

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

(Селезньова І. В., здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
Горецька О.В, кандидатка психологічних наук, доцентка)
Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Для сучасного суспільства проблема розвитку емоційного інтелекту є пріоритетною. Результати психологічних досліджень доводять, що високий емоційний інтелект впливає на успішність людини та дозволяє їй реалізовуватися в різних сферах життєдіяльності.

Найбільшій актуальності ця проблема набуває у підлітковому віці, коли формуються змістовні складові спрямованості особистості, її ціннісного та орієнтаційного самовизначення, в основі яких лежать емоційні переживання. Вочевидь, що цей процес забезпечується саме «емоційним інтелектом».

Зростання кількості наукових досліджень і публікацій, яке спостерігається в останнє десятиліття, присвячених різним аспектам проблеми емоційного інтелекту, свідчить про високу теоретичну значимість і практичну цінність психологічного знання в даній галузі.

Дослідниками підкреслюється провідна роль емоційного інтелекту у структурі психологічної культури та успішної соціалізації особистості, обґрунтована роль емоційного інтелекту як найважливішого чинника успішності життєдіяльності людини (К. Ю. Борисенко, Л.Л. Гільова, Д. Гоулман, В. В. Зарицька, А. В. Костюк, Н.А. Кулик та ін.); показаний зв'язок емоційного інтелекту та академічних здібностей учнів (Т. Ю. Строгаль, А. П. Чернявська, А. Г. Четверик-Бурчак, О. В. Щербакова та ін.); висвітлюються шляхи розвитку емоційного інтелекту в умовах навчання в закладах загальної середньої освіти (І. П. Василівський, Є. О. Іванова, О. А. Коваленко, В. Д. Пилипенко, Т. Ю. Строгаль та ін.); аналізуються найбільш ефективні шляхи його розвитку (В. В. Зарицька, З. П. Кобринчук, О. П. Ляц та ін.), серед яких значне місце відведене засобам арт-терапії, ключовий зміст яких полягає у рефлексивному осмисленні суб'єктом своїх проблемних емоційних переживань, втілених у художньо-символічні форми (О. Г. Біла, Л. Л. Бондаревська, І. В. Євтушенко, В. В. Животенко, І. В. Калашник, М. М. Кононова, В. В. Лященко, П. В. Теслюк, І. О. Чернуха, Т. С. Яценко та ін.).

В Україні вивчення емоційного інтелекту набуло значного поштовху в зв'язку з дослідженнями Н. В. Ковриги, Е. Л. Носенко, Є. О. Іванової, В. М. Моргунова, М. М. Шпак та інших.

У «Психологічному словнику-довіднику» (автори Ю. О. Приходько, В. І. Юрченко) емоційний інтелект визначається як «здатність сприймати і розуміти емоційні прояви особистості, керувати емоціями на основі інтелектуальних процесів» [5, с. 294].

М. М. Шпак під «емоційним інтелектом» розуміє чітко визначену та вимірювану здатність обробляти інформацію, що міститься в емоціях, визначати значення емоцій, їхній зв'язок між собою, використовувати емоційну інформацію як основу для мислення та прийняття рішень. У структурі емоційного інтелекту

дослідниця визначає такі здібності: 1) визнання власних емоційних реакцій; 2) здатність володіти емоційними реакціями; 3) самомотивація; 4) розуміння емоційних реакцій інших людей [7].

О. І. Власова акцентує, що особливо помітними результати розвитку соціальних здібностей особистості стають у старших підлітків [1].

Різні етапи підліткового віку, як зазначають М. В. Хараджи та К.В. Пуха, мають певні ознаки проявів емоційного інтелекту. Так, вік 11–13 років характеризується ослабленням самоконтролю та емпатії, але підвищенням експресивності, яка стає домінантою емоційної зрілості. До кінця цього періоду відбувається її спад, за рахунок чого стабілізуються всі компоненти, і підліток стає адаптивнішим до емоційних станів [6].

Проблема емоційної зрілості розглядається В. В. Зарицькою. Дослідниця стверджує, що у віці 13–14 років суттєво покращується здатність керування підлітками власними емоціями, а в період з 14 до 15 років – підвищується рівень довільності вираження емоцій у спілкуванні. Також виявлено, що дівчатка є більш співчутливими та емпатійними, вони краще ніж хлопчики, відчують емоції інших людей. Для підлітка дуже важливим стає спілкування із друзями, однокласниками. Саме у цьому середовищі дитина порівнює, наслідує, вчиться керувати власними емоційними поривами та відчувати оточуючих її людей У 14–15 років продовжується зниження рівня експресивності, формується довільна емоційна саморегуляція. Ступінь емоційної зрілості ще не має істотних гендерних відмінностей, проте у дівчат цьому етапі більше розвиваються співпереживання, бажання зрозуміти почуття партнера, тоді як в хлопчиків увага спрямована на регуляцію своїх емоцій. Удосконалення особистісного EQ відбувається у віці 16–17 років [3].

У психологічній літературі представлені різні засоби розвитку емоційного інтелекту. Серед них методи емоційної (психофізіологічної) саморегуляції (релаксація, медитативні техніки, дихальні техніки тощо); тренінги емоційної компетентності; ігрові, арт-терапевтичні методи та інші.

