



О. М. Фалетрова

УДК 373

РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СРЕДСТВАМИ ИСКУССТВА

Современный мир диктует человеку определенные условия жизни: высокий темп, активность и готовность к постоянным переменам, что сопряжено с большими эмоциональными перегрузками. Особенно усилились эти тенденции в период пандемии и перехода образования в дистанционный режим. Вынужденная изоляция, с одной стороны, связана со значительным снижением сенсорной информации, с другой – усиливает требовательность к окружающим, в силу чего «эмоциональные контакты между людьми обретают выраженную эмоциональную насыщенность и остроту» [9, с. 8]. Возрастает эмоциональная напряженность, конфликтность и др.

Сохранение психофизического и психоэмоционального здоровья напрямую связано с умением управлять своим эмоциональным состоянием. Проблема регуляции человеком своего поведения и деятельности стала в последние десятилетия одной из ключевых в психологической науке. Такие способности индивида, как умение эмоционально откликаться на эмоциональные переживания окружающих, демонстрировать или сдерживать эмоциональные проявления в соответствии с обстоятельствами ситуации, преодолевать действие собственных эмоций для сохранения оптимального уровня активности, составляют особую сторону общей регуляции психической деятельности – эмоциональную регуляцию.

К вопросу регуляции психофизического состояния средствами искусства обращались исследователи разных научных областей, в том числе медицины, психологии, педагогики, музыкотерапии и др. Интересны выводы

С. В. Шушарджана о «неспецифическом акустико-биорезонансном эффекте», который является реакцией организма на музыкальный звук и влияет на клеточную активность [7, с. 3–4]. «Музыка снижает активность доминанты, сформировавшейся во время конфликта или стресса, разряжает накопившиеся отрицательные эмоции», подчеркивает Я. Л. Лупьян, исследователь находит некоторые закономерности: «...спокойная музыка способствует переключению вегетативной нервной системы в тропотропном направлении, возбуждающая музыка вызывает эрготропную реакцию» [9, с. 78].

В исследованиях Л. С. Брусиловского, Л. С. Богатовой, М. Р. Могендович, В. Б. Поляковой, И. Б. Темкина, Д. Морено, Г.-Г. Деккера-Фойгта представлены данные о воздействии музыкального звука на организм человека. При слушании музыки у человека возникают реальная мышечная пульсация в самых различных областях: руки, ноги, голова, туловище, область гортани. Кроме того, «слушающий музыку не только воспроизводит музыкальный ритм своим двигательным аппаратом, но и беззвучно пропевает ее, не отдавая себе в том отчета (перцептивная вокализация)» [2, с. 40]. В беззвучном сокращении связок точно отражена частота, громкость и длительность воспринимаемых звуков.

Регуляция психоэмоционального состояния связана с положительными эмоциями и эстетическим удовольствием, вызванными звучащей музыкой. Слушание музыки связано с такими процессами, как восприятие и мышление (Г. М. Цыпин, Д. Кирнарская, А. В. Торопова, В. Г. Ражников) [1, с. 3].

Раскрыт опыт использования синтеза литературы, музыки и живописи в лечении пациентов с нарушениями психофизического здоровья (В. М. Элькин). По мнению Л. Р. Лурия, зрительная система человека имеет общие черты с осязательной системой, что позволяет ориентироваться в пространстве, исследовать пространственно-временные ощущения. Интересна идея ученого о том, что «развитие восприятия по существу является развитием действий, направленных на обнару-



жение существенных свойств предмета и на опознание предметов <...> Быстрое одно-временное (симультанное) схватывание зрительно воспринимаемых предметов <...> является результатом постепенного свертывания развернутой ориентировочной исследовательской деятельности и превращения ее во внутреннее «перцептивное действие» [3, с. 150]. Таким образом, «зрение работает как относительно пассивная рецепторная система» [3, с. 152].

Опираясь на теоретические аспекты проблемы, в марте 2020 г. по запросу образовательных учреждений г. Ярославля магистрантами кафедры теории и методики музыкально-художественного воспитания Ярославского государственного педагогического университета им. К. Д. Ушинского была разработана программа, направленная на регуляцию психофизического и психоэмоционального состояния средствами синтеза искусств (музыки и живописи). В основу программы была положена трехуровневая модель:

– «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;

– третий уровень (социально-психологический) подразумевает воздействие искусства на личность, с целью преобразования и гармонизации личности, а также с целью формирования экзистенциальных личностных структур» [3, с. 46].

