

Власова Софья Андреевна

магистрант

Волкова Виталия Андреевна

магистрант

Коробова Мария Владимировна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ВЛИЯНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается использование арт-терапии как эффективного инструмента для развития эмоционального интеллекта у подростков. Эмоциональный интеллект играет важную роль в межличностных отношениях и личностном развитии детей подросткового возраста. Именно в данном возрастном периоде происходит активное формирование идентичности. В статье исследуются методы арт-терапии, направленные на осознание и выражение эмоций, а также приведены результаты исследований, доказывающие эффективность данных методов.*

***Ключевые слова:** арт-терапия, метод, эмоциональный интеллект, подросток, отношения.*

Подростковый возраст является критическим периодом для развития личности, во время которого молодые люди сталкиваются с множеством социальных и эмоциональных вызовов. Эмоциональный интеллект включает в себя такие компоненты, как самосознание, саморегуляция, эмпатия, мотивация и социальные навыки. Он имеет важное значение для успешной адаптации подростков в социальном контексте.

В последние годы в медицинских, образовательных и социальных учреждениях разных стран, в том числе в Российской Федерации, все более активно

применяется такой инновационный здоровьесберегающий подход, как арт-терапия [4, с. 7].

Арт-терапия – это вид психотерапии, использующий процесс создания искусства для улучшения физического, психического и эмоционального благополучия человека. Основанная на идее, что творческий процесс может способствовать разрешению конфликтов, улучшению навыков общения и выражения, развитию личностного роста и снижению стресса, арт-терапия обращается к внутреннему миру человека, делая его доступным для исследования и исцеления. Арт-терапия, как одна из форм терапевтического вмешательства, предоставляет безопасное пространство для самовыражения и может способствовать разворачиванию эмоционального интеллекта у подростков.

Арт-терапия предоставляет широкий спектр методов, которые могут быть адаптированы для достижения различных терапевтических целей. К данным методам относят:

- рисование и живопись: Эти методы предполагают использование красок, карандашей или маркеров для создания изображений. Они помогают подросткам визуализировать и осознанно исследовать свои эмоции и внутренние конфликты;

- скульптура и лепка: Работа с глиной или другими пластическими материалами позволяет подросткам физически взаимодействовать со своими эмоциями. Этот трехмерный процесс может стимулировать осязательное чувство и помочь в освобождении от напряжения и стресса;

- коллаж и работа с фотографией: Эти методы позволяют подросткам собирать визуальные элементы, представляющие различные аспекты их жизни или внутреннего мира. Коллаж может помочь структурировать переживания и облегчить их осмысление;

- музыкотерапия: слушание, исполнение или создание музыки может помочь в исследовании эмоциональных состояний и снижении уровней стресса и беспокойства;

– танцевальная и драматическая терапия: эти формы искусства предоставляют возможность движения и телесного выражения, способствуя высвобождению эмоций через песни или ролевые игры.

В процессе арт-терапии подросток создает арт-объекты, которые становятся темой для дискуссий с психологом, педагогом-психологом или терапевтом. Это взаимодействие позволяет подростку глубже погрузиться в осознание себя, своих переживаний и эмоций. Благодаря арт-объектам дети могут выражать самые разнообразные чувства, от гнева, тревоги и страха до радости, любопытства и надежды, которые могли бы иначе остаться подавленными.

Через визуальные образы, содержащие графические признаки принадлежности к какой-либо конкретной культуре, люди передают представления о самих себе [3, с. 181].

Также использования арт-терапии в работе с подростками позволяет выделить следующие преимущества:

- снижение барьеров: Подростки могут испытывать трудности в выражении своих эмоций вербально. Арт-терапия снижает тревогу, связанную с прямым самовыражением, предоставляя посредственную форму общения через творчество.
- помощь в самопознании: арт-терапия может служить зеркалом внутреннего мира, помогая подросткам глубже осознать свою идентичность и понять, как эмоции влияют на их поведение;
- способность проводить исследования без страха неудачи: творческие методы предлагают пространство для свободного исследования без страха перед оценкой, что становится особенно важным в период интенсивных изменений и развития.

В современном мире эмоциональный интеллект воспринимается как ключ к эмоциональному развитию ребенка. Следовательно, возникает потребность к развитию эмоционального интеллекта подростков, который становится основой для социальной успешности ребенка. Эмоциональный интеллект впервые

был описан в научной литературе в 1990 году Питером Саловой и Джоном Майером, а позже популяризирован Дэниелом Гоулманом. Эмоциональный интеллект определяется, как способность распознавать, понимать и управлять собственными эмоциями, а также понимать эмоции других людей. Это комплексная способность, которая включает как внутреннее осознание, так и межличностные навыки.

Именно подростковый возраст является периодом значительных эмоциональных и социальных изменений, когда подростки сталкиваются с множеством вызовов: от поиска самобытности до установления сложных социально-эмоциональных связей.

