

Реветнева Олеся Евгеньевна

СЕО, коуч-мастер ФПКиН, МСС ICF, арт-терапевт

Академия арт-коучинга

АРТ-КОУЧИНГ КАК ПРОСТРАНСТВО РАЗВИТИЯ КРЕАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ РЕФЛЕКСИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

***Аннотация:** в статье рассматривается потенциал арт-коучинга – практики, объединяющей коучинговый подход и взаимодействие с различными видами искусства (живопись, музыка, кино, театр, фотография, литература, сказки, арт-эко-практики, работа с пластилином и глиной и др.) – как инструмента развития креативного мышления. Опираясь на культурно-историческую психологию Л.С. Выготского, современные теории творчества (Дж. Гилфорд, Э.П. Торренс) и исследования художественного восприятия, автор обосновывает, что обращение к искусству в присутствии коуча создает уникальные условия для актуализации воображения, преодоления когнитивных стереотипов и формирования творческих стратегий. Показано, что разные виды искусства активируют различные механизмы творчества, что открывает возможности для дифференцированного применения метода. Сформулированы гипотезы для дальнейших эмпирических исследований, направленных на выявление эффективности арт-коучинга и его видовых особенностей. Предложена концептуальная рамка и обозначены перспективы развития метода.*

***Ключевые слова:** арт-коучинг, креативное мышление, дивергентное мышление, воображение, культурно-историческая психология, Выготский Л.С., виды искусства, арт-эко-коучинг, работа с пластилином, работа с глиной, гипотезы исследования, перспективы.*

Введение.

В эпоху неопределенности, технологических сдвигов и нарастающей сложности социальных взаимодействий креативное мышление признается одним из ключевых ресурсов адаптации и развития. Способность порождать новые идеи,

находить нестандартные решения, выходить за пределы привычных схем становится необходимым условием успешности не только в профессиональной деятельности, но и в личностном росте. Вопрос о том, как можно целенаправленно развивать творческий потенциал, приобретает особую актуальность.

Искусство издавна рассматривается как область, где воображение работает наиболее свободно. Однако долгое время взаимодействие с художественными произведениями воспринималось либо как форма досуга, либо как область профессиональной деятельности художников и искусствоведов. В последние десятилетия происходит переосмысление роли искусства: оно начинает рассматриваться как инструмент психологической работы, образования и личностного развития. Особое место в этом движении занимает арт-коучинг – метод, объединяющий коучинговый подход, арт-терапевтические техники и взаимодействие с произведениями искусства в различных форматах: музейном, театральном, музыкальном, литературном, кинематографическом, а также в практиках, связанных с природными материалами и тактильным творчеством.

В чем же заключается специфика этого метода, позволяющая ему активизировать творческое мышление? Какие психологические механизмы лежат в основе его воздействия? На эти вопросы призвана ответить предлагаемая теоретическая рефлексия, дополненная перспективой эмпирических исследований.

Теоретические основания: от культурно-исторической психологии к современным теориям креативности.

1.1. Л.С. Выготский: воображение как высшая психическая функция.

Фундаментальный вклад в понимание творчества внес Л.С. Выготский. В работах «Психология искусства» и «Воображение и творчество в детском возрасте» он показал, что воображение не является врожденной способностью, а формируется в процессе культурного развития [1; 2]. Выготский подчеркивал, что воображение опирается на опыт, а опыт возникает из присвоения культурных форм, прежде всего – искусства. Произведение искусства, по его мысли, есть «социальная техника чувств», которая позволяет человеку переработать собственные аффекты и подняться над ними.

Ключевое для нашего анализа положение Выготского заключается в том, что воображение действует по принципу комбинаторики: оно разъединяет и соединяет элементы опыта, создавая новые конфигурации. Именно это свойство воображения – способность к комбинации – лежит в основе любого творчества. Искусство предоставляет богатейший материал для такой комбинаторной работы, а также задает образцы того, как можно соединять несоединимое, находить неожиданные связи, строить новые миры.

1.2. Современные теории креативности: дивергентное мышление и его компоненты.

