

УДК 615.851:159.923

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ СКАЗКОТЕРАПИИ
В ЭМОЦИОНАЛЬНО-СТРЕССОВОМ ПОДХОДЕ:
КРАТКОЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ
И НЕКОТОРЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ**

Станишевская Ж.

В статье рассматриваются возможности применения эмоционально-стрессового подхода в психологии. Описываются теоретические предпосылки влияния этого подхода на развитие эмоционального интеллекта. Приводятся примеры практического применения в психотерапии с помощью элементов сказкотерапии.

Ключевые слова: сказкотерапия, эмоциональный интеллект, эмоционально – стрессовый подход, терапия творческим самовыражением, эустресс.

**DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE THROUGH
THE USE OF FAIRY-TALE THERAPY'S ELEMENTS
IN THE EMOTIONAL-STRESS PSYCHOTHERAPY:
SHORT THEORETICAL JUSTIFICATION AND
SOME PRACTICAL METHODOLOGIES**

Staniszewska Ż.

The article analyses the options of using the emotional-stress psychotherapy in psychology. The author describes the theoretical background of this approach influence on the development of emotional intelligence and presents examples of their practical application in psychotherapy through the use of elements of fairy-tale therapy.

Keywords: emotional intelligence, fairy-tale therapy, emotional-stress psychotherapy, creative expression psychotherapy, eustress.

Эмоционально стрессовая психотерапия – это метод, широко применяемый в психиатрии, психологии, педагогике и других сферах человеческой деятельности [2, с. 23-24]. Описывая историю создания метода, Е.А. Поклитар определял эмоционально-стрессовую терапию как подход, использующий в качестве стрессообразующего фактора базовый экзистенциал человека – его творческую энергию, направленную на жизнеутверждающие стремления личности, на раскрытие возвышающего начала, на преодоление пессимизма, безволия, апатии и пр. Опираясь на положения В. Франкла, который видел в человеке соматическую, психическую и духовную составляющие, Е.А. Поклитар подчеркивал способность терапии обращаться к разным уровням человеческой сущности [10, с. 4-5, 9-10]. Согласно экзистенциальному подходу В. Франкла, рациональное и интеллектуальное не являются главными составляющими в личности человека. В теории ученого находят свое место эмоциональная и экзистенциальная сферы. Опора индивида лишь на рациональную сферу, в ущерб эмоциональной и экзистенциальной, по мнению В. Франкла, приводит к неврозу [14, с. 80, 150]. Рационализация здесь выступает как защитная психологическая реакция [6, с. 172-173].

Метод эмоционально-стрессовой психотерапии начал свое развитие в клинической психиатрии в начале 80-х годов XX века. Его ввел в практику своей работы в психоневрологическом диспансере профессор В.Е. Рожнов [11, с. 149]. Первым источником, который лег в основу создания метода эмоционально-стрессовой психотерапии является учение Г. Селье о стрессе как активирующем факторе [12, с. 25]. В.Е. Рожнов взял за основу положение теории Г. Селье о том, что стресс как общий адаптационный синдром оказывает на организм не только отрицательное (патогенное), но и положительное (саногенное) влияние. Состояние стресса вызывает напряжение систем организма и тем самым детерминирует его активизацию [10, с. 4]. Исходя из этого, В.Е. Рожнов видит основную задачу метода в поднятии жизненного тонуса пациента, в улучшении сопротивляемости организма [13, с. 32].

Развивал клиническое, опирающееся на естественнонаучные принципы, направление эмоционально-стрессовой психотерапии М.Е. Бурно. Это направление сначала получило название «Эмоционально-стрессовая психотерапия творческим самовыражением», а позднее – «Терапия творческим самовыражением М.Е. Бурно» (ТТСБ). М.Е. Бурно ввел понятие «творчества» как фактора, который вызывает у пациента позитивный стресс – то есть состояние эустресса [10, с. 4-5]. Под понятием «творчество» М.Е. Бурно понимает активную и сознательную деятельность, направленную на удовлетворение потребностей человека: биологических, социальных, духовных. Эта деятельность должна соответствовать природе человека – его характеру, темпераменту, склонностям и пр. То есть, пациент учится понимать и принимать себя, понимать и принимать других людей, учится гармонизировать отношения с другими людьми, максимально использовать свои психофизиологические ресурсы и наиболее полно раскрыть потенциал своей личности, сообразуясь со своей природой [11, с. 146-151]. Согласно идеям М.Е. Бурно творчество вызывает у пациентов состояние эустресса, который саногенно активизирует организм. Исходя из этих принципов, исследователь делает вывод о том, что стресс в психотерапии может быть использован как мотивирующий фактор для личностного роста пациента [12, с. 29].

