

Елена Павловна Газиева¹, Руслан Валерьевич Некрасов²

Сыктывкарский государственный университет имени Питирима Сорокина, Сыктывкар, Россия,

¹elena.gazievaa@yandex.ru

²kebrarus78@yandex.ru

Влияние живописи на психоэмоциональное состояние человека

Аннотация. Данная статья исследует влияние живописи на психоэмоциональное состояние человека. Рассматриваются теоретические и практические аспекты воздействия живописи на психику. Внимание авторов фокусируется на обзоре терапевтического влияния живописи, то, как ее воздействие сказывается на эмоциональное состояние человека.

Ключевые слова: живопись, психоэмоциональное состояние, арт-терапия, влияние искусства, восприятие

Для цитирования: Газиева Е. П., Некрасов Р. В. Влияние живописи на психоэмоциональное состояние человека // Молодежный научный вестник СГУ им. Питирима Сорокина. 2025. № 1. С. 25–34. URL: <https://mnv.syktsu.ru/>

Article

Elena P. Gazieva¹, Ruslan V. Nekrasov²

Pitirim Sorokin Syktyvkar State University, Syktyvkar, Russia,

¹elena.gazievaa@yandex.ru

²kebrarus78@yandex.ru

The influence of painting on the psychoemotional state of a person

Abstract. This article explores the influence of painting on a person's psycho-emotional state. The theoretical and practical aspects of the impact of painting on the psyche are considered. The authors' attention is focused on an overview of the therapeutic effects of painting, how its effects affect the emotional state of a person.

Keywords: painting, psycho-emotional state, art therapy, influence of art, perception

For citation: Gazieva E. P., Nekrasov R. V. The influence of painting on the psychoemotional state of a person. *Molodezhnyj nauchnyj vestnik SGU im. Pitirima Sorokina*

Общеизвестно, что живопись — одна из древнейших форм искусства, она имеет глубокие переплетения с человеческой культурой и самосознанием человека. Ей свойственно вызывать эмоции у созерцателей и «рассказывать» свою историю. На основе рассмотренных источников можно сказать о том, что современные люди отличаются повышенным уровнем возбудимости и высоким уровнем визуального восприятия, что играет немаловажную роль: мы поглощаем нашу внешнюю среду, впитывая все ее составляющие, что по-разному может сказываться на психоэмоциональном состоянии человека. В связи с этим изучение проблемы влияния искусства, в том числе живописи, на психоэмоциональную сферу человека представляется актуальной.

Живопись — это могучий инструмент, который может глубоко влиять на наше психоэмоциональное состояние. Она может вызывать эмоции, стимулировать познавательные процессы, оказывать терапевтическое воздействие и даже влиять на наше здоровье. Понимание воздействия живописи на нас может помочь использовать ее для улучшения благополучия и обогащения нашей жизни.

Задолго до возникновения современной нейропсихологии творцы искусства разрабатывали свои творения, способные вызывать у зрителей определённые чувства и эмоции. Связь между искусством и психологическим состоянием человека была установлена еще много лет назад. В процессе множества экспериментов было выявлено, что художественные произведения способны вызывать у людей широкий спектр эмоций. Также специалисты находят, что искусство не просто отображает внутренний мир человека, но и влияет на его эмоциональное восприятие.

Например, итальянский живописец эпохи раннего Возрождения Сандро Боттичелли обладает манерой изысканного письма, в его творениях присутствует гармония форм и цвета. Картина «Рождение Венеры» (рис. 1) исполнена в светлых и нежных тонах, что создаёт атмосферу спокойствия и красоты. Мягкие линии и плавные изгибы персонажей придают произведению изящность и элегантность. Психоэмоциональное состояние человека при просмотре картины «Рождение Венеры» может быть различным. У многих это произведение вызывает чувство восхищения и восторга перед красотой и гармонией, изображенными на холсте. Оно способно поднять настроение и вызвать положительные эмоции.

Также в этой картине можно найти глубокое символическое значение, напоминающее о безграничном величии природы и красоте женской души. Произведение Боттичелли способно вдохновить на размышления о вечных ценностях и чувствах.

