голос, как идеальный природный инструмент, выражает позицию ума и настраивает человека на необходимый лад. В Средние века проводились исследования по установлению различных отношений между темпераментом пациента и предпочтением им того или иного характера музыки.

Однако бурное развитие методов психотехники искусства началось лишь в XX

веке. По инициативе В.М. Бехтерева в России в 1913 году был основан комитет по исследованию музыкально-терапевтических эффектов, в который вошли видные врачи и представители музыкального мира. Было выявлено положительное влияние музыки на различные системы организма человека: сердечно-сосудистую, двигательную, дыхательную, центральную нервную систему. Выяснилось, что положительные эмоции от общения с искусством оказывают лечебное воздействие на психосоматические процессы, содействуют психоэмоциональному напряжению человека, мобилизуют его резервные силы, обуславливают его творчество во всех областях искусства, науки и всей жизни в целом [3].

В Европе к началу XX века широкое распространение получило использование изобразительного творчества в лечении больных, имеющих психические расстройства. Опыт использования художественного творчества в преодолении недугов и ускорении процессов восстановления и реабилитации описан в книге А. Хилла «Изобразительное искусство против болезни» (1945). Он ввел в европейскую науку и практику термин «арт-терапия» по отношению к изобразительному искусству как средству лечебного воздействия [6].

В 1940-е годы арт-терапия используется в психотерапевтической практике З. Фрейда и К. Юнга как лечебное воздействие на психически больного через включение его в изобразительную деятельность. Лечебный эффект арт-терапевтического направления обосновывается с помощью идей традиционного психоанализа. К. Юнг полагал, что после выявления основных внутриспсихических конфликтов и выражения их через искусство, художественную деятельность пациент сможет самостоятельно регулировать свою психическую деятельность, раскрывая скрытые возможности [4].

Таким образом, суть арт-терапевтического воздействия состоит в том, что эмоционально травмирующая ситуация при помощи различных средств искусства и художественной практики с помощью психотерапевта находит свое внешнее выражение, доводится до катарсической разрядки, вследствие чего облегчается состояние пациента [6, 7].

Вторая половина XX века характеризуется созданием первых профессиональных объединений арт-терапевтов (в 1963 году появились Британская ассоциация арт-терапевтов, Американская арт-терапевтическая ассоциация). Целями и задачами деятельности этих объединений было содействие сохранению психического и физического здоровья граждан посредством изобразительного искусства и других видов творчества в качестве психотерапевтического инструмента [3].

В настоящее время различные виды арт-терапии представлены практически во всех

странах как в медицине (при нервно-психических, соматических заболеваниях), так и в психологии (общей, медицинской, специальной), поскольку при любой структуре нарушения, так или иначе, затрагивается аффективная сфера.

Современное определение арт-терапии трактует данное понятие как метод психотерапии, использующий для лечения и психокоррекции художественные приемы и творчество, такие как рисование, лепка, музыка, фотография, кинофильмы, книги, актерское мастерство, создание историй и многое другое [7].

Изучение теоретической литературы позволило нам предположить, что приобщение будущих учителей начальных классов к искусству и художественной деятельности, овладение ими художественно-творческими приемами самовыражения позволит сформировать у них индивидуальные приемы саморегуляции эмоционального напряжения.

Наше исследование проводилось в два этапа. Первый этап включал в себя работу респондентов с опросником, в который входили задания на выявление уровня эмоциональной напряженности в ситуации конфликтного педагогического общения, а также задание, предусматривающее развернутую характеристику учителя-профессионала.

Второй этап предусматривал работу по приобщению будущих учителей начальных классов к искусству, а также обучение их способам регуляции эмоциональной напряженности средствами искусства и художественной деятельности.

В исследовании приняли участие 54 человека, из них 38 – учителя городов Саратова и Энгельса Саратовской области, 16 – студенты Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского, обучающиеся по специальностям «Педагогика и методика начального образования» и «Педагогика и психология».

Респондентам предлагалось выполнить три задания. Задание «А» предполагало выбор 10 личностных качеств учителя, затрудняющих педагогическое взаимодействие. Задание «Б» – выбор качеств, способствующих педагогическому взаимодействию. В задании «В» респондентам предлагалось продолжить высказывание «Учитель-профессионал – это...». Учителя начальных классов работали индивидуально, студенты – в группах по четыре человека.

