

УДК: 159.9.07

DOI: 10.25629/НС.2023.03.09

РОЛЬ САМОСОЗНАНИЯ В СТРУКТУРЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Кононыхина В.Б., Огнев А.С.

Российский новый университет

Аннотация. Сегодня понятие «эмоциональный интеллект» является важной компетенцией будущего. Сложность данного феномена заключается в том, что человеку необходимо не только понимать и управлять своими эмоциями, но и понимать и управлять эмоциями других людей. Структура эмоционального интеллекта включает в себя способность понимания себя или самосознание. Самосознание является ключевой способностью внутриличностного эмоционального интеллекта. Развитие самосознания позволит в дальнейшем использовать полученные знания и в развитии межличностного эмоционального интеллекта. Самосознание тоже является сложным конструктом. Структура самосознания включает в себя когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Начиная с рождения происходит развитие самосознания. Возрастные особенности развития каждого возрастного периода решают свои задачи, при этом процесс развития понимания себя продолжается постоянно. Существующий диагностический материал по определению самосознания, основанный на тестах, опросниках и проективных методиках, показал их сложность не только в прохождении вопросов, но и в обработке и анализе данных. Используемые технологии выполняют только диагностическую роль. Дальнейшую работу по развитию понимания себя необходимо вести с использованием приемлемых технологий. Так, было предложено развивать понимание себя используя технологии песочного моделирования в сочетании с когнитивно-поведенческой терапией.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, самосознание, понимание себя, развитие, способности, песочное моделирование, когнитивно-поведенческая терапия.

Введение

Стремительное развитие во всех сферах жизни и деятельности подталкивает человека работать и жить в режиме «многозадачности». В то же время быстрый темп жизни иногда не позволяет вовремя сделать остановку и понять, что же происходит в действительности, осознание происходящего приходит позже. Новые условия предъявляют к нам новые требования по освоению и обладанию новыми компетенциями. Так, сейчас наиболее популярной и значимой компетенцией является «эмоциональный интеллект». Сложность данного феномена состоит в том, что «эмоциональный интеллект» состоит из нескольких способностей – это понимание и управление как своими, так и чужими эмоциями. И именно понимание себя или самосознание становится ключевым понятием и главной задачей, которую человеку необходимо научиться решать, для развития эмоционального интеллекта и эффективной жизни и деятельности.

Краткий обзор исследований

Понятие «эмоциональный интеллект» является сравнительно новым. Так, в 1990 г. Д. Мэйер и П. Сэловея первыми описали и определили структуру эмоционального интеллекта через способности, которые можно определять, выражать, контролировать, а в дальнейшем и использовать полученную информацию от эмоций. Авторы делают основной акцент в своей модели на когнитивную способность [1]. Позже, в 1999 г., Д. Карузо присоединяется к П. Сэловею и Д. Мэйеру, и дорабатывается модель эмоционального интеллекта. Полученная модель известна как «модель способностей П. Сэловея, Д. Мэйера, Д. Карузо», где когнитивные способности становятся ведущим компонентом эмоционального интеллекта [1].

Следующие исследователи расширяли способности эмоционального интеллекта, добавив личностные характеристики к когнитивным. Так, Д. Гоулман добавляет личностные и социальные навыки. Р. Бар-Онам – хорошее настроение и управление стрессом. Д.В. Люсин вводит личные характеристики такие, как эмоциональное переживание, интерес и анализ поведения своего и другого, ценности. М.А. Манойлова рассматривает неразделимо когнитивные, эмоциональные и волевые процессы эмоционального интеллекта. Э.Л. Носенко и Н.В. Коврига делает акцент на личностных признаках (открытость новому, способность сохранять эмоциональную устойчивость, дружелюбность и экстраверсия) [1].

Таким образом, единой модели эмоционального интеллекта нет, но в то же время можно сказать, что эмоциональный интеллект – это способность человека, то есть свойство личности, позволяющее понимать и управлять как своими, так и чужими эмоциями. Способность – это условия для успешной деятельности, при этом способность развивается в процессе деятельности. Поскольку любую способность можно развить, то, следовательно, можно развить и эмоциональный интеллект. Поэтому эмоциональный интеллект относят к «мягким» навыкам или *soft skills*, которые характеризуют личные качества человека, а, следовательно, их можно применять в любой сфере жизни [6].