Углубляясь в изучение поставленного вопроса, мы провели анализ интернет-ресурсов и нашли исследования ученых, в которых было выявлено, что участие в творческих активностях или изучение художественных произведений может приводить к снижению уровня кортизола — гормона стресса, что способствует расслаблению и улучшению эмоционального состояния. Искусство помогает уйти от повседневных забот и погрузиться в процесс творчества, что оказывает положительное влияние на наше психическое самочувствие [9].



Рис. 1. Сандро Боттичелли «Рождение Венеры», 1482–1486 гг. Уффици, Флоренция [5]

Некоторые исследования показали, что созерцание живописи может оказывать положительное влияние на здоровье. Было обнаружено, что просмотр картин эпохи Возрождения снижает уровень кортизола на 60 %. В ходе исследования у добровольцев перед посещением санктуария святой Девы Марии в Викофорте была взята слюна, повторный забор был произведен после выхода из храма. В конце экскурсии больше половины добровольцев отметили улучшение

эмоционального состояния, а лабораторные данные подтвердили этот факт. Картины, вызывающие положительные эмоции, могут стимулировать выработку гормонов счастья, таких как эндорфин и дофамин [8].

Есть такой феномен, как арт-терапия, она является одной из наиболее эффективных форм использования живописи для улучшения психического здоровья человека. Арт-терапия сочетает в себе элементы психотерапии и творческого самовыражения, предоставляя людям безопасное пространство для исследования своих эмоций и переживаний через художественные средства.

Одним из примеров может послужить ситуация, сложившаяся в 1938 г., когда художник Адриан Хилл впервые ввел термин «арт-терапия» (буквально лечение искусством). Художник, находясь на лечении от туберкулеза в санатории, начал рисовать, чтобы справиться со скукой. Этот шаг стал неожиданным для его врачей — творческий процесс помог ему не только отвлечься, но и значительно ускорить восстановление. Осознав силу искусства в процессе выздоровления, Хилл стал арт-педагогом и начал работать с пациентами в госпиталях. Его опыт убедил многих в том, что творчество может оказывать глубокое воздействие на психическое и физическое здоровье [3].

Из этого следует, что в живописи есть импульсы, которые при созерцании или непосредственном воздействии направляют человека на поиск глубоких чувств и переживаний. С помощью изобразительного искусства можно добиться более глубокого понимания своей роли в жизни. Оно неким образом «отвлекает» человека от обыденности, демонстрируя возможность увидеть и прочувствовать мир с другой стороны холста.

Безусловно, важно не только само наблюдение за произведением живописи, но и то, что изображено на картине. Каждый элемент оказывает влияние на общее восприятие картины: стиль художника, цветовое оформление и даже наличие рамки играет непосредственную роль для общего восприятия картины.

Диапазон эмоций можно объяснить тем, что мы не просто наблюдаем за картинами, а погружаемся в их содержание, стараясь понять и проанализировать их. Здесь играют роль наши индивидуальные ассоциации, личные вкусы и предпочтения. В частности, при рассматривании картины мы пытаемся найти в ней частичку себя или своего прошлого — именно эти эмоции вызывают большее восхищение.

Перейдем к рассмотрению вопроса о влиянии живописи на эмоциональный фон человека. Проанализировав изученный материал, мы выдвигаем гипотезу о

том, что цвета и формы в живописи могут вызывать широкий спектр эмоций. Яркие и теплые цвета, такие как красный и оранжевый, ассоциируются с энергией, радостью и страстью. Холодные и нейтральные цвета, такие как пастельные синий и зеленый спектры оттенков, могут способствовать расслаблению и умиротворению. Изображения природы или спокойных сцен могут вызывать чувство безмятежности, в то время как изображения драматических событий или насилия могут вызывать тревогу или страх (рис. 2).

