

Харитонова Светлана Александровна

канд. пед. наук, доцент

Коротков Ефим Сергеевич

магистрант

ФГБОУ ВО «Восточно-Сибирский

государственный институт культуры»

г. Улан-Удэ, Республика Бурятия

DOI 10.31483/r-103068

ВОЗМОЖНОСТЬ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО САЙТА В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

***Аннотация:** сегодня наличие эмоционального интеллекта помогает человеку достигать поставленных целей, качественно решать множество практических задач через управление своими эмоциями, распознавание эмоций, мотивации, намерения других людей, позволяет адекватно воспринимать поток информации и правильно на нее реагировать. В статье рассматривается проблема развития эмоционального интеллекта посредством метода музыкотерапии, раскрываются возможности использования данного метода через работу арт-терапевтического сайта, описывается его структура, принципы работы.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, эмоции, арт-терапия, музыкотерапия, арт-терапевтический сайт.*

Современный человек, постоянно находится в интенсивном информационном поле. Как отмечает И. Пащенко, «влияние информации на человека увеличивается многократно. Вне зависимости от нашего желания этот процесс происходит постоянно, и с каждым новым днем его сила и давление только возрастают» [6].

Сегодня чаще всего воспринимаемая информация носит негативный акцент (искажаются отдельные факты, сведения и пр., события подаются в отрицательном или противоречивом свете), заставляя переживать, думать, испытывать стресс, более рационально относиться к различным жизненным ситуациям. Исследователи (В.А. Бирюков, А.В. Соколов, Э.Р. Мельников, Э. Квернадзе, Т.П.

Шемякина, С.А. Богомаз и др.) выяснили, что чаще всего информация, носящая негативный характер является своеобразным манипулятором общественного мнения, которому, в большей степени, подвержены, такие группы населения как студенты, называемые социологами – опорными социальными группами, и молодежь – именуемая сегодня как уязвимая группа населения (Э.Р. Мельников) [4]. Восприятие и переработка большого количества информации (не всегда положительной), ведет к тому, что в молодежной среде, наблюдаются различного рода проблемы: самоопределения, в общении со сверстниками и в семье, сильные эмоциональные переживания, часто ведущие к психосоматическим изменениям, с которыми молодые люди, в большинстве случаев, вынуждены справляться сами.

Проверить данное утверждение нам помогло онлайн-исследование, проведенное в сентябре 2020 г. – марте 2021 г. по результатам которого, мы убедились в том, что именно студенческая молодежь (69% опрошенных, выборка 700 человек в возрасте 15–31 г.) очень активно выражает оценочное отношение к определенной ситуации, чаще всего носящее негативный характер, является более подверженной отрицательным эмоциям, которые ведут к раздражительности, тревоге, апатии, различного рода переживаниям, чаще всего отрицательным.

На наш взгляд, справиться с вышеперечисленными проблемами поможет способность «к управлению эмоциями, контроль интенсивности эмоций, умение приглушать чрезмерно сильные эмоции и контролировать внешнее выражение эмоций» [9], то есть эмоциональный интеллект. Мы согласны с И.Н. Андреевой, которая утверждает: «высокоразвитый внутриличностный эмоциональный интеллект способствует естественности эмоциональных проявлений и позитивному самоотношению, которые дают возможность устанавливать глубокие и тесные взаимоотношения с другими людьми [1, с. 131].

Сегодня понятие «эмоциональный интеллект» является очень популярным и актуальным, так как является прямым путем к сбалансированной жизни через понимание и управление самосознанием, самоконтролем, мотивацией, сочувствием, необходимыми социальными навыками. Он позволяет быть

стрессоустойчивыми и оптимистично настроенными в наше непростое время, быть тактичными и находить успешные каналы коммуникации, через «распознавание эмоций, понимание намерения, мотивации и желаний других людей и своих собственных, а также через способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач» [5].

В своей работе мы придерживаемся следующего определения: «Эмоциональный интеллект – это способность взаимодействовать с внутренней средой своих чувств и желаний; способность понимать отношения личности и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза; совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей, которые оказывают влияние на общую способность справляться с требованиями и давлением окружающей среды» [9].

Многие специалисты (Рувен Бар-Он, Питер Саловей, Джон Майер, Г.М. Андреева, И.Н. Андреева, Г.Б. Моница и др.) утверждают, что эмоциональный интеллект это один из компонентов успешности, а в тандеме с развитым IQ тем более. Еще К.Д. Ушинский отмечал: «общество, заботящееся об образовании ума, совершает большой промах, ибо человек более человек в том, как он чувствует, чем как он думает» [8, с. 88].