В 1981 году было предложено расширить рамки применения метода и использовать его возможности не только в психиатрии и клинической психологии, но и в целях психологической профилактики, при психологических трудностях, например, семейных конфликтах, производственных конфликтах, проблемах в общении, проблемах в самовосприятии, самовыражении и пр. В программу работы были включены: тематические занятия с пациентами/клиентами на тему характерологии, психогигиены, санитарного просвещения, приобщение пациентов/клиентов к творческим занятиям: искусством, литературой, наукой, ведением личного дневника, поиском духовности в повседневной жизни и пр. [11, с. 146-151]. В целях профилактики и лечения страхов, навязчивых состояний, нарушений

эмоциональной сферы у детей в рамках эмоционально-стрессовой психотерапии творческим самовыражением была разработана игровая методика, основанная на разыгрывании сценариев составленных на основе сказок [16, с. 41].

Сказкотерапия – это один из методов, используемых в терапии творчеством или арттерапии. Арттерапия – это вид психотерапии, который имеет в своем арсенале такие инструменты как: интерпретация текстов, проигрывание сценариев, рисование, лепка, танец и пр. Этот вид психотерапии используется для психологической помощи, в том числе, людям с эмоциональными проблемами [1, с. 19]. Согласно Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой сказкотерапия – это процесс поиска смысла в образах и символах, которые сопровождают человека с рождения, углубление знаний о мире и системе взаимоотношений в нем, это процесс обретения навыков как жить и развиваться в неоднозначной ситуации и изменчивой среде [5, с. 4-5]. М.Л. фон Франц в своей работе писала, что в сказках представлена общечеловеческая основа жизни. По ее мнению сказки – это язык, понятный для всех без исключения людей. Основные мотивы в сказках подобны у всех народов мира [15, с. 18-19, 33, 350-251].

События в сказках в юнговском понимании отражают психическую реальность индивида и одновременно в символической форме содержат богатство общечеловеческого духовного опыта. С помощью символического послания сказки позволяют познавать глубокие слои психики человека, к которым сложно прикоснуться, если изучать их путем одного лишь рационального подхода. Сказки можно интерпретировать, прибегая к разным функциям сознания. Используя рациональное мышление, можно понять структуру и связи сюжетных линий. Используя чувства, можно изучать ценностную составляющую послания сказки. Опираясь на ощущения, можно непосредственно наблюдать за сказочными событиями и персонажами. Используя интуицию, можно понять целостную неразрывность всего, что включает в себя сказка, и объединить в единое послание. Развитие всех этих

функций позволяет наиболее глубоко работать над психикой человека. Однако рациональное мышление имеет здесь определенные слабые стороны. К. Юнг считал, что чувства являются ценным материалом для психотерапевтической работы, в то время как рациональное мышление не имеет полноты инструментария, чтобы объять собой эмоциональный аспект, который несет архетипический образ в сказке. Образ является определенной ценностью для человека, если обладает эмоциональным, чувственным зарядом. Опираясь на эмоциональный опыт человека, на переживаемые им чувства, психотерапия может правильно понять суть исследуемого феномена [15, с. 18-19, 350-251]. Таким образом, юнгианская психология сказки на первый план ставит чувственную, эмоциональную сферу человека, что перекликается со многими положениями эмоционально-стрессовой психотерапии.

Согласно К.Э. Изарду, природа эмоций в некоторой степени подобна природе рефлексов и инстинктов. Чувства и эмоции сопровождают человека всю жизнь. Они имеют большое влияние на мотивационную сферу человеческой психики, влияют на тело, мышление, действия и практически на все аспекты жизнедеятельности человека. Чувства мотивируют, организуют, направляют, а также фильтруют восприятие. Например, чувство счастья заставляет человека воспринимать окружающую действительность более позитивно, грусть вынуждает давать всему более негативную оценку. Исследователь определяет большую значимость эмоциональной сферы для общения и социальных связей, особенно в микросреде (семья, друзья, коллектив и пр.) [4, с. 27-28].