В связи с тем, что сам эмоциональный интеллект – это сложный конструкт, состоящий из понимания и управления своими эмоциями и эмоциями другого, то развитие одного компонента будет влиять на развитие других. При этом освоение каждой способности должно быть поэтапным.

Сначала необходимо научиться понимать себя. Это будет первый этап в развитии эмоционального интеллекта, второй этап – управлять собой и своим состоянием, третий этап – понимать чужие эмоции и четвертый этап – управлять эмоциями других людей. Все 4 этапа связаны со структурой способностей эмоционального интеллекта и входят в нее. Так, не освоив первый этап понимания себя, сложно будет освоить последующие. Из этого следует, что понимание себя или самосознание будет центральной и основной способностью для дальнейшего развития как внутриличностного, так и межличностного эмоционального интеллекта.

Рассмотрим более подробно способность понимания себя или самосознание. С. И. Ожегов дает следующее определение самосознанию: «...полное понимание самого себя, своего значения, роли в жизни, обществе» [13, с. 647]. В психологических словарях самосознание определяется как способность человека самому давать оценку своим знаниям, интересам, мотивам, мыслям, чувствам и др. [15]. Еще самосознание – это осознание человеком своих мыслей, желаний, поведения, переживаний и др. [16]. Таким образом, самосознание – это способность понимать и оценивать себя.

Понимание себя стало актуально не только сейчас, данный феномен уже давно интересовал исследователей и ученых. Термин самосознание появился из философии. Понимание себя является основой в философских знаниях. Понятие самосознание еще не сформировалось в науке, а античные авторы уже интересовались его предназначением и сущностью. Философское мышление понимания мира происходило через понимание себя, понимание реальности – через внутреннюю деятельность, осуществляемую субъектом. Именно внутренняя деятельность стала пониматься как самосознание. Так, философские рассуждения о самосознании стали основой и в философии Нового времени [19]. Например, Дж. Локк считал, что «поскольку сознание всегда сопутствует мышлению, и определяет в каждом его Я, то именно в сознании и состоит тождество личности, т.е. тождество разумного существа» [9, с. 388]. По мнению И. Канта, именно самосознание является ведущей способностью и отличительной особенностью человека. Гегель рассматривает понимание себя через процесс деятельности, в котором присутствуют другие индивиды [4]. Поэтому в философии самосознание понимается, как сознание себя или рефлексия.

В психологии самосознание определяется, как психический феномен, который складывается постепенно и подчинен возрастным особенностям субъекта. Так, развитие ребёнка до года происходит через термин «мы», то есть через взрослого, дающего первые ощущения, которые ребёнок будет использовать в дальнейшем. Период с года до трех лет характеризуется важным

новообразованием – это феномен «Я сам». Данный феномен – это противопоставление себя другому, а это и есть самосознание. В дошкольном возрасте происходит окончательно формирование самосознания. В младшем школьном возрасте самосознание выходит на другой уровень – понимание себя через другого. В подростковом возрасте самосознание проявляется через чувство взрослости (отношение к себе как к взрослому) и через «Я-концепцию» (представление о себе). Далее, социум и общество корректирует и формирует самосознание или образ «Я» [14].

Обращение к возрастным особенностям показало, что самосознание формируется в процессе жизни и деятельности. Понимание себя возможно через понимание своей индивидуальности в социуме, через мысли, эмоции, поведение.

Отечественные и зарубежные исследователи характеризуют самосознание через такие характеристики, как самоотношение, самоанализ, понимание себя и окружающего мира. При этом на сегодняшний момент не существует единой структуры самосознания, данный вопрос открыт для обсуждения.