Живопись также может влиять на наши мысли и познавательные процессы. Абстрактные картины, как правило, стимулируют воображение и творческое мышление. Реалистичные картины отражают информацию об истории, культуре и человеческом опыте. Созерцание живописи, на наш взгляд, помогает нам понять себя и окружающий мир. Далее рассмотрим когнитивное воздействие живописи на человека.



Рис. 2. Ассоциации цвета [2]

«Один и тот же сюжет может быть воспринят как радостный одним, в то время как другим он может казаться печальным. Будь это дом бабушки в деревне, где мы проводили свои школьные летние каникулы, или аллея, напоминающая нам отдых на курорте. Ассоциации могут иметь для человека сугубо личный смысл и быть связаны с чем-то особо значимым для него. Они вызывают сильные наплывы чувств через погружение слушателя в переживания» [12, с. 69]. Как показывает статистика, более яркие эмоции вызывают именно те объекты, где мы видим нечто близкое для себя. Подобные события объясняются исследованиями ученых, которые выявили, что при рассматривании картин акти-

вируется определенная область мозга, называемая «передняя островковая доля», которая ответственна за осознанное формирование и восприятие эмоций. Это влияет на волновые паттерны мозга, эмоции и нервную систему и действительно может повысить уровень серотонина [3].

Зигмунд Фрейд в своей лекции «Художник и фантазирование» объясняет получение удовольствия от произведения искусства психотерапевтическими (катарсическими) механизмами: «...подлинное наслаждение от художественного произведения возникает из снятия напряженностей в нашей душе. Быть может, именно это способствует тому, что художник приводит нас в состояние наслаждения нашими собственными фантазиями, на этот раз без всяких упреков и без стыда...» [14].

Например, картина Джованни Баттиста Тьеполо «Мученичество святой Агаты» (рис. 3) — одно из самых эмоциональных произведений итальянского живописца. В процессе визуального восприятия изобразительной композиции активируются разные по спектру эмоции, в результате чего у зрителя остается неоднозначный осадок после ее просмотра и осмысления. На картине мы видим страдания, кровь, мучение, возникает некий страх и грусть при мысли о том, что хотел донести художник.



Рис. 3. Джованни Баттиста Тьеполо «Мученичество святой Агаты», ок. 1755 г., Национальная галерея, Берлин [4]

В заключение надо подчеркнуть, что живопись способна стимулировать области мозга, ответственные за эмоциональную обработку в моменты, когда мы окунаемся в визуальный диалог с произведением изобразительного искусства (живопись), либо в моменты создания авторской живописной композиции. Мы полагаем, что живопись как одна из форм творчества оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние человека: вызывает радость, вдохновение, спокойствие, умиротворение и множество других эмоций. Живопись — это не просто вид искусства, визуально-эстетическое, художественное средство, которое способно оказывать значительное воздействие на наше психоэмоциональное состояние.

Список источников

1. Ассоциации цвета. URL: <https://avatars.mds.yandex.net/get-znatoki/1520215/2a000001741c93c5006df30a57e67901611a/w480> (дата обращения: 12.11.2024).
2. Бакулина О. Г. Художник Адриан Хилл, из истории арт-терапии. URL: <https://www.b17.ru/article/593488/> (дата обращения: 11.10.2024).
3. Баттиста Д. Мученичество святой Агаты. URL: <https://gallerix.ru/storerom/1001685885/N/1817666861/> (дата обращения: 03.11.3024).
4. Боттичелли С. Рождение Венеры. URL: <https://gallerix.ru/album/Botticelli/pic/glrx-241413391> (дата обращения: 28.11.2024).
5. Демкин А. Эстетическая реакция. URL: <https://onkto.ru/blog/psychology/esteticheskaya-reaktsiya> (дата обращения: 07.11.2024).
6. Искусство и медитация: картины, способствующие релаксации. URL: <https://gallerysmart.ru/o-kompanii/blog/iskusstvo-v-interere/iskusstvo-i-meditaciya-kartinyi.html> (дата обращения: 28.11.2024).
7. Ионников С. Влияние искусства на раскрытие потенциала человеческого духа. URL: <https://litnet.com/ru/reader/vliyanie-iskusstva-na-raskrytie-potenciala-chelovecheskogo-duha-b466733> (дата обращения: 04.10.2024).
8. Как искусство влияет на нашу жизнь. URL: <https://trendmind.space/artculture/iskusstvo-i-zhizn/#i-2> (дата обращения: 28.10.2024).
9. Лагун А. В. Эмоциональный аспект восприятия произведений искусства // Ученые записки Санкт-Петербургского имени В. Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. 2015. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-aspekt-voSPriyatiya-proizvedeniy-iskusstva> (дата обращения: 15.12.2024).
10. Матвеева В. Психология восприятия цвета в живописи. URL: <https://dzen.ru/a/YXFefcVaBA6wzUbH> (дата обращения: 02.12.2024).
11. Психология и живопись: Взаимосвязь искусства и человеческого разума. URL: https://pikabu.ru/story/psikhologiya_i_zhivopis_vzaimosvyaz_iskusstva_i_chelovecheskogo_razuma_11459621 (дата обращения: 24.10.2024).
12. Титова Т. А. Влияние изобразительного искусства на эмоциональное состояние человека // Электронный научно-образовательный журнал «Научный лидер». 2023.

