

В. Е. Цибульникова

АРТ-ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ РИСКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ УЧИТЕЛЯ

Московский педагогический государственный университет, г. Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается возможность применения методов, форм и средств арт-педагогике и педагогической арт-терапии в профилактике рисков эмоционального здоровья современных учителей. Особое внимание уделено реализации авторской программы профилактики рисков эмоционального здоровья педагогов средствами арт-педагогике, включающей семь арт-педагогических занятий. Раскрыты направленность, методы, технологии, применяемые на каждом занятии, описаны выполняемые участниками задания. Приведены результаты диагностики уровней эмоционального здоровья педагогов на констатирующем и контрольном этапах исследования. Установлено, что педагогическая арт-терапия не только реализуется посредством терапии искусством как неклиническим педагогическим методом, но и выступает в качестве образовательной технологии, имеющей дидактическую направленность, способствующей решению интегративной задачи – профилактики рисков эмоционального здоровья в процессе формирования системы знаний и навыков художественно-прикладного характера.

Ключевые слова: *арт-педагогика, арт-педагогические технологии, арт-педагогические занятия (сессии), педагогическая арт-терапия, эмоциональное здоровье педагога, глинолечение (работа с глиной).*

Актуальность исследуемой проблемы. Поиск путей гармонизации психоэмоциональных состояний учителя вызван необходимостью профилактики рисков эмоционального здоровья педагога в условиях профессиональной деятельности. Неудовлетворенная потребность организма в психоэмоциональной разрядке способствует нарастающему состоянию возбуждения нервной системы, что влечет за собой «надрыв» компенсаторных систем и приводит к эмоциональному истощению. Одним из способов регулирования эмоциональной сферы учителя выступает педагогическая арт-терапия как комплекс арт-педагогических занятий в контексте концепции арт-педагогике.

Цель нашего исследования – определить характер влияния системы арт-педагогических занятий на эмоциональное здоровье педагогов, задачи – провести в группах диагностику психоэмоционального состояния выборки на констатирующем этапе, внедрить программу профилактики рисков эмоционального здоровья учителей, повторно диагностировать группы и определить эффективность программы.

Материал и методика исследований. Методами исследования выступили анализ массива научной педагогической и методической литературы, методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В. В. Бойко), педагогический эксперимент, педагогический анализ, наблюдение, изучение полученных результатов по применению глинолечения в сочетании с музыкотерапией.

© Цибульникова В. Е., 2019

Цибульникова Виктория Евгеньевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии профессионального образования имени академика РАО В. А. Сластенина Московского педагогического государственного университета, г. Москва, Россия; e-mail: vicki-77@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 18.01.2019

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ массива научной педагогической и методической литературы позволил определить, что арт-педагогика выступает новым направлением, изучающим принципы, закономерности и механизмы применения средств искусства для решения педагогических задач [10].

Педагогическая арт-терапия направлена на профилактику рисков социального, социально-психологического, психологического и эмоционального здоровья личности арт-педагогическими средствами – музыкотерапией (слушанием, воспроизведением, сочинением музыкальных произведений и др.), изотерапией (глинотерапией (работой с глиной), квиллингом, лепкой, рисунком, мозаикой и пр.), анимационной терапией (просмотром, проектированием и созданием анимационных фильмов) [9].

Педагогическая арт-терапия как метод группового арт-педагогического взаимодействия, используемый в арт-педагогическом процессе, оказывает гармонизирующее воздействие на межличностные отношения в системах: «арт-педагог – обучающийся», «арт-педагог – группа», «обучающийся – группа», «подгруппа – подгруппа» и «обучающиеся – обучающийся» [4].

