

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.04.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья
(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Развитие эмоционального интеллекта средствами арт-терапии у младших подростков

Обучающийся

Е.И. Громакова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

канд. психол. наук, С.С. Белоусова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретико-методологическое обоснование проблемы развития эмоционального интеллекта средствами арт-терапии у младших подростков.....	9
1.1 Теоретический обзор проблемы эмоционального интеллекта в зарубежной и отечественной литературе.....	9
1.2 Возрастные особенности младших подростков.....	15
1.3 Возможности методов арт-терапии в работе с эмоциональным интеллектом у младших подростков.....	22
Глава 2 Результаты развития эмоционального интеллекта средствами арт-терапии у младших подростков.....	31
2.1 Организация и методы исследования	31
2.2 Результаты констатирующего эксперимента.....	39
2.3 Программа развития эмоционального интеллекта средствами арт-терапии у младших подростков.....	50
2.4 Результаты контрольного эксперимента.....	57
Заключение.....	68
Список используемой литературы	72

Введение

Актуальность и значимость исследования. Проблема взаимосвязи и взаимодействия разума и чувств, рационального и эмоционального в настоящее время вызывает большой интерес. Под эмоциональным интеллектом понимается умение понимать и различать эмоции, управлять эмоциональными состояниями как собственными, так и эмоциями партнеров по общению. В существующих возрастных периодизациях, таких авторов как Л.С. Выготский [9], Д.Б. Эльконин [59], подростковый возраст считается «эмоционально насыщенным». Следовательно, в психологии, одной из ведущих проблем, является проблема развития эмоциональной сферы подростка.

Все люди испытывают эмоции. Осознание чувств и эмоций обеспечивает точную информацию об окружающем мире. Не менее важно, максимально точно распознавать эмоции в каждой конкретной ситуации, чтобы иметь возможность адекватно реагировать. Необходимо не только различать разные эмоции (радость, страх, злость), но и степень их проявления, причем не только своих, но чужих эмоций. Управление своими эмоциями помогает в любой ситуации оставаться спокойным, рассудительным, выдержать стресс, справиться с конфликтом. Это важное умение необходимо в рабочей обстановке и в отношениях с другими людьми.

Гаджеты и компьютеры прочно вошли в жизнь современных детей. Ежедневное многочасовое общение с помощью гаджетов становится основным и приводит к тому, что современные дети перестают общаться «вживую». Приоритет получает знаковая система общения. Способность осознавать собственные чувства, проявлять сочувствие к кому-либо, регулировать эмоциональную составляющую общения оказывается неразвитой.

Возраст 10-12 лет, это, так называемый, переходный возраст. Как правило, происходит переход от младшего к подростковому возрасту, то есть

это обучающиеся 5 – 6 классов. Во многих возрастных периодизациях этот возраст называют – младший подростковый возраст. Основным новообразованием считается «чувство взрослости». Характерным является наличие негативизма, которое проявляется в противостоянии влиянию взрослых, отвержению любых суждений, а также усилением независимости детей от взрослых. Эмоциональные нарушения, которые присущи данному возрасту, имеют последствия в виде неуспеваемости, нарушении поведения, трудностей в общении как со взрослыми, так и со сверстниками.

Актуальность исследования, определяется необходимостью развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте для полноценного развития личности и потребностью общества в личностях, которые способны к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.

Проблема исследования: как обеспечить эффективное развитие эмоционального интеллекта младших подростков средствами арт-терапии.

Актуальность и проблема исследования позволили сформулировать тему исследования «Развитие эмоционального интеллекта средствами арт-терапии у младших подростков»

Исходя из этого, проблема нашего исследования: каковы особенности развития эмоционального интеллекта у младших подростков средствами арт-терапии?

Цель: Разработать, составить и апробировать программу развития эмоционального интеллекта у младших подростков с использованием средств арт-терапии.

Объект исследования: эмоциональный интеллект у младших подростков.

Предмет исследования: развитие эмоционального интеллекта у младших подростков средствами арт-терапии.

Гипотеза: развитие эмоционального интеллекта средствами арт-терапии будет продуктивным при реализации специально разработанной программы.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие задачи:

- рассмотреть теоретические подходы к пониманию эмоционального интеллекта и возможности арт-терапии в психолого-педагогической литературе;
- изучить особенности эмоционального интеллекта у подростков;
- провести анализ возможностей арт-терапии для развития эмоционального интеллекта младших подростков;
- разработать и апробировать программу арт-терапии, направленную на развитие эмоционального интеллекта, эмпатии, понимание своих и чужих эмоций, управлению ими;
- провести диагностику исходного уровня развития эмоционального интеллекта младших подростков (констатирующая часть эксперимента);
- экспериментально проверить эффективность предлагаемой программы и проанализировать результаты (формирующая и контрольная части эксперимента).

В процессе работы использованы такие методы исследования как:

- теоретические: анализ научных психолого-педагогических и методических источников по теме (исследуемой проблеме), обобщение опыта специалистов в области изучения эмоционального интеллекта;
- эмпирические: естественно - педагогические эксперименты – констатирующий, формирующий, контрольный. Экспериментальная работа в Отделении дополнительного образования МОУ-Гимназия № 2 г. Раменское; изучение возможностей/методов/средств арт-терапии; анализ результатов и первичная статистическая обработка данных эксперимента.

Степень изученности проблемы исследования.

Слово «эмоция» происходит от латинского слова *emovere* – «волновать».

Эмоции – это переживание человеком своего отношения к какому-либо событию или объекту. Чем больше человек не удовлетворен или удовлетворен, тем более он эмоционален.

«Эмоция – механизм, благодаря которому происходит взаимосвязь физического и духовного проявления. Если в полной мере успешны и деятельны, то это выражается в позитивных эмоциях, если же нет - они видоизменяются в негативное направление» [6; 58].

В настоящее время такой феномен, как эмоциональный интеллект имеет популярность, как в научной сфере, так и в социальной жизни каждого. Важность темы подчеркивает спрос, который подтверждает возрастающее число научных работ и исследований, востребованный запрос на полученные знания с целью духовного просвещения и практического применения в повседневности.

В исследованиях отечественных ученых, таких как В.Б. Бондаревский, Ю.К. Бабанский [4; 5], В.Г. Иванов, В.Ф. Башаринский, В.Н. Максимова, И.Я. Лернер, Г.И. Щукина, Ф.К. Савинская [53] и других, были рассмотрены проблемы развития эмоционального интеллекта у подростков.

Систематические обзоры экспериментального изучения исследования эмоционального интеллекта представлены в работах М.Б. Арнольда, В. Вундта, Дж.А. Гассона, У. Джеймса, К. Изарда, Э. Клапареда, Г. Ланге, Р.У. Липера, У. Макдау-Голла, Т. Рибо, Б. Спинозы, а также отечественных авторов: П.К. Анохина, В.К. Вилюнаса, Л.С. Выготского.

В работах таких исследователей как: Л.С. Выготский [9], С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, А.В. Петровский, В.А. Крутецкий, раскрыты психологические подходы к проблеме на каждом возрастном этапе.

И.П. Воропаева, Т.Ю. Колошина, А.И Копытин [23; 27], Л.Д. Лебедева [29], Е.И. Николаева [41], изучая проблему, выяснили, что арт-терапия мягко влияя на личность ребенка, может развить его способность к самосознанию.

Положения, выносимые на защиту:

- арт-терапия - вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве;
- систематические арт-терапевтические занятия по разработанной

программе обеспечивают психологическое воздействие, направленное на развитие компонентов эмоционального интеллекта младших подростков: эмоциональной осведомленности; управления собственными эмоциями; самомотивации; понимания эмоций других; распознавание эмоций других людей.

Научная новизна работы заключается в исследовании возможностей применения методов/средств арт-терапии (которые возможно подобрать для любой группы подростков с различным уровнем эмоционального интеллекта) для развития эмоционального интеллекта.

Практическая значимость: практическая значимость результатов исследования определяется тем, что разработанная программа арт-терапевтических занятий по развитию эмоционального интеллекта и дидактические условия, способствующие ее реализации, могут быть использованы для развития эмоционального интеллекта у младших подростков педагогами-психологами, педагогами дополнительного образования, студентами на педагогической практике.

Материал исследования может быть использован как с научной точки зрения, так и в повседневной работе с группой младших подростков для облегчения взаимодействия в зависимости от цели: устранение проблемы или же ее профилактика.

Психодиагностические методики:

- тест эмоционального интеллекта (Д.В. Люсин) [32];
- методика диагностики эмоционального интеллекта (М.А. Манойлова) [35];
- опросник «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбяни, Н. Эпштейн) [22];
- «Тест на эмоциональный интеллект» (Н. Холл) [52].
- Методы математико-статистической обработки данных.

Исследование проводилось на базе Отделения дополнительного образования МОУ-Гимназия № 2 г. Раменское. В нем приняли участие подростки в возрасте от 10 до 12 лет в количестве 38 человек.

Апробация результатов исследования происходила в ходе организации и проведения арт-терапевтических занятий на базе кабинета психолога. Всего было проведено 12 групповых занятий.

По теме исследования имеются публикации «Теоретическое обоснование проблемы развития эмоционального интеллекта средствами арт-терапии».

Структура работы: введение, две главы (теоретическая и эмпирическая), заключение, списка литературы, 11 рисунков, 11 таблиц. Объем работы составляет 78 страниц.

Глава 1 Теоретико-методологическое обоснование проблемы развития эмоционального интеллекта средствами арт-терапии у младших подростков

1.1 Теоретический обзор проблемы эмоционального интеллекта в зарубежной и отечественной литературе

Эмоции сопровождают человека всю жизнь и оказывают влияние на его жизнедеятельность. С точки зрения науки, любая эмоция – это психический процесс, который отражает оценку личностью всевозможных внешних проявлений.

Человек так устроен: сначала эмоции – потом разум. Эмоциональная реакция наступает быстрее, чем разум начинает действовать. Часто человек не может проконтролировать момент, когда какая-либо эмоция охватывает его. Под влиянием эмоций человек нередко совершает поступки или принимает решения, о которых потом может сожалеть. Необходимо учиться контролировать эмоции с раннего возраста, учиться не позволять эмоциям «захватывать», учиться развивать умение осознавать эмоции, давать им разумный выход, для того чтобы с помощью разума принимать обдуманные решения. Формирование эмоций, воспитание нравственных, эстетических чувств содействует более совершенному отношению человека к окружающему миру, природе и обществу, способствует становлению гармонически развитой личности.

Эмоциональный интеллект относится к гибким навыкам, которым в настоящее время уделяют большое внимание. Считается, что учебная и жизненная успешность человека во многом результат его психологических и социальных качеств – характера, темперамента, умения общаться и сотрудничать с людьми, управлять своими эмоциями, понимать эмоции окружающих [1; 7].

Однако, в настоящее время эмоциональный интеллект как предмет социально-психологических исследований еще недостаточно полно изучены.

Проведя анализ научной литературы, мы можем сделать вывод о том, что на сегодняшний день, существует достаточно много определений понятия «эмоциональный интеллект». Рассмотрим некоторые из них.

