

Укрепление Эмоциональной Устойчивости Студентов Через Занятия По Живописи В Педагогическом Процессе

Халилов Ленар Шевкетович

Шахрисабзский государственный педагогический институт – преподаватель кафедры искусствоведения

E-mail: lenarkhalilov34@gmail.com

Телефон: +998951243550

Аннотация

Исследование посвящено формированию эмоциональной устойчивости студентов в условиях современного образовательного процесса, часто сопровождающегося повышенным стрессом. Цель работы — изучить влияние художественных методов и разработать методические рекомендации для занятий по живописи. Показано, что применение акварельной техники на влажной бумаге и принципов психологии цвета создает благоприятную творческую атмосферу, снижает тревожность и укрепляет психологическую стабильность учащихся. Основой исследования стали наблюдения за творческой деятельностью студентов, проведение практических занятий и анализ обратной связи. Выявлены ключевые принципы интеграции акварельной техники и психологии цвета в образовательный процесс, которые способствуют свободному выражению чувств и повышению стрессоустойчивости. Практическая значимость заключается в создании методических указаний для преподавателей, применимых как в уроках живописи, так и в рамках психологической поддержки студентов.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, акварельная техника, психология цвета, живопись, творческая атмосфера, стрессоустойчивость студентов

Введение

В современных образовательных условиях одной из важнейших задач становится поддержание психологического здоровья и эмоциональной устойчивости студентов. Акварельная техника (особенно на влажной бумаге) и принципы психологии цвета могут снижать уровень стресса и способствовать самовыражению, создавая благоприятную творческую атмосферу [4; 5; 7]. Актуальность темы определяется возрастанием учебных нагрузок, вызывающих повышенный стресс. Проблема имеет глобальный характер: в международной практике все большее внимание уделяется поиску методов для поддержания эмоционального благополучия учащихся.

Анализ литературы

Иностранные исследователи (Е. А. Whitney, J. G. Pollard, L. Zhang, Y. Xiao) указывают на расслабляющий эффект акварели и подчеркивают её значение для раскрытия творческого потенциала студентов [4; 5; 7]. В отечественных работах (Н. Н. Волков, Ю. А. Полякова, Т. Л. Журикова и др.) рассматривается роль цвета и цветовых сочетаний в эмоциональном восприятии, что важно для создания гармоничной образовательной среды [2; 3]. Согласно исследованиям, применение акварельной техники способствует развитию художественного воображения, творческого мышления и эмоциональной устойчивости обучающихся [1; 2; 3].

Цель и задачи исследования

Цель: изучить дидактические возможности акварельной техники и психологии цвета в формировании

эмоциональной устойчивости студентов на занятиях по живописи.

Задачи: Изучить психолого-педагогические основы формирования эмоциональной устойчивости у студентов.

Экспериментально подтвердить влияние акварельной техники и осознанного выбора цветовых сочетаний на эмоциональное состояние студентов.

Разработать методические рекомендации для интеграции акварельной техники и психологии цвета в образовательный процесс.

Теоретический и практический вклад

Теоретическая значимость работы заключается в обосновании применения акварельной техники и психологии цвета для укрепления эмоциональной устойчивости студентов. Практическая ценность выражена в создании методических рекомендаций, помогающих педагогам формировать психологически комфортную, эмоционально поддерживающую среду в процессе обучения живописи.

Материалы и методы

Исследование было направлено на проверку гипотезы о том, что использование акварельной техники на влажной бумаге и принципов цветовой психологии способствует повышению эмоциональной устойчивости и снижению уровня стресса у студентов. Эксперимент проводился в учебной группе факультета искусствоведения Шахрисабзского государственного педагогического института; участие приняли 30 студентов в возрасте 18–22 лет.

Основные методы исследования: Наблюдение. Фиксировались изменения внешних проявлений эмоционального состояния (мимика, поведение, уровень вовлеченности). Анкетирование и тестирование. Использовались опросники для оценки уровня

тревожности и эмоциональной устойчивости (например, шкала Спилбергера) для диагностики тревожности, а также дополнительные авторские анкеты, отражающие динамику самооценки эмоционального благополучия). Метод самоотчёта. Студенты субъективно оценивали своё настроение и эмоциональное состояние до и после каждого занятия.

Этапы эксперимента: Подготовительный этап. Студенты ознакомились с техникой акварели на влажной бумаге и базовыми принципами психологии цвета. Основной этап. Выполнение практических заданий (серия этюдов «по сырому» и подбор цветовых сочетаний в соответствии с принципами цветовой гармонии). Перед и после каждого занятия проводилось анкетирование для фиксации изменений эмоционального фона. Заключительный этап. Анализ и обобщение полученных данных, итоговый опрос об эмоциональном состоянии участников и их отношении к использованным методам.

Оценка результатов проводилась на основе динамики уровня тревожности (шкала Спилбергера), показателей эмоциональной стабильности (по опросникам и анкетам, разработанным автором с опорой на отечественные и зарубежные методики) и субъективного комфорта (самоотчёты).