Ключевым понятием в концепции педагогической арт-терапии выступает арт-педагогическое сопровождение как целостная система профессиональной деятельности арт-педагога по созданию организационно-педагогических условий, благоприятного социально-психологического климата, арт-педагогической среды для обучения, воспитания и социокультурного, личностного развития обучающихся. В педагогической науке данное понятие рассматривается в контексте педагогического сопровождения ребенка в специальной педагогике [7], развития личности в системе дополнительного образования детей [13], подготовки будущего учителя в системе высшего образования [11], образовательного процесса в целом [1].

Исследования М. Г. Минина и Т. В. Свиридовой показали, что в результате арт-педагогической работы по профилактике психоэмоциональных состояний экспериментальной группы учителей произошли существенные изменения в их функциональном статусе, переосмыслении их отношения к своему здоровью, снижению уровня их личностного напряжения [8].

С одной стороны, в решении арт-терапевтических задач необходима алгоритмизация соответствующих технологий как воспроизводимых приемов, процедур и методов, с другой – отличительной особенностью занятий (сессий) является спонтанность в выборе художественных средств и методов изобразительного творчества [6].

При проведении исследования мы руководствовались научными позициями по групповой арт-терапии ученых и практиков, во-первых, Д. Уэллер о принципах групповой интерактивной арт-терапии (создание визуального образа рассматривается в качестве ключевого аспекта познавательной деятельности членов группы; совместная творческая деятельность позволяет установить контакт с вытесненными переживаниями и чувствами; продукт творческой деятельности членов группы может выступать в качестве «вместилища сильных переживаний» [15]), во-вторых, М. Либманн о том, что групповая арт-терапия в работе с тематической группой позволяет в наибольшей степени повысить групповую сплоченность и укрепить личностную идентичность (преимуществом групповой арт-терапии над индивидуальной является направленность на развитие социальных навыков, оказание взаимной поддержки в группе, решение общих задач, повышение самооценки и др. [14], и, в-третьих, А. И. Копытина об основных формах групповой арт-терапии: *студийной открытой группы*, характеризующейся непостоянством состава, *динамической (аналитической) закрытой* как комплексной формы групповой работы, отличающейся постоянством состава, спонтанностью действий ее членов, интеграцией индивидуальной и совместной изобразительной работы, *тематической*, отражающей струк-

турированность хода сессий за счет фокусирования на значимой для всех участников теме, изобразительной технике или общей цели работы [5].

Педагогический эксперимент включал констатирующий и формирующий этапы, был связан с разработкой и апробацией в каждой экспериментальной группе программы профилактики рисков эмоционального здоровья педагога методом глинотерапии. В выборе арт-педагогических методов мы опирались на мнение М. Бетенски о том, что в арт-терапии необходимо посредством художественных форм использовать методы экспрессии для проявления эмоций и переживаний внутреннего мира [3].

Базами исследования послужили Московский педагогический государственный университет, студия «AzArt» (ООО «Арт Материалы») г. Москвы, элитарная выборка составила 24 человека – женщины в возрасте 21–35 лет, работники системы общего и дополнительного образования детей, условно разделенные на 3 экспериментальные группы. Обоснованием для их разделения выступил признак «занимаемая должность», в связи с чем были определены экспериментальные группы по 8 человек в каждой: 1) педагоги дополнительного образования детей (далее ДОД); 2) педагоги-психологи; 3) учителя. Причем педагоги выступают как интерактивная социально-профессиональная группа, представляющая объединение людей, регулярно взаимодействующих между собой на арт-терапевтических занятиях, направленных на социокультурное и личностное развитие, формирование системы знаний и совершенствование навыков художественно-прикладного характера.

На занятиях были использованы следующие направления глинотерапии: лепка, тонфельд-терапия, керамика, гончарное ремесло. Для реализации метода понадобились стандартный набор инструментов для гончаров и керамистов, масса гончарная и керамическая, ангоб серый (шликер), глазурь, гончарный круг с электрическим управлением и асинхронным типом двигателя, электрическая гончарная печь.