П. Саловей и Дж. Майер являлись первыми авторами, представившими теорию эмоционального интеллекта. Под термином «эмоциональный интеллект» понимали: «...способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений» [65].

П. Саловей и Дж. Майер разработали структуру эмоционального интеллекта. Первый компонент - оценка и выражение эмоций, второй компонент – регуляция эмоций и третий компонент – использование эмоций. Таким образом, авторы представили структуру, которая состояла из трех компонентов [65].

Позднее П. Саловеем, Дж. Мэйером и Д. Карузоэта модель эмоционального интеллекта была доработана и предложена четырехкомпонентная, иерархичная модель. Эти компоненты включали в себя:

- восприятия, идентификация эмоций, а также их выражение;
- понимание эмоций;
- фасилитация мышления;
- управление эмоциями.

Необходимо учитывать тот факт, что каждый из четырех компонентов, касается как эмоций других людей, так и собственных эмоций каждого человека [2; 3].

По мнению Д. Гоулмана, который говорил о том, что: «...эмоциональный интеллект незаменим для успеха в жизни». Также он

говорил, что: «эмоциональный интеллект - это умение «быть в состоянии обуздывать эмоциональный импульс, читать глубокие внутренние чувства другого человека, уравновешенно регулировать отношения». Он выявил пять базовых компонентов эмоционального интеллекта:

- эмпатия;
- осведомленность эмоционального характера;
- распознавание эмоций других людей;
- управление эмоциями;
- самомотивирование.

Эта модель эмоционального интеллекта получила широкую известность не только среди психологов. С точки зрения Д. Гоулмана: «...понятие «эмоциональный интеллект» должно включаться в структуру социального интеллекта и необходимо рассматривать его как важный компонент лидерских способностей» [8; 64].

Д. Гоулман выделил пять критериев эмоционального интеллекта: «...контроль над эмоциональными вспышками, самомотивация, умение отказываться от удовольствий, устойчивость к разочарованиям и регулирование настроения умение не давать переживаниям заглушать способность надеяться, думать и сопереживать» [11; 64].

По мнению психолога Рувен Бар-Он, который говорил, что: «...эмоциональный интеллект как все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями» [63].

С точки зрения Рувена Бар-Она: «...эмоциональный интеллект - совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей, которые оказывают влияние на общую способность кого-либо эффективно справляться с требованиями и давлением окружающей среды. Обозначение EQ – emotional quotient, коэффициент эмоциональности, по аналогии с IQ – коэффициентом интеллектуальности» [47; 63].

По мнению Рувена Бар-Она, можно выделить пять сфер компетентности.

Он говорил о том, что: «...пять сфер компетентности можно соотнести с пятью компонентами эмоционального интеллекта. В свою очередь, каждый из компонентов состоит из нескольких субкомпонентов:

- способность к адаптации (гибкость, решение проблем, связь с реальностью);
- познание себя (независимость, осознание своих эмоций, самоуважение, самоактуализация, уверенность в себе);
- преобладающее настроение (оптимизм, счастье);
- управление ситуациями стрессового характера (контроль за импульсивностью, устойчивость к стрессу);
- навыки межличностного общения (социальная ответственность, эмпатия, межличностные взаимоотношения)» [16; 63].

В последствии американские ученые-психологи Г. Буки и Дж. Стейн дали такое определение эмоционального интеллекта – эмоциональный интеллект, в отличие от привычного всем понятия интеллекта, «является способностью правильно истолковывать обстановку и оказывать на нее влияние, интуитивно улавливать то, чего хотят и в чем нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу и быть обаятельным» [62].

«В России исследования развития эмоционального интеллекта в рамках научной концепции были проведены специалистами МЦ КТК совместно с лабораторией развития Института психологии Российской академии наук» [2].

Изучением эмоционального интеллекта в отечественной психологии занимались такие ученые, как И.Н. Андреева, Т.П. Березовская, О.И. Власова, Л.С. Выготский, Г.Г. Гарскова, А.П. Лобанов, Д.В. Люсин, М.А. Манойлова, Э.Л. Носенко, А.С. Петровская, А.С. Тихомиров, Е.Л. Яковлева, Г.В. Юсупова.

По мнению И.Н. Андреевой, эмоциональный интеллект: «...это способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни (понимать эмоции окружающих людей, использовать эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией)» [2; 12].

С точки зрения Г.Г. Гарскович, эмоциональный интеллект: «умение познать чувство субъекта, показанное в эмоциях и на основе интеллектуального анализа и синтеза управлять эмоциональной сферой» [10].

Свою модель эмоционального интеллекта представил Д.В. Люсин. В его исследовании эмоциональный интеллект рассматривался как «способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими» [19; 31].

По мнению Д.В. Люсина: «...существует два варианта эмоционального интеллекта. Эти два варианта направлены на актуализацию разных навыков и когнитивных процессов – «внутриличностный» и «межличностный»» [31].

Д.В. Люсин говорил, что «эмоциональный интеллект – это психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности» [26; 31].

М.А. Манойлова под эмоциональным интеллектом понимала: «...способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого. В структуре эмоционального интеллекта выделяется два аспекта: внутриличностный и межличностный, или социальный, то есть, человек управляет собой и управляет отношениями с другими людьми» [35].

М.А. Манойлова в своей статье «Авторская диагностика эмоционального интеллекта – МЭИ» утверждает, что данная методика разработана на базе ее представления о структуре эмоционального интеллекта [28; 35].

Она считает, что: «...эмоциональный интеллект – это совокупность эмоциональных, коммуникативных, регуляторных личностных свойств и способностей, обеспечивающих осознание, принятие и регуляцию состояний и чувств других людей и себя самого, опосредующих уровень продуктивности деятельности, успешность межличностных взаимодействий и личностное развитие человека» [10; 30].

В исследованиях О.К. Тихомирова говорится, что: «...аналогом термина

«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ» можно считать понятие «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО мышления...эмоциональные состояния включены в процесс решения задач» [54]. Этому же мнения придерживались и другие российские ученые.

Например, Е.Л. Яковлева говорит о том, что: «...понятие «эмоциональный интеллект» следует понимать, как способность действовать с внутренней средой своих чувств и желаний» [61].

В работах М.В. Климаковской, Ю.В. Давыдовой, Ю.А. Кочетковой, А.В. Дегтярниковой, Е.С. Ивановой рассматривались особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте [13, 14].

Особенности эмоционального интеллекта относительно возрастного развития, половой принадлежности, а также стиля учебной деятельности, рассматривались в работах И.М. Андреевой, Ю.В. Давыдовой, А.А. Александровой, Т.В. Гудковой.

Под руководством заведующей лаборатории развития ИП РАН, проф. Е.А. Сергиенко в 2009 – 2011 гг. была проведена адаптация методики оценки эмоционального интеллекта MSCEIT на русскоязычной выборке; также ведутся исследования эмоционального интеллекта в рамках тематики регуляции жизни и деятельности человека [52].

По мнению Ю.В. Давыдовой, которая говорила, что: «...особую ценность развития эмоциональный интеллект приобретает в детском возрасте, для этого необходимо использовать разнообразные программы обучения...в то же время, нельзя недооценивать возможность развития во взрослом возрасте» [15].

На сегодняшний день данный вопрос вызывает большой интерес в странах Европы. Например, в Швейцарии уже используют различные программы «эмоциональной грамотности». В других странах социально-эмоциональное обучение вошло частью в школьные программы. Целью обучения является освоение учащимися грамотности психологического характера. Такое обучение призвано помочь детям распознавать как чужие эмоции, так и свои. Самое главное, обучающихся учат управлять своими

эмоциями.

По мнению М. Брэккетт, которая утверждает, что: «...эмоции, влияя на внимание и память, могут, как усилить, так и ослабить обучаемость» [4]. В ходе проведенного обучения большинство ученых отмечают, что полученный результат имел положительный характер. В свою очередь, нет подтверждения того, что такое обучение имеет долгосрочный эффект.

С точки зрения Д. Карузо, который говорил о том, что: «...проблема развития эмоционального интеллекта требует дополнительного изучения и существует необходимость большего количества научных исследований, особенно в контексте научной концепции эмоционального интеллекта» [49].

По мнению Д. Карузо: «...проблематика развития эмоционального интеллекта в настоящее время привлекает все большее количество исследователей и экспертов. Научно доказано, повышение уровня эмоционального интеллекта возможно путем организации целенаправленного обучающего воздействия» [49].

1.2 Возрастные особенности младших подростков

Возрастной диапазон младшего подросткового возраста варьируется от десяти до тринадцати лет. Характерной особенностью данного возраста считается психофизиологическое развитие, которое проходит достаточно бурно. Вторая характерная особенность – это социальная активность ребенка, а именно перестройка активности.

В современном мире подростковый возраст является самым уязвимым. Подростки эмоционально неустойчивы, ранимы, проявляют тревожность, неуверенность, у них отсутствует чувство безопасности, защищенности. Поэтому они часто могут находиться в стрессовом состоянии, подавлять в себе негативные эмоции, а за этим наступают «срывы».

Л.С. Выготский так характеризует этот возраст: «...дети 10-12 лет находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому.

Этот возрастной период называется младшим подростковым возрастом, он характеризуется: усилением независимости детей от взрослых, негативизмом – стремлением противостоять, не поддаваться любым влияниям, суждениям, чувствам взрослых. Все, к чему подросток привык с детства, – семья, школа, сверстники, – подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл» [9].

Л.С. Выготский отмечает, что: «...как и любой другой, подростковый возраст начинается с изменения социальной ситуации развития. Специфика социальной ситуации развития заключается в том, что подросток находится в положении между взрослым и ребенком – при сильном желании стать взрослым, подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса, оставаясь при этом, по сути, еще ребенком. Избавление от опеки взрослых является универсальной целью отрочества. Но избавление это проходит не путем разрыва отношений, отделения, а путем возникновения нового качества отношений. Это не столько путь от зависимости к автономии, сколько движение к все более новым отношениям с другими людьми» [9; 39].

Учебная деятельность в подростковом возрасте осложняется появлением новых предметов в школе, увеличением учебной нагрузки и характеризуется крайней неорганизованностью, импульсивностью. При этом окружающий мир начинает предъявлять к подростку все больше требований, которые становятся более серьезными и основательными. Подростки же зачастую не умеют планировать свои действия, контролировать их, часто перескакивают с одного на другое, не завершив начатое.

Исследования В.П. Зинченко указывают на то, что: «...необходимо учитывать в образовании и развитии взаимосвязь интеллектуальной и аффективной стороны, так как именно аффект задает направленность интеллекту, давая рамки его огромной свободе, а интеллект в свою очередь задает направление аффекту, позволяя сохранять «умные эмоции», усваивать позитивный и конструктивный опыт» [18; 37].

Подростки могут более интенсивно переживать по поводу самых разных

жизненных ситуаций. Это проявляется в легкой возбудимости, изменчивости настроения, сочетании полярных качеств, выступающих попеременно. Причем, это касается, как и положительных, так и отрицательных эмоций. У девочек может резко меняться настроение, появляться слезы, капризы. Мальчики реагируют изменением поведения - они могут резко вспылить, нагрубить, избегая проявлять эмоции как таковые. Многие их действия сопровождаются шумом и ненужными движениями (вертят что-то в руках, не могут усидеть на месте). Иногда отмечается всплеск своеобразного злорадства и жестокости у подростков: например, они враждебно относятся к пожилым и инвалидам, считают смешными неприятности других людей.