Стоит отметить, что сегодня существует много направлений исследования эмоционального интеллекта (Д. Гоулман, Э. Торндайк, Дж. Гилфорд, Г. Айзенк, Д. Карузо, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А.А. Бодалёв, Д.В. Люсин, И.Н. Мещерякова, Д.В. Ушаков, М.А. Манойлова, А.Р. Комарова и др.). Нам ближе концепция Р. Бар-Она, которая базируется на рассмотрении эмоционального интеллекта как части социального, включающего пять основных компонентов ЭИ, которые помогают решить различные жизненные ситуации (рис. 1).



Рис. 1. Компоненты эмоционального интеллекта по Р. Бар-Ону

Развитию эмоционального интеллекта способствуют активные тренировки и включение социально-культурную деятельность, которая удовлетворяет как культурные, так и информационные потребности. Если проанализировать все отрасли социально-культурной сферы и результативность их деятельности, то можно выделить 2 блока продукции: материальную и нематериальную. Нас интересует нематериальные продукты (концерты, кинопоказы, спектакли и пр., к которым, также можно отнести арт-терапию и музыкотерапию в частности) «рассчитанные на удовлетворение духовных интересов, запросов и потребностей» [3], и способствующие развитию многих психологических свойств и качеств личности.

Проанализировав деятельность учреждений СКС Республики Бурятия (как офлайн, так и онлайн) мы пришли к выводу, что в настоящее время деятельность учреждения культуры не мыслится без музыки. Вокальные, хореографические, театральные студии, кружки, ансамбли, хоровые коллективы – все используют музыку, решая определенные задачи, чаще всего связанные с сопровождением действия (танец, пение, пантомима, релаксация, занятия спортом и пр.). Современные учреждения культуры пытаются проводить мероприятия с элементами

арт-терапии (тренинги, мастер-классы, показательные и пробные занятия различных студий и кружков и пр.), но на наш взгляд, таких мероприятий не достаточно. Осмелимся предположить, что специалистов СКС пугает дефиниция -терапия, предполагающая психотерапевтическую и психологическую коррекцию.

Согласимся с утверждением М.В. Киселевой, которая отмечает, что «в настоящее время арт-терапию все чаще рассматривают как инструмент, способствующей формированию здоровой и творческой личности, и реализации на практике ряда функций социализации личности (адаптационная, коррекционная, мобилизующая, регулятивная, реабилитационная, профилактическая). Ее методы универсальны и могут быть адаптированы к различным задачам, начиная от решения проблем социальной и психологической дезадаптации и заканчивая развитием человеческого потенциала, повышением планки психического и духовного здоровья» [2, с.10–11].

Одним из методов арт-терапии является музыкотерапия, которая в большей степени понятная, доступна, безвредна и легка в применении. Музыка ближе всего к понимаю внутреннего мира человека. Именно она может научить молодого человека регулировать, управлять и использовать для достижения целей силу своих эмоций. Современный человек постоянно находится под музыкальным воздействием. Музыка звучит отовсюду: из смартфонов, наушников, приемников автотранспорта, в торговых центрах и т. д. Если грамотно подобрать плейлист, то музыкальное терапевтическое воздействие, и одновременно тренаж EQ будут правильными.

Основываясь на акустическом сигнале, имеющим волновую структуру, звук воздействует на «электромагнитную проводимость клеточных структур, на их электрохимическую активность (это влияние названо «неспецифическим акустико-биорезонансным эффектом», являющимся одной из реакций организма человека на музыкальное, звуковое воздействие), а также на слуховую и вибротактильную рецепции (восприятие)» [2, с. 119]. Учеными доказано, что любой акустический сигнал определенным образом воздействует на клетки организма, изменяя их активность. Поэтому считаем, что именно метод музыкотерапии

создает настроение, которое мы трактуем, как непрерывное эмоциональное состояние человека, напрямую определяющее наши поступки и действия.

Стоит отметить, что музыкотерапия решает практически те же задачи, что и эмоциональный интеллект, учит:

- управлять, контролировать и корректировать свои эмоции, настроение и реакции;
- правильно распознавать чувства окружающих, понимать их эмоции и использовать это понимание для более эффективного взаимодействия с другими людьми.

