

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 159.922.72:1615.851:371.8
ББК Ю941.5-51+Ю994+4420.058

ГСНТИ 15.81.21

Код ВАК 19.00.07

Адушкина Ксения Валериевна,

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования; Институт психологии, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: korkva@yandex.ru.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: эмоциональный интеллект; музыкотерапия; система дополнительного образования.

АННОТАЦИЯ. В современном мире для успешной адаптации к требованиям общества личность должна обладать развитым эмоциональным интеллектом – способностью к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Сензитивным периодом для развития эмоционального интеллекта является подростковый возраст, психологическими новообразованиями которого являются развитие эмоциональной и интеллектуальной сферы. В данной статье доказывается идея о том, что развитие эмоционального интеллекта подростков может быть эффективным в условиях дополнительного образования. Благодаря тому, что система дополнительного образования – это особое образовательное пространство, осваиваемое учащимися в свободное внеурочное время по собственной инициативе, достигается возможность успешно содействовать формированию личности подростка в образовательном процессе. В качестве основного подхода к формированию эмоционального интеллекта в системе дополнительного образования автором используется музыкальная терапия. Музыка эмоциональна по своей сущности и поэтому дает возможность развития эмоциональной сферы человека. На этой теоретической основе автором была создана программа развития эмоционального интеллекта, включающая в себя элементы музыкальной терапии: пассивное восприятие музыки, активная работа с образами звучащей музыки, самовыражение через музицирование, а также формы и методы активного социально-психологического обучения: дискуссии, ролевые игры, рефлексивные упражнения. Программа прошла апробации в учреждении дополнительного образования и показала свою эффективность. Результаты описанного в статье исследования могут быть полезны педагогам-психологам, социальным педагогам, педагогам дополнительных образовательных учреждений, а также методистам при составлении развивающих программ для подростков.

Adushkina Ksenia Valerievna,

Candidate of Psychology, Associate Professor at the Department of Psychology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF ADOLESCENTS IN INSTITUTIONS OF ADDITIONAL EDUCATION BY MEANS OF MUSIC THERAPY

KEY WORDS: emotional intelligence, music therapy, the system of additional education.

ABSTRACT. The individual must have a developed emotional intelligence - the ability to understand their own and others' emotions and to control them, for successful adaptation to the demands of the modern world. Sensitive period for the development of emotional intelligence is adolescence, psychological formation is the development of emotional and intellectual sphere. This article proves the idea that the development of emotional intelligence in adolescents can be effective in terms of further education. Due to the fact that the system of additional education is a special educational space, mastered by teenagers in their free time, on their own initiative, it is possible to promote a teenager's personality in the educational process. As a basic approach to developing emotional intelligence, the author used music therapy. Music is emotional in its essence, and therefore provides an excellent opportunity for the development of the emotional sphere of a person. On this theoretical basis, the author established the programme of development of emotional intelligence, which includes the elements of music therapy: passive perception of music, active work with images, self-expression through music-making, as well as forms and methods of active socio-psychological training: discussions, role plays, reflexive exercises. The programme was tested in the establishment of additional education and its effectiveness was proved. The results of the study, described in the article, can be useful to teachers, psychologists, social pedagogues and those responsible for creation of educational programmes for teenagers.

В современном быстроизменяющемся мире для успешной адаптации и жизнедеятельности человеку необходимо соответствовать высоким требованиям относительно его образованности, ин-

теллектуальных, коммуникативных способностей, компетенций успешного взаимодействия с другими людьми.

В соответствии с действующим в России федеральным государственным образо-

вательным стандартом от 2010 года, одним из ориентиров становления личностных характеристик учащихся является способность осознанного выражения своих чувств, мыслей и потребностей, способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Феноменом, интегрирующим приведенные выше характеристики личности, является эмоциональный интеллект. Концепция эмоционального интеллекта активно развивается в рамках зарубежной и отечественной психологии (Дж. Майер, П. Сэловэй, Д. Крузо, Д. Гоулмэна, Р. Бар-Он, Г. Г. Гарскова, И. Н. Андреева, Д. В. Люсин, Э. Л. Носенко, Н. В. Коврига, О. И. Власова, Г. В. Юсупова и др.).

В современном психологическом знании не сформировалось единого понимания категории эмоционального интеллекта. В ходе теоретического анализа было выявлено несколько подходов к пониманию эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект как когнитивная способность, связанная с переработкой эмоциональной информации (И. Н. Андреева, Х. Вайсбах, У. Дакс, Д. Крузо, Д. В. Люсин, Дж. Мэйер, Е. А. Орел, П. Сэловей) [1, 7, 9, 15, 16]. Трактовка эмоционального интеллекта как сочетание когнитивных способностей и личностных характеристик в трудах Д. Гоулмена [3]. В трудах Р. Бар-Она под эмоциональным интеллектом понимаются личностные характеристики, отрицается влияние когнитивных способностей [14].

