

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ И ДРУГИХ НАУК О ЧЕЛОВЕКЕ

УДК 159.922.7+159.94

Андронникова Ольга Олеговна

*кандидат психологических наук, доцент, декан факультета психологии,
профессор кафедры практической и специальной психологии факультета
психологии, Новосибирский государственный педагогический университет,
Новосибирск, Россия, andronnikova_69@mail.ru*

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЕГО РАЗВИТИЕ В ДЕТСКОМ И ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

Аннотация. Статья посвящена анализу подходов к эмоциональному интеллекту. В статье обозначено понятие, выделена структура и основные компоненты эмоционального интеллекта, выступающие мишенями целенаправленной работы. Раскрыта роль стиля родительского воспитания в формировании эмоционального интеллекта ребенка. Показана возможность использования искусства в целях развития эмоционального интеллекта. Раскрыта сущность арт-педагогики и арт-терапии в целенаправленной работе по развитию эмоционального интеллекта. Рассмотрена специфика и технологии воздействия искусства на основные компоненты эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоциональное воспитание, арт-педагогика, арт-терапия.

Andronnikova Olga Olegovna

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, the Dean of the faculty of psychology, Professor of the Department of Practical and Special Psychology, Faculty of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, andronnikova_69@mail.ru

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ITS DEVELOPMENT IN CHILDREN AND ADULTS BY ART THERAPY

Abstract. This article is devoted to the analysis of approaches to emotional intelligence. This article outlines the concept of emotional intelligence. The structure and the main components of emotional intelligence, which are the targets of focused work, are highlighted. It is disclosed how the style of parenting affects the formation of the emotional intelligence of a child. The possibility of using art for the development of emotional intelligence is shown. The essence of art pedagogy and art therapy in a focused work on the development of emotional intelligence is revealed. The specifics and technologies of the impact of art on the main components of emotional intelligence are considered.

Keywords: emotional intelligence, emotional education, art pedagogy, art therapy.

Многие исследователи детства отмечают ряд изменений, произошедших за последние десятилетия в жизни детей, в результате которых у них появились трудности, в том числе в освоении навыков человеческих чувств [1; 6]. На международном



симпозиуме «Л. С. Выготский и современное детство» (2017) участники отмечают серьезные изменения в психическом развитии детей, специфики их социальной и цифровой адаптации, восприятия себя и мира [10]. А. Д. Андреева, рассматривая особенности психологического развития дошкольников в современных цивилизационных условиях, отмечает темпоральные и сущностные изменения в развитии дошкольников, обусловленные изменением внешней среды [1]. Д. Готтман и Д. Деклер в своих трудах отмечают, что во многих случаях у ребенка возникает не способность понимания и распознавания не только чувств других людей, но и своих, что в конечном итоге нарушает способность к пониманию собственных переживаний, а значит самоуправление [6]. Эта ситуация становится основой для возникновения деструктивных и виктимных форм поведения.

Развитие психологии и проведенные в этой области исследования, привели к появлению новых данных о роли эмоционального интеллекта в оценке благополучия разных сфер жизни современного человека: личной, семейной, духовной, социальной. Так, И. Н. Андреева отмечает, что следствием недооценки роли эмоциональной стороны жизни детей, становится рост аффективных расстройств, невротизация, снижение ориентации и адаптации в социуме, нарушение способности к выстраиванию эффективных межличностных отношений [2]. По сути, в настоящее время эмоциональный интеллект воспринимается как ключ к эмоциональному развитию ребенка. Таким образом, возникает потребность к развитию эмоционального интеллекта детей, что становится основой для социальной успешности ребенка и предъявляет дополнительные требования к их родителям. От родителей требуется компетентность в новых областях, в нашем случае в области более эффективных способов обучения своих детей основам эмоциональной и социальной жизни.