Как было сказано выше, сегодня приоритет в получении информации за онлайн источниками. Поэтому, многие учреждения культуры продолжают использование новых методов, форм и технологий взаимодействия с населением через проведение онлайн-мероприятий: онлайн-концерты, челенжи, эфиры, трансляции, онлайн мастер-классы, конкурсы, акции, виртуальные выставки, онлайн-экскурсии, вебинары, занятия и пр.

Для применения метода музыкотерапии мы попытались идти в ногу со временем и разработали арт-терапевтический сайт (<https://art03online.bitrix24.site/>), так как это достаточно удобная, современная и универсальная форма. Сайт нацелен на решение таких задач как:

- популяризация всех видов арт-терапии;
- профилактика стрессовых и негативных ситуаций при помощи слушания музыки и визуального восприятия;
- помощь в снятии различного рода напряжений;
- развитие эмоционального интеллекта.

Сайт начал свою работу в ноябре 2021 г. в тестовом режиме и с декабря 2021 г. полноценно. На сегодняшний день статистика показывает, что он пользуется популярностью, уже имея постоянных пользователей (рис. 2, 3).

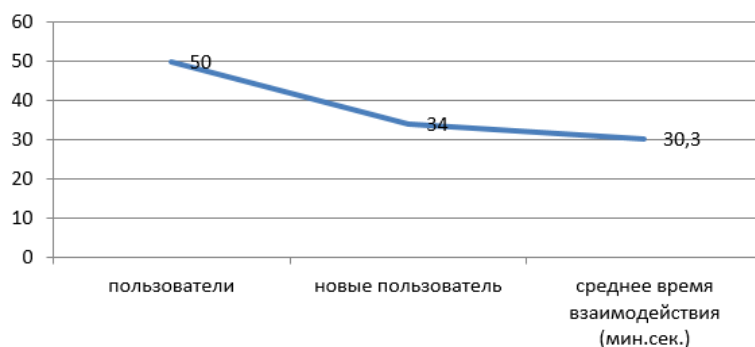


Рис. 2. Статистика посещаемости сайта

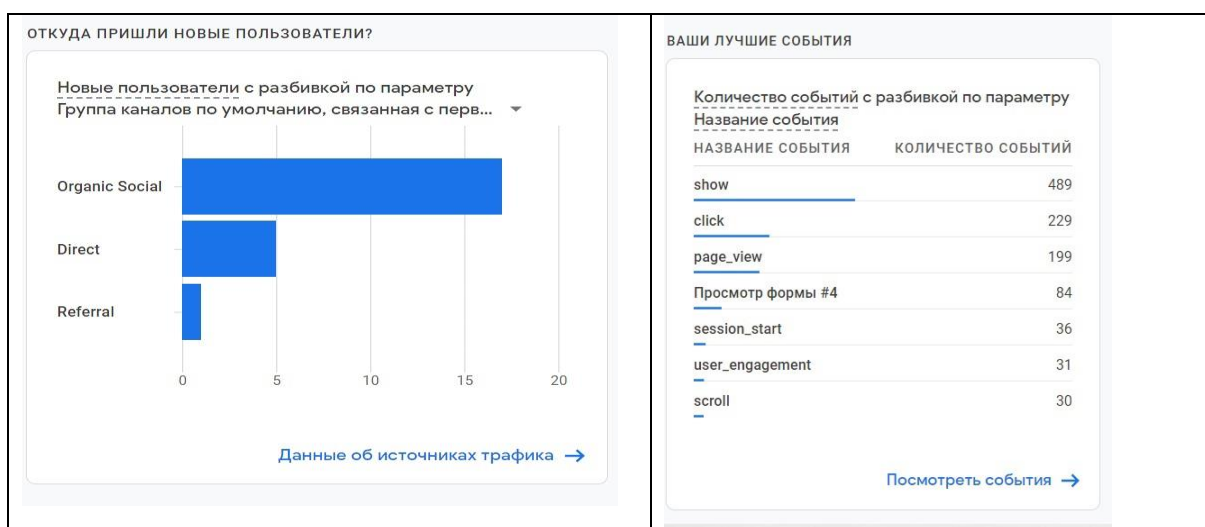


Рис. 3. Показатели действий на сайте

Сайт имеет удобный не сложный интерфейс для комфортного путешествия.