Изучив теории, мы вслед за И. Н. Андреевой, Ю. В. Люсиным, Е. А. Орел понимаем под эмоциональным интеллектом способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.

В вопросе о структуре эмоционального интеллекта мы разделяем двухкомпонентную модель эмоционального интеллекта Д. В. Люсина, включающую внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект.

Построение межличностных отношений, идентификация и осознание роли интенсивных, быстро сменяющихся друг друга эмоций занимает особую роль в подростковом возрасте, являясь важной возрастной потребностью и одновременно сложностью этого периода жизни (Л. С. Выготский, Г. Крайг, В. С. Мухина, Д. Б. Эльконин и др.). Однако недостаток непосредственного межличностного взаимодействия, приоритет досуга, связанный с работой на компьютере, в сети Интернет, высокая интеллектуализация при недостаточном развитии эмоциональной сферы снижает уровень эмоционального интеллекта современных подростков [6]. Так, проведенное нами об-

следование 60 подростков в возрасте 13–14 лет с использованием методик «Эмоциональный интеллект» (Д. Гоулман), «Эмоциональный интеллект» (Д. В. Люсин), Тест EQ «Диагностика эмоционального интеллекта» (Н. Холл) показало, что средним и низким уровнем обладают 92% подростков по шкале интегративного эмоционального интеллекта, 74% – внутриличностного эмоционального интеллекта, 80% – межличностного эмоционального интеллекта. Полученные результаты подтвердили актуальность развития эмоционального интеллекта подростков в возрасте 13–14 лет.

На сегодняшний день представлено достаточно программ развития эмоционального интеллекта, ориентированных на сферу бизнеса, профессионального развития людей зрелого возраста (П. Г. Бакалов, О. А. Верхозина, Ф. Герли, О. В. Лукьянов, Е. Хлевная и др), а также развития эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте (Н. Кобзева, М. Мылгасова, О. А. Путилова, Г. Хасанова и др). При этом программы для подростков представлены в меньшей степени, хотя именно подростковый возраст, является сензитивным для развития эмоционального интеллекта.

Характеризуя период младшего подросткового возраста, важно отметить следующие новообразования: развитие эмоциональной сферы (Е. П. Ильин, Д. Б. Эльконин и др); развитие интеллектуальной сферы (сензитивный период для развития формально-логического мышления) (И. В. Дубровина, Ж. Пиаже). Подростковый возраст является сензитивным для развития социального и эмоционального интеллекта (Г. М. Бреслав, А. П. Краковский, Ф. Райс), отраженного в форме практического интеллекта (И. Н. Андреева, Ю. В. Давыдова).

В этой публикации мы хотим представить разработанную и апробированную программу развития эмоционального интеллекта у подростков в условиях учреждения дополнительного образования средствами музыкальной терапии.

Личностно ориентированный образовательный процесс, в котором учитывается индивидуальность учащегося, является мировой тенденцией в организации современной системы образования [2]. Важной частью этой системы в России является дополнительное образование, которое было и остается одной из наиболее эффективных форм развития способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи. Дополнительное образование направлено на организацию деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; создание педагогических ус-

ловий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени.

Приоритетными становятся такие технологии педагогического процесса, которые позволяют обучающимся не только максимально полно усваивать предлагаемые знания, но и совершенствовать свою личность. Благодаря специфике системы дополнительного образования (это особое образовательное пространство, осваиваемое подростком в свободное внеурочное время по собственной инициативе) достигается возможность успешно содействовать формированию личности в образовательном процессе.

Самым массовым направлением дополнительного образования является музыкальное. Присущее человеку эстетическое начало как важнейший элемент культуры является общим универсальным свойством, пронизывающим восприятие всех видов деятельности человека и содержащим скрытые резервы для воспитания гармоничной личности [12]. Таким резервом для развития эмоционального интеллекта мы считаем терапевтическое воздействие музыки на личность человека.

Согласно работам А. Хайгл-Эверса, музыкотерапия – это целенаправленное применение музыки или музыкальных элементов для достижения терапевтических целей, а именно, восстановления, поддержания и содействия психическому и физическому здоровью [12].

Музыка эмоциональна по своей сущности, писал Б. М. Теплов, и поэтому ее восприятие является эмоциональным познанием, дает прекрасную возможность развития эмоциональной сферы человека, ведь музыкальные переживания по существу своему есть эмоциональное переживание [8].

