

艺术教育对特殊人群身心健康的影响

何梦璇 马雨馨 李镇宇 王延松
西安音乐学院 陕西 西安 710061

摘要: 本文基于艺术教育对健康影响的研究及对国内外艺术政策的反思,通过文献整理和分析的方法探讨了不同艺术类型对人健康的影响。艺术对健康的影响虽有积极和消极之分,但共存理论认为,两种不同性质的体验可以同时发生,每一种都有助于艺术的整体积极体验。艺术教育是有利于人的健康及全面发展的,国内外当局也应积极改进艺术教育措施,提高政策支持。

关键词: 艺术教育; 积极影响; 共存理论; 健康; 艺术政策

1 艺术教育对特殊人群身心健康积极与消极影响

1.1 积极影响

对特殊人群的教育是指,以具有一定特征的社区居民为对象而展开的各种社区教育活动。特殊人群包括如各类伤、残、障等生理性特殊人群,在政治权利、经济状况、文化教育等方面具有特殊性的社区矫正人员,下岗人员,未完成九年义务教育的文盲、半文盲以及各类留守人员等。

大量的医学和心理学基础研究表明,艺术与幸福感密切相关。艺术可以通过积极的情绪效价(如幸福、快乐和平静)来改善或维持幸福感。艺术对积极效价情绪的唤起假定表明,如果幸福是期望的结果,消极(效价)情绪就不应该被唤起。然而,研究显示,人们可以从唤起消极效价情绪(如悲伤、绝望、悲伤、紧张等)的音乐和艺术中获得很多乐趣。关于艺术诱发情绪的功能、结构和病因学,已经有许多重要的研究。现在的研究聚焦于艺术中情感的不同方面,即体验本身。

瑞典的一项研究通过音乐同理心的概念框架来例

作者简介: 何梦璇(1998-),女,陕西榆林人,西安音乐学院硕士研究生,主要从事艺术教育、艺术学理论等方向研究。

马雨馨(2000-),女,甘肃天水人,西安音乐学院硕士研究生,主要从事艺术教育,艺术学理论等方向研究。

李镇宇(2002-),男,陕西西安人,西安音乐学院硕士研究生,主要从事艺术教育,艺术学理论等方向研究。

王延松(1970-),男,陕西西安人。西安音乐学院教授,博士,硕士研究生导师。研究方向:音乐教育学、音乐心理学、艺术教育等。

资助项目: 2023年陕西省教师教育改革与教师发展研究项目——中华优秀传统文化在艺术教育中的传承与发展研究(陕教函[2023]1515号)。

证艺术在改善健康和福祉方面的作用。在呈现的框架中,艺术被认为是涉及艺术家、艺术品和受众的系统动态。在该系统中,艺术是想象力的熟练表现,艺术作品中想象力的表达需要技巧。技能不仅涉及艺术作品的制作,还涉及对艺术作品的感知。研究表明,冥想以及平静快乐的音乐有助于内源性活动的重置,它让我们更加灵活,并提高了应对冲突的能力,与音乐同步意味着与演奏音乐的艺术家同步。为什么艺术?关于艺术增强健康与福祉的这项研究给出了五个答案:艺术可以激励特殊人群(由于身体缺陷、年龄、痴呆症、抑郁、孤独、疾病、流行病等而无法日常生活);艺术可以设计或选择个性化治疗;艺术的实施可以集体管理,促进共享经验和社会健康;重点不是通过身体激活促进健康,而是把生命的意义融入艺术作品中,包括认知和情感;艺术效果是存在的,治疗师面临的挑战是实现这一目标。

1.2 消极影响

除积极影响外,消极影响并非体现在特殊人群本身,而是体现在对其进行艺术教育的指导者的影响上。以往的流行病学研究表明,与普通劳动力相比,专业音乐家的焦虑和抑郁症状水平更高;与普通学生相比,音乐和艺术学生的焦虑率和抑郁症状更高,自我报告的精神障碍以及心理治疗的使用也观察到类似的模式。那么,这是否是由于教育和职业的独特背景属性,如高度竞争、绩效压力(Kenny等,2014年)和需求(Detari等,2020年)。如果是,这些发现支持了该行业需要转型的概念(Gross和Musgrave,2020)。另一方面,这些差异可以归因于被该职业吸引的人的个人特征,以及大规模流行病学研究中指出的创造力和精神疾病之间的联系(Kyaga等,2013年)和音乐家中人格特征神经质神经质流行率增加迹象(Vag等,2018年)。