Мы рассматриваем уровни модели с точки зрения этапности работы. На первом этапе работы для активизации зрительных, слуховых и других рецепторов были отобраны картины и музыкальные произведения и составлены видеоряды и музыкальные каталоги. Для видеоряда отобрали пейзажи известных русских художников И. Левитана, И. Шишки-

на, имеющие выраженную «узнаваемость»: картины среднерусской равнины, перелески, речные дали, луга, поля и т. д. В картинах французских импрессионистов основным критерием отбора стала цветовая насыщенность и эмоциональная яркость образов. Кроме того, общим критериями отбора картин для видеоряда стали *направленность взгляда зрителя в перспективу* (например, уходящая вдаль от переднего плана дорога или тропинка, ряд деревьев; *ощущение движения, олицетворяющее течение времени* (например, плывущие облака, колышущиеся ветром ветви деревьев).

При отборе музыкального материала отдано предпочтение произведениям композиторов эпохи барокко, классицизма, романтизма, импрессионизма. Особое внимание уделено ритмической стороне каждого произведения, т. к. «именно этот «первоэлемент» музыки способен более всего воздействовать на восприятие» [10, с. 56]. Результатом работы первого этапа стала подборка арт-каталогов. Каждый арт-каталог имеет программу, отражающую базовые эмоции («Умиротворение», «Гнев», «Радость», «Смятение»).

В основе каждого арт-каталога – музыкальное произведение, имеющее ярко выраженное эмоциональное состояние (например, Ноктюрн А. Бородина, где музыка передает состояние умиротворения, безмятежности). Состояние музыки визуально поддерживается сменяющимися пейзажами русских художников.

Для работы на втором уровне – психологическом – обеспечивалось воздействие на эмоционально-волевые структуры с целью стимулирования психологической активности или достижения психической разрядки – успокоения. Перед прослушиванием, следуя методике развития ассоциативно-образного мышления, давалась краткая установка: «Представьте себя «внутри» картины, ощутите «движение пространства», услышите «звуки природы».

В проекте приняли участие около 500 человек (учащиеся и педагоги Муниципального общеобразовательного учреждения «Сана-



торная школа-интернат № 6 г. Ярославля, МОУ ДО Детской школы искусств г. Переславля-Залесского). Проект «Арт-галерея» выставлен на страницах обозначенных образовательных учреждений в социальной сети Вконтакте. Получены положительные отзывы.

Было отмечено, что картины природы помогают «выйти» за рамки ограниченного пространства, абстрагироваться, погрузиться в эмоциональное состояние, заданное музыкой и сюжетом картин. «Большую роль при восприятии музыки играют ассоциативные процессы. Ассоциации могут иметь для человека сугубо личностный смысл и быть связаны с чем-то особо значимым для него. Они вызывают сильные наплывы чувств через погружение слушателя в переживания» [9, с. 69]. Метод свободных ассоциаций, метод управляемого воображения помогает слушателям «подключиться» к положительным эмоциям, заданным музыкой и картинами, вспомнить собственный эмоциональный опыт, связанный с общением с природой.

Интересно отметить те отзывы, в которых говорилось, что состояние тревоги, неудовлетворенности усиливалось музыкой и картинами. Н. В. Сулова так обосновывает процесс осознания бессознательно подавляемых аффектов: «Если в свое время переживание оказалось слишком сложным для человека, непереносимым для достигнутого на то время уровня развитости психики, то его образ вытесняется в бессознательные слои. Программа музыкального произведения, близкая по сути вытесненному комплексу, также провоцирует актуализацию образа, но существующие психические барьеры препятствуют его осознанию. Образ словно «поднимается» из глубины бессознательных структур ближе к порогу осознания... Процесс сопровождается чувством острейшего беспокойства, вызванного непониманием причин столь сильной психической реакции» [5, с. 48]. Этот момент может сопровождаться внезапными неконтролируемыми слезами, вербальными реакциями. Потом наступает состояние покоя и облегчения.

По нашему мнению, эффект «присутствия в картине» в большей мере обеспечился

универсальной природой музыкального ритма, который воспринимается слушателем гораздо непосредственнее, чем мелодия и гармония. В арт-каталогах, отражающих состояние покоя, в музыке преобладает ровный ритм, в аккомпанементе – умеренное движение четвертными длительностями. И, напротив, драматическое состояние передает музыка с активным пунктирным, синкопированным ритмом. «Отметим, что ритм музыки также влияет на субъективное восприятие течения времени. Медленная музыка будто растягивает время. И, наоборот, быстрые ритмы принуждают мозг думать, что прошло больше времени, чем в действительности» [8, с. 296].