Например, в концепции Л.С. Выготского в структуре самосознания выделяются такие компоненты, как знание о себе и возможность расширения этого знания, развитие себя, формирование критериев самооценки, осознание себя через целостность [3], В.С. Мухиной описывается самосознание через физическую самоидентификацию, вербализацию, социальное признание, половую принадлежность, психологическое восприятие времени, социальную сферу личности [11]. И.С. Кон выделяет когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты [4]. И.И. Чеснокова – саморегуляцию, самопознание и эмоционально-ценностное отношение к себе [20]. В.В. Столин рассматривает через «Я-образ», с одной стороны, как то, что объединяет субъекта с другими, с другой стороны, как то, чем субъект отличается от других [17].

Большинство исследователей (И.С. Кон, В.В. Столин, И.И. Чеснокова и др.) опираются на трехкомпонентную структуру самосознания, состоящую из когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов. Так, когнитивный компонент самосознания представляется, как рефлексия, рациональность, сопоставление и сравнение себя с другими. В результате формируется «Я-образ», через который происходит понимание себя. Эмоциональный компонент самосознания – это аффективность, иррациональность. Поведенческий компонент самосознания через саморегуляцию, направленную на себя и других.

В дополнение к структуре понимания себя рассматривают еще и функции самосознания. Так, выделяют самопознание, саморегуляцию и эмоционально-ценностное отношение к себе. Получается, что самосознание зависит и может изменяться в зависимости от изменений этих параметров. Самопознание – это те суммарные знания, которое человек уже знает о себе и о качествах, которые позволят в дальнейшем сформировать индивидуальность. Сюда входят наши чувства, эмоции, переживания, наша реакция на жизненные ситуации, наша идентичность, индивидуальность и др. Если самопознание позволяет идентифицировать свой потенциал, то саморегуляция способствует выстраиванию баланса, вызванного от внешних раздражителей и своим внутренним состоянием. А эмоционально-ценностное отношение к себе позволяет оценить свои действия с точки зрения норм, правил [18].

Методы (методики)

Для определения понимания себя или самосознания используют опросники или тесты, при этом отдельных методик не так много. Так, существует «Методика исследования самоотношения» (МИС) авторы В.В. Столин и С.Р. Пантелеев. Тест-опросник, состоящий из 110 вопросов, позволяет подробно изучить сферу самосознания личности через когнитивные, динамические и интегральные аспекты [10].

«Тест-опросник самоотношения» авторы В.В. Столин и С.Р. Пантелеев. Тест-опросник состоит из 57 вопросов и позволяет выявить три уровня самоотношения [10].

«Пятифакторный опросник осознанности» (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ) в адаптации Н. М. Юмартовой и Н. В. Гришиной. Тест-опросник состоит из 39 вопросов и позволяет измерить осознанность или полноту сознания [21].

Диагностика, основанная на самоотчетах или на самооценках, требует времени на сбор, обработку и анализ данных. Даже если проводится диагностика с помощью интернет ресурсов, тратится время на вопрос и ответ.

В дополнение к опросникам существуют и проективные методики, которые также можно применять для диагностики понимания себя. Например, проективная методика – рисунок «Мой мир», интерпретация С.Т. Посоховой. Данная проективная методика позволяет провести диагностику самосознания через рефлексию и эмоциональную включенность в себя [10].

«Нарисуй букву Я» позволяет определить свои установки, эмоциональное отношение к себе, поведению, чувствам и др. [10].

«Проективный метод депривации структурных звеньев самосознания», авторы В.С. Мушина и К.А. Хвостов. Данный метод рассматривает особенности гендерной идентичности личности. В работе использовано 44 черно-белых рисунка [10].

Таким образом, при использовании опросников, тестов или проективных методик тратится время на их прохождение, обработку и интерпретацию. Перечисленный арсенал методик трудозатратен и не позволяет быстро дать оценку своего состояния «здесь» и «сейчас». Поэтому в такой ситуации необходимо для развития понимания себя, опираться на компоненты понимания себя – когнитивные, эмоциональные, поведенческие и функцию самосознания – самопознание, саморегуляцию и эмоционально-ценностное отношение к себе. Это посильная и реальная работа, которая доступна не только для специалистов, но и личности для ее развития. Конечно, для подтверждения результатов необходимо дополнительное использование тестов и опросников, но, как видно из анализа, это требует дополнительного времени, а иногда и помощи специалиста. При этом с полученными данными нужно уметь работать для дальнейшей эффективной работы.