Первая сессия «Удивительный мир глины» была направлена, во-первых, на знакомство членов группы, их межличностное общение и межгрупповое взаимодействие, во-вторых, на получение участниками базовых знаний и первичного опыта тактильного освоения глины (сжимание, разжимание и разглаживание кусочка глины), в-третьих, на развитие обоих полушарий мозга через мелкую моторику рук и формообразование путем прищипывания и отщипывания глины, разминания, сплющивания, придавливания, скатывания, раскатывания, вдавливания, разрезания, заострения, соединения деталей и лепки элементарных основных фигур – кубика, шарика, жгутика – из цельного куса глины. Осваивалась ленточно-жгутовая техника.

Вторая сессия «Мой мир эмоций» была нацелена на самопознание и усиление внимания к чувствам, самовыражению через обсуждение в каждой экспериментальной группе положительных и отрицательно-окрашенных эмоций в жизнедеятельности ее членов. В групповой работе применялись тонфельд-терапия через спонтанное взаимодействие с глиной, технология поочередной лепки. В заключительной части занятия необходимо было вылепить предмет, вызывающий положительные эмоции у участников.

Третья сессия «Мой эмоциональный профессиональный мир» была ориентирована на анализ общих и специфических черт, характерных для работы педагогов в условиях профессионального стресса. В групповой работе выполнялось задание «Глиняная скульптура профессионального стресса», каждая группа делала трехмерную фигуру. Применялась технология поочередной лепки в сочетании с музыкотерапией и рефлексией – промежуточным обсуждением и описанием полученного продукта творческой деятельности. Вторая часть сессии была направлена на эмоциональную разрядку, выход сильных чувств, накопленных в период стрессовых ситуаций на работе, в процессе выполнения задания – совместное кидание на пол скульптуры профессионального стресса и ее совместная утилизация.

Четвертая сессия «Мой музыкальный мир» была направлена на передачу впечатлений от прослушанных музыкальных фрагментов, развитие воображения и творческого мышления. В условиях сочетания глинотерапии с музыкотерапией выполнялась лепка звуков и эмоций, которые возникли у участников во время прослушивания музыки – произведений И. С. Баха, В. А. Моцарта, С. В. Рахманинова, П. И. Чайковского.

Пятая сессия «Мир моих имен» имела целью совершенствование навыков работы с глиной, освоение новых техник. В совместной работе педагогам необходимо было сделать трехмерную скульптуру имени (задание «Значимое имя»), рассказать в группе, какому человеку была посвящена выполненная работа.

Шестая сессия «Мир домашнего тепла» состояла в выражении внутреннего чувства тепла и гостеприимства средствами внешних форм. На занятии применялась техника вытягивания изделий на гончарном круге. Работа была направлена на формирование терпения и сосредоточенности. Участники создавали керамический горшочек как реалистический объект и символ домашнего уюта, после чего необходимо было рассказать добрую историю про жизнь фигуры, присвоить ей эмоциональный статус, наделить желаниями и мечтами. Мы согласны с мнением М. С. Бережной о том, что именно символ придает миру смысл и единство, а методы арт-педагогики позволяют членам арт-терапевтических групп выражать свои чувства и переживания на символическом уровне [2].

Седьмая сессия «Мой гармоничный мир» подразумевала выполнение полного цикла изготовления керамического изделия, выражение внутренней гармонии с помощью зрительных образов в процессе создания каждым участником группы скульптуры гармоничной жизни, вылепленной из глины в виде подсолнуха (от греч. «helianthus»: «helios» – солнце, «anthos» – цветок) как символа солнца, лета, энергии, оптимизма, радости и красоты. Именно его способность поворачиваться к солнцу производит неизгладимое впечатление [12]. Участниками сессии применялась наряду с уже освоенными методами пластическая техника (текстильная керамика). В завершении выполнения задания необходимо было презентовать созданный образ внутреннего гармоничного мира.