Термин «эмоциональный интеллект» ввели в научный тезаурус в середине 1960-х гг. М. Белдок и Х. Лейнер. В российской психологии это понятие появилось в трудах Г. Г. Гарсковой [5]. В настоящий момент существует ряд исследований отечественных и зарубежных авторов, изучающих различные аспекты формирования эмоционального интеллекта. Так, вопросами эмоционального интеллекта занимались Д. Гоулман [7], Р. Бар-Он [14], С. Стайн и Г. Бук [13], Д. В. Люсин [9], И. Н. Андреева [2], Дж. Мейер, П. Сэловей и Д. Карузо [17] и другие, которые определили основные модели и сущностное понимание эмоционального интеллекта и основные подходы к его рассмотрению и исследованию, но не выстроили непротиворечивой концепции его понимания.

В работах отечественных авторов (Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев) представлены ключевые идеи, позволяющие описывать явление эмоционального интеллекта. Рассматривая вопросы единства интеллектуальных и аффективных процессов, авторы закладывают понимание динамической системы мышления, включающей эмоциональную компоненту часто как смыслообразующую. В дальнейших исследованиях эмоционального интеллекта было выделено множество подходов, позволяющих описывать его следующим образом: специфический тип обработки информации, имеющей эмоциональный характер [16]; возможность понимать значение, различать и управлять эмоциями [17]; способность дифференцировать и выражать эмоции [15]; форма отношения к себе и миру [11]; подструктура социального интеллекта [4] и др.

Р. Бар-Он в своей работе 2006 г. обозначил эмоциональный интеллект как «совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей, которые оказывают влияние на общую способность кого-либо эффективно справляться с требованиями

и давлением окружающей среды» [14]. Д. В. Люсин рассматривает феномен эмоционального интеллекта как способность к пониманию и управлению эмоциями [9]. И. Н. Андреева понимает эмоциональный интеллект как «совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей, которые оказывают влияние на общую способность кого-либо эффективно справляться с требованиями и давлением окружающей среды» [2, с. 50].

Под эмоциональным интеллектом понимаем определение более понятное задачам практического плана, представленное в работе Ю. В. Лазаревой, А. Е. Рудаковой. Авторы определяют эмоциональный интеллект как «психологическое образование, возникшее на основе взаимосвязи эмоциональных и когнитивных процессов, позволяющее перерабатывать содержащуюся в эмоциях информацию (воспринимать, идентифицировать, определять причинность) и использовать результаты для повышения эффективности процесса мышления и регулирования собственных эмоций» [8]. Рассматривая модель эмоционального интеллекта, предложенную Дж. Мейером, П. Сэловем, Д. Карузо, необходимо выделить четыре основных компоненты эмоционального интеллекта [18]:

- эмоциональное восприятие – способность к идентификации своих эмоций и распознаванию чужих;
- эмоциональная интеграция – способность активации познавательных процессов через мотивацию эмоциями;
- эмоциональное понимание – способность распознавания связи между событиями и эмоциями, предсказывать их развитие, интерпретировать во взаимоотношениях, понимать амбивалентные чувства;
- эмоциональное управление – способность к укрощению и управлению эмоциями, использование их для достижения поставленной цели, выборе желаемого поведения.

При этом развитие эмоций в онтогенезе последовательно, а структура иерархизирована, что дает усложнение эмоционального интеллекта в зависимости от возраста и создавшихся условий [17; 18].

С точки зрения потребности развития эмоционального интеллекта у детей является ряд требований к родителям. В рамках воспитания для развития эмоционального интеллекта ребенка родители должны обладать набором компетенций, включающим способности к пониманию чувств собственных детей, сочувствию и сопереживанию им, направлению и контейнированию эмоций детей, урегулированию и отреагированию их. Учитывая, что большинство уроков адекватного обращения с эмоциями, их урегулирования и выражения дети получают в семье, то именно родительское поведение в отношении эмоций детей выступает основой для возникновения эмоциональных компетенций ребенка. В семье, где родители обладают необходимыми компетенциями, ребенок научается регулированию эмоций, а значит, обладает способностью к контролю импульсов, самомотивации, пониманию эмоциональной информации от других людей, сочувствию, самоуправлению эмоциями, совладанию со сложными жизненными ситуациями. В психологии принято называть этот процесс эмоциональным воспитанием, рассматриваемым как «последовательность действий, которая помогает создавать эмоциональные связи» [6, с. 13].