Существует не так много технологий, позволяющих совместить диагностику и работу в направлении понимания себя. Так, обратимся к методу песочной терапии. В последнее время данное направление активно развивается. В направлении песочной терапии отдельно можно выделить песочное моделирование. В специальной песочнице, используя песок и игрушечные фигурки, создается модель или композиция ситуации или события, с которыми необходимо работать. Построенная композиция позволяет специалисту сделать диагностику текущей ситуации не только с визуальной точки зрения, но и услышать интерпретацию данной композиции, построившего его. В то же время человек сам видит и озвучивает построенную композицию. Если при использовании тестов, опросников и проективных методик стандартная интерпретация полученных результатов не всегда понятна, то в данном методе построенная композиция выявляет индивидуальные особенности, которые упускаются из виду при обычной диагностике [8].

Для более эффективной работы песочное моделирование можно сочетать с методом когнитивно-поведенческой терапии, поскольку это соответствует структуре самосознания, состоящей из когнитивной, эмоциональной и поведенческой компонентов. Опираясь на схему «АВС», используемую в когнитивно-поведенческой терапии, можно работу выстроить в русле вопросов и ответов. Еще данный метод называют «сократовский диалог» [2, 12].

Так, вопрос: «Какие мысли возникают при этом?» позволит определить когнитивную составляющую самосознания в данный момент. Вопрос: «Какие эмоции испытываете от этого?» – определяет эмоциональную составляющую. Вопрос: «Какое поведение за этим следует? Или «Что хочется сделать?» показывает нам поведенческий компонент понимания себя. Все три вопроса раскрывают и затрагивают интересующую нас структуру самосознания.

Результаты и их обсуждение

Небольшой экскурс в тему самосознания показывает сложность феномена самосознания и связано это с тем, что, даже определив его уровень нужно понимать, что делать дальше с полученной информацией.

Описанные возрастные особенности развития человека показывают, что процесс развития понимания себя растянут во времени. При этом каждый возраст подразумевает свои возрастные особенности и тенденции развития. Следовательно, для каждого возраста необходимо разрабатывать доступные и приемлемые технологии развития самосознания.

Существующие методы диагностики не всегда доступны и применимы. Рассмотренные опросники, тесты, самоотчеты или проективные методики показали их трудоемкость. Поэтому имеющиеся технологии применимы только, если есть достаточно времени и ресурсов для их проведения. При этом после диагностики остается вопрос, что делать дальше с полученными данными.

Основываясь на структуре самосознания, состоящей из когнитивной, эмоциональной и поведенческой компоненты, диагностику понимания себя можно выстроить, используя технологии песочного моделирования в сочетании с когнитивно-поведенческой терапией.

Как видно из описанного процесса, песочное моделирование, на первый взгляд, является простым методом, но в работе задействовано множество психических процессов, позволяющих работать на глубинном уровне.

При работе с песком задействовано больше психических процессов, чем при обычной диагностике. Так, через «осознание» рук создается кинетическая композиция, с помощью игрушечных фигурок и песка, создающего ландшафт. Благодаря «зрительному» ощущению глаз полученная композиция воспринимается визуально. Вербально, с помощью слов и голоса, композиция может быть описана словами, а через «слуховые» ощущения слух – услышать сказанное. Описывая и интерпретируя полученную композицию, у испытуемого также включаются такие психические процессы, как воображение-мышление, восприятие, память, внимание и др. Также важно не упустить и обратить внимание на эмоциональное состояние получившейся композиции при обсуждении [12].

Проводя первый срез вопросов, у испытуемых возникают сложности с ответами на каждом вопросе. Так, субъекту приходится задумываться и давать ответы на достаточно простые, на первый взгляд, вопросы, но глубокие и помогающие понять себя. Именно с этих вопросов-ответов начинается развитие самосознания [12].

Последующие серии вопросов проходят уже с большей осознанностью и пониманием происходящего не только себя, но и окружающей действительности.

Песочное моделирование в сочетании с когнитивно-поведенческой терапией позволяет не только сделать диагностику, но и начать работу над пониманием себя. Эти технологии могут быть использованы в работе с детьми, взрослыми и даже с детьми с ОВЗ.