Таким образом, одним из преимуществ глинотерапии как арт-педагогического метода является не только спектр тактильных ощущений, но и возможность трансформации негативного эмоционального образа (отраженного в промежуточном продукте творческой деятельности) в позитивный в процессе взаимодействия с пластичным, податливым и отзывчивым природным материалом.

На первых трех сессиях всех участников арт-педагогических занятий отличали разная степень включенности в творческий процесс, индивидуальные темп работы и ощущение времени. Всего лишь 37,5 % педагогов полноценно справлялись с заданиями, остальные 62,5 % показали недостаточность управления собственным телом, затруднения во взаимодействии глаз и рук в передаче чувственно-эмоциональных образов; зажатость плечевого пояса, мышц рук и кистей, что свидетельствует об их психоэмоциональном напряжении. У 25,0 % из них выявлены сложности в управлении левой рукой, взаимодействующей с правым полушарием, отвечающим за конкретно-образное мышление и выражение эмоциональной сферы личности в ходе деятельности эстетической и художественной направленности.

Во время первичной диагностики сформированности уровней эмоционального выгорания педагогов по методике В. В. Бойко на констатирующем этапе педагогического эксперимента были выявлены:

– среднее значение по показателю «вне фаз эмоционального выгорания» (25,0 %), причем наилучшее определено у педагогов ДОД (62,5 %), худшее – у школьных учителей (0,0 %);

– среднее значение по показателю «фаза напряжения» (37,5 %), при этом наилучший был у педагогов ДОД (25,0 %), нежелательный – у педагогов-психологов (50,0 %);

– среднее значение по показателю «фаза резистенции» (33,3 %), причем наилучшее выявлено у педагогов ДОД (12,5 %), худшее – у педагогов общеобразовательных организаций (50,0 %);

– среднее значение по показателю «фаза истощения» (4,2 %), при этом отрицательное значение наблюдалось только у учителей (12,5 %).

Результаты апробации программы профилактики рисков эмоционального здоровья методом глинолтерапии как видом педагогической арт-терапии показали положительную динамику в каждой экспериментальной группе (табл. 1).

Таблица 1

Диагностика эмоционального выгорания педагогов на констатирующем и контрольном этапах педагогического эксперимента (до и после апробации программы)

Выборка исследования	Вне фаз эмоционального выгорания		Фазы эмоционального выгорания					
			Фаза напряжения		Фаза резистенции		Фаза истощения	
	Конст. этап	Контр. этап	Конст. этап	Контр. этап	Конст. этап	Контр. этап	Конст. этап	Контр. этап
1. Педагоги ДОД	62,5 %	75,0 %	25,0 %	25,0 %	12,5 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %
2. Педагогипсихологи	12,5 %	50,0 %	50,0 %	37,5 %	37,5 %	12,5 %	0,0 %	0,0 %
3. Учителя	0,0 %	37,5 %	37,5 %	50,0 %	50,0 %	12,5 %	12,5 %	0,0 %
Среднее значение	25,0 %	54,2 %	37,5 %	37,5 %	33,3 %	8,3 %	4,2 %	0,0 %

Резюме. В ходе исследования определено, что в системе педагогических знаний арт-педагогика представляет собой самостоятельную отрасль, предметом которой становятся обучение, воспитание, социокультурное и личностное развитие обучающихся средствами искусства и художественной деятельности. Установлено, что педагогическая арт-терапия как неклинический метод профилактики рисков эмоционального здоровья педагогов (и глинолтерапия в частности) способствует переосмыслению участниками организованных сессий своих скрытых, неосознанных переживаний и эмоций, связанных с профессиональной деятельностью, и их выражению в продуктах творческой деятельности.