Исходя из особенностей эмоционального интеллекта, можно сказать, что для его развития необходимы средства, позволяющие обращаться к разнообразным эмоциям, переживаемым самим индивидом, переживаниям других людей, возможности осознания и интерпретации своих эмоций и эмоций других людей, развитию навыков саморегуляции, управлению эмоциями [11].

Для достижения этой цели нами была создана программа, включающая в себя элементы музыкальной терапии: пассивное восприятие музыки для интенсификации эмоциональных переживаний, активная работа с образами звучащей музыки (вербализация, рисование, движение под музыку) для осознания и дифференциации своих и чужих эмоций, самовыражение через музи-

цирование (вокальные, инструментальные, ритмические импровизации, исполнение известных сочинений) [5, 10]; а также формы и методы активного социально-психологического обучения: групповые дискуссии, визуализации, рефлексивные упражнения, которые создают условия для получения разносторонней обратной связи, выражения и развития эмпатии, рефлексии, возможности в ходе обучения помогать друг другу [2, 4].

В программе выделяются следующие блоки работы:

- введение – два занятия, направленных на снятие эмоционального напряжения и актуализацию представлений об эмоциональной сфере человека;

- развитие внутриличностного эмоционального интеллекта (способности к пониманию собственных эмоций) – два занятия, направленных на развитие навыков идентификации своего эмоционального состояния и выражения собственных эмоций;

- развитие межличностного эмоционального интеллекта (способности к пониманию эмоций других людей) – четыре занятия, направленных на развитие компетенции понимания эмоций другого человека, систематизацию представлений о критериях понимания эмоционального состояния другого человека;

- развитие способности управления собственными эмоциями и эмоциями других людей – четыре занятия, направленных на развитие способности идентификации своего эмоционального состояния и управления им, развитие способности управления эмоциональным состоянием другого человека;

- завершение программы – два занятия, направленных на актуализацию и систематизирование информации, полученной в ходе обучения, эмоциональное завершение программы.

Условия проведения программы: временной ресурс – 42 часа, 14 занятий продолжительностью 3 астрономических часа, рекомендуется проводить занятия 1–2 раза в неделю, целевая аудитория – подростки в возрасте 13–14 лет.

Данная программа была апробирована в учреждении дополнительного образования на группе подростков 13–14 лет в количестве 12 человек. Актуальный уровень развития эмоционального интеллекта на начало программы был низким и средним. Также в исследовании принимала участие контрольная группа, обладающая теми же характеристиками и количественным составом. В начальной реализации программы статистически значимых отличий между кон-

трольной и экспериментальной группами выявлено не было.

Проверка эффективности программы показала, что динамика развития эмоционального интеллекта и его компонентов

(внутриличностного и межличностного) подтверждается на статистически значимом уровне (результаты проиллюстрированы в таблице 1).

Таблица 1

Результаты проверки эффективности программы развития эмоционального интеллекта средствами музыкотерапии

Компоненты эмоционального интеллекта	Данные сравнения экспериментальной и контрольной групп по критерию U-Манна-Уитни после проведения программы	Данные проверки эффективности программы по критерию T-Вилкоксона в экспериментальной группе
Внутриличностный	Внутриличностный эмоциональный интеллект (U=37,50 p=0,046). Управление своими эмоциями (U=37,50 p=0,046). Эмоциональная осведомленность (U=23,00 p=0,004).	Внутриличностный эмоциональный интеллект (T=3, p=0,007). Понимание своих эмоций (T=1, p=0,04). Управление своими эмоциями (T=10, p=0,04).
Межличностный	Межличностный эмоциональный интеллект (U=30,50 p=0,016). Понимание чужих эмоций (U=37,50 p=0,046). Управление чужими эмоциями (U=37,50 p=0,046).	Межличностный эмоциональный интеллект (T=9,5 p=0,02). Распознавание эмоций других людей (T=6, p=0,016).

Результаты нашего исследования могут быть использованы в детских образовательных учреждениях педагогами-психологами, социальными педагогами, педагогами, а также методистами при составлении развивающих программ для подростков.