Третий этап работы – социально-психологический – подразумевает воздействие искусства на личность с целью преобразования и гармонизации личности, а также с целью формирования экзистенциальных личностных структур. После прослушивания необходим рефлексивный анализ возникших переживаний, воспоминаний, мыслей, ассоциаций, фантазий. «Прислушиваться к собственным чувствам, анализировать их как реакцию на прослушанную музыку – тем самым стимулировать развитие рефлексии. Хорошо, если при этом актуализируются позитивные внутренние ресурсы личности, что способствует достижению терапевтического эффекта» [9, с. 78]. Целью прослушивания является определенное эмоциональное, эстетическое переживание, которое должно способствовать коррекции тех или иных проблем и достижению новых, гармоничных результатов, а именно выходу из травмирующей ситуации.

Разработанную серию арт-каталогов возможно применять для сохранения, улучшения психоэмоционального здоровья, а также для профилактики возникновения стойких негативных эмоциональных состояний.

Сохранная эмоциональная сфера и умение быстро восполнять затраченные эмоции способствует поддержанию высокого жизненного тонуса и активной позиции. Работа средствами арт-терапии дает возможность преодолеть неблагоприятные установки, улучшить эмоциональное состояние, является сред-



ством коррекции эмоционального напряжения, может использоваться при лечении различных соматических и психосоматических заболеваний. Сегодня как никогда психофизическому и психоэмоциональному здоровью нужно уделять особое внимание, так как именно оно определяет то состояние благополучия, при котором каждый может реализовывать свой собственный потенциал, справляться со стрессами, продуктивно, активно учиться и работать.

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается проблема регуляции психофизического и психоэмоционального состояния личности средствами синтеза искусств. Автор теоретически обосновывает и представляет практический материал по апробации трехуровневой модели регуляции психофизического и психоэмоционального состояния личности средствами арт-терапии, включающую в себя психофизический, психологический, социально-психологический компоненты и основанную на синтезе живописи и музыки.

Методическую базу составили методы свободных ассоциаций, управляемого воображения, методика развития ассоциативно-образного мышления.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, психофизическое состояние, музыка, живопись, метод свободных ассоциаций, метод управляемого воображения.

SUMMARY

The article deals with the problem of regulating the psychophysical and psychoemotional state of the individual by means of the synthesis of arts. The authors theoretically substantiate and present practical material on the approbation of a three-level model for the regulation of the psychophysical and psychoemotional state of the individual by means of art therapy, which includes psychophysical, psychological, socio-psychological components and is based on the synthesis of painting and music. The methodological base consists of the methods of free association, controlled imagination, and the method of development of associative and imaginative thinking.

Key words: psychoemotional state, psychophysical state, music, painting, method of free associations, method of controlled imagination.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вальдес Одриосола М. С., Московкина А. Г. Арт-терапия как метод преодоления эмоционального стресса // Наука и школа. – 2016. – № 2. – С. 133–137.
2. Долгих Л. А. Влияние музыкального ритма на физическое и психическое здоровье // Образование и воспитание. – 2019. – № 2 (22). – С. 39–44.
3. Копытин А.И. Основы арт-терапии / Александр Копытин. – СПб.: Лань, 1999. – 251 с.
4. Лурия А. Р. Лекции по общей психологии. – СПб.: Питер, 2006. – 320 с.
5. Подуровский В. М., Сулова Н. В. Психологическая коррекция музыкально-педагогической деятельности. – М., 2001. – 320 с.
6. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы: методическая библиотека. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.
7. Шушарджан С. В. «Эволюция, достижения и перспективы музыкальной терапии: матер. междунар. конф. Музыкотерапия сегодня: наука, практика, образование. Москва, 2019. – 92 с.
8. Фалетрова О. М., Дружечкова Ю. В. Развитие чувства ритма у младших школьников на уроках сольфеджио // Современное образование в России и за рубежом: теория, методика, практика: матер. межрегион. науч. конф. XIII Ежегодная научная сессия аспирантов и молодых ученых: в 2 т. // Вологодский государственный университет. Вологда: ВоГУ, 2019. – Т. 2. – С. 296–297.
9. Фалетрова О. М., Байбородова Л. В. Социальная педагогика. Музыка как средство психолого-педагогической коррекции: учебное пособие. – М.: Изд-во Юрайт, 2016. – 155 с.
10. Analytical Music Therapy. Contributors: Johannes Th. Eschen – Editor. Publisher:



Гуманитарные науки

Jessica Kingsley. Place of publication: London,
2002. – 224 p.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