«Кризис подросткового возраста в отличие от кризисов других возрастов более затяжной и острый, так как в связи с быстрым темпом физического и умственного развития у подростков возникает так много актуальных действующих потребностей, которые не могут быть удовлетворены в условиях недостаточной социальной зрелости этого возраста. Таким образом, в этот критический период деривация потребностей выражена значительно сильнее, и преодолеть ее в силу отсутствия синхронности в физическом, психическом и социальном развитии подростка очень трудно» [24; 33].

«Мощные сдвиги, происходящие во всех областях жизнедеятельности ребенка, делают этот возраст «переходным» от детства к взрослости. Данный возраст богат драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования. Это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становления «Я», обретения новой социальной позиции. Вместе с тем это возраст потери детского мироощущения, когда появляется чувство тревожности и психологического дискомфорта» [13; 34].

По мнению Ю.В. Давыдовой, которая отмечает, что «...эмоциональный интеллект в подростковом возрасте является устойчивой гетерогенной категорией, функциями которой являются обеспечение успешной

деятельности, оптимизация и гармонизация процессов внутриличностного и межличностного взаимодействия». Так же «...развитие эмоционального интеллекта и его сущностных признаков носит количественный характер: к подростковому возрасту большее число детей демонстрируют высокую способность распознавать эмоции других людей и проявлять эмпатию» [13].

Авторы А.В. Алешина, С.Т. Шабанов обозначают, что «...в современном мире для благополучной адаптации к запросам общества, личность должна обладать развитым эмоциональным интеллектом, то есть узнавать свои и чужие эмоции и управлять ими» [43; 58].

Как пишет Е.П. Ильин «... эмоции играют особую роль в мотивационной структуре ребёнка. Возникающие эмоции определяют направление деятельности и способов выполнения ребёнком определённых действий. Опираясь на понимание своих эмоций и эмоций других людей, ребёнок получает информацию о происходящих вокруг него событиях» [20].

По мнению Е.П. Ильина, который говорил о том, что: «...важнейшей предпосылкой развития эмоционального интеллекта является умение гармонично реагировать на состояние окружающих. Необходимым шагом в умственном развитии ребенка является способность понимать, принимать и реагировать на состояние других, но если эта способность не была сформирована в подростковом возрасте, то подросток стремится к изоляции от влияния окружающих и от внешнего мира. Особенно важной для ребенка остается реакция родителей на его эмоции; они служат своеобразным руководством для развития самооценки и его самопознания. В момент, когда ребенок сталкивается с негативной реакцией родителей в своих ощущениях и чувствах, переживания в этот момент, приобретают негативный оттенок и тут же подавляются, переходят в подсознание. Основные принципы самовосприятия, принятия себя и осознания «Я» закладываются в момент безоговорочного принятия ребенка родителями» [20; 44].

В.П. Зинченко, характеризуя возраст, говорил, что: «...в возрасте 10-12 лет у подростков появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и

осмыслить, потребность в раздумьях о себе и окружающих, размышлениях о предметах и явлениях, в том числе о тех, что не даны в непосредственно-чувственном восприятии» [18; 48].

По мнению Л.С. Выготского: «...предметом оценки и самооценки, самосознания и сознания являются качества личности, связанные, прежде всего, с учебной деятельностью и взаимоотношениями с окружающими. Поведение подростка становится поведением для себя, он осознает себя целостно. Это является конечным результатом и центральной точкой всего переходного возраста» [9].

Он также указал, на то, что: «...самооценка зависит от положительной или отрицательной оценки своих школьных способностей, от того, насколько налажены межличностные отношения со сверстниками, а также педагогами, какие взаимоотношения в семье. Кризис самооценки зачастую влечет за собой плохую социальную адаптацию, негативно отражается на взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками» [9].

Д.Б. Эльконин говорил о том, что: «...стремление найти свое место среди сверстников является основным мотивом поведения подростка. И очень часто, отсутствие такой возможности, приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников» [59].

По мнению Д.Б. Эльконина: «...тревожность, связанная с процессом обучения, – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, на уроках, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Подросток постоянно чувствует собственную неполноценность, не уверен в правильности своего поведения. Из-за этого обучающиеся могут не раскрыть полностью своих способностей, знаний, умений, что, в свою очередь, может сказаться на успешности их обучения» [59].

В своих исследованиях, Д.Б. Эльконин говорил также о том, что: «...во время перестройки всей социальной ситуации развития ребенка возникает «ориентировка на себя», на свои качества и умения как основное условие решения разного рода задач. Поведение детей не просто теряет непосредственный характер, в это время наблюдается стремление к нарочитой взрослости» [55; 59].

Автор отмечал, что: «...таким образом, в психическом развитии детей подросткового возраста наблюдаются резкие качественные изменения. Эти изменения касаются разных сторон развития и проявляются в поведении рядом признаков, свидетельствующих о стремлении утвердить свою самостоятельность, независимость, личностную автономию» [59].

«Эмоциональные переживания ребенка в данном возрасте становятся глубже, возникают наиболее негибкие чувства, эмоциональное отношение к некоторым явлениям жизни становится долгие и устойчивее, явления социальной действительности становятся небезразличными ребенку и порождают у него разнообразные эмоции» [59].

Подростки обладают низкой эмоциональной осведомленностью. У них возникают сложности в понимании своих и чужих эмоций, эмоциональных состояний. Также им свойственна низкая эмоциональная гибкость в управлении своими эмоциями. Развитие эмоциональной сферы подростка способствует процессу его социализации, становлению отношений в окружающем обществе.

Исследования С.Л. Рубинштейна показывают, что: «...в подростковом возрасте у ребенка отмечается «подростковый комплекс» эмоциональности, в котором проявляются более отчетливо резкие перепады настроения – от неудержимой радости к угнетенному состоянию и обратно, хотя видимых причин для смены настроения, поведения может и не быть. Возникает новое эмоциональное состояние – «аффект неадекватности»» [50].

По мнению С.Л. Рубинштейна: «...таким образом, можно выделить характерные особенности эмоциональной сферы подростков: противоречивость

чувств; высокая эмоциональная возбудимость, вспыльчивость, изменчивость настроения; повышенная тревожность; сильно выраженное стремление принадлежности к группе сверстников одновременно со стремлением к обособлению, самостоятельности, независимости; лучшее распознавание эмоций, значительное обогащение словаря эмоций» [50].

Таким образом, можно говорить о том, что особенности эмоционального интеллекта у подростков определяются особенностями эмоциональной сферы.

По мнению И.В. Дубровиной, «чем взрослее становится подросток, тем лучше понимает эмоции. Границы «эмоциональных понятий» в подростковом возрасте становятся более понятными. По мере взросления расширяется запас словаря эмоций и увеличивается число параметров, по которым эмоции различаются» [15; 45].

И.В. Дубровина указывает на то, что: «...учитывая особенности подросткового возраста, можно сказать о том, что этот возраст является сензитивным и особо значимым для развития эмоционального интеллекта, так как основные новообразования этого возраста (самосознание, Я-концепция, рефлексия и прочие) прочно связаны с когнитивной и эмоциональной сферами. Высокий уровень развития эмоционального интеллекта позволяет подростку добиваться успеха в общении со сверстниками и взрослыми, легче преодолевать кризис самостоятельности и самоидентификации: устанавливать эмоциональный глубокие отношения, отстаивать свою точку зрения и понимать самого себя, то есть что подросток чувствует, как относится к тому или иному явлению» [15].

Одним из приоритетных направлений коррекционно-развивающей работы педагога-психолога является развитие эмоционального интеллекта обучающихся подросткового возраста. Для наибольшей результативности развития необходимо проводить занятия с использованием разнообразных средств арт-терапии.

1.3 Возможности методов арт-терапии в работе с эмоциональным интеллектом у младших подростков

А. Хилл понимал, что: «...арт-терапия – это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. В узком смысле слова под арт-терапией подразумевается терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние пациента» [24; 36].

Термин арт-терапия ввел в употребление Адриан Хилл.

В 1945 году вышла книга «Искусство против болезней», автором которой был А. Хилл. В этой книге он впервые использовал понятие арт-терапии.

З. Фрейд и К.Г. Юнг являлись родоначальниками арт-терапии, ведь именно в русле их концептуальных идей она возникла. К.Г. Юнг дал такое определение: «...арт-терапия – это одна из форм психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительном и творческой деятельности» [24]. Далее в моделях развития личности К. Роджерса, А. Маслоу арт-терапия получила дальнейшее развитие и распространение [24].

По мнению К.Г. Юнга, который говорил, что: «...основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. С точки зрения представителя классического психоанализа, основным механизмом коррекционного воздействия в арт-терапии является механизм сублимации» [65]. Он считал, что: «...искусство, особенно легенды и мифы и арт-терапия, использующая искусство, в значительной степени облегчают процесс индивидуализации саморазвития личности на основе установления зрелого баланса между бессознательным и сознательным «Я»» [38; 66].

По мнению Э. Криста, утверждавшего, что: «...бессознательные процессы с их разрушительными эффектами превратятся в высокоэффективный инструмент создания новых связей и форм, прогрессивных

концепций и образов. Сознательное и бессознательное не только взаимосвязаны, но можно говорить и о том, что мышление вполне растворяется в первичных психических процессах» [24; 40].

Э. Крис говорил о том, что: «...интерес к результатам творчества человека со стороны окружающих, принятие ими продуктов художественной деятельности (рисунков, сочинений, песен, танцев) повышает самооценку и самовосприятие человека» [25]. Основываясь на этом, он определяет задачи арт-терапии:

- «– активный поиск новых форм взаимодействия с миром;
- повышение адаптивности в постоянно меняющемся мире;
- подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости;
- выражение эмоций и чувств, связанных с переживаниями своих проблем, самого себя» [25].

По мнению Э. Криса, который определял, что: «...методы арт-терапии – включают совокупность техник, основанных на изобразительном искусстве и творческой деятельности. Главной целью является художественное самовыражение подростков и снятие эмоционального напряжения» [25].

Э. Крис говорил о том, что: «...классическая арт-терапия включает в себя только визуальные виды творчества, такие как: живопись, графика, фотография, рисование и лепка. Современная арт-терапия насчитывает большее количество видов методик. К ней относят также фототерапию, мандалотерапию, библиотерапию, коллаж, цветотерапию, маскотерапию, драматерапию, музыкотерапию, песочную терапию, игротерапию, сказкотерапию, танцевальную терапию» [25]. В таблице 1 приведены методы арт-терапии.