Исследования показывают, что высокий уровень развития эмоционального интеллекта связан с успехом во взрослом возрасте, как в личной, так и в профессиональной сферах. Люди с развитым эмоциональным интеллектом лучше справляются с вызовами, им требуется меньше времени, чтобы превратить неудачи в позитивные уроки. Вовремя развитый в подростковом возрасте эмоциональный интеллект дает прочную основу для достижения этих жизненных целей.

Проведенные исследования позволяют сделать вывод о том, что участие в арт-терапевтических программах помогает подросткам развивать лучшее понимание собственных эмоций и личных переживаний. Визуальные методы самоисследования, такие как создание автопортретов или ведение ежедневников, способствуют углублению самопознания и эмоциональной осведомленности. Научные обзоры часто упоминают улучшение самоосознания и самопринятия как одни из основных результатов арт-терапии.

Мета-анализы и клинические исследования показывают, что арт-терапия может эффективно снижать уровни стресса и тревожности у подростков. Например, исследования, проведенные в школах, демонстрируют значительное снижение тревожных расстройств у подростков, участвующих в арт-терапевтических сессиях. Улучшение эмоционального состояния связано с рас-

слабляющим эффектом творчества и возможностью безопасно выражать сложные чувства через искусство.

Арт-терапия способствует развитию социальных навыков и эмпатии, что подтверждается исследованиями, где подростки участвуют в групповых арт-проектах. Эти коллективные занятия способствуют улучшению навыков коммуникации и кооперации.

Ребенок и взрослый в арт-терапевтическом процессе приобретают ценный опыт позитивных изменений. Постепенно происходит углублённое самопознание, самопринятие, гармонизация развития, личностный рост. Это потенциальный путь к самоопределению, самореализации, самоактуализации личности [5, с. 11].

Также Исследования показывают, что подростки, участвующие в таких программах, демонстрируют возросший уровень эмпатии и лучшее понимание эмоциональных состояний своих сверстников. Это позволяет им настроить коммуникативное взаимодействие и более комфортно чувствовать себя в коллективе сверстников.

Арт-терапевтические занятия эффективны при нарушении адаптации, с целью психологической помощи младшим школьникам, испытывающим трудности в обучении [5, с. 17].

Также исследования показывают, что арт-терапия может способствовать улучшению академической успеваемости учащихся уровня основного общего образования. Повышенный уровень эмоционального интеллекта, развивающийся через арт-терапию, связан с улучшением концентрации, мотивации и способности к саморегуляции, что, в свою очередь, позитивно сказывается на учебных результатах.

Научные исследования подтверждают, что арт-терапия может быть эффективной в профилактике и лечении психоэмоциональных расстройств у подростков. Это особенно актуально для детей, переживших травмы или страдающих от хронических заболеваний. Арт-терапия способствует эмоциональному исцелению и может быть дополнительным средством к клиническим вмешательствам.

Важно создавать определённую атмосферу, безопасную для обращения к определенным переживаниям и чувствам: не интерпретировать рисунки детей и не оценивать их поступки [1, с. 61].

Исследования долгосрочных программ арт-терапии, таких как те, что проводятся в школах и медицинских учреждениях, показывают устойчивые улучшения в эмоциональном благополучии и социальном функционировании подростков. Эти программы служат убедительным свидетельством долгосрочной эффективности арт-терапии в развитии эмоционального интеллекта. В одной из программ арт-терапии, проводимой в школе для подростков с высоким уровнем стресса из-за академических требований, участники использовали технику создания мандал.

Мандала как метод психодиагностики и психотерапии связан с созданием рисунков на основе круга (иногда также с изготовлением объемных работ в форме круга или сферы с использованием песка, глины или иных пластических или поделочных материалов). Создание таких изображений может рассматриваться как проективная процедура, отражающая психические процессы, состояния или свойства личности [4, с. 157].

Этот процесс помог им сосредоточиться и расслабиться, позволив снизить тревожность. Многие подростки после занятий отмечали, что они чувствовали себя более спокойными и сосредоточенными, а навык управления стрессом через творчество начал оказывать положительное влияние и на другие аспекты их жизни. В другом случае подростки участвовали в проекте по созданию автопортретов. Целью было изображение эмоций и настоящего состояния через визуальные образы. На протяжении нескольких сессий участники изучали, как их внутренние чувства и внешние черты могут быть связаны и отражены на рисунке. Возникло не только глубокое погружение в самоисследование, но и значительно улучшилось понимание своих эмоций, способствовавшее развитию самосознания.

В одном из лагерей для подростков, участники были вовлечены в проект по созданию коллективного настенного панно. Каждый подросток отвечал за

создание части панно, отражая на нем свои уникальные чувства и идеи. Впоследствии они обменивались своими частями и интегрировали их в общий результат. Эта практика не только помогла подросткам развивать эмпатию через понимание эмоций других участников, но и способствовала развитию навыков командной работы и взаимоуважения.