Обработка ответов на задание «А» выявила интересные области множественного выбора (качества, отмеченные большим количеством респондентов), области среднего, единичного и нулевого выбора среди учителей. Большинство учителей при выполнении задания «А» сошлись в выборе «злопамятства» как, безусловно, негативного личностного качества педагога, немногим менее остановились на выборе таких качеств, как «лживость» и «агрессивность», 52,6% отметили «резкость», «мстительность», «двуличие»,

21% – «неискренность» и «упрямство». Стоит отметить и интересные области единичного выбора: такие качества, как «прямолинейность», «обидчивость», «нерешительность», «пристрастность», «амбициозность», удостоились выбора лишь одного педагога. В область нулевого выбора вошли такие личностные качества, как «педантичность», «медлительность», «благодушие» и «подозрительность». Учителя не считают данные качества причинами нарушения педагогического общения.

Таким же образом мы проанализировали и ответы на задание «Б», которое предполагало выбор противоположных качеств педагога. В отличие от задания «А», все педагоги единогласно сошлись в выборе качества, имеющего важнейшее значение в педагогическом общении, – «уважения к личности ребенка». На втором месте по количеству совпадений «тактичность», на третьем месте – «любовь к детям». Задание «Б» не исключало и области нулевого выбора. Среди качеств, оставленных педагогами без внимания, – целеустремленность и альтруизм.

Стоит отметить, что молодые педагоги (стаж работы от 2-х до 5-ти лет), в отличие от опытных учителей (стаж работы 10–20 лет и 20–28 лет), останавливали свой выбор на таких качествах, как «нерешительность» и «обидчивость» (в задании «А»), «уверенность в себе», «импровизационность», «энергичность» (в задании «Б»). В свою очередь опытные учителя отдавали предпочтение таким личностным качествам, как «вспыльчивость» и «лживость» в задании «А», «справедливость» и «ответственность» в задании «Б».

Нельзя обойти стороной и ответы студентов, получивших аналогичное задание. Как уже упоминалось ранее, студенты работали в группах по четыре человека. В задачи группы входило выработать единство мнений по вопросу заданий. Каждый член группы высказывался о личном предпочтении конкретного качества, выдвигая аргументы в пользу своего выбора. После завершения обсуждения представитель каждой группы зачитал групповой список выбранных качеств и три основных качества, выбранных группой.

При выполнении задания «А» группы сошлись во мнениях, что такие качества, как «необязательность», «агрессивность» и «злопамятство», являются первопричинами конфликтов. При выполнении задания «Б» мнения групп разошлись. Например, группа № 1 отметила такие качества как «оптимизм», «требовательность к себе», «любовь к детям»; группа № 2 остановилась на выборе следующих качеств: «справедливость», «доброжелательность», «уравновешенность».

Далее и учителям, и студентам предлагалось ответить на вопрос задания «В», который предполагал продолжение фразы «Учитель-профессионал – это...». Приведем перечень самых интересных ответов.

*«Учитель-профессионал – это мастер своего дела и ответственный работник, который уважает своих учеников и свое дело» (студент 5 курса);*

*«Учитель-профессионал – это человек, получающий удовольствие от своей работы и достойную заработную плату» (студент 5 курса);*

*«Учитель-профессионал – это человек, способный проявить живой интерес к человеку» (учитель, стаж работы 28 лет);*

*«Учитель-профессионал – это наставник, который, помимо предметных знаний, способен привить систему ценностей, основы морали и нравственности, сам является примером поведения» (учитель, стаж работы 1 год);*

*«Учитель-профессионал – это человек, обеспечивающий благополучие в образовании, психическом и физическом состоянии ребенка, помогающий сохранить и укрепить здоровье учащихся» (учитель, стаж работы 24 года).*

*«Учитель-профессионал – это человек-оптимист, любящий детей, всегда находящийся в поиске нового, всегда стремящийся к самосовершенствованию» (учитель, стаж работы 24 года);*

*«Учитель-профессионал – это человек, относящийся к работе с предельной ответственностью, хорошо владеющий ПК» (учитель, стаж работы 6 лет).*

Полученные ответы позволили сделать вывод: учительское понимание «профессионализма» как понятия, прежде всего, носит сугубо субъективный характер, но в то же время обусловлено и общепринятыми («любовь к детям», «мастерство», «ответственность», и современными требованиями («знание ПК», «использование здоровьесберегающих технологий»).