Досліджуючи сутність емоційного інтелекту, вчені підкреслюють, що одним із ефективних шляхів його розвитку є арт-терапевтичні засоби, які сприяють створенню оптимістичного самопочуття та гарного настрою; дозволяють поліпшити орієнтування в пережитих емоціях та зрозуміти власний емоційний стан та стан інших людей; за допомогою арт-терапевтичних засобів формується адекватна реакція на життєві події та проблемні ситуації; здатність стримувати негативні емоції, контролювати власні почуття; розвивається сприйнятливність до переживань інших, емпатія, рефлексія, які вносять корективи у власну поведінку [2].

У науковому розумінні арт-терапія розглядається як метод розвитку та зміни особистості, групи чи колективу за допомогою різних видів і форм мистецтва та творчості [2; 4].

Цінність застосування мистецтва полягає в тому, що за його допомогою можна на символічному рівні висловити і дослідити різні почуття та емоції: кохання, ненависть, образу, злість, страх, радість і т. д.

Види арт-терапії, представлені у психології та медицині, відповідають існуючим видам мистецтв. Виділяють власне арт-терапію, музикотерапію,

танцювальну терапію, драмотерапію, казкотерапію, бібліотерапію, маскотерапію, етнотерапію, ігротерапію, кольоротерапію, фототерапію, куклотерапію, оригамі тощо.

Для сучасного підлітка привабливість методу арт-терапії полягає в тому, що цей метод в основному використовує невербальні способи самовираження та спілкування, а для підлітків це важливо. Крім того, однією з відмінних рис розвитку в підлітковому віці є зростаюча здатність і одночасно потреба у відображенні свого внутрішнього світу. У процесі взаємодії зі світом підліток прагне усвідомити себе як особистість, зрозуміти свою роль у житті, залишити свій «слід», і в більшості випадків для досягнення цих цілей використовується саме творчість.

Ефективний вплив засобів арт-терапії на емоційний розвиток підлітка досягається за рахунок трьох основних факторів психотерапевтичного впливу: фактору художньої експресії; психотерапевтичних відносин; інтерпретації та зворотного зв'язку [4].

З метою розвитку емоційного інтелекту у підлітків нами було розроблено програму, основними завданнями якої стали:

- формування у підлітків уявлень про особливості, причини та наслідки прояву як своїх емоційних станів, так і станів інших людей;
- розвиток навичок саморегуляції емоцій;
- навчання підлітків конструктивним способам вираження емоцій у взаємодії із людьми.

Програма складалася з 8 групових занять тривалістю 1,5-2 години. В основі кожного заняття – арт-терапевтична практика: ізотерапія, мандалотерапія, кінотерапія, глинотерапія. Зміст корекційно-розвивальної програми представлено у таблиці 1.

Таблиця 1.

Зміст та мета занять програми

№ заняття	Техніка	Мета
Заняття №1	Техніка «9 маленьких мандал» (Автор А. Коробкін)	Мета: регуляція емоцій та почуттів, корекція алекситимії
Заняття №2	Техніка кіно терапія. Перегляд мультфільму «Думками навиворіт»	Мета: аналіз власних почуттів та емоцій
Заняття №3	Техніка «Монотипія»	Мета: вираження емоційних переживань, активізація позитивних емоцій, мобілізація творчого потенціалу
Заняття №4	Техніка кіно терапія. Перегляд фільму «Заплати іншому»	Мета: аналіз використання емоцій у діяльності і спілкуванні
Заняття №5	Техніка «Карта емоцій»	Мета: актуалізація емоційних станів, дослідження власних емоцій та особливостей емоційної сфери.
Заняття № 6	Техніка кіно терапія. Перегляд фільму «Відчуй ритм»	Мета: аналіз використання емоцій у діяльності і спілкуванні

**VI Міжнародна науково-практична інтернет-конференція
(20-21 квітня 2023 р., м. Запоріжжя)**

Заняття № 7	Техніка «Розморозка емоцій»	Мета: усвідомлення, вивільнення та вербалізація емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій.
Заняття № 8	Техніка «Подарунок в моєму житті»	Мета: відкрите і спонтанне вираження емоцій, наповнення позитивними емоціями і станами

Отже, методи арт-терапії – ефективний засіб емоційного розвитку підлітків, головною метою якого є їх художнє самовираження, зняття емоційної напруги, усвідомлення себе й інших. Використання арт-терапії в роботі з підлітками відкриває ряд можливостей для гармонізації розвитку його особистості, зокрема, емоційного інтелекту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей : структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
2. Животенко Л.В. Розвиток емоційного інтелекту засобами арт-методів. *Педагогічні інновації : ідеї, реалії, перспективи*. 2016. Вип. 1. С. 68–74.
3. Зарицька В.В. Емоційний інтелект : аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2010. Вип. 1. С. 17–22.
4. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Калька Н., Ковальчук З. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
5. Приходько Ю. Юрченко В. Психологічний словник-довідник : Навч. посіб. 2-ге вид. К. : Каравела, 2014. 344 с.
6. Хараджи М.В. Пуха К.В. Особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітків, які перебувають у конфлікті з законом. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 12(17) 2022 С.460-470
7. Шпак М.М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1. С. 282–288.