Поведенческие паттерны человека, во многом зависят от степени знакомства со своими чувствами и от осознания того, как влияют собственные поступки на других людей. Умение рефлексировать и дифференцировать чувства, успешно реагировать на них, а также обладание навыками использования эмоциональной информации для руководства мышлением и поведением называют эмоциональным интеллектом. Эмоциональный интеллект включает в себя следующие способности:

1. Способность идентифицировать переживаемые чувства и эмоции, что ставит человека в позицию совладания (coping) над ними.
2. Контроль над эмоциональными импульсами.
3. Способность к самомотивации.
4. Распознавание эмоций других людей. Высокий эмоциональный интеллект коррелирует с высоким уровнем эмпатии.
5. Предвидение определенных эмоциональных реакций других людей на собственные поступки [18, с. 405].

По мнению С.М. Кольсына и Р.С. Розенберга эмоциональный интеллект оказывает влияние на все виды человеческого интеллекта [18, с. 405]. Х. Гарднер выделяет такие разновидности человеческого интеллекта: интеллект языковой, интеллект пространственный, интеллект логико – математический, телесно – кинестетический, интеллект интраперсональный, интеллект интерперсональный, интеллект музыкальный, интеллект природный, интеллект экзистенциальный [17, с. 279-280]. Исходя из этого, можно предположить, что работая с чувственной, эмоциональной сферой человека, развивая эмоциональный интеллект психотерапия оказывает влияние и на другие процессы познания индивида: ощущение, восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь [7, с. 156].

Практическое применение элементов сказкотерапии в эмоционально-стрессовом подходе:

Пример методики для взрослых – «Театр отражений»

Методику можно применять для детей среднего и старшего школьного возраста, а также в работе с подростками при условии, что они могут правильно маркировать и вербализировать основной спектр чувств человека и дифференцировать человеческие эмоциональные состояния согласно предложенным жизненным ситуациям. Для облегчения задачи, связанной с идентификацией чувств, можно раздать участникам листы со списком чувств. Можно так же провести подготовительное информационное занятие на тему эмоций, чувств и эмоционального интеллекта.

Описание метода. Работа проводится в группе. Количество участников – 5-12 человек. Соответственно этому выбирается сказка, в которой имеются достаточно персонажей, чтобы каждый участник группы получил свою роль. Проводит занятия с группой ведущий (психолог/психотерапевт) или ведущий и ко-ведущий (помощник).

Процесс проведения. Ведущий раздает участникам роли согласно персонажам сказки (это можно делать путем случайной выборки или специального назначения на усмотрение ведущего или исходя из терапевтических целей). Далее ведущий или его помощник объясняют правила проведения: задача участников, прослушав фрагмент в котором участвует его персонаж, вербализовать чувства, которые, по его мнению, испытывает герой в этот момент. Для облегчения проведения занятия, ведущий разбивает сказку на фрагменты, соответствующие определенной эмоциональной ситуации приключению/происшествию в сказке (это требует хорошего знания материала, поэтому ведущий заранее готовит текст: пишет конспект, выделяет нужные эпизоды, делает сокращения и пр.).

После прочтения очередного фрагмента, ведущий просит участников выразить свои чувства от имени своих героев. Далее ведущий задает вопросы тому, кто вербализирует чувства в данный момент и поощряет других участников группы задавать вопросы, касающиеся психологических, эмоциональных, межличностных аспектов действия. Когда все участники прочитанного эпизода высказались, ведущий приступает к чтению и обсуждению следующего фрагмента сказки. В конце ведущий поощряет участников группы анализировать и вербализировать собственные чувства, которые они испытали в процессе занятия. Для работы хорошо подходит произведение А.С. Пушкина «Сказка о царе Салтане». В нем достаточно много персонажей, большой диапазон реагирования героев и несколько сюжетных линий, представляющих разные жизненные ситуации. Для взрослой аудитории можно использовать и другие произведения, например, театральные пьесы В. Шекспира.

Эта методика показала свою эффективность в развитии навыков саморефлексии у участников. Наблюдались так же следующие положительные эффекты: увеличение контроля над эмоциональной сферой, гармонизация чувств участников, согласование когнитивных и чувственных процессов индивида, коррекция межличностных отношений и пр.