Практика эмоционального воспитания детей включает организацию взаимного доверия и привязанности ребенка при предоставлении ему помощи в дифференциации и проживании, выражении и контейнировании эмоциональных переживаний. Особенно эта ситуация важна для негативных переживаний: гнева, злости, стра-



ха, печали. Сочувствие и организация помощи детям в дифференциации и переживании чувств совсем не означают отсутствие воспитательных процессов. Однако реализация запретов также сопровождается эмоциональной поддержкой. Чувствительный к эмоциям ребенка родитель уважает их проявления и принимает их наличие без осуждения и запрета. Однако признание эмоции недостаточно, необходимо предложение целого реестра способов выражения и управления ими. Именно из привязанности, возникающей вследствие такого стиля взаимодействия, возникает послушание ребенка. Ребенок учится доверять своим чувствам, управлению эмоциями и саморегуляции, решать возникающие проблемы.

Однако не всегда родители способны реализовывать указанный стиль воспитания. Часто причиной этого становится собственная низкая эмоциональная компетентность родителя и деструктивный стиль родительского отношения.

Д. Готтман и Д. Деклер, рассматривая вопросы формирования эмоционального интеллекта ребенка, выделяют три стиля воспитания, приводящих к несформированности эмоционального интеллекта ребенка [6]. Это отвергающий, неодобряющий и невмешивающийся стили родительского отношения. При этом авторы выделяют специфику эмоционального развития ребенка, появляющуюся в результате типа родительского отношения. Отвергающий, неодобряющий стили воспитания приводят к возникновению у детей понимания неправильности, неуместности и безосновательности своих чувств. Это может приводить к ощущению собственной нехорошести и сложности формирования эмоций и управления ими. Немного другие последствия наблюдаются при невмешивающемся стиле воспитания. В этом случае эмоции детей принимаются, однако не существует предложений по реализации чувств и предложений, лимитирующих поведение детей, что в результате приведет к неумению регулировать собственные эмоции и может приводить к нарушению организации взаимодействия с другими детьми и коммуникативным проблемам.

Таким образом, в ситуации деструктивного стиля родительского воспитания возникает необходимость помощи в развитии эмоционального интеллекта детей в рамках других социальных систем и поиске эффективных средств для этого.

Среди таких средств многие авторы называют арт-терапию. Рассматривая варианты использования арт-терапии в целях развития эмоционального интеллекта детей необходимо выделить два основных направления: арт-педагогика и арт-терапия. В обоих направлениях основой выступает творческая деятельность, однако присутствует дифференциация в целях, технологиях и мишенях воздействия.

Сущность арт-педагогика как одного из направлений современной педагогики выступает воспитание, обучение и развитие детей средствами искусства [3]. По сути, арт-педагогика является синтезом двух областей научного знания педагогики и искусства. В рамках этого направления научного знания происходит разработка теории и практики педагогического и коррекционного процесса через художественное развитие ребенка (музыкальное, художественно-творческое, изобразительное, театрализовано-игровое). Арт-педагогика рассматривается как наука, которая «позволяет рассматривать в рамках специального образования не только художественное воспитание, но и все компоненты коррекционно-развивающего процесса (развитие, воспитание, обучение и коррекцию) средствами искусства, а также формирование основ художественной культуры...» [12].

Таким образом, суть арт-педагогика заключается в создании через искусство специальных условий для усвоения ребенком передаваемых знаний, умений и опыта. В первую очередь это опыт эмоционально-психологического плана и формирование

духовно-ценностного отношения к жизни. Технологии арт-педагогике эффективно применять как в педагогическом процессе дошкольного учреждения, так и в рамках дополнительного образования.