Современная психология творчества, восходящая к работам Дж. Гилфорда [4] и Э.П. Торренса [9], выделяет дивергентное мышление как центральный механизм креативности. Дивергентное мышление характеризуется четырьмя основными параметрами:

- беглость – количество идей, порождаемых в единицу времени;
- гибкость – способность переключаться между разными категориями, видеть проблему с различных точек зрения;
- оригинальность – степень редкости, неочевидности предлагаемых идей;
- разработанность – детализация, проработка возникших образов.

Эти параметры не являются фиксированными; они могут развиваться под влиянием среды и специально организованных практик. Особенно важную роль играет когнитивная гибкость – способность отказываться от привычных способов действия, преодолевать стереотипы, выходить за рамки застывших категорий.

1.3. Искусство как стимул дивергентного мышления.

Современные исследования подтверждают, что взаимодействие с искусством стимулирует именно те процессы, которые составляют ядро дивергентного мышления. При восприятии художественного произведения зритель сталкивается с неоднозначностью, с нарушением ожиданий, с необходимостью достраивать смысл. Это требует активной работы воображения, поиска ассоциаций, выхода за пределы шаблонных интерпретаций [7; 11].

Произведения искусства, особенно те, которые относят к «открытым» (по определению У. Эко), провоцируют множественность прочтений. Один и тот же образ может означать разное для разных людей и для одного и того же человека в разное время. Именно эта множественность смыслов тренирует способность видеть не единственное, а множественное – важнейшую характеристику творческого мышления.

Арт-коучинг: разнообразие форм и их специфика.

Арт-коучинг не ограничивается работой с изобразительным искусством. В зависимости от целей, контекста и предпочтений клиента могут использоваться самые разные виды искусства. Каждый из них обладает своей спецификой, активирующей определенные механизмы творческого мышления. Вот некоторые примеры, которые автор использует в своей работе с клиентами и в обучении специалистов этому направлению.

2.1. Кино-коучинг.

Кино предоставляет готовые нарративы, визуальные образы, временную динамику. Работа с фильмом позволяет клиенту идентифицироваться с героями, увидеть альтернативные сценарии развития событий, проанализировать решения персонажей и перенести полученные инсайты в собственную жизнь. Кино-коучинг особенно эффективен для работы с сюжетными структурами, временной перспективой и жизненными сценариями. Динамика кадра, монтаж, музыкальное сопровождение создают мощный эмоциональный резонанс, который коуч может использовать для выхода клиента на глубинную рефлекссию.

2.2. Сказко-коучинг.

Сказки обращаются к архетипическим образам и универсальным жизненными ситуациям. Работа со сказками позволяет клиенту безопасно исследовать сложные темы (страхи, желания, конфликты), находить ресурсы в символической форме. В отличие от кино, сказка предлагает более условный, метафорический мир, что снижает защитные механизмы и облегчает доступ к бессознательному. Сказко-коучинг может строиться как на известных сюжетах, так и на сочинении новых сказок самим клиентом.

2.3. Театральный коучинг.

Театр включает элемент живого действия, телесного воплощения, взаимодействия с другими участниками (в групповом формате). Театральный коучинг использует упражнения на импровизацию, сценическое движение, работу с голосом и телом. Он особенно эффективен для развития спонтанности, гибкости, способности к перевоплощению и преодолению телесных зажимов. Здесь креативность проявляется не только в мышлении, но и в действии.

2.4. Фотокоучинг.

Фотография – искусство остановленного мгновения. Работа с фотографией (как с готовыми снимками, так и с процессом фотографирования) развивает внимательность, умение видеть необычное в обыденном, чувство композиции и перспективы. В арт-коучинге фотография часто используется для рефлексии жизненного пути («история в фотографиях»), для выявления ценностей (снимки того, что важно), для развития ассоциативного мышления.

2.5. Музыкальный коучинг

Музыка воздействует на эмоциональную сферу напрямую, минуя рациональные барьеры. В музыкальном коучинге могут использоваться как прослушивание готовых произведений, так и импровизация (вокал, игра на инструментах, работа с ритмом). Музыка активизирует правополушарные механизмы, способствует снятию интеллектуального контроля и высвобождению творческих импульсов.