Работа с детьми и взрослыми с использованием песочного моделирования и когнитивно-поведенческой терапии позволила выявить следующее. Так, 100% детей и взрослых воспринимают данный метод с интересом и играючи. В то же время им кажется, что выполнение заданий не носит серьезного характера и вряд ли что-либо можно сказать о полученной песочной композиции. Осознание приходит после того, как задаются вопросы о мыслях, эмоциях и поведении. Если акцент сделать на эмоциональное состояние, то выясняется, что 70% детей и взрослых имеют представление об эмоциях, то есть понимают и называют их правильно, остальные 30% описывают и называют эмоции через глаголы, прилагательные или процессы. В дальнейшем, работая над пониманием своих эмоций, ребенок и взрослый учатся прислушиваться к себе, что и способствует развитию понимания себя. Если при первых вопросах испытуемым трудно отвечать на вопросы о своих мыслях, эмоциях, поведении, то последующая серия вопросов заставляет их задуматься и проанализировать свое состояние, это и будет развитием самосознания и пониманием себя.

Работа с детьми с ОВЗ по данным технологиям показала, что у 100% детей с ОВЗ есть проблемы в большей или меньшей степени с вниманием, удержанием инструкций, восприятием, мышлением, памятью, речью, эмоционально-волевой сферой и др. Перечисленные характеристики относятся к высшим психическим функциям, и они снижены у детей с ОВЗ. Работа с песком позволяет диагностировать это на 100%. Следовательно, и понимание себя у детей с

ОВЗ снижено относительно нормального развития ребенка. Отвечая на перечисленные выше вопросы, 100% детей не понимают самих вопросов. Поэтому они не могут ответить, какие эмоции они испытывают, какие мысли у них возникают и какое поведение за этим следует. Здесь работа возможна только в улучшении эмоционального состояния путем взаимодействия с песком. Так, 94% детей выбирают занятия с песком как приоритетное по сравнению с другими видами деятельности. Но есть 6% детей с ОВЗ, которые не хотят взаимодействовать с песком, что свидетельствует об особенностях психического состояния. Таким образом, понимание себя для детей с ОВЗ будет развиваться не так динамично, как у детей и взрослых, вследствие особенностей развития, но взаимодействие с песком позволяет хотя бы достичь положительного эмоционального состояния, столь важного для них [5,7].

Таким образом, предложенные технологии показали возможность их применения не только для диагностики, но для развития самосознания как у детей, так и у взрослых. Для детей с ОВЗ это возможность диагностировать самосознание, при этом развитие понимания себя будет формироваться не так динамично, как у детей и взрослых, вследствие особенностей развития.

Выводы и заключение

Шаг к познанию себя необходим, как писал Л.С. Выготский «механизм познания себя (самосознание) и познания других один и тот же. Мы сознаем себя, потому что мы сознаем других, и тем же самым способом, каким мы сознаем других, потому что мы сами в отношении себя являемся тем же самым, чем другие в отношении нас» [3, с. 95-96]. Понятие эмоциональной интеллект еще не вошло в наш обиход, а Л.С. Выготский уже делает акцент на важности эмоционального интеллекта через самосознания. Таким образом, обозначив самосознание, как первый этап в развитии эмоционального интеллекта, мы получаем возможность освоить и развить остальные способности эмоционального интеллекта.