Таблица 1– Методы арт-терапии

Название метода	Описание	Возможности
Изотерпия	Терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием	Позволяет почувствовать и понять себя, выразить свои мысли и чувства, освободиться от негативных переживаний
Музыкотерапия	Система психоматической коррекции здоровья человека с помощью музыкально-акустических воздействий	Позволяет снять напряжение, утомление, повысить эмоциональный тонус, провести коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии
Мандалотерапия	Одно из направлений изотерапии (рисование в круге, плетение мандал из ниток)	Позволяет через создание символов на подсознательном уровне, прочувствовать и понять свой внутренний мир, освободиться от чувства напряженности, лучше понять причины своих поступков, выразить свои эмоции и чувства
Сказкотерапия	Метод, использующий сказочную форму для коррекции эмоциональных нарушений клиента	Позволяет решить имеющиеся психологические проблемы и закрепить новую модель поведения
Работа с глиной, тестом, массой для лепки	Метод коррекции различных негативных состояний, переживаний при помощи организации условий для взаимодействия клиента с различными пластичными материалами	Позволяет выразить свой внутренний мир через творчество, особенно важно для тех людей, которым трудно «выговориться», кому трудно рассказать о своих чувствах и переживаниях, в ситуациях неопределенности – ведь «мять» глины, «вылепливание» снижает или убирает сопротивление и дает возможность «увидеть» решение
Игротерапия	Метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры	Позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, поскольку в процессе игры снимается опасность социально значимых последствий, оказывает влияние на развитие личности
Песочная терапия	Метод коррекции различных негативных состояний, переживаний при помощи организации условий для взаимодействия клиента с песком	Позволяет помочь клиенту достичь эффекта самоисцеления с помощью спонтанного творческого выражения личностного и коллективного подсознательного, включение его в сознательное

Продолжение таблицы 1

Танцевальная терапия	Психотерапевтическое использование танцевальных движений	Предоставляет пространство для творчества - выражения чувств, эмоций, а также различных аспектов своей личности, которые из-за общественного порицания человек может подавлять внутри
Коллаж	Метод создания композиции, главным принципом которого является сочетание разнородных по своей фактуре элементов (наклеивание на какую-либо основу материалов, отличающихся от неё по цвету и фактуре)	Позволяет выразить свой внутренний мир через творчество, экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их на символическом уровне, работа с уже готовыми элементами не требует специальных навыков, что значительно облегчает создание желаемого образа

Арт-терапия предназначена для:

- развития креативности;
- невротических расстройств;
- кризисных состояний;
- психосоматических расстройств;
- для людей, испытывающих потери, травмы, постстрессовые расстройства;
- для развития целостности личности;
- для людей, испытывающих возрастные кризисы;
- для обнаружения личностных смыслов через творчество;
- для людей, испытывающих внутриличностные конфликты;
- для людей, испытывающих межличностные конфликты.

Результатами арт-терапии по Э. Крису являются:

«– облегчает процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабоориентированных на общение клиентов. Дает возможность невербального контакта (опосредованного продуктом арт-терапии), способствует преодолению коммуникативных барьеров и психологических защит;

- обеспечивает эффективное эмоциональное реагирование, придает ему

(даже в случае агрессивного проявления) социально приемлемые, допустимые формы» [23];

«— оказывает дополнительное влияние на осознание клиентом своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, создает предпосылки для регуляции эмоциональных состояний и реакций. Существенно повышает личностную ценность, содействует формированию позитивной «Я-концепции» и повышению уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного клиентом; — создает благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции. Эти условия обеспечиваются за счет того, что изобразительная деятельность требует планирования и регуляции деятельности на пути достижения целей» [24].

Сферы анализа:

- что выражает человек;
- как человек выражает себя;
- какое влияние человек оказывает на группу или на отдельного человека;
- в какой форме оказывается воздействие.

По мнению Э. Криса, выделяются две основные части в структуре занятия с применением арт-терапии: «...первая часть — вербальная, апперцептивная и формально более структурированная. Она предполагает словесное обсуждение, а также интерпретацию нарисованных объектов и возникших ассоциаций. Используются механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации...вторая часть — невербальная, творческая, неструктурированная. Основное средство самовыражения — изобразительная деятельность (рисунок, живопись). Используются разнообразные механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации» [25; 42].

М.В. Киселев говорит о том, что: «...выбор того или иного материала может быть связан с особенностями состояния и личности пациента, а также с

динамикой арт-терапевтического процесса. Пациенту должна быть предоставлена возможность самому выбирать тот или иной материал и средства для изобразительной работы. Как правило, в начале работы пациенты предпочитают пользоваться карандашами, восковыми мелками или фломастерами. Эти средства работы позволяют им хорошо контролировать процесс рисования, что отвечает потребности больных избегать конфронтации со своими чувствами на начальных этапах работы. Выбор этих средств может быть связан с потребностью в психологической защищённости» [21].

По мнению М.В. Киселева: «...краски, смешиваясь и создавая разнообразные оттенки, делают изобразительный процесс менее предсказуемым, сопряжённым с проявлением тонких нюансов эмоциональных состояний пациента и различных аспектов его опыта. Когда преодолены защитные тенденции, краски способны вызывать сильный эмоциональный отклик, ощущения радости открытия, стимулировать воображение» [21; 60].

В свою очередь, М.В. Киселев считает, что: «...пластические материалы, такие как тесто, глина, песок, обладают значительными возможностями для выражения сильных переживаний, в том числе чувства гнева. Работа с ними предполагает большую степень физической вовлеченности и мышечной активности, что делает её более «энергоёмкой», затрагивающей психофизиологические процессы» [21].

И.Е. Соколова говорит о том, что: «...арт-терапия имеет мощный потенциал, актуализация которого позволяет менять дидактические подходы к процессу обучения, воспитания, развития личности. Известно, что, рисуя, человек развивается творчески, учится самовыражению, занятия с бумагой и выполнение коллажа учат сплочению, сотрудничеству. При работе с пластилином, развивается мышление и воображение. Музыка помогает расслабиться и снять эмоциональное напряжение. Арт-терапия может использоваться как в виде основного метода, так и в качестве одного из вспомогательных методов» [17].

М.В. Киселев выделяет следующие подходы в арт-терапии: «...первый – терапевтические цели, творческие цели вторичны, арт-терапия как дополнение к другим терапевтическим методам, выражая содержание собственного внутреннего мира в визуальной форме, человек постепенно движется к их осознанию...второй – искусство само по себе обладает целительным действием, художественное творчество дает возможность выразить и заново пережить внутренние конфликты, оно является средством обогащения субъективного опыта, арт-терапия рассматривается как средство развития личности и ее творческого потенциала» [21; 57].

По мнению А.С. Сарижбекова: «...для современного подростка привлекательность методов арт-терапии состоит в том, что эти методы в основном используют невербальные способы самовыражения и общения, а для подростков это немаловажно, особенно для тех, кто испытывает трудности во взаимоотношениях. Одной из отличительных особенностей развития в подростковом возрасте является возрастающая способность и одновременно потребность в отображении своего внутреннего мира. В процессе взаимодействия с миром подросток стремится осознать себя как личность, понять свою роль в жизни, оставить свой «след», и в большинстве случаев для достижения этих целей используется именно творчество» [51; 56].

По мнению М.В. Киселева: «...метод арт-терапии является эффективным для коррекции сознательных и бессознательных сторон психики подростка, очевидным плюсом являются положительные эмоции, которые испытывает ребенок при выполнении упражнений, а также видимая простота их выполнения, что помогает ему расслабиться и полностью раскрыться. Метод арт-терапии простой, естественный и действенный. Арт-терапевт (психолог) отвечает за процесс, а клиент (подросток) за результат, то есть задача психолога – создать безопасное пространство для подростка, довериться интуиции и настроиться на другого человека. Проводя групповую арт-терапевтическую работу с подростками, педагог должен учитывать

особенности их лексики, используемую ими символику и знаковую атрибутику» [21].

Выводы по первой главе.

Проведенный анализ научной литературы показал следующее.

По мнению отечественных и зарубежных исследователей эмоциональный интеллект – это умение человека понимать эмоции других людей. И не только понимать, но и различать их. Эмоциональный интеллект – это способность человека управлять эмоциями других людей, а главное – своими собственными.

Проведенный анализ позволил выделить различные модели эмоционального интеллекта: Н. Холла, Дж. Мейера, Д.В. Люсина, П. Сэловея, Д. Карузо, Р. Бар-Она, Д. Гоулмана. Проанализировав данные модели, были выделены такие компоненты эмоционального интеллекта как:

- «эмпатия;
- понимание эмоций;
- самомотивация;
- управление своими эмоциями;
- распознавание эмоций других людей» [46].

Самым эмоциональным считается подростковый возраст. Изменения наблюдаются в таких сферах личности как: эмоциональная, интеллектуальная и мотивационная. Данный возраст требует пристального внимания, развития, коррекции и психологического сопровождения.

В психологии ведущее место занимает проблема развития эмоциональной сферы подростков. Те подростки, у кого эмоциональный интеллект достаточно высоко развит, не испытывают проблем в общении со сверстниками, легко добиваются успеха в различных сферах деятельности. Они могут распознавать чужие и свои эмоции и с легкостью управляют ими.

Арт-терапия является формой психотерапии, которая основана на творческой деятельности, в частности изобразительной. В работе с младшими подростками арт-терапия имеет приоритет для развития эмоционального интеллекта. С помощью арт-терапии происходит снятие эмоционального напряжения у подростков, они лучше понимают эмоциональное состояние собственное и других людей, овладевают способами и приемами воздействия на эмоции других людей, учатся эмпатии, самомотивации, распознаванию эмоции окружающих людей.

Таким образом, обобщив теоретический материал, проанализировав исследования отечественных и зарубежных исследователей по заявленной проблеме исследования, подобрав психодиагностический инструментарий, мы можем приступить к экспериментальной части.

Глава 2 Результаты развития эмоционального интеллекта средствами арт-терапии у младших подростков

2.1 Организация и методы исследования

Для подтверждения гипотезы было проведено исследование. Цель исследования – разработать, составить и апробировать программу развития эмоционального интеллекта у младших подростков с использованием средств арт-терапии.

Экспериментальная работа проводилась в Отделении дополнительного образования МОУ-Гимназия №2 г. Раменское. В эксперименте приняли участие 38 человек в возрасте от 10 до 12 лет. Гендерный состав участников экспериментальной выборки составили 22 девочки и 16 мальчиков.

В исследовании, было принято решение, диагностировать следующие компоненты эмоционального интеллекта:

- эмпатия;
- понимание эмоций;
- распознавание эмоций других людей;
- управление своими эмоциями;
- самомотивация.

Далее, были подобраны психодиагностические методики, такие как:

- М.А. Манойлова, методика диагностики эмоционального интеллекта [35];
- Н. Холл, тест на эмоциональный интеллект [52];
- А. Меграбяни, опросник «Шкала эмоционального отклика»;
- Д.В. Люсин, тест эмоционального интеллекта;
- методы математико-статистической обработки данных.

Проанализировав психологическую литературу, выделили уровни и критерии развития эмоционального интеллекта (таблица 2).