В клинической обстановке арт-терапия используется для работы с подростками, пережившими травматические события. Одной из техник является создание личных дневников, которые становятся безопасным местом для записи и визуализации их эмоций и воспоминаний. Со временем, через арт-терапевтический процесс, подростки начинают лучше понимать и принимать свои чувства, что помогает им справляться с травматическими переживаниями и повышает уровень эмоциональной безопасности.

В современных исследованиях широкое распространение получила цифровая арт-терапия, где подростки могут использовать планшеты и мобильные приложения для создания цифровых произведений. Также подростки имеют возможность создавать короткие анимационные фильмы о своих чувствах и переживаниях. Этот формат может оказаться более привлекательным для цифрового поколения, способствовать развитию, как эмоционального интеллекта, так и творческих технических навыков.

В ходе изучения темы статьи было выявлено, что арт-терапия представляет собой мощный инструмент для развития различных компонентов эмоционального интеллекта у подростков. Она способствует повышению самосознания, улучшению саморегуляции, укреплению эмпатии и развитию социальных навыков, что играет критически важную роль в подростковый период, когда формируется личность и закладываются основы будущей взрослой жизни.

На основе представленных исследований и практических примеров можно сделать вывод о высокой эффективности арт-терапевтических методов. В отличие от более традиционных форм терапии, арт-терапия предлагает уникальные способы самовыражения и исследования внутреннего мира, что особенно ценно

в работе с подростками, испытывающими трудности с вербальной коммуникацией.

Арт-терапия может успешно интегрироваться в образовательные и психотерапевтические программы, способствуя снижению стрессовых и тревожных состояний, улучшению академической мотивации и успеваемости, а также профилактике психоэмоциональных расстройств. Это говорит о значительном потенциале её применения в различных контекстах, включая школы, медицинские и социальные учреждения. Важным аспектом также является адаптация арт-терапевтических программ к культурным и индивидуальным особенностям подростков, что может повысить их актуальность и результативность.

В условиях современной быстро меняющейся социальной и технологической среды развитие эмоционального интеллекта является одной из ключевых компетенций для успешного и гармоничного существования в обществе. Арт-терапия предоставляет средства для преодоления эмоциональных и социальных вызовов, стоящих перед молодым поколением, что делает её важной и своевременной темой для обсуждения и внедрения в практику.

Метод арт-терапии является эффективным для коррекции сознательных и бессознательных сторон психики человека, очевидным плюсом являются положительные эмоции, которые испытывает человек при выполнении упражнений, а также видимая простота их выполнения, что помогает ему расслабиться и полностью раскрыться [2, с. 25].

Выделяют несколько феноменов, которые позволяют добиться положительных эффектов при использовании арт-терапии в формировании и развитии эмоционального интеллекта:

- фиксация внимания на собственных чувствах и переживаниях, понимание закономерностей их возникновения и протекания;
- формирование, контроль, управление спектром выражения чувств, среди которых, важное место занимают безопасные способы снижения напряжения;
- появление ощущение внутреннего контроля и навыков направленного использования технологий саморегуляции;

– развитие коммуникативных навыков, способности к пониманию чувств окружающих его людей, их закономерности возникновения в межличностном взаимодействии.

Таким образом, одним из важных направлений в развитии эмоционального интеллекта выступает использование арт-терапии, которая представляет собой систему инноваций с многообразием связей, опирающихся на социальные, психологические и педагогические явления. Достаточно широкий и разнообразный арсенал арт-терапевтических средств дает возможность дифференцированно подбирать эффективные и интересные для подростков технологии с учетом актуальных задач его возраста для развития эмоционального интеллекта и повышения его адаптации к жизненным ситуациям. Следовательно, арт-терапия как метод развития эмоционального интеллекта у подростков обладает значительным потенциалом для улучшения качества жизни и психоэмоционального благополучия. Её применение открывает новые возможности для поддержки и сопровождения подростков в их пути к взрослой зрелости.

Список литературы

1. Жвितिашвили Н. Рисунки не бывают не правильными: арт-терапия в музейной педагогике / Н. Жвितिашвили, О. Платонова // Три ключа. Педагогический вестник. – Вып. 4. – М.: Издательский дом Ш. Амонашвили, 2000. – С. 60–62.
2. Киселева М.В. Арт-терапия в психологическом консультировании: учебное пособие / М.В. Киселева, В.В. Кулганов. – СПб.; М.: Речь, 2024. – 64 с.
3. Копытин А.И. Практикум по арт-терапии / А.И. Копытин – СПб.: Питер, 2000. – 444 с.
4. Копытин А.И. Психодиагностика в арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.; М.: Речь, 2022. – 288 с.
5. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб.; М.: Речь, 2024. – 192 с.