Кроме арт-педагогике эффективным направлением развития эмоциональной сферы детей выступает арт-терапия как метод коррекционного воздействия, широко применяющегося в отечественной и зарубежной практике. Основной функцией арт-терапии является воздействие на нервно-психическое состояние ребенка – снижение напряжения, моделирование и управление положительным психоэмоциональным состоянием, формирование адекватного поведения, межличностного взаимодействия, коррекции самооценки.

Рассматривая специфику воздействия искусства (как в рамках арт-педагогике, так и арт-терапии) на психологическое и нейрофизиологическое состояние человека необходимо отметить признание значимости психофизиологического воздействия искусства на человека, показанное в трудах множества авторов (В. М. Авдеев, Н. Н. Захарова, А. А. Калашников, П. В. Симонов, И. В. Темкин и др.). Значимые реакции наблюдаются в цветовом воздействии, в обучающей и терапевтической работе с цветом. Изменения психофизиологического, когнитивного и эмоционального состояния наблюдается при использовании музыки. Явные реакции наблюдаются при восприятии произведений искусства, участии в художественном творчестве. При этом центром возникающих при использовании искусства изменений выступают эмоциональные процессы. Именно через сферу эмоционального реагирования запускаются когнитивные реакции, происходит гармонизация состояния человека.

Среди технологий арт-терапевтической работы с детьми особое место занимают рисование, музыкотерапия, сказкотерапия, сочинение стихотворений, терапевтическое сочинение историй, театральное искусство, психодраматическое разыгрывание, фототерапия, коллажирование, киноискусство.

Рассматривая творчество как технологию развития эмоционального интеллекта, необходимо планировать поэтапные мероприятия с учетом иерархичности основных компонент: эмоционального восприятия, эмоциональной интеграции, эмоционального понимания, эмоционального управления. Поэтому первично упражнения должны быть направлены на различения возникающих эмоций и развитие способности к их выражению через различные арт-терапевтические средства. В этом случае хорошо работают различные технологии рисунка чувств. Например, «рисунок чувства одним цветом», «рисунок конкретного чувства» (нарисуй свою злость / радость), каракули и др. Кроме рисунка важным в структуре арт-терапевтического занятия выступает словесное выражение чувства, его название, дифференциация от других, схожих чувств, проговаривание. В рамках работы на более сложных уровнях развития эмоционального интеллекта при работе с чувствами добавляется обсуждение закономерностей их возникновения, выражения, управления ими. Хорошо применение телесных техник для мимического и пантомимического показа / выражения чувства. Для выражения сильных переживаний эффективно использовать глину, тесто, классический песок или плассотерапию. Так как работа с этими материалами дает большую включенность, то позволяет снизить эмоциональную нагрузку и научиться управлять сложными эмоциями. Для детей дошкольного возраста могут использоваться технологии работы с художественными произведениями, их интерпретациями, обсуждением чувств главных героев. Хорошо зарекомендовало себя использование технологий создания графических элементов с определенными характеристиками. Например, «линия с характером» создающаяся из различных графических сред (пластилин, рисунок, проволока, песок, бумага и др.).



На более поздних этапах начинают использоваться интегративные технологии развития эмоционального интеллекта, такие как работа с фрактальными рисунками, нейрографика, монотипия, кляксография. Как с подростками, так и со взрослыми чрезвычайно эффективны технологии интегративного плана, такие как «Страна чувств». Существуют и специализированные техники управления эмоциями. Среди них распространена работа с сыпучими материалами, например, технологии «мусорное ведро», «песочный домик» и др.

Подводя итоги, необходимо выделить несколько феноменов, за счет которых наблюдается положительные эффекты при использовании арт-терапии в развитии эмоционального интеллекта. Во-первых, происходит фиксирование внимания на собственных чувствах и переживаниях, их более тонкая дифференцировка, понимание закономерностей их возникновения и протекания. Во-вторых, появляется ре-эстр выражения чувств (в том числе безопасные способы снижения напряжения), их контроля, управления. В-третьих, появляется ощущение внутреннего контроля и навыки направленного использования технологий саморегуляции. В-четвертых, происходит развитие коммуникативных навыков, в том числе развивается способность к пониманию чувств других, их закономерности возникновения в межличностном взаимодействии.