2.6. Литературный коучинг.

Работа с художественной литературой (рассказы, романы, поэзия) позволяет исследовать глубинные смыслы, психологические мотивы, нравственные дилеммы. Чтение вслух, анализ текста, написание собственных текстов – все это развивает образное мышление, способность к эмпатии, пониманию иносказаний. Литературный коучинг особенно близок людям, у которых преобладает вербальный интеллект.

2.7. Музейный арт-коучинг.

Работа в музее с подлинными произведениями изобразительного искусства обладает уникальным свойством – аурой подлинности. Пространство музея, архитектура, хронотоп культуры создают особое состояние, которое коуч может использовать для углубленной рефлексии. В отличие от репродукций, подлинник несет энергию времени и творческого акта автора, что усиливает воздействие. Музейный арт-коучинг открывает новые возможности для личностного развития, объединяя коучинговый подход с взаимодействием с подлинными произведениями искусства в музейной среде [12].

2.8. Арт-эко-коучинг.

Арт-эко-коучинг объединяет творческий процесс с взаимодействием с природой. В его основе лежит работа с природными материалами (ветки, камни, листья, песок, вода, земля) или создание арт-объектов в природной среде. Такой подход активизирует сенсорный опыт, возвращает к «базовым» ощущениям, способствует заземлению и снижению тревоги. Арт-эко-коучинг особенно эффективен для развития интроцепции, восстановления ресурса и преодоления ментальных блоков, связанных с городской средой и информационной перегрузкой.

2.9. Коучинг с пластилином и глиной.

Работа с пластилином, глиной, полимерной массой или тестом представляет собой форму тактильного арт-коучинга. Эти материалы обладают высокой пластичностью, позволяют лепить, мять, разрушать и пересоздавать формы.

Каждая из перечисленных форм может применяться как самостоятельно, так и в сочетании с другими. Выбор конкретного вида искусства зависит от целей работы, индивидуальных особенностей клиента и контекста. Однако все они объединены общим принципом: искусство выступает как культурный знак, опосредующий развитие творческих способностей.

Механизмы воздействия арт-коучинга на креативное мышление.

Интегрируя представленные теоретические подходы и видовую специфику, можно выделить несколько ключевых механизмов, через которые арт-коучинг влияет на творческие способности.

3.1. Активация дивергентного мышления через множественность смыслов.

Произведение искусства, особенно современное или неоднозначное, не имеет единственно верной интерпретации. Коуч, задавая открытые вопросы, усиливает эту множественность, побуждая клиента порождать разные версии, варианты, ассоциации. Такая практика тренирует беглость и гибкость мышления.

3.2. Преодоление когнитивных фиксаций через «остранение».

Искусство часто изображает знакомые вещи незнакомым образом, «остраняет» их. Сталкиваясь с таким изображением, клиент вынужден отказаться от автоматического узнавания и заново увидеть предмет. Коуч может усилить этот эффект, направляя внимание на детали, которые обычно ускользают. Это помогает преодолевать когнитивные стереотипы.

3.3. Развитие воображения через комбинаторную практику.

Выготский подчеркивал, что воображение есть комбинирование элементов опыта. В арт-коучинге клиент постоянно упражняется в таком комбинировании: соединяет образы произведения с собственными воспоминаниями, с профессиональными задачами, с абстрактными идеями. Коуч поддерживает и направляет этот процесс.

3.4. Формирование креативной самооэффективности.

Успешный опыт порождения оригинальных интерпретаций, одобрение коуча, признание ценности собственных ассоциаций – все это повышает уверенность человека в своих творческих способностях. Креативная самооэффективность, в свою очередь, стимулирует дальнейшие творческие проявления [8].

3.5. Перенос творческих стратегий в другие контексты.

Важнейший результат арт-коучинга – не только инсайты, полученные во время сессии, но и формирование устойчивых когнитивных стратегий. Человек учится подходить к любой проблеме как к открытому произведению, искать множественные решения, видеть неочевидные связи, удерживать неопределенность. Эти навыки затем переносятся в профессиональную и личную жизнь.