На нем имеются такие вкладки как:

– главная, которая нужна для того, чтобы пользователь, пролистав вниз весь сайт мог очень оперативно вернуться и перейти на другую вкладку;

– альбомы. В данной вкладке представлена музыкальная подборка и возможность пользователя перейти по ссылке на платформу SoundCloud, где расположен массив музыкального материала для музыкотерапии. Этот материал представлен в трёх разделах сайта:

1. «Для расслабления», способствующая снятию эмоционального и психологического напряжения, стресса, релаксации;
2. «Для учёбы и работы», направленная на концентрацию и сосредоточение внимания, продуктивность;

3. «Для отдыха», способствующая выработке определенных эмоций, позволяющая настроиться на определенный событийный ряд.

Хотелось бы отметить, что подборка музыкальных произведений, позволяющих моделировать определенные эмоции средствами музыки, осуществлялась по модели, предложенной В.И. Петрушиным в статье «О развитии эмоционального интеллекта в процессе музыкальных занятий» [7].

– Новости. В этой вкладке представлены интересные факты об арт-терапии и последние новости применения данного метода (и музыкотерапии в частности). Планируется, что дальнейшем в этом блоке будут публиковаться авторы различных арт-терапевтических проектов.

– Афиша, содержащая анонсы интересных мероприятий, проводимых в городе Улан-Удэ. Помимо этого, пользователь может перейти на ссылку по покупке билета на выбранное мероприятие, что является, на наш взгляд, удобным решением для пользователя.

– Обратная связь. Данная вкладка представлена формой, которую можно заполнить и написать отзыв о работе сайта, а также свои предложения или замечания и прямой линией с разработчиком.

Также на сайте имеется галерея фотографий для дополнения арт-терапевтического эффекта слушания произведений.

В перспективе сайт будет представлен группой в социальной сети ВКонтакте и Telegram аккаунтом. Также в планах коллаборация с арт-терапевтическим центром, расположенным на базе ФГБОУ ВО ВСГИК.

Считаем, что посещение нашего арт-терапевтического сайта поможет опорным и уязвимым социальным группам населения развивать эмоциональный интеллект, а именно через слушание музыкальных произведений, которые подобраны с опорой на научные разработки в области музыкальной психологии и музыкотерапии, определять для себя правильные ценности, понимать собственные эмоции, определять взаимосвязь эмоций и поведения, учиться быть гибким, управлять стрессами, понимать чувства окружающих и правильно реагировать на бесконечный информационный поток.

Список литературы

1. Андреева И.Н. Концептуальное поле понятия «эмоциональный интеллект» / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2009. – №4. – С. 131–141.
2. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2007. – 336 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://social-profi.ru/wp-content/uploads/2020/02/Kiseleva-M.-V.-Art-terapiya-v-prakticheskoy-psihologii-i-sotsialnoj-rabote.pdf>.
3. Коротаева Т.В. Социально-культурная деятельность современного человека / Т.В. Коротаева, А.Д. Янель // Скиф. – 2020. – №6 (46). – С. 493–497 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost-sovremennogo-cheloveka>
4. Мельников Э.Р. Парадоксы медиа: общество, медиа, журналистика, информация: основы медиаграмотности: популярно о сложном / Э.Р. Мельников. – Вильнюс: Артефактас, 2016. – 310 с.
5. Ноженкина О.С. Эмоциональный интеллект и способы его развития / О.С. Ноженкина, М. Михайлова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rosuchebnik.ru/material/emotsionalnyy-intellekt-i-sposoby-ego-razvitiya-article/>
6. Пашенко И. Влияние информации на человека и его последствия / И. Пашенко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://igorpaschenko.ru/vliyaniye-informatsii-na-cheloveka>
7. Петрушин В.И. О развитии эмоционального интеллекта в процессе музыкальных занятий // Музыкальное искусство и образование. – 2016. – №2 (14). – С. 68–82 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-razvitii-emotsionalnogo-intellekta-v-protssesse-muzykalnyh-zanyatiy>
8. Шемякина Т.П. Эмоциональный, абстрактно-логический и вербальный интеллект в контексте проблемы социализации молодых людей / Т.П. Шемякина, С.А. Богомаз // СПЖ. – 2006. – №24. – С. 87–90 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-abstraktno-logicheskiy-i-verbalnyy-intellekt-v-kontekste-problemy-sotsializatsii-molodyh-lyudey>

9. Шнайдер М.И. Основные направления исследования эмоционального интеллекта / М.И. Шнайдер // Гуманизация образования. – 2016. – №4. – С. 58–64 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-issledovaniya-emotsionalnogo-intellekta>