2 不同艺术类型对特殊人群身心健康的影响

2.1 听觉艺术

国外关于听觉艺术的心理和生理学上的益处的研究,主要集中在音乐聆听、音乐制作和音乐治疗的益处上。研究对象涵盖了各个年龄段的人群,主要是针对智力残疾、痴呆、抑郁症患者和癌症患者进行的。其中许多研究采用非临床样本进行,用定量、定性和混合研究方法检验了音乐聆听和音乐制作的影响。此外,有研究检测了人们对音乐的神经生理学反应。音乐和音乐疗法的好处包括改善幸福感、生活质量、情绪和情绪、焦虑、压力和痛苦以及成长心态。研究还注意到人们在社会功能和社会过程方面发生的变化,如增加沟通和社会互动,建立复原力、政治管理以及社会支持关系,抑郁情绪也有大幅减少。

2.2 视觉艺术

关注视觉艺术的大量研究表明,视觉艺术在促进健康、预防精神和身体疾病以及减轻急性和慢性疾病方面发挥着至关重要的作用。研究对象主要针对心理、神经和身体疾病的人群,以及健康的儿童和成年人。研究是在各种环境下进行的——学校、博物馆、医院和社区,表明艺术可以在任何时间和地点进行,包括短期和长期的干预。考虑到童年时期视觉艺术的普遍性,孩子们很小就被鼓励绘画、雕刻和创作,这是他们熟悉和能够舒适表达自己的媒介。这些研究中有近一半是针对儿童、家庭或与儿童合作的艺术治疗师进行的,共同之处是对儿童和成人的绘画以及如何绘制进行了分析,文章强调视觉艺术改善社会和情感健康。

2.3 潮流艺术

2019年以来,潮流艺术这一新兴艺术正在悄然兴起,走向大众视野,涂鸦、装置以及潮流玩具等被潮流文化催生的艺术形态,在街头比比皆是。与潮流艺术相关的各种活动如嘉年华、潮玩展等层出不穷,加之得物、抖音等新自媒体的兴起,使更多年轻人对此产生浓烈兴趣。如泡泡玛特——“一种大孩子买出来的产业”,迎合的是成年人自我满足、情感表达和收藏的心态。而治愈文化是深刻反映现代社会状况的一种文化现象。现代化、城市化加快让一大批年轻人成为高压的打工人,他们需要减压和放松,才能更好地去奋斗,而带有稚趣性的潮流艺术作品恰恰满足了这一心理需求。

在2023年全国助残日之际,一场别开生面的潮流艺术手办展在上海人民广场悄然开幕,展览用作品“real”这一美丽自信的义肢少女形象,鼓励残障人士突破心中“障碍”走出来,融入社会享受生活的美好。同时也希

望用这种年轻人喜欢的艺术形式,让更多人可以关注残障人士,一起帮助他们回归社会。此次手办展原形并没有迎合大众娱乐消费的审美设计,而是选用了少见的残障人士题材。“real”是一位身穿中式旗袍,小腿装有一条义肢,端庄优雅的东方少女。可见,潮流艺术对残障人群提升生活信心也有积极意义。

2.4 舞台艺术

1. 舞蹈

舞蹈和舞蹈运动疗法在支持一般人群的运动、社会和心理素质以及提升弱势群体能力方面的作用是明显的。研究结论非常广泛:从改善步态、平衡性到体重减轻和改善运动能力水平(Karkou等)。舞蹈是改善运动控制的优良工具,因为它涉及整个身体,并以愉快的方式支持身体变化。舞蹈和舞蹈疗法的运动改善也可以改善生活质量(Karkou等)。舒珀恩通过重复日记、视频转录和访谈分析,评估了孙女和祖母共同跳舞的经历,研究表明,一起跳舞使祖母的精神状态变得更加积极和振奋。以即兴舞蹈的形式与年轻的孙辈进行互动也是帕金森病患者生活中的重要一环,作者通过对参与者单独进行定性访谈,探讨了帕金森氏症患者及其护理伴侣在舞蹈之外的经历。舞蹈也成为通过交流知识和比较身体能力来与他人交流的途径,它支持我们关注身体并适当使用,可以影响生理状态,并扩大心理体验。