Таблица 2 – Критерии и уровни развития эмоционального интеллекта

Критерии	Методики исследования	Уровни		
		низкий	средний	высокий
Эмоциональная осведомленность	Опросник ЭМИн (Д. В. Люсин) «Тест на эмоциональный интеллект» Н.Холла (опросник EQ) Методика МЭИ М. А. Манойловой	Подросток частично осознает и понимает свои эмоции, бедный словарь эмоций, не осведомлен о своем внутреннем состоянии	Подросток не в полной мере осознает и понимает свои эмоции, редко пополняет людей собственный словарь эмоций.	Подросток осознает и понимает свои эмоции, постоянно пополняет собственный словарь эмоций, осведомлен о своем внутреннем состоянии
Управление собственными эмоциями	Опросник итоговое ЭМИн (Д. В. Люсин) «Тест эмоций на эмоциональный интеллект» психики Н.опросник Холла (опросник навыков EQ)	Подросток эмоционально не отходчив, не гибок, не может управлять своими эмоциями	Подросток не всегда эмоционально отходчив и гибок, не всегда может управлять своими эмоциями (в зависимости от ситуации)	Подросток эмоционально отходчив, гибок, управляет своими эмоциями произвольно.
Понимание эмоций(эмптия)	Опросник «Шкала эмоционального отклика» А.Меграбяна Н.Эпштейна. Опросник ЭМИн (Д. В. Люсин) «Тест на эмоциональный интеллект» Н.Холла	Подросток не может анализировать эмоции других людей, не сопереживает текущему эмоциональному состоянию другого человека	Подросток не всегда понимает эмоции других людей, не в полной мере может сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека	Подросток понимает эмоции других людей, умеет сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека

Для дальнейшей экспериментальной работы были подобраны следующие психодиагностические методики.

Характерной чертой методики Н. Холла является определение уровня эмоционального интеллекта, распознавание чувства в конкретной ситуации, умения распознавать свои чувства и управлять ими.

Методика состоит из 30 вопросов и 5 шкал. Согласно Н. Холла, предлагается оценить высказывания, которые отражают различные стороны жизни по принципу:

«Полностью не согласен (- 3 балла).

В основном не согласен (-2 балла).

Отчасти не согласен (-1 балл).

Отчасти согласен (+1 балл).

В основном согласен (+2 балла).

Полностью согласен (+3 балла)» [46].

Методика Н. Холла состоит из пяти шкал, и включают такие, как:

«– распознавание эмоций людей – воздействие на эмоциональное состояние других людей;

– самомотивация – за счет управления эмоциями управление собственным поведением;

– управление собственными эмоциями – произвольное управление собственными эмоциями, то есть, эмоциональная гибкость, отходчивость;

– эмпатия, это умение понимать состояние другого человека по речи, позе, мимике, жестам. Эмпатия заключается в умении оказать поддержку другому, а также понимать эмоции других людей, сопереживать;

– осведомленность эмоционального характера – осознание, понимание своих собственных эмоций, пополнение своего эмоционального словаря.

Высокая эмоциональная осведомленность позволяет лучше понять свое внутреннее состояние и помочь другим людям» [46].

«При подсчитывании результатов учитывается сумма баллов с учетом знака «+» и «-». Если сумма баллов со знаком «+» больше, эмоциональное проявление выражено ярко» [46]. Н. Холл учитывал: «...уровни парциального (отдельно по каждой шкале) эмоционального интеллекта в

соответствии со знаком результатов: количество баллов 14 и более соответствует высокому уровню ЭИ, от 8 до 13 – среднему, 7 и менее баллов – низкому уровню развития ЭИ» [46].

«...интегративный (сумма по всем шкалам) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям: количество баллов 70 и более соответствует высокому уровню ЭИ, от 40 до 69 – среднему, менее 39 баллов – низкому уровню развития ЭИ» [46].

Тест эмоционального интеллекта «Опросник ЭИИн» автор Д.В. Люсин. По мнению Д.В. Люсина: «...тест эмоционального интеллекта представляет собой отечественную психодиагностическую методику, измеряющую эмоциональный интеллект в соответствии с теоретическими представлениями, где эмоциональный интеллект трактуется, как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими» [32].

Д.В. Люсин считает, что: «...опросник ЭИИн измеряет не саму способность понимать эмоции или управлять ими, а представления людей о своем эмоциональном интеллекте...измерение представлений о своем эмоциональном интеллекте дает, с одной стороны, важные для психолога сведения о человеке, а с другой – предоставляет косвенную информацию и о подлинном уровне его эмоционального интеллекта» [32].

Опросник состоит из четырех основных шкал и пяти субшкал.

«Первая шкала МЭИ (межличностный ЭИ) – говорит о способности к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

Вторая шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ) – говорит о способности к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

Третья шкала ПЭ (понимание эмоций) – говорит о способности к пониманию своих и чужих эмоций.

Четвертая шкала УЭ (управление эмоциями) – говорит о способности к управлению своими и чужими эмоциями» [32].

«Первая субшкала МП (понимание чужих эмоций) – говорит о способности понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (жесты, мимика, тональность голоса).

Вторая субшкала МУ (управление чужими эмоциями) – говорит о способности вызывать у людей различные эмоции, снижать силу отрицательных эмоций, а также склонность к манипулированию людьми.

Третья субшкала ВП (понимание своих эмоций) – говорит о способности к осознанию своих эмоций, а также пониманию причин их возникновения, распознаванию их и идентификации.

Четвертая субшкала ВУ (управление своими эмоциями) – говорит о способности и потребности управлять своими эмоциями, держать под контролем отрицательные и вызывать положительные эмоции.

Пятая субшкала ВЭ (контроль экспрессии) – говорит о способности контролировать внешние проявления собственных эмоций» [32].

Обозначения шкал и субшкал опросника Д.В. Люсина (таблица 3).

Таблица 3 – Обозначения шкал и субшкал опросника Д.В. Люсина

Обозначения	МЭИ – Межличностный эмоциональный интеллект	ВЭИ – Внутрличностный эмоциональный интеллект
ПЭ – Понимание эмоций	МП – Понимание чужих эмоций	ВП – Понимание своих эмоций
УЭ – Управление эмоциями	МУ – Управление чужими эмоциями	ВУ – Управление своими эмоциями; ВЭ – Контроль экспрессии

Опросник ЭМИн Д.В. Люсина включает в себя 46 утверждений. Д.В. Люсин так описывает опросник: «...46 утверждений, к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырех балльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен,

полностью согласен). Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка. Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путем простого суммирования соответствующих субшкал:

$$\text{МЭИ} = \text{МП} + \text{МУ}$$

$$\text{ВЭИ} = \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Другой способ суммирования субшкал дает еще две шкалы – ПЭ и УЭ:

$$\text{ПЭ} = \text{МП} + \text{ВП}$$

$$\text{УЭ} = \text{МУ} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Необходимо учитывать, что интерпретация отдельных шкал более информативна, так как они относительно независимы (корреляция между МЭИ и ВЭИ составляет 0,447, корреляция между ПЭ и УЭ составляет 0,529)» [32].

Межличностный ЭИ.

«Шкала МП. Понимание чужих эмоций. Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

Шкала МУ. Управление чужими эмоциями. Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Внутриличностный ЭИ.

Шкала ВП. Понимание своих эмоций. Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

Шкала ВУ. Управление своими эмоциями. Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать положительные эмоции и держать под контролем отрицательные.

Шкала ВЭ. Контроль экспрессии. Способность контролировать внешние проявления своих эмоций» [32].

По мнению автора, существует три уровня развития эмоционального интеллекта по каждой шкале, в зависимости от количества баллов, набранных испытуемыми (таблица 4).

Таблица 4 – Уровни развития ЭИ по шкалам опросника Д.В. Люсина

Показатель	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
МП	0 – 22	23 – 26	27
МУ	0 – 17	18 – 21	22
ВП	1 – 16	17 – 21	22
ВУ	0 – 12	13 – 15	16
ВЭ	0 – 9	10 – 11	13
МЭИ	0 – 39	40 – 45	47
ВЭИ	0 – 38	39 – 47	48
ПЭ	0 – 39	40 – 47	48
УЭ	0 – 39	40 – 47	48
ОЭИ	0 – 78	78 – 91	93

Методика МЭИ М.А. Манойловой. Автор так описывает методику: «...эмоциональный интеллект понимается как способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого. В структуре ЭИ выделяется два аспекта: внутриличностный и межличностный (или социальный, способность управлять собой и способность управлять отношениями с людьми). Методика состоит из 40 вопросов – утверждений, степень согласия с которыми предлагается оценить их по пятибалльной шкале. Каждому

утверждению присваивается балл, который больше всего подходит, по следующей шкале: 5 – всегда; 4 – чаще всего; 3 – иногда; 2 – редко; 1 – никогда. Опросник содержит 4 субшкалы и 3 интегральных индекса: общего уровня ЭИ, выраженности внутриличностного и межличностного аспектов ЭИ» [35].

Далее автор описывает: «...в соответствии с ключом рассчитывается сумма баллов по «прямым» и «обратным» вопросам. Затем для каждой шкалы рассчитывается индекс по формуле $A - B$, где A – сумма баллов по «прямым» вопросам, B – по обратным. То есть, из суммы баллов по «прямым» вопросам необходимо вычесть сумму баллов по «обратным» вопросам.

Интегральные индексы:

- внутриличностный аспект эмоционального интеллекта (способность к осознанию и принятию своих чувств, самоконтроль): сумма баллов по 1 и 2 шкалам;
- межличностный аспект эмоционального интеллекта (способность к распознаванию, пониманию и изменению эмоциональных состояний других людей): сумма баллов по 3 и 4 шкалам;
- интегральный показатель эмоционального интеллекта: сумма баллов по всем шкалам опросника.

Диапазон баллов по каждой шкале: $\min -20$ баллов, $\max +20$ баллов» [35].

Опросник «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян, Н. Эпштейн). Авторы указывают на то, что: «...опросник измеряет степень эмоционального отклика как способность приобщаться к эмоциональным переживаниям другого человека, переживать его эмоциональные состояния как свои собственные, сочувствовать ему, прийти в нужный момент на помощь, создать в общении необходимый эмоциональный фон, соответствующий настроению партнера и особенностям ситуации» [65].

«Опросник состоит из 25 суждений закрытого типа – как прямых, так и

обратных. Испытуемый должен выразить степень своего согласия/несогласия с каждым из них. Шкала ответов (от «полностью согласен» до «полностью не согласен») дает возможность выразить оттенки отношения к каждой ситуации. Обработка проводится в соответствии с ключом. За каждый ответ начисляется от 1 до 4 баллов. Общая оценка подсчитывается путем суммирования баллов. Степень выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии) определяется по таблице пересчета «сырых» баллов в стандартные оценки шкалы стенов» [65].

«Выделяют следующие уровни выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии): 11 баллов и менее – очень низкий уровень, от 12 до 36 баллов – низкий уровень, 37 – 62 балла – нормальный уровень, 63–81 балл – высокий уровень, от 82 до 90 баллов – очень высокий уровень» [65].

Методы математико-статистической обработки данных.

«Методы статистической обработки результатов эксперимента это – математические приемы, формулы, способы количественных расчетов, с помощью которых показатели, полученные в ходе эксперимента, можно обобщать, приводить в систему, выявляя скрытые в них закономерности» [64].