Гипотезы для дальнейшего обоснования и поиска практики.

Предложенная теоретическая рамка открывает перспективу для эмпирических исследований. Ниже формулируются гипотезы, которые автор статьи планирует проверить в экспериментальных и квази-экспериментальных исследованиях.

Гипотеза 1. О влиянии арт-коучинга на дивергентное мышление.

Участие в программе арт-коучинга (независимо от вида искусства) приводит к статистически значимому повышению показателей дивергентного мышления (беглость, гибкость, оригинальность, разработанность) по тесту Торренса по сравнению с контрольной группой, не участвовавшей в такой программе.

Гипотеза 2. О видовой специфике арт-коучинга.

Разные виды искусства в рамках арт-коучинга оказывают различное влияние на компоненты креативности: например, музыкальный арт-коучинг в большей степени повышает показатели эмоциональной гибкости, кино-коучинг – способность к сценарному мышлению, музейный арт-коучинг – оригинальность и способность к множественным интерпретациям, арт-эко-коучинг – интроцептивную гибкость и ресурсность, а работа с глиной – способность к трансформации и наглядно-действенное мышление.

Гипотеза 3. О роли коучингового сопровождения.

Эффективность взаимодействия с искусством для развития креативности выше в условиях арт-коучинга (с присутствием коуча), чем при самостоятельном посещении музея, просмотре фильма или лепке без сопровождающей рефлексии. Это подтвердит тезис о зоне ближайшего развития, где коуч выступает как «более знающий другой».

Гипотеза 4. О переносе творческих стратегий.

Участники арт-коучинга будут демонстрировать более высокий уровень креативной самооэффективности и способность применять творческие стратегии в решении реальных жизненных и профессиональных задач (измеряемую, например, через анализ поведенческих примеров в интервью или через оценку проектов) по сравнению с участниками контрольной группы.

Гипотеза 5. О взаимодействии с индивидуальными особенностями.

Эффект арт-коучинга будет более выражен у лиц с исходно низкими показателями дивергентного мышления и у лиц с высокой сенситивностью к искусству (измеряемой, например, через опросник эстетической чувствительности). Это позволит уточнить показания к применению метода.

Гипотеза 6. Об устойчивости изменений.

Повышение показателей креативности, достигнутое в процессе арт-коучинга, сохранится в отсроченном периоде (3–6 месяцев) и будет выше, чем в контрольных группах, где использовались другие методы развития креативности или не использовались вовсе.

Перспективы развития и практического применения.

Развитие арт-коучинга как научно обоснованного метода и востребованной практики открывает несколько взаимосвязанных направлений.

5.1. Научно-исследовательские перспективы.

Прежде всего, необходима эмпирическая верификация выдвинутых гипотез. Помимо традиционных психометрических методов (тесты Торренса, опросники креативности), целесообразно включать физиологические измерения (вариабельность сердечного ритма, кожно-гальваническую реакцию) для объективизации состояния «творческого потока» и снижения тревоги. Перспективным является использование методов нейровизуализации (ЭЭГ, фМРТ) для изучения активации мозговых сетей, связанных с воображением и дивергентным мышлением, в процессе арт-коучинга. Также важно проводить лонгитюдные исследования, отслеживающие устойчивость изменений и перенос творческих стратегий в профессиональную деятельность.

5.2. Технологические инновации.

Цифровая трансформация открывает новые возможности для арт-коучинга. Виртуальная и дополненная реальность (VR/AR) позволяют создавать иммерсивные художественные среды, доступные независимо от географического положения. Уже существуют проекты виртуальных музеев, которые могут стать платформой для дистанционного музейного арт-коучинга. Искусственный интеллект

может использоваться для подбора произведений искусства в соответствии с запросом клиента, для анализа рефлексивных дневников и выявления паттернов творческого мышления. Онлайн-платформы для совместного творчества (цифровое рисование, музыкальные коллаборации) расширяют возможности группового арт-коучинга.

5.3. Расширение практических контекстов.