Повторная диагностика уровня эмоционального здоровья учителей на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы позволила определить, что приобщение к творчеству, эмоционально-окрашенная атмосфера, содержание целостного сессионного цикла, возможность переосмысления чувств, эмоций, межличностных отношений и самовыражения повлияли положительным образом на психоэмоциональное состояние участников всех экспериментальных групп. Положительная динамика отмечается по всем показателям: в среднем в 2,2 раза вырос показатель «вне фаз эмоционального выгорания», показатели «фаза резистенции» и «фаза истощения» уменьшились в 4,0 раза. Большая часть испытуемых (92,4 %) отметила пролонгированный эффект программы, педагоги описали позитивные изменения в их психоэмоциональной сфере, в отношениях с близкими людьми и во взаимодействии с коллегами по работе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимов В. П. Арт-педагогика как система психологического сопровождения образовательного процесса // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2003. – № 4. – С. 146–148.
2. Бережная М. С. Педагогическая система социокультурной адаптации молодежи средствами художественного творчества. – М. : Ин-т худож. образования РАО, 2007. – 257 с.
3. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 250 с.

4. *Искусство – творчество – человек: ценностные ориентиры в интеграции деятельности специалистов общего и дополнительного образования* : сборник материалов Первой Кировской областной арт-терапевтической конференции «Арт-терапия: от свободы творчества к развитию личностного потенциала». – Киров, 2016. – 139 с.
5. *Копытин Л. И.* Руководство по групповой арт-терапии. – СПб. : Речь, 2003. – 320 с.
6. *Лебедева Л. Д.* Педагогические основы арт-терапии. – СПб. : Ленингр. обл. ин-т развития образования, 2000. – 199 с.
7. *Медведева Е. А.* Психолого-педагогическое сопровождение социокультурного становления личности ребенка с задержкой психического развития средствами искусства. – М. : Перо, 2017. – 140 с.
8. *Минин М. Г., Свиридова Т. В.* Реализация блока «Арт-терапия в работе педагога» в программе «Здоровье учителя Красноярского края» // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – № 4(132). – С. 132–135.
9. *Мынбаева А. К., Сеулханова М. Е., Смайлова А. Е.* Арт-педагогика: дидактическая креативность педагога. – Алматы : Казак унив., 2017. – 103 с.
10. *Сергеева Н. Ю.* Арт-педагогика и арт-терапия: к вопросу о разграничении понятий // Ученые записки Забайкальского государственного университета. – 2016. – № 2, т. 11. – С. 69–75.
11. *Сергеева Н. Ю.* Арт-педагогическое сопровождение профессиональной подготовки будущего учителя. – М. : УРАО, 2010. – 308 с.
12. *Симблет С.* Ботаника для художника: полное руководство по рисованию растений. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 256 с.
13. *Сметанина А. Ю.* Арт-педагогическое сопровождение духовно-нравственного развития детей в условиях дополнительного образования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. – Великий Новгород, 2008. – 201 с.
14. *Liebtman M.* Art therapy for groups. – London : Croom Helm, 1986. – 226 p.
15. *Waller D.* Art therapy for children: how it leads to change // Clinical Child Psychology and Psychiatry. – 2006. – № 11. – P. 271–282.

UDC [159.942.5:[37-051]]:[37.013:75]

DOI 10.26293/chgpu.2019.101.1.029

V. E. Tsibulnikova

ART PEDAGOGICS AND PEDAGOGICAL ART THERAPY IN PREVENTION OF RISKS OF EMOTIONAL HEALTH OF THE TEACHER

Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia

Abstract. The article considers the possibility of application of the methods, forms and means of art pedagogics and pedagogical art therapy in prevention of risks of emotional health of modern teachers. It pays special attention to the implementation of the author's program of prevention of emotional health risks of teachers by means of art pedagogics including seven art pedagogical classes. The paper reveals the focus, methods and technologies which are employed in each class, and describes the tasks performed by the participants. It also gives the results of the diagnostics of the levels of emotional health of teachers at the ascertaining and control stages. The author established that pedagogical art therapy is implemented not only by means of art therapy as not clinical pedagogical method, but also acts as the educational technology having didactic focus and promoting the solution for the integrative problem, which is the prevention of emotional health risks in the course of formation of the system of knowledge and skills of artistic and applied character.