2.2 Результаты констатирующего эксперимента

Констатирующий этап эксперимента включал в себя использование блока методик. Были получены следующие результаты.

«Тест на эмоциональный интеллект» [46] автор Н. Холл показал, что распознавание собственных эмоций, управление ими, распределились следующим образом (рисунок 1).

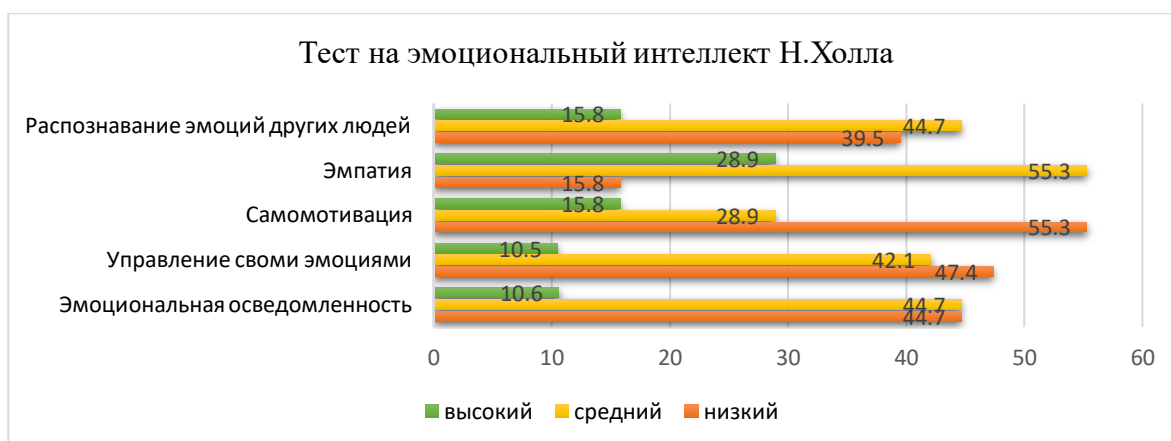


Рисунок 1 – Распределение младших подростков (в %) по уровням развития компонентов эмоционального интеллекта

Полученные данные можно интерпретировать следующим образом. Шкала «Управление своими эмоциями»: 47,4% продемонстрировали достаточно низкий уровень эмоционального интеллекта, то есть 18 человек, присущи трудности при контролировании собственных эмоций. 42,1% продемонстрировали средний уровень эмоционального интеллекта, то есть 16 человек не всегда проявляют себя достаточно гибкими в эмоциональном плане. 10,5% показали достаточно высокий уровень управления собственными эмоциями, то есть 4 человека полностью могут контролировать свои эмоции и управлять ими.

Шкала «Самомотивация» показывает, что 55,3% подростков обладают низким уровнем развития самомотивации, то есть 21 человек не умеют использовать свои эмоции для работы с мотивацией. Им необходима поддержка извне. 28,9% подростков продемонстрировали средний уровень самомотивации, то есть 11 человек недостаточно умеют работать с самомотивацией. 15,8% продемонстрировали умение управлять своим поведением, а это 6 человек в количественном плане.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» показывает нам, что 44,7% подростков обладают средним уровнем распознавания эмоций других

людей, то есть, 17 человек распознавают эмоции окружающих их людей. 39,5% подростков продемонстрировали низкий уровень, то есть, 15 человек не понимают эмоции других людей. 15,8% подростков продемонстрировали высокий уровень развития, то есть, 6 человек достаточно успешно понимают эмоции других людей и умеют оказывать влияние на их состояния в эмоциональном плане.

Шкала «Эмоциональная осведомленность» показывает, что 44,7% подростков продемонстрировали средний уровень по данной шкале, то есть 17 человек не могут разобраться, какую эмоцию они испытывают. 44,7% ребят показали низкий уровень, то есть, 17 человек не понимают какое внутреннее состояние у них. И только 10,6% продемонстрировали высокий уровень, то есть, 4 человека понимают собственные эмоции и знают каково их внутреннее состояние.

Шкала «Эмпатия» показывает нам, что 55,3% подростков демонстрируют средний уровень эмпатии, то есть, 21 человек умеют сопереживать. 28,9% подростков показали высокий уровень, то есть 11 человек умеют сопереживать другим людям и понимают их эмоции. 15,8% подростков продемонстрировали низкий уровень, то есть, 6 человек не понимают эмоциональное состояние других людей, не оказывают поддержку, не умеют этого делать.

По результатам методики, мы можем сказать, что по эмоциональной осведомленности, самомотивации и управлению собственными эмоциями практически все подростки показали низкий уровень.

Сумма по всем шкалам по методике «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (рисунок 2).

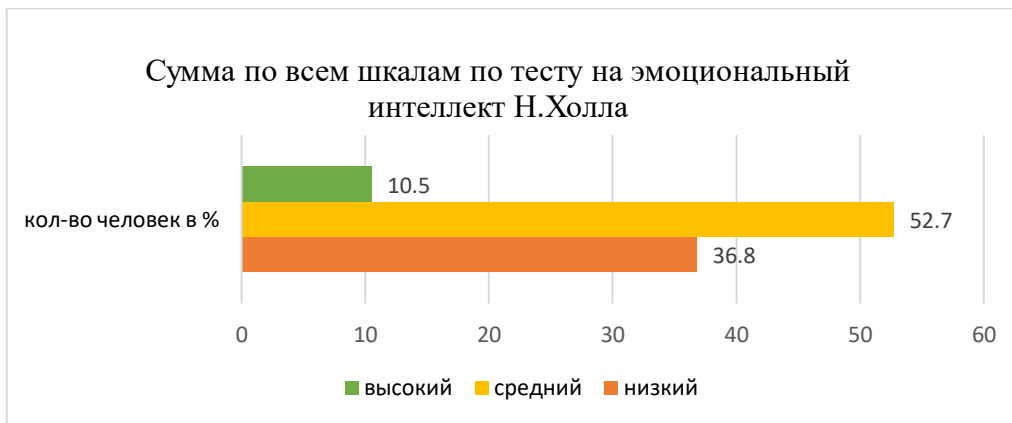


Рисунок 2 – Распределение младших подростков на констатирующем этапе эксперимента по методике Н. Холла

Результаты по методике Н. Холла показывают нам, что 10,5% (4 человека) обладают высоким уровнем развития эмоционального интеллекта. 36,8% (14 человек) обладают низким уровнем. Средний уровень продемонстрировали 52,7% (20 человек).

Далее, мы провели методику «Опросник ЭМИн» автор Д.В. Люсин (рисунок 3).

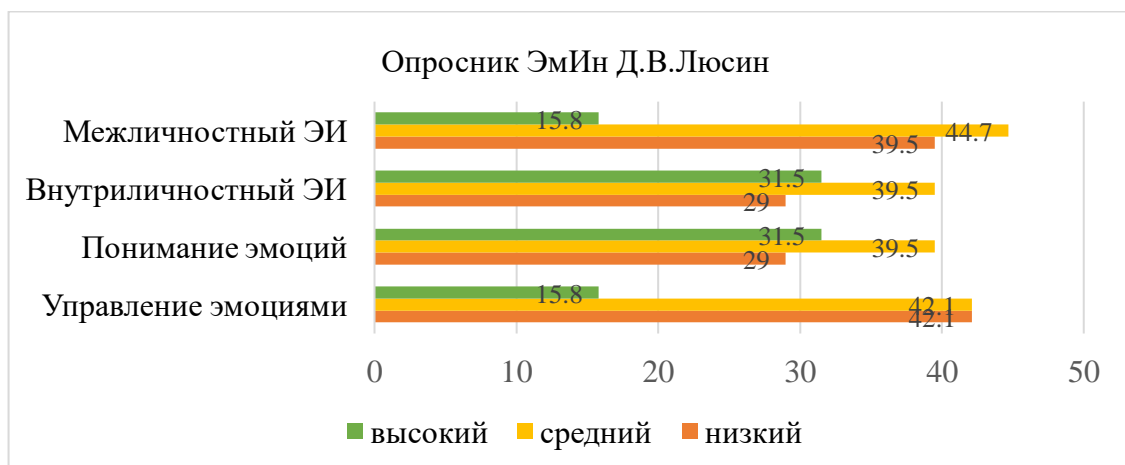


Рисунок 3 – Распределение подростков на констатирующем этапе эксперимента по уровням развития шкал эмоционального интеллекта по методике ЭМИн (Д.В. Люсин) (%).

Полученные данные можно интерпретировать следующим образом.

Шкала «Межличностный эмоциональный интеллект» показывает нам, что 39,5% подростков демонстрируют низкий уровень, то есть, 15 человек не понимают чужие эмоции. 44,7% демонстрируют средний уровень, то есть, 17 человек понимают чужие эмоции. 15,8% подростков демонстрируют высокий уровень, то есть, 6 человек понимают чужие эмоции, могут управлять ими.

Шкала «Внутриличностный эмоциональный интеллект» показывает нам, что 31,5% подростков демонстрируют высокий уровень, то есть, 12 человек понимают собственные эмоции. 29% подростков демонстрируют низкий уровень, то есть, 11 человек не понимают собственные эмоции. 39,5% подростков демонстрируют средний уровень, то есть, 15 человек частично понимают собственные эмоции.

Шкала «Управление эмоциями» показывает нам, что 15,8% подростков демонстрируют высокий уровень управления собственными эмоциями, а это 6 человек. 42,1% подростков демонстрируют средний и низкий уровни, то есть, 16 человек не достаточно хорошо управляют собственными эмоциями.

Шкала «Понимание эмоций» показывает нам, что 29% подростков демонстрируют низкий уровень, то есть, 11 человек плохо понимают собственные и чужие эмоции. 39,5% подростков демонстрируют средний уровень, то есть, 15 человек контролируют экспрессию. 31,5% подростков демонстрируют высокий уровень, то есть, 12 человек понимают собственные эмоции и эмоции других людей.

Сумма по всем шкалам методики Д.В. Люсина представлена на рисунке 4.

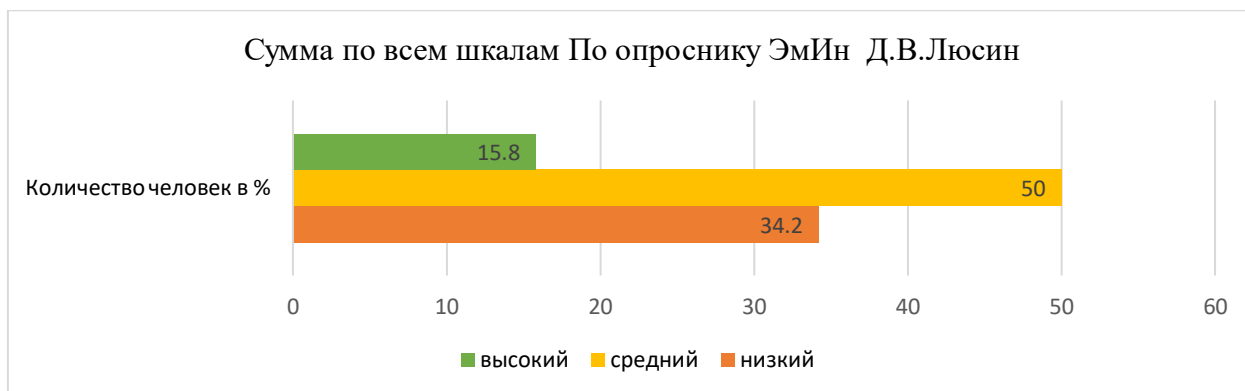


Рисунок 4 – Распределение подростков по уровням развития общего эмоционального интеллекта по методике ЭМИн (Д.В. Люсин) на констатирующем этапе.