№ 43 (141). URL: <https://scilead.ru/article/5134-vliyanie-izobrazitel'nogo-iskusstva-na-emotsio> (дата обращения: 30.09.2024).

13. Фалетрова О. М., Байбородова Л. В. Социальная педагогика. Музыка как средство психолого-педагогической коррекции : учебное пособие. М.: Юрайт, 2016. 155 с.

14. Щевелева Е. В. Античные мотивы в творчестве Сандро Боттичелли // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Исторические науки. 2019. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/antichnye-motivy-v-tvorchestve-sandro-botticelli> (дата обращения: 18.11.2024).

15. Miu A. C., Pitur S., Szentagotai-Tatar A. Aesthetic emotions in art: A comparison of painting and music // Front. Psychol. 2016. 6. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2015.01951/full> (дата обращения: 18.11.24).

References

1. *Associacii cveta* [Color associations]. Available at: <https://avatars.mds.yandex.net/get-znatoki/1520215/2a000001741c93c5006df30a57e67901611a/w480> (accessed: 12.11.2024). (In Russ.)

2. Bakulina O. G. *Hudozhnik Adrian Hill, iz istorii art-terapii* [Artist Adrian Hill, from the history of art therapy]. Available at: <https://www.b17.ru/article/593488> (accessed: 11.10.2024). (In Russ.)

3. Battista D. *Muchenichestvo svjatoj Agaty* [The Martyrdom of Saint Agatha]. Available at: <https://gallerix.ru/storerom/1001685885/N/1817666861/> (accessed: 03.11.2024). (In Russ.)

4. Botticelli S. *Rozhdenie Venery* [Birth of Venus]. Available at: <https://gallerix.ru/album/Botticelli/pic/glrX-241413391> (accessed: 28.11.2024). (In Russ.)

5. Demkin A. *Jesteticheskaja reakcija* [Aesthetic reaction]. Available at: <https://onkto.ru/blog/psychology/esteticheskaya-reaktsiya> (accessed: 07.11.2024). (In Russ.)

6. Ionnikov S. *Vlijanie iskusstva na raskrytie potenciala chelovecheskogo duha* [The influence of art on the unfolding of the potential of the human spirit]. Available at: <https://litnet.com/ru/reader/vliyanie-iskusstva-na-raskrytie-potenciala-chelovecheskogo-duha-b466733> (accessed: 04.10.2024). (In Russ.)

7. *Iskusstvo i meditacija: kartiny, sposobstvujushhie relaksacii* [Art and meditation: paintings that promote relaxation]. Available at: <https://galleriesmart.ru/o-kompanii/blog/iskusstvo-v-interere/iskusstvo-i-meditacija-kartiny.html> (accessed: 28.11.2024). (In Russ.)