Данные, полученные в ходе исследования, не претендуют на полноту и достоверность. Вместе с тем первый этап исследования позволил сделать вывод о том, что профессия учителя требует больших эмоциональных затрат. Профессионализм учителя, несомненно, включает в себя эмоциональную культуру педагога, следовательно, учителей и будущих учителей необходимо обучать способам саморегуляции эмоциональных состояний. К сожалению, центры психологической поддержки учителей – редкое явление нашей жизни, решение этой сложной проблемы целиком в руках самих педагогов. В ходе исследования было выявлено, что учителя в процессе педагогической деятельности находят индивидуальные приемы саморегуляции состояний. Нами была разработана и апробирована на практике в работе со студентами программа групповых занятий (курс по выбору) «Искусство и художественное творчество как средство саморегуляции эмоциональных состояний учителя».

Цель программы – ознакомление будущих учителей с техниками и приемами

саморегуляции эмоциональной напряженности. Программа рассчитана на 16 аудиторных часов. Лекционный мини-курс (4 ч.) включал в себя определение понятий «эмоции», «саморегуляция эмоциональных состояний», «арт-терапия». Был дан краткий исторический обзор применения различных видов искусства в лечении и регуляции состояний

Практический курс (12 ч.) включал в себя ознакомление с различными видами арт-терапии (музыкотерапия, изотерапия, имаготерапия, библиотерапия, кинезитерапия и др.). Студентам предлагались упражнения на снятие эмоционального напряжения (А.Л. Гройсман, В.И. Петрушин, В.Г. Ражников, Е.М. Семенова).

В частности, студентам предлагалось прослушать музыкальные произведения, соответствующие различным эмоциональным состояниям. Целью в данном случае являлось определенное эмоциональное, в том числе эстетическое, переживание, которое должно способствовать коррекции тех или иных проблем и достижению новых, гармоничных результатов и смыслов.

Предлагались упражнения на выражение своего эмоционального состояния через движение и танец. Танец сам по себе является гармоничной физической практикой. В качестве главного средства выражения в танце выступают пантомимика, жесты, которые составляют особый выразительный язык, передающий внутреннее состояние человека. Положительный эффект использования танца и двигательных ритмических упражнений в коррекции психоэмоциональных состояний подтверждается рядом авторов (В.М. Бехтерев, А.М. Бернштейн, В.А. Гиляровский, В.А. Гринер, Д.С. Озерецкий, Г.А. Волкова и другие).

Один из наиболее распространенных видов арт-терапии – изотерапия (рисуночная терапия). Рисование – творческий акт, который дает выход чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами [4]. Мы предлагали студентам выразить свое эмоциональное состояние через рисунок. Сначала выбирались простые материалы (карандаши, мелки и фломастеры), затем более «выразительные» – глина, краски.

Студенты отметили эмоциональный подъем, прилив сил после проведения занятий. Нами были получены положительные отзывы о содержании программы. В качестве примера приведем отзывы некоторых студентов.

*«Эти упражнения настраивают на спокойный лад. Сама не заметила, как дыхание стало ровным, совершенно не заметила, как пролетело время».*

*«Рисование – это прекрасный способ релаксации, убедилась на практике, не*

*ожидала подобного эффекта расслабления».*

*«На мой взгляд, художественное творчество – это эффективный метод саморегуляции. На практике проверила его возможности».*

*«Я почувствовала освобождение от негативных эмоций, раскрепощение, уверенность в себе».*

В заключение отметим, что арт-терапия – это сфера деятельности психолога и/или психотерапевта. В идеале такой специалист должен иметь два образования: психологическое (или медицинское) и художественное. В нашей работе мы применяли приемы арт-терапии скорее как творческие задания, выступающие своеобразным стимулом формирования у студентов индивидуальных приёмов саморегуляции эмоциональной напряженности через художественное творчество, чем как приемы и техники психокоррекции. В начале занятий студентам достаточно трудно было понять, что это не создание произведений искусства, а передача своего эмоционального состояния через линию, цвет, движение, речевую и музыкальную интонацию. В процессе занятий мы подвели их к осмыслению того, что художественное творчество – это способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций. Поэтому искусство является таким действенным средством снятия психического напряжения, стрессовых состояний.

## **Литература**

1. Андреев А.Л. Место искусства в познании мира. – М., 1994.
2. Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души. – М., 2000.
3. Гройсман А.Л. Психология, медицина и искусство // Психологический журнал АН СССР. – 1992. – № 4. – С. 83–87.
4. Карварский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб.: Питер, 1999.
5. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – Речь, 2007.
6. Копытин А.И. Основы арт-терапии. СПб., 1999.
7. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, системы занятий. – СПб.: Речь, 2003.
8. Роджерс Н. Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств. – М.: Прогресс, 2000.
9. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.
10. Шушарджан С.В. Музыкалотерапия и резервы человеческого организма. – М., 1998.