Результаты по методике Д.В. Люсина показывают нам, что у 15,8% подростков эмоциональный интеллект имеют высокий уровень развития, а это 6 человек в количественном плане. Характерными особенностями подростков являются: контроль экспрессии, понимание собственных эмоций и управление ими.

50% подростков демонстрировали средний уровень, то есть, 19 человек не совсем правильно понимают эмоции окружающих людей, не умеют управлять эмоциями других и сопереживать им. «...свои эмоции они осознают и понимают не в полной мере, редко пополняют собственный словарь эмоций, описывают не в полной мере собственные эмоции, не всегда имеют способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать положительные эмоции и держать под контролем отрицательные эмоции» [46].

34,2% подростков демонстрируют низкий уровень, то есть, 13 человек испытывают трудности с осознанием собственных эмоций, с их описанием. Такие подростки затрудняются контролировать проявление своих эмоций. Не в состоянии распознать чужие эмоции по мимике, позам и жестам, интонациям голоса.

Результаты, полученные по опроснику «Шкала эмоционального

отклика», авторы А. Меграбян, Н. Эпштейн представлены на рисунке 5.

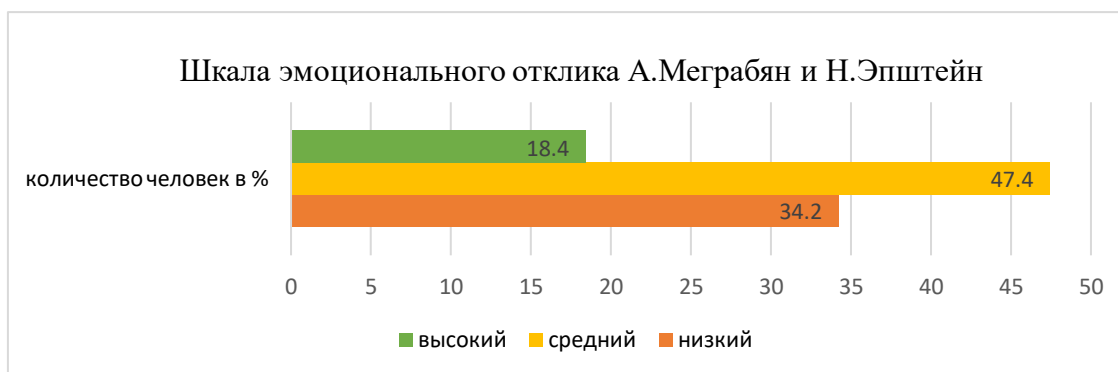


Рисунок 5 – Распределение подростков по уровням развития эмоционального интеллекта на констатирующем этапе эксперимента по опроснику «Шкала эмоционального отклика» (авторы А. Меграбян, Н.Эпштейн) (%).

«Эмоциональная эмпатия – это способность сопереживать другому человеку, чувствовать то, что чувствует другой, переживать те же эмоциональные состояния, идентифицировать себя с ним» [46].

34,2% подростков демонстрируют низкий уровень эмоционального отклика, то есть, 13 человек не находят взаимопонимания с другими людьми, испытывают трудности в установлении межличностных контактов, испытывают дискомфорт в компаниях и не понимают эмоций других.

18,4% подростков демонстрируют высокий уровень эмоционального отклика, то есть 7 человек не проявляют агрессию по отношению к другим людям, проявляют альтруизм, понимают эмоции других людей, оказывают окружающим их людям помощь.

47,4% подростков демонстрируют средний уровень, то есть, 18 человек испытывают трудности в развитии межличностных отношений с другими людьми, однако, достаточно хорошо контролируют собственные эмоции. Подростки не доверяют собственным впечатлениям, а судят других по поступкам.

Результаты, полученные по методике МЭИ М.А. Манойловой, представлены на рисунке 6.

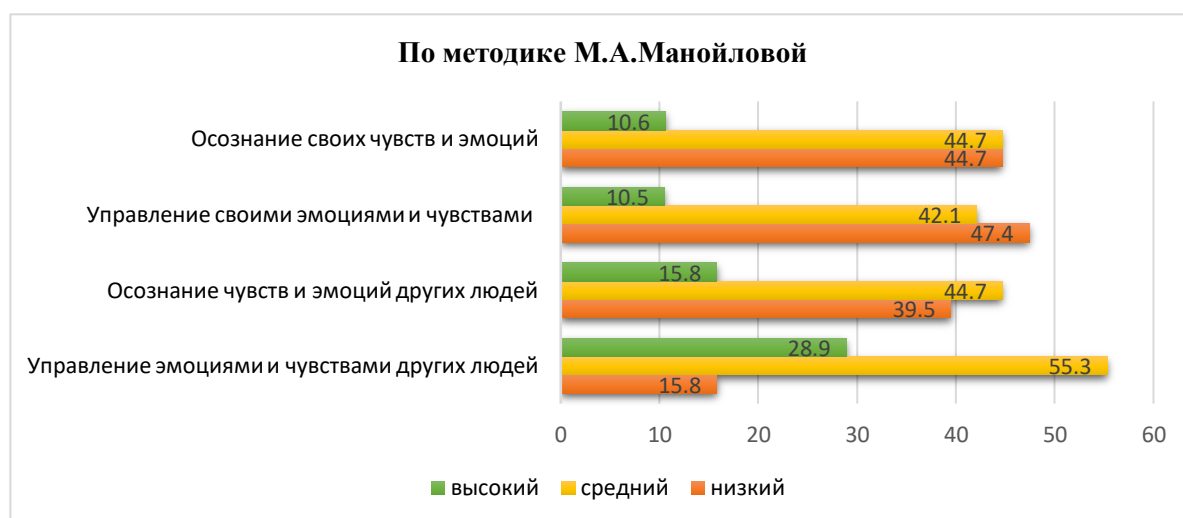


Рисунок 6 – Распределение подростков по уровням развития эмоционального интеллекта на констатирующем этапе эксперимента по методике МЭИ М.А. Манойловой (%).

Результаты по методике М.А. Манойловой показывают следующее.

Шкала «Осознание своих чувств и эмоций», 10,6% подростков демонстрируют высокий уровень, то есть 4 человека понимают и осознают собственные эмоции. 44,7% подростков демонстрируют средний и низкий уровень, то есть, 17 человек не совсем осознают собственные эмоции и частично понимают их.

Шкала «Управление своими эмоциями и чувствами» показывает нам, что 10,5% подростков демонстрируют высокий уровень развития, то есть 4 человека управляют собственными эмоциями и чувствами. 42,1% подростков демонстрируют средний уровень, то есть, 16 человек частично умеют управлять собственными эмоциями и чувствами. 47,4% подростков демонстрируют низкий уровень, то есть 18 человек не умеют управлять собственными эмоциями и чувствами.

Шкала «Управление чувствами и эмоциями других людей» показывает

нам, что 15,8% подростков имеют низкий уровень, то есть 6 человек не умеют управлять эмоциями других людей. 28,9% подростков показывают высокий уровень, то есть, 11 человек умеют управлять эмоциями других людей. 55,3% подростков демонстрируют средний уровень, то есть 21 человек частично понимают эмоции окружающих людей, испытывают трудности в управлении чужими эмоциями.

Шкала «Осознание чувств и эмоций других людей» показывает нам, что 39,5% подростков демонстрируют низкий уровень развития, то есть 15 человек не понимают эмоции других людей. 15,8% подростков демонстрируют высокий уровень, то есть 6 человек понимают эмоции других людей, сопереживают и умеют управлять эмоциями других людей. 44,7% подростков демонстрируют средний уровень, то есть 17 человек частично понимают эмоции окружающих людей, проявляют эмпатию.

Сумма по шкалам методики МЭИ М.А. Манойловой представлена на рисунке 7.

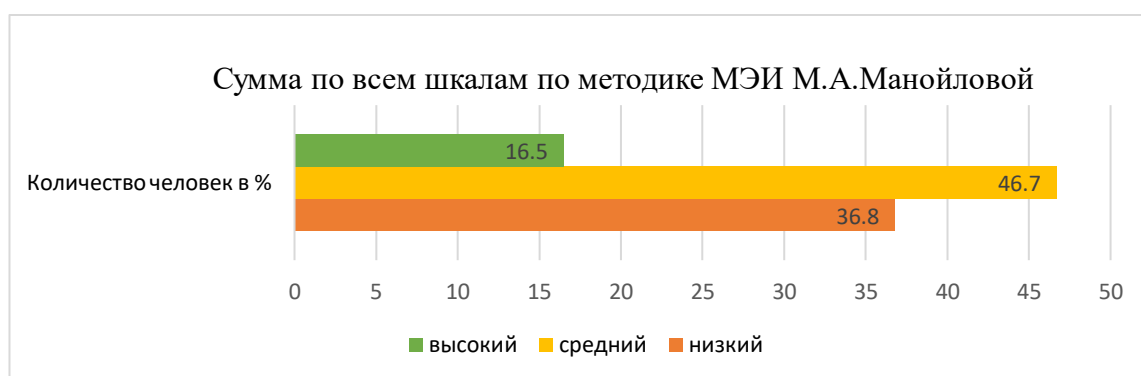


Рисунок 7 – Распределение подростков по уровням развития эмоционального интеллекта по методике МЭИ Манойловой М.А. на констатирующем этапе.

Результаты четырех методик показывают три группы подростков, выделенных в зависимости от уровня развития эмоционального интеллекта (рисунок 8).

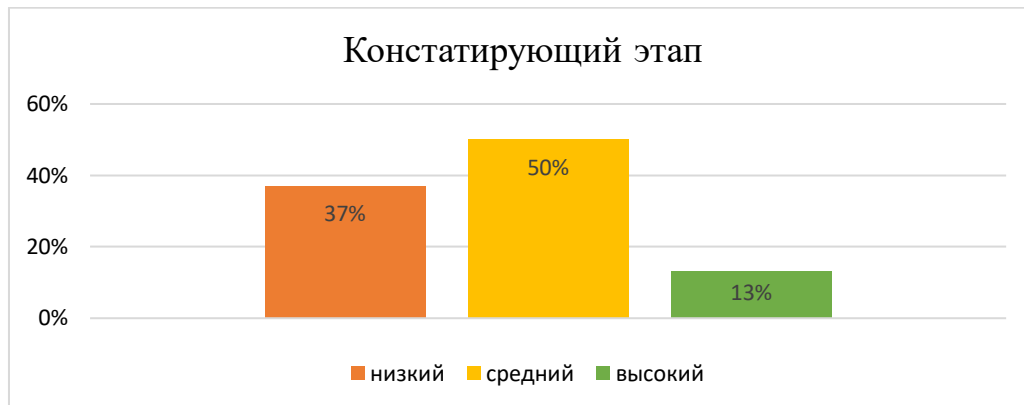


Рисунок 8 – Распределение подростков на констатирующем этапе по уровням развития эмоционального интеллекта младших подростков

Значительная часть экспериментальной выборки, 50% подростков, демонстрируют средний уровень, то есть, 19 человек частично осознают собственные эмоции, понимают их недостаточно хорошо, не понимают свое внутреннее состояние. Испытывают трудности при понимании эмоциональных состояний окружающих людей и не могут воздействовать на них, а также не вполне осознают жесты, мимику, эмоциональные оттенки речи других людей.