Библиография

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии: монография. – Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с.
2. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. – СПб: Изд-во Питер, 2018. – 448 с.
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 1. Вопросы теории и истории психологии / Под ред. А.Р. Лурия, М.Г. Ярошевского. – М.: Педагогика, 1982. – 488 с.
4. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
5. Кононыхина В.Б., Огнев А.С. Особенности диагностики эмоционального интеллекта и эмоциональной сферы у детей с ОВЗ // В сборнике: Осознание Культуры - залог обновления общества. Перспективы развития современного общества. Материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции. / Сост. В.В. Головин. – Севастополь, 2022. – С. 260–262.
6. Кононыхина В.Б., Огнев А.С. Эмоциональный интеллект – компетенция будущего // В сборнике: Образование и педагогическая наука в XXI веке: теоретические и практические аспекты исследований. Сборник трудов IV Всероссийской межвузовской научно-практической конференции. – Москва, 2022. – С. 139–143.
7. Кононыхина В.Б., Огнев А.С. Диагностика эмоционального интеллекта и эмоциональной сферы у детей с ОВЗ // В сборнике: Социальная психология: вопросы теории и практики. Материалы VII Международной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева. – Москва, 2022. – С. 182–184.
8. Ключева Е.В., Лихачева Э.В., Николаева Л.П., Огнев А.С., Огнева А.А., Огнева Н.А. Визуальное кинетическое моделирование как инструмент формирования универсальных компетенций // Человеческий капитал. 2022. № 7 (163). С. 155-161.
9. Локк Джон Сочинения в 3-х т. Т.1. Опыт о человеческом разумении. (Философское наследие. Т.93). – М.: Мысль, 1985. – 621с.

10. Методики определения самосознания личности : [сайт]. – 2022. – URL: https://studopedia.ru/13_303_sootnoshenie-soznaniya-i-samosoznaniya.html<http://bookchamber.ru/isbn.html> (дата обращения: 30.10.2022).
11. Мухина В.С. Феноменология развития и бытия личности. – М.: МПСИ, Воронеж: НПО МОДЭК, 1999. – 640 с.
12. Лихачева Э.В., Николаева Л.П., Огнев А.С., Огнев А.А., Огнев Н.А. Использование элементов когнитивно-поведенческой терапии для повышения эффективности визуального кинетического моделирования // Человеческий капитал. 2022. № 8 (164). С. 160–165.
13. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. ок. 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений. / под ред. проф. Л.И. Скворцова. – 27-е изд., испр. – М.: Издательство АСТ: Мир и Образование, 2019. – 736 с.
14. Обухова Л.Ф. Возрастная психология : учебник для бакалавров / Л. Ф. Обухова. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 460 с.
15. Петровский А.В. Психологический словарь. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
16. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б. Г Мещерякова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Педагогика-Пресс, 1999. – 440 с.
17. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Издательство Московского Университета, 1983. – 284 с.
18. Самосознание - что это такое, его структура и способы развития : [сайт]. – 2022. – URL: <https://psylogik.ru/74-samosoznanie.html> (дата обращения: 30.10.2022).
19. Храмова К.В. Самосознание личности в обществе риска : автореф. дис. ... д-ра. филологических наук : 09.00.11 / Храмова Ксения Вячеславовна ; Уфа 2014 – 49 с.
20. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. – М., 1977. – 144 с.
21. Юмартова Н.М., Гришина Н.В. Осознанность (Mindfulness): Психологические характеристики и адаптация инструментов измерения // Психологический журнал 2016. Т. 37. № 4. С. 105–115.

THE ROLE OF SELF-CONSCIOUSNESS IN THE STRUCTURE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

Kononykhina V.B., Ognev A.S.

Russian New University

Abstract. Today, the concept of “emotional intelligence” is an important competency of the future. The complexity of this phenomenon lies in the fact that a person needs not only to understand and manage his emotions, but also to understand and manage the emotions of other people. The structure of emotional intelligence includes the ability to understand oneself or self-awareness. Self-awareness is a key ability of intrapersonal emotional intelligence. The development of self-awareness will allow in the future to use the acquired knowledge in the development of interpersonal emotional intelligence. Self-awareness is also a complex construct. The structure of self-consciousness includes cognitive, emotional and behavioral components. From birth, self-awareness develops. Age-related features of the development of each age period solve their own problems, while the process of developing self-understanding continues constantly. The existing diagnostic material for determining self-consciousness, based on tests, questionnaires and projective methods, showed their complexity not only in passing questions, but also in processing and analyzing data. The technologies used perform only a diagnostic role. Further work on developing self-understanding needs to be carried out using acceptable technologies. So, it was proposed to develop self-understanding using sand modeling technologies in combination with cognitive-behavioral therapy.

Keywords: emotional intelligence, self-awareness, self-understanding, development, abilities, sand modeling, cognitive behavioral therapy.