总之,舞蹈让不同年龄段的特殊人群收获快乐和幸福,尽管他们有疾病困扰。在有关戏剧、戏剧治疗和心理戏剧的研究中也发现类似的探索。

2. 戏剧

许多研究关注戏剧和戏剧的过程如何促进社会和心理的健康,并解决整个生命周期中的特殊问题,其中一半关注成年人。在一项戏剧治疗的混合方法研究(korekaraie)中,母亲的洞察力提高,并相应地减少了儿童的外化和一般行为问题⑥。另一项戏剧治疗研究使用定性基础理论方法探索小组戏剧治疗方案的益处,强调了戏剧模仿的价值,不仅作为戏剧作品的通道,而且能促进与他人的联系。

在来自以色列的定性研究和葡萄牙的混合方法心理戏剧研究中,均发现戏剧能够减少焦虑、压力、内疚和自责,同时加强对自我价值和自信的认知(Ron和Yanai)。参与者还报告了平静和人际沟通的满意度,以及更好的情绪表达和调节。贾科穆奇等的前后测研究探讨了小组心理剧治疗创伤后应激障碍(PTSD)的有效性。结果表明,临床上整体创伤后应激障碍症状显著减轻,但考虑到缺乏对照组和患者在精神剧治疗时暴露于

其他治疗,应谨慎对待。总之,戏剧可以增加我们的同理心,减少偏见,加深洞察力和自我接受,加强人际关系,并传递一种解脱感和活力。

3 国内外特殊人群艺术教育现状和反思

在我国近代特殊教育的发展过程中,艺术教育早期曾以培养谋生手段为目的,通常作为实践方向而非主要科目来开设。随着教育领域对美育规律认识的深化,艺术教育也逐渐开始关注特殊人群的主体精神,意识到其在疗愈特殊群体心灵创伤、塑造人格、陶冶情操、培养心智能力方面的重要作用。对于特殊人群而言,艺术教育的不可替代性在于,特殊人群在家庭、学校、社会上较之正常人群会遭遇更多挫折,而种种挫折对于特殊人群来讲往往难以通过有逻辑、有条理的方式进行语言表达,即便能够表达,也很难得到解决。因此艺术教育,如音乐、美术、手工艺等,一方面能够作为技能帮助特殊人群更好地谋生;另一方面,在学习和欣赏的过程中,艺术本身就使学习者情操得到陶冶。此外,器乐、美术等艺术形式的表达往往不需要直接诉诸语言,更便于触及特殊人群难以用言语表达的情感和心灵的挫折和创伤,宣泄自身情绪,加强个体觉知,从而达到精神的整合和人格的完善,实现美育的目的,践行特殊教育的最终旨归。

瑞典目前的艺术教育政策给我们些许启示:政治运动需要调整视角,切勿只从自身利益出发,应将目光放到整个社会和青年学生以及艺术文化传承方面。在重视生产效率的同时也需关注人的全面发展,培养职业人才和重视艺术教育应双管齐下。艺术教育工作者也应不懈努力,用实际行动证明向社会各界证明艺术具有丰富的

除审美价值之外的实用价值。我国在特殊人群的艺术教育方面也应积极借鉴日本的优秀体制,加强对特殊人群艺术活动和作品的权利保护及政策支持。

4 结语

艺术对特殊人群健康的积极和消极影响共存,但总体而言,以积极影响为主,艺术与维持和改善幸福感挂钩。艺术带来的消极影响也属于增强艺术体验感的途径,更重要的是克服消极体验而引发具有积极意义的幸福感。无论是音乐艺术,还是视觉、舞台艺术,乃至新兴的潮流艺术都可以激励人们,提升自信和社会交往能力,减少抑郁和焦虑甚至减轻慢性疾病带来的痛苦。艺术教育是关乎全人类的高尚事业,因此,本文也反思了国内外一些关于特殊人群的艺术政策,希望艺术教育部门和从业人员能够不忘初心,砥砺前行,做出更优秀的成绩,促进社会与人的全面发展。

参考文献

- [1]李可慧,马启鹏.我国社区特殊人群教育研究的回顾与展望——基于CNKI数据库的文献计量和内容分析[J].中国成人教育,2019(01):81-87.
- [2]Schubert, E. A Special Class of Experience: Positive Affect Evoked by Music and the Arts. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022,19, 4735. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084735>
- [3]Vickhoff B. Why art? The role of arts in arts and health[J]. *Frontiers in Psychology*, 2023,14:765019.
- [4]Spahn C, Krampe F and Nusseck M (2021) Classifying Different Types of Music Performance Anxiety. *Front. Psychol.* 12:538535. doi:10.3389/fpsyg.2021.538535.