Таким образом, система дополнительного образования открывает широкие воз-

можности для внедрения инновационных педагогических инициатив. Внедрение психологических технологий в структуру творческих (в том числе, музыкальных) занятий может быть очень эффективным для развития личности ребенка с учетом его интересов и потребностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева И. Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. 2008. № 5. С. 83–96.
2. Васягина Н. Н. Использование современных образовательных технологий в процессе профессиональной подготовки психологов // Практическая психология. 2007. Ежегодник. Том X : материалы регион. науч.-практ. конф. 30 марта 2007 г. Екатеринбург, 2007. С. 56–68.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М. : АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир : ВКТ, 2009.
4. Горбушина О. Д. Психологический тренинг. СПб. : Питер, 2008.
5. Декер-Фойгт Г. -Г. Введение в музыкотерапию. СПб. : Питер, 2003.
6. Кроповницкий О. В. Психология подростка. URL: http://laiko.narod.ru/posobie_voz.html.
7. Люсин Д. В., Ушаков Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. Социальный интеллект: теория, измерение, исследования. М. : Институт психологии РАН, 2004. С. 29–36.
8. Маляренко Г. Ю. Формирование музыкального восприятия // Музыкальная психология и психотерапия. 2009. № 2. С. 46–72.
9. Орел Е. О. Эмоциональный интеллект: понятие и способы диагностики. URL: <http://flogiston.ru/articles/general/eq>.
10. Петрушин В. И. Музыкальная психология. М., Академический проект, 2006.
11. Файнберг Е. С. Эмоциональный интеллект. Владеть страстями выгоднее, чем умом. URL: <http://psyfactor.org/news/eq.htm>.
12. Хайгл-Эверс А. Базисное руководство по психотерапии. СПб. : Речь, Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2001.
13. Шмырева О. И., Психологические особенности эмоционального реагирования в подростковом возрасте // Мир психологии. 2007. №4, С. 124–130.
14. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto, Canada: Multy-Health System, 1997.
15. Brackett M., Mayer J., Warner R. Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour // Personality and Individual Differences. 2004. 36. P. 1387–1402.
16. Mayer J. D. & Salovey P. What is emotional intelligence? // P. Salovey & D. Sluyter (Eds.). Emotional development and emotional Intelligence: Educational Implications. New York: Perseus Books Group, 1997. P 3–31.

L I T E R A T U R E

1. Andreeva I. N. Ob istorii razvitiya ponyatiya «emotsional'nyy intellekt» // Voprosy psikhologii. 2008. № 5. S. 83–96.
2. Vasyagina N. N. Ispol'zovanie sovremennykh obrazovatel'nykh tekhnologiy v protsesse professional'noy podgotovki psikhologov // Prakticheskaya psikhologiya. 2007. Ezhegodnik. Tom X : materialy region. nauch.-prakt. konf. 30 marta 2007 g. Ekaterinburg, 2007. S. 56–68.
3. Goulman D. Emotsional'nyy intellekt..M. : ACT: ACT MOSKVA; Vladimir : VKT, 2009.
4. Gorbushina O. D. Psikhologicheskiy trening. SPb. : Piter, 2008.
5. Deker-Foygt G. -G. Vvedenie v muzykoterapiyu. SPb. : Piter, 2003.
6. Kropovnitkiy O. V. Psikhologiya podrostka. URL: http://laiko.narod.ru/posobie_voz.html.
7. Lyusin D. V., Ushakov D. V. Sovremennye predstavleniya ob emotsional'nom intellekte. Sotsial'nyy intellekt: teoriya, izmerenie, issledovaniya. M. : Institut psikhologii RAN, 2004. S. 29–36.
8. Malyarenko G. Yu. Formirovanie muzykal'nogo vospriyatiya // Muzykal'naya psikhologiya i psikhoterapiya. 2009. № 2. S. 46–72.
9. Orel E. O. Emotsional'nyy intellekt: ponyatie i sposoby diagnostiki. URL: <http://flogiston.ru/articles/general/eq>.
10. Petrushin V. I. Muzykal'naya psikhologiya. M., Akademicheskii proekt, 2006.
11. Faynberg E. S. Emotsional'nyy intellekt. Vladet' strastyami vygodnee, chem umom. URL: <http://psyfactor.org/news/eq.htm>.
12. Khaygl-Evers A. Bазisnoe rukovodstvo po psikhoterapii. SPb. : Rech', Vostochno-Evropeyskiy Institut Psikhoanaliza, 2001.
13. Shmyreva O. I., Psikhologicheskie osobennosti emotsional'nogo reagirovaniya v podrostkovom vozraste // Mir psikhologii. 2007. №4, S. 124–130.
14. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto, Canada: Multy-Health System, 1997.
15. Brackett M., Mayer J., Warner R. Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour // Personality and Individual Differences. 2004. 36. P. 1387–1402.
16. Mayer J. D. & Salovey P. What is emotional intelligence? // P. Salovey & D. Sluyter (Eds.). Emotional development and emotional Intelligence: Educational Implications. New York: Perseus Books Group, 1997. P 3–31.

Статью рекомендует д-р психол. наук, профессор Н. Н. Васягина.