Материалы. Приготовленный ведущим конспект сказки или другого произведения, адаптированного для работы в группе, список чувств в количестве, равном количеству участников.

Пример методики для детей – «Почувствуй мир сказки»

Разработанная нами авторская методика «Почувствуй мир сказки» применима к детям дошкольного возраста и младшего школьного возраста. Она основана на тренировке умения распознать основные чувства, которые переживает человек в разных ситуациях, а также на умении выстроить стратегию овладения своими эмоциями. Процесс тренировки происходит в игровой форме в ходе прослушивания сказок. Сказки являются хорошим материалом для работы над чувствами, так как часто дают прямое указание на эмоциональный фон героя в разных ситуациях. Чувства и эмоции, переживаемые человеком, вызывают физиологические изменения в организме, в том числе происходит изменение электрической активности мышц лица, что выражается в мимике. С раннего возраста ребенок общается матерью и или/людьми, ухаживающими за ним, с помощью эмоциональных сигналов, например, новорожденные дети реагируют на горькую пищу мимикой, означающей эмоцию отвращения, и выражают радость на лице, при виде предмета своего интереса [4, с. 19-22, 31, 35]. Опираясь на теоретические предпосылки связи чувств с соматикой [3, с. 186], методика «Почувствуй мир сказки» использует естественные знания человека об эмоциональной составляющей мимики. Методика одновременно может служить диагностическим инструментом для проверки того, насколько правильно ребенок может идентифицировать человеческие чувства, отражающиеся на мимике лица.

В возрасте трех-четырёх лет у ребенка развивается процесс укрепления эмоциональной саморегуляции. В этот же период развития формируются личностные качества, связанные с межличностными отношениями, что влияет на такие сферы, как: внимание к людям, к их успехам и неудачам, переживаниям, на усвоение нравственных норм, приобретение опыта совместной деятельности и пр. К периоду младшего школьного возраста ребенок (при нормальном воспитании) приобретает потребность в достижении успехов, целеустремленность, ответственность за порученные ему дела (обращение с вещами, животными, соблюдение режима дня, личная гигиена и пр.). Большое значение для развития ребенка в этом возрасте имеют сюжетно-ролевые игры. Этот вид деятельности способствует приобретению навыков социальной адаптации, интерперсональной коммуникации, способность к сотрудничеству. Появляется внутренняя мотивационная готовность к обучению [8, с. 193-196]. Развитие эмоционального интеллекта приобретает здесь значение как фактор, способствующий процессу саморефлексии (что включает в себя: самооценку, «Я – концепцию», развитие волевых качеств, саморегуляцию и пр.) [9, с. 469-470]. Одним из лучших подходов для развития детей является игра.

В данной статье приведена методика, с помощью которой родители или старшие члены семьи могут самостоятельно помогать ребенку познавать сферу чувств, развивать контроль над эмоциями, а также развивать эмоциональный интеллект.

Для работы по методике понадобится настольный вариант игры «Почувствуй мир сказки». Набор состоит из инструкции, описания сказок, картонных декораций к сказкам (в расширенном варианте игры), картонных фигурок героев, элементов одежды, соответствующих сюжету и выражающих определенные наиболее встречающиеся чувства. Процесс работы с методикой заключается в следующем:

1. Ребенок и взрослый (родитель/другой член семьи) выбирают сказку, имеющуюся в настольном наборе.

2. Для фигурки (героя) подбирается одежда, соответствующая сюжету (декорации, если используется расширенный вариант).

3. Для героя сказки ребенок подбирает выражение лица (чувства, которые на данный момент испытывает герой). Если есть необходимость, в начале игры взрослый может дать ребенку разъяснения и показать основные чувства на рисунках – приложениях (входят в комплект).

4. Во время чтения и развития сюжета, ребенок должен менять выражение лица героя (подбирая чувства, соответствующие ситуации).

5. В конце можно похвалить ребенка за внимательность и смекалку.