© Tsibulnikova V. E., 2019

Tsibulnikova, Viktoria Evgenyevna – Candidate of Pedagogics, Associate Professor of the Department of Pedagogics and Psychology of Professional Education named after V. Slastenin, Academician of the RAS, Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia; e-mail: vicki-77@yandex.ru

The article was contributed on January 18, 2019

Keywords: *art pedagogics, art and pedagogical technologies, art and pedagogical classes (sessions), pedagogical art therapy, emotional health of the teacher, clay therapy.*

REFERENCES

1. *Anisimov V. P.* Art-pedagogika kak sistema psihologicheskogo soprovozhdeniya obrazovatel'nogo procesa // Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2003. – № 4. – S. 146–148.
2. *Berezhnaya M. S.* Pedagogicheskaya sistema sociokul'turnoj adaptacii molodezhi sredstvami hudozhestvennogo tvorchestva. – M. : In-t hudozh. obrazovaniya RAO, 2007. – 257 s.
3. *Betenski M.* Chto ty vidish'? Novye metody art-terapii. – M. : EKSMO-Press, 2002. – 250 s.
4. *Iskusstvo – tvorchestvo – chelovek: cennostnye orientiry v integracii deyatelnosti specialistov obshchego i dopolnitel'nogo obrazovaniya : sbornik materialov Pervoj kirovskoj oblastnoj art-terapevticheskoy konferencii «Art-terapiya: ot svobody tvorchestva k razvitiyu lichnostnogo potenciala».* – Kirov, 2016. – 139 s.
5. *Kopytin L. I.* Rukovodstvo po gruppovoj art-terapii. – SPb. : Rech', 2003. – 320 s.
6. *Lebedeva L. D.* Pedagogicheskie osnovy art-terapii. – SPb. : Leningr. obl. in-t razvitiya obrazovaniya, 2000. – 199 s.
7. *Medvedeva E. A.* Psihologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie sociokul'turnogo stanovleniya lichnosti rebenka s zaderzhkoj psihicheskogo razvitiya sredstvami iskusstva. – M. : Pero, 2017. – 140 s.
8. *Minin M. G., Sviridova T. V.* Realizaciya bloka «Art-terapiya v rabote pedagoga» v programme «Zdorov'e uchitelya Krasnoyarskogo kraja» // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. – 2013. – № 4(132). – S. 132–135.
9. *Mynbaeva A. K., Seilhanova M. E., Smajlova A. E.* Art-pedagogika: didakticheskaya kreativnost' pedagoga. – Almaty : Kazak univ., 2017. – 103 s.
10. *Sergeeva N. Yu.* Art-pedagogika i art-terapiya: k voprosu o razgranichenii ponyatij // Uchenye zapiski Zabajkal'skogo gosudarstvennogo universiteta. – 2016. – № 2, t. 11. – S. 69–75.
11. *Sergeeva N. Yu.* Art-pedagogicheskoe soprovozhdenie professional'noj podgotovki budushchego uchitelya. – M. : URAO, 2010. – 308 s.
12. *Simblet S.* Botanika dlya hudozhnika: polnoe rukovodstvo po risovaniyu rastenij. – M. : Mann, Ivanov i Ferber, 2017. – 256 s.
13. *Smetanina A. Yu.* Art-pedagogicheskoe soprovozhdenie duhovno-nravstvennogo razvitiya detej v usloviyah dopolnitel'nogo obrazovaniya : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.01. – Velikij Novgorod, 2008. – 201 s.
14. *Liebmann M.* Art therapy for groups. – London : Croom Helm, 1986. – 226 p.
15. *Waller D.* Art therapy for children: how it leads to change // Clinical Child Psychology and Psychiatry. – 2006. – № 11. – P. 271–282.