Результаты

Анализ полученных данных продемонстрировал, что систематическое использование акварели на влажной бумаге в сочетании с принципами психологии цвета оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние студентов и способствует созданию психологически комфортной образовательной среды. Снижение уровня стресса и тревожности. Анкетирование до и после

курса занятий выявило явную тенденцию к снижению уровня стресса: более 70% студентов отметили уменьшение чувства тревожности и напряжения. Метод самоотчёта показал, что участники эксперимента стали чаще ощущать спокойствие и внутреннюю уравновешенность, что подтверждалось наблюдениями во время практических заданий.

Рост эмоциональной устойчивости. По результатам тестирования, показатели эмоциональной стабильности (оцененные с помощью специальных шкал, в том числе шкалы тревожности Спилбергера) выросли в среднем на 20–25%. Значительная часть студентов (около 60%) сообщила о повышении уверенности в себе и готовности справляться со стрессовыми ситуациями.

Влияние цветовых решений на настроение. Участники отмечали, что выбор определённых цветовых палитр (мягкие пастельные, тёплые, приглушённые оттенки) вызывал у них состояние расслабленности и умиротворения, а более яркие и контрастные цвета стимулировали творческую активность. Плавные переходы цвета («по сырому») способствовали медитативному восприятию процесса и помогали сбалансировать эмоциональный фон.

Позитивное восприятие учебного процесса. Студенты стали проявлять больший интерес к занятиям и активнее участвовать в обсуждениях, связанных с теоретическими аспектами живописи и психологией цвета. Позитивная обстановка в группе повышала общую вовлечённость: обучающиеся делились друг с другом опытом подбора цветовых оттенков и освоения новых приёмов работы с акварелью.

Обратная связь от студентов. По итогам заключительного опроса более 80%

респондентов отметили, что практика акварельной живописи оказала положительное влияние на их эмоциональное состояние и помогла почувствовать уверенность в своих творческих способностях. Отдельные студенты указали на улучшение сна, повышение концентрации внимания и общее состояние психологического комфорта после регулярной работы с акварельными красками.

Таким образом, регулярное применение акварели «по сырому», дополненное принципами психологии цвета, не только снижает уровень стресса, но и повышает эмоциональную устойчивость студентов, формируя более гармоничное отношение к учебному процессу и собственному потенциалу самореализации.

Обсуждение

Полученные результаты согласуются с выводами зарубежных [4; 5; 7] и отечественных [1–3] исследователей, указывающих на расслабляющий эффект акварели и значимость гармоничных цветовых сочетаний в формировании эмоционального благополучия. Снижение тревожности и повышение эмоциональной устойчивости при работе «по сырому» подтверждают мнение о том, что такая техника позволяет свободно выражать чувства и создавать комфортную атмосферу для обучения.

Анализ динамики эмоционального состояния показал, что акварель способствует сосредоточенности на процессе и формированию чувства уверенности. Это объясняется плавными и мягкими переходами цвета, требующими медитативной манеры работы. Осознанное использование психологии цвета помогает студентам подбирать более «комфортные» оттенки, что оказывает успокаивающее

воздействие на эмоциональное состояние.

Сильной стороной данного исследования является интеграция художественных методов в естественную образовательную среду, что повышает достоверность результатов. Тем не менее выборка (одна учебная группа) может ограничивать обобщение. Кроме того, для более детального понимания психофизиологических изменений целесообразно дополнить исследования методами объективной диагностики (например, оценкой уровня гормонов стресса).

Таким образом, данные эксперимента подтверждают высокую эффективность использования акварельной техники на влажной бумаге и принципов психологии цвета в снижении уровня стресса и укреплении эмоциональной устойчивости студентов. Дальнейшие исследования могут быть направлены на увеличение выборки, применение дополнительных методов диагностики (физиологических, нейропсихологических) и изучение других художественных техник в сочетании с психологическими практиками.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (REFERENCES)

- Базыма, Б. А. Цвет и психика. – М.: Педагогика, 2001.
- Полякова, Ю. А. Методическое пособие для уроков живописи и декоративной композиции «Цвет и цветовые гармонии». – М.: Просвещение, 2010.
- Журикова, Т. Л. Колористические способности учащихся и их развитие на занятиях по живописи // Омский научный вестник. – 2010. – № 4(89). – С. 192–195.
- Whitney, E. A. Complete guide to watercolor painting. – Courier Corporation, 2012.

Pollard, J. G. Watercolor Unleashed: New Directions for Traditional Painting Techniques. – Penguin, 2013.

Blake, W. Acrylic watercolor painting. – Courier Corporation, 1997.

Zhang, Li, and Yiqian Xiao. The development and transformation of watercolor painting style from the perspective of psychology // Psychiatria Danubina. – 2021. – Vol. 33, Suppl. 7. – P. 234–236.

Johnson, Cathy. Watercolor Tricks & Techniques: 75 New and Classic Painting Secrets. – Penguin, 2010.