Правильно хвалить действия, но не ставить оценку личности ребенка. Пример: «Ты хорошо подметил(а), что принцесса испытывала грусть, а не злость» – звучит лучше, чем: «Молодец, ты внимательный(ая)» (здесь присутствует оценка личности). Похвала действию помогает ребенку развить мотивацию достижения успеха, не бояться делать ошибки и пробовать снова. Действие – ограниченный во времени акт, тогда как ощущение «Я» – более постоянная конструкция. Давая оценку личности человека (взрослого или ребенка) в таких конструкциях, как например: «умница», «хозяйюшка», «молодец» и пр., мы можем способствовать формированию его зависимости от мнения окружающих и сделать неустойчивой его собственную «Я – концепцию. Правильно вербализируя чувства, ребенок учится отделять личность от состояний. Лучше применять такую конструкцию, как «герой испытывал чувство злости», чем «герой был злым». В первом варианте персонаж подвергается воздействию эмоции, но остается собой. В последнем варианте личность героя меняется в соответствии с тем, что он чувствует. Таким образом, ребенок учится тому, что вне зависимости от эмоциональных состояний у человека есть возможность выбора реакции. Игровая форма занятия дает возможность в комфортных условиях развивать эмоциональный интеллект ребенка, а также дает положительный дополнительный эффект – способствует улучшению коммуникации между участниками процесса.

Данная методика проста в применении и подходит «уставшим» родителям и воспитателям, так как не требует много усилий со стороны взрослого.

Список литературы:

1. Арттерапия. Словник-довідник із соціальної роботи: навчальний посібник / Упор. М.М. Букач, Н.В. Клименюк, В.В. Горлачук; за ред. М.М. Букача. – Миколаїв: ФОП Швець В.Д., 2015.
2. Бурчо Л.И. О внелечебных ветвях терапии творческим самовыражением // Избранные труды Одесской школы Терапии творческим самовыражением / Под ред. Е.А. Поклитара, М.А. Раскиной. Одесса: Астропринт, 2007.
3. Изард К.Е. Лицо, фундаментальные эмоции и взаимодействие аффектов // Психология влияния / Под. ред. А.В. Морозова. СПб.: Питер, 2001.
4. Изард К.И. Психология эмоций. СПб.: Питер, 1999.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2000.
6. Леонтьев Д.А. Защита психологическая // Большой психологический словарь / Под. ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.
7. Немов Р.С. Психология. М.: ВЛАДОС, 2003. Т. 1.
8. Немов Р.С. Психология, М.: ВЛАДОС, 2003. Т. 2.
9. Мещеряков Б.Г. Рефлексия // Большой психологический словарь / Под. ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.
10. Поклитар Е.А. Предисловие // Избранные труды Одесской школы Терапии творческим самовыражением / Под ред. Е.А. Поклитара, М.А. Раскиной. Одесса: Астропринт, 2007.
11. Поклитар Е.А. Человек достроенный и терапия творческим самовыражением // Избранные труды Одесской школы Терапии творческим

самовыражением / Под ред. Е.А. Поклитара, М.А. Раскиной. Одесса: Астропринт, 2007.

12. Рожнов В.Е. Вопросы истории и теории психотерапии // Руководство по психотерапии / Под. ред. В.Е. Рожнова. Ташкент: Медицина, 1985.

13. Рожнов В.Е. Эмоционально-стрессовая психотерапия // Руководство по психотерапии / Под. ред. В.Е. Рожнова, Ташкент: Медицина, 1985.

14. Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ. М.: Альпина нон-фикшн, 2016.

15. Франц фон М.Л. Психология сказки. СПб.: Б.С.К., 1998.

16. Штеренгерц А.Е., Катков В.Г., Ройз И.Е. Опыт игровой терапии творческим самовыражением в комплексном лечении фобических и навязчивых состояний у детей // Избранные труды Одесской школы Терапии творческим самовыражением / Под ред. Е.А. Поклитара, М.А. Раскиной. Одесса: Астропринт, 2007.

17. Colman A.M. *Słownik psychologii*. Warszawa: PWN, 2009.

18. Kosslyn S.M., Rosenberg R.S. *Psychologia: Mózg, człowiek, świat*, Kraków: Znak, 2006.

Сведения об авторе:

Станишевская Жанна – докторант Опольского университета (Ополе, Польша).

Data about the author:

Staniszewska Żanna – Doctoral Candidate, University of Opole (Opole, Poland).

E-mail: reseaps@yandex.ua.