8. *Kak iskusstvo vlijaet na nashu zhizn'* [How art affects our lives]. Available at: <https://trendmind.space/artculture/iskusstvo-i-zhizn/#i-2> (accessed: 28.10.2024). (In Russ.)

9. Lagun A. V. *Jemocional'nyj aspekt vosprijatija proizvedenij iskusstva* [The emotional aspect of the perception of works of art]. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-aspekt-vozprijatiya-proizvedenij-iskusstva> (accessed: 15.12.2024). (In Russ.)

10. Matveeva V. *Psihologija vosprijatija cveta v zhivopisi* [Psychology of color perception in painting]. Available at: <https://dzen.ru/a/YXFefcVaBA6wzUbH> (accessed: 02.12.2024). (In Russ.)

11. *Psihologija i zhivopis': Vzaimosvjaz' iskusstva i chelovecheskogo razuma* [Psychology and painting: The relationship between art and the human mind]. Available at: https://pikabu.ru/story/psikhologiya_i_zhivopis_vzaimosvyaz_iskusstva_i_chelovecheskogo_razuma_11459621 (accessed: 24.10.2024). (In Russ.)
12. Titova T. A. The influence of fine art on the emotional state of a person. *Elektronnyj nauchno-obrazovatel'nyj zhurnal «Nauchnyj lider»* [The electronic scientific and educational magazine "Scientific Leader"]. 2023. No 43 (141). Available at: <https://scilead.ru/article/5134-vliyanie-izobrazitelnogo-iskusstva-na-emotsio> (accessed: 30.09.2024). (In Russ.)
13. Faletrova O. M., Bayborodova L. V. *Social'naja pedagogika. Muzyka kak sredstvo psihologo-pedagogicheskoy korrekcii* [Social pedagogy. Music as a means of psychological and pedagogical correction] : a textbook. Moscow: Yurayt Publishing House, 2016. 155 p. (In Russ.)
14. Shcheveleeva E. V. *Antichnye motivy v tvorchestve Sandro Botticelli* [Antique motifs in the works of Sandro Botticelli]. Available at: <https://sn-histor.cfuv.ru/wp-content/uploads/2019/01/170-176.pdf> (accessed: 18.11.2024). (In Russ.)
15. Miu A. C., Pitur S., Szentagotai-Tatar A. Aesthetic emotions in art: A comparison of painting and music. *Front. Psychol.* 2016. 6. Available at: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2015.01951/full> (accessed: 18.11.2024).

Информация об авторах

Газиева Елена Павловна, обучающаяся 2-го курса бакалавриата по направлению «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)». Профиль: «Изобразительное искусство. Дополнительное образование (Художественная направленность)», СГУ им. Питирима Сорокина (Россия, 167001, г. Сыктывкар, Октябрьский пр., д. 55)

Некрасов Руслан Валерьевич, кандидат искусствоведения, доцент кафедры изобразительного искусства и дизайна, СГУ им. Питирима Сорокина (Россия, 167001, г. Сыктывкар, Октябрьский пр., д. 55)

Information about the authors

Elena P. Gazieva, is a 2nd-year bachelor's degree student in the field of Fine Arts and Additional Education, Pitirim Sorokin Syktyvkar State University (55, Oktyabrsky ave., Syktyvkar, 167001, Russia)

Ruslan V. Nekrasov, candidate of Art History, Associate Professor of the Department of Fine Arts and Design, Pitirim Sorokin Syktyvkar State University (55, Oktyabrsky ave., Syktyvkar, 167001, Russia)

Вклад авторов

Газиева Е. П. — концепция исследования; осуществление сбора материала исследования; развитие методологии; написание исходного текста; итоговые выводы.

Некрасов Р. В. — научное руководство; определение методологии исследования; редакция текста; итоговые выводы.

Contribution of the authors

Gazieva E. P. — research concept; collection of research material; development of methodology; writing the source text; final conclusions

Nekrasov R. V. — scientific guidance; definition of research methodology; text editing; final conclusions.

Поступила в редакцию: 14.02.2025.

Одобрена после рецензирования: 18.04. 2025.

Принята к публикации: 30.05.2025.