Арт-коучинг может быть еще глубже интегрирован в различные сферы:

1) бизнес и управление: программы развития креативного лидерства, инновационного мышления команд, преодоления «когнитивной ригидности» в принятии решений;

2) образование: внедрение арт-коучинговых техник в школьное и вузовское обучение для развития воображения, критического мышления и навыков решения открытых задач;

3) психологическая помощь и социальная работа: использование арт-коучинга как мягкого, ресурсного метода для работы с выгоранием, тревогой, адаптацией к изменениям, особенно в группах, где вербальная терапия затруднена (подростки, люди с травмой);

4) культурные институции: музеи, театры, библиотеки могут создавать арт-коучинговые программы для посетителей, превращаясь из мест пассивного потребления в пространства активного личностного развития.

5.4. Подготовка специалистов и стандартизация.

Автор статьи разработала и активно использует программу подготовки арт-коучей, включающую не только коучинговые компетенции, умение работать с различными формами коучинга, но и знания в области психологии творчества, культурно-исторической психологии, нейробиологии.

5.5. Междисциплинарное сотрудничество.

Наиболее глубокие результаты могут быть достигнуты на стыке психологии, нейронауки, искусствоведения, педагогики и технологий. Совместные проекты

психологов, художников, музейных педагогов, IT-специалистов позволят создавать инновационные форматы, сочетающие научную обоснованность с художественной ценностью и технологической доступностью.

Заключение.

Арт-коучинг предстает как уникальная практика, в которой пересекаются три мощных ресурса: искусство как стимул воображения, коучинг как процесс направленной рефлексии и поддержки, а также богатство разных художественных форм – от традиционных (живопись, музыка, театр, литература) до телесно-тактильных (глина, пластилин) и экологических (арт-эко-коучинг). В их сочетании создаются условия для развития креативного мышления, которые трудно воспроизвести в кабинетных форматах или при самостоятельном обращении к искусству.

Теоретическая рамка, опирающаяся на культурно-историческую психологию Выготского и современные теории творчества, позволяет понять, почему этот метод работает: он задействует фундаментальные механизмы – дивергентное мышление, воображение, преодоление когнитивных фиксаций, формирование креативной самооэффективности. При этом разнообразие видов искусства дает возможность гибко адаптировать метод под разные задачи и предпочтения клиентов.

Сформулированные гипотезы и обозначенные перспективы открывают путь для эмпирических исследований, технологических инноваций и широкого практического внедрения. Результаты такой работы позволят создать научно обоснованные протоколы для использования арт-коучинга в сфере образования, бизнеса, личностного развития и культурных институций.

В эпоху, когда креативность становится не роскошью, а необходимостью, обращение к ресурсам культуры и искусства открывает новые, экологичные пути личностного и профессионального развития.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский. – М.: Искусство, 1986.

2. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выготский. – М.: Просвещение, 1991.
3. Выготский Л.С. История развития высших психических функций / Л.С. Выготский // Собр. соч. – В 6 т. Т. 3. – М.: Педагогика, 1983.
4. Guilford J.P. (1967). The Nature of Human Intelligence. New York: McGraw-Hill.
5. Torrance, E.P. (1974). Torrance Tests of Creative Thinking. Lexington: Personnel Press.
6. Amabile T.M. (1996). Creativity in Context. Boulder: Westview Press.
7. Fancourt D., Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? Copenhagen: WHO.
8. Tierney P., Farmer, S.M. (2002). Creative self-efficacy: Its potential antecedents and relationship to creative performance. *Academy of Management Journal*, 45(6), 1137–1148. EDN EJFYEB
9. Runco M.A. (2014). Creativity: Theories and Themes. Amsterdam: Elsevier.
10. Mastandrea S., Fagioli S., Biasi, V. (2019). Art and psychological well-being: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 9(12), 138.
11. Taylor S., Ladkin D. (2009). Understanding arts-based methods in managerial development. *Academy of Management Learning and Education*, 8(1), 55–69.
12. Реветнева О.Е. Практика арт-коучинга: эффективность и перспективы / О.Е. Реветнева // Коучинг и наставничество: теория и практика. – Чебоксары: Среда, 2025. –С. 136–142. – DOI 10.31483/r-126884. EDN ULZDQP