Таким образом, одним из важных направлений в развитии эмоционального интеллекта выступает использование искусства в рамках арт-педагогике и арт-терапии. Арт-терапия может выступать системной инновацией, характеризующейся многообразием связей с социальными, психологическими и педагогическими явлениями, обеспечивающей развитие эмоционального интеллекта детей. Несомненно, богатый арсенал арт-терапевтических средств дает возможность дифференцированно подбирать эффективные и интересные для ребенка технологии исходя из актуальных задач возраста для развития эмоционального интеллекта и повышения его жизненной адаптированности.

Список литературы

1. *Андреева А. Д.* Особенности психологического развития дошкольников в современных цивилизационных условиях [Электронный ресурс] // Вестник Мининского университета. 2013. № 2 (2). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskogo-razvitiya-doshkolnikov-v-sovremennyh-tsivilizatsionnyh-usloviyah> (дата обращения: 18.03.2020).
2. *Андреева И. Н.* Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюцк: ПГУ, 2011. 388 с.
3. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова и др. М.: Академия, 2001. 247 с.
4. *Власова О. І.* Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: моногр. Київ: Київський університет, 2005. 308 с.
5. *Гарскова Г. Г.* Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию // Ананьевские чтения: тез. науч.-практ. конф. СПб.: Изд-во Санкт-Петербург. ун-та, 1999. С. 25–26.
6. *Готтман Д., Деклер Д.* Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей / пер. с англ. Г. Федотовой. 4-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
7. *Гоулман Д.* Деструктивные эмоции / пер. с англ. Минск: Попурри, 2005. 672 с.
8. *Лазарева Ю. В., Рудакова А. Е.* Арт-терапия как средство развития эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] //



Научный диалог. 2018. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-kak-sredstvo-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 18.03.2020). DOI: <http://dx.doi.org/10.24224/2227-1295-2018-6-251-264>.

9. Люсин Д. В. Современное представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследование. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29–36.

10. Международный симпозиум «Л. С. Выготский и современное детство» [Электронный ресурс]: сб. тезисов / отв. ред. К. Н. Поливанова. М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2017. 282 с.

11. Носенко Э. Л., Чоботарь А. М., Элькинбард О. Б. Формирование эмоционального интеллекта как фактора предупреждения стрессовых состояний у детей // Наука і освіта. 2000. Спец. вип. С. 190–192.

12. Савлущинская Н. В., Павлова М. С. Теория и методика применения арт-педагогических технологий в работе с детьми [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=24509> (дата обращения: 18.03.2020).

13. Стайн С. Преимущества EQ: Эмоциональная культура и ваш успех [Электронный ресурс] // Библиотека Максима Мошкова. 2000. URL: <http://lib.ru/DPEOPLE/eq.txt> (дата обращения: 18.03.2020).

14. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) [Электронный ресурс] // Psicothema. 2006. № 18. P. 13–25. URL: http://www.eiconsortium.org/reprints/bar-on_model_of_emotional-social_intelligence.htm (дата обращения: 18.01.2020).

15. Matthews G., Zeidner M., Roberts R. D. The Science of Emotional Intelligence: Knowns and Unknowns. N. Y.: Oxford University Press, 2007. 502 p. DOI: <http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195181890.001.0001>.

16. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence meet traditional standard for an intelligence // Intelligence. 1999. Vol. 27, iss. 4. P. 267–298. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1).

17. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Models of emotional intelligence: Handbook of intelligence. Cambridge: Cambridge University Press, 2000. P. 396–420. DOI: <http://dx.doi.org/10.1017/cbo9780511807947.019>.

18. Mayer J. D., DiPaolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence // Journal of Personality Assessment. 1990. Vol. 54, № 3, 4. P. 772–781. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/00223891.1990.9674037>.

Дата поступления в редакцию 02.04.2020