37% подростков демонстрируют низкий уровень развития эмоционального интеллекта, то есть, 14 человек не в полной мере понимают собственные эмоции, они эмоционально не гибки, не могут управлять своими эмоциями и поведением, затрудняются понять свое внутреннее эмоциональное состояние. Характерной особенностью является бедный эмоциональный словарь.

«По критерию «понимание эмоций других людей» подростки с низким уровнем развития эмоционального интеллекта не могут анализировать эмоции других людей, не сопереживают текущему эмоциональному состоянию другого человека; не создают в общении необходимый эмоциональный фон, соответствующий настроению партнера

и особенностям ситуации. Не понимают состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе. При распознавании эмоций других людей подростки не могут воздействовать на эмоциональное состояние других людей» [23].

13% подростков демонстрируют высокий уровень, то есть, 5 человек понимают собственные эмоции, осознают их и пополняют свой эмоциональный словарь. Характерной чертой является развитие самомотивации, управление собственными эмоциями, такие подростки эмоционально гибки.

Проанализировав все полученные результаты, мы можем сказать, что затруднения вызывают такие компоненты эмоционального интеллекта как: управление собственными эмоциями, осведомленность эмоционального характера и самомотивация.

«С помощью методов математико-статистической обработки данных для определения состава экспериментальной группы был проведен сравнительный анализ по четырем методикам на определение подростков со средним и низким уровнем эмоционального интеллекта» [63].

«В результате полученных данных, возникает необходимость проведения арт-терапевтических занятий для развития эмоционального интеллекта у младших подростков с низким и средним уровнем развития эмоционального интеллекта» [61].

Мы пришли к выводу, что арт-терапия создаст эффективные условия для развития эмоционального интеллекта. Арт-терапия помогает лучше понять себя, собственные эмоции, мысли, а также тренирует эмоциональную осознанность. Арт-терапия мобилизует внутренние механизмы саморегуляции, что необходимо для подростков.

2.3 Программа развития эмоционального интеллекта средствами арт-терапии у младших подростков

После проведенного констатирующего этапа эксперимента были получены следующие результаты. Среди младших подростков было выявлено достаточное количество детей, у которых наблюдался низкий и средний уровень развития эмоционального интеллекта. Эти дети составили выборку для проведения составленной программы.

Далее, была составлена программа «Удивительный мир эмоций», которая была направлена на развитие эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста. В данной программе использовались арт-терапевтические методы.

Программа «Удивительный мир эмоций» разрабатывалась и составлялась с учетом возрастных особенностей детей данного возраста. В программе сформулированы задачи, цель, составлен учебный план занятий.

«Целью программы является – развитие эмоционального интеллекта младших подростков с помощью методов арт-терапии.

Задачами программы «Удивительный мир эмоций» являются:

- развитие умения распознавать свои эмоции и чувства, а также и эмоциональные состояния других людей;
- развитие самосознания младших подростков;
- развитие самоконтроля (умение справляться со своими чувствами и эмоциями);
- обучение эффективным способам выражения эмоций во взаимодействии с другими людьми;
- формирование умения устанавливать контакты с другими людьми;
- формирование представлений об особенностях, причинах, а главное последствиях, проявления как своих, так и чужих эмоций» [23].

«Принципы реализации программы «Удивительный мир эмоций» заключаются в следующем:

– системность – работа, в соответствии с программой, проводится систематически, в определенный день недели. Это делается для того, чтобы у детей закрепилось понимание того, чем они в этот день будут заниматься. Запланированная тема может не ограничиваться пределами одного занятия, так как нельзя заранее определить ход событий;

– комфортность – работа должна проводиться в атмосфере доброжелательности, необходимо создавать эмоциональную вовлеченность и ситуацию успеха для каждого ребенка в процессе занятий; создавать условия для раскрытия и раскрепощения, стимулирующих творческую активность подростка;

– вариативность – создавать условия для самостоятельного выбора подростками материалов, способов работы и степени активности» [46].

Программа включает 12 занятий, 1 раз в неделю по 2 академических часа.

«В учреждении созданы условия для проведения арт-терапевтических занятий. Занятия проводились в светлом и просторном кабинете, предназначенном для занятий рисованием «Изостудия». В нем находится все необходимое, в первую очередь, для творчества (гуашь, карандаши, акварель, пастель, мелки, восковые мелки, клей, ножницы, бумага различных форматов), а также столы, стулья, мольберты, телевизор, ноутбук, шкафы для хранения художественных материалов и работ ребят» [23].

«При реализации программы применялись различные арт-терапевтические техники, включавшие в себя: игротерапию, музыкотерапию, цветотерапию, изотерапию, коллаж. Дополнительно, в программу вошли занятия-беседы, тренинговые занятия. В программе был использован прием ведения дневника эмоций. В ходе ведения такого дневника дети могли фиксировать свои эмоции и различать их» [21].

Экспериментальную группу составили подростки. Все подростки дали свое согласие на участие в эксперименте. В экспериментальную выборку вошли те подростки, у которых при диагностике был выявлен средний и

низкий уровень эмоционального интеллекта. Таким образом, в выборку вошли 14 человек.

«Программа «Удивительный мир эмоций» включает в себя компоненты эмоционального интеллекта, такие как:

- самомотивация;
- распознавание эмоций других людей;
- эмоциональная осведомленность;
- эмпатия;
- управление собственными эмоциями» [23].

В ходе реализации программы «Удивительный мир эмоций» был составлен учебный план.

Таблица – Учебный план программы «Удивительный мир эмоций»

Раздел	Направленность занятия	Количество занятий
Эмоциональная осведомленность	Актуализация представлений об эмоциональной сфере человека	2
Способность к пониманию своих собственных эмоций	Развитие навыков понимания своего эмоционального состояния и выражения эмоций	3
Способность к пониманию эмоций других людей	Развитие навыков понимания эмоционального состояния других людей и выражения эмоций	3
Способность управления своими собственными эмоциями и эмоциями других людей	Развитие навыка понимания своего эмоционального состояния и управление им, развитие способности управления эмоциональным состоянием других людей	3
Итоговое занятие	Систематизация полученных знаний, эмоциональное завершение программы	1

«Структура занятия:

- приветствие;
- организационная часть (разминка, беседа, обсуждение целей занятия);
- основная часть (арт-терапия, выполнение упражнений);
- заключительная часть (рефлексия)» [46].

«Организационная часть включала в себя приветствие участников группы и эмоциональный настрой на дальнейшую работу. На первых занятиях на организационную часть выделялось больше времени – необходимо было объяснить правила и принципы работы, замотивировать «обучающихся, проверить их готовность к работе» [46].

«Основная часть посвящалась арт-терапии, включенной в определенный раздел, и проводилась в соответствии с планом. Специальные мероприятия в завершении занятия имели своей целью подвести итоги, проанализировать свои чувства, мысли и эмоции, поведение, самочувствие, внутренние побуждения, оценить опыт, полученный во время занятия. И возможно скорректировать свое поведение в соответствии со сделанными в ходе самоанализа выводами. Так же в завершении занятия использовался прием ведение «Дневника эмоций», в котором подростки фиксировали те эмоциональные состояния, которые они переживали во время выполнения определенных арт-терапевтических заданий - обучение использованию приемов для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта» [46].

Для проведения рефлексии и подведения итогов, подросткам задавались такие вопросы как: «Что вам понравилось больше всего?», «Что вызвало положительные эмоции?», «Какие приемы общения вы будете использовать с другими людьми?», «Что вы унесете с собой?», «Что вам не понравилось?», «Какое состояние вы испытываете в конце встречи?», «Какое состояние вы испытывали в начале встречи?» [46].

Перед каждым занятием детям напоминалось, что это не «урок

рисования», что нет «правильного» решения, идеального рисунка.

Правила проведения занятий:

- добровольность участия;
- активность;
- говорить можно только в круг, чтобы все слышали;
- все, что вы хотите сказать, говорите здесь и сейчас;
- нельзя обсуждать занятие за пределами самого занятия;
- правило «стоп!». Если кому-либо становится неприятно обсуждение темы, он говорит «стоп!» и обсуждение прекращается;
- не опаздывать на занятие;
- говорить по очереди;
- не перебивать друг друга;
- не критиковать друг друга;
- правило «естественности и искренности». Говорим, когда хочется говорить и молчим, когда не хочется говорить.

На занятии можно:

- внимательно слушать;
- помогать друг другу;
- фантазировать и творить;
- говорить только хорошие слова, дружить.

Заповеди арт-терапии:

«Самая первая и главная заповедь арт-терапии: Вы должны навсегда забыть стеснительность, выражаемую словами: «Я не художник» или «Я не умею рисовать»! Задача «нарисовать красиво» вообще не ставится и даже противопоказана. Задача перед нами стоит совсем другая: выплеснуть, вырисовать весь накопленный стресс, чтобы улучшить своё состояние.

Вторая заповедь арт-терапии: рисунок (скульптура, коллаж) должны быть проанализированы самим автором в первую очередь, а не педагогом. Созерцая (анализируя) своё творение, человек начинает сам понимать что-то важное о себе и своей проблеме.

Третья заповедь арт-терапии: арт-терапия лечит уже по факту, по факту того, что Вы это делаете. Вы можете не понимать механизм, но после создания рисунка Вам уже станет легче. Помните об этом всегда» [40].

«На занятиях должна быть создана демократичная комфортная атмосфера, характеризующаяся равенством прав и ответственности участников группы, независимостью их от педагога-психолога. На занятиях важно индивидуальное творчество, вне зависимости от художественных способностей, изобразительная работа, взаимодействие с другими участниками общего процесса.

Арт-терапевтические занятия дают возможность подросткам не только посмотреть по-новому на себя, но и увидеть с новой, необычной стороны своих друзей. Кроме того, рисуночные и психотерапевтические техники способствуют гармонизации психоэмоционального и личностного состояния подростков. Всем очень понравился такой прием арт-терапии, как свободное рисование, когда одна и та же тема допускает возможность выбора того или иного материала, техник и предмета изображения» [40].

Помимо этого, объединение подростков на занятии в мини- группы для выполнения коллективного задания, способствовало их сближению, они больше узнавали нового о самих себе и о друзьях, учились слушать и слышать друг друга, работать вместе.

Интересным оказалось необычное упражнение, связанное с фантазированием «Путешествие в страну Фантазию». Подростки слушали музыку и представляли себя совершающими прогулку в стране (парке) и посещающими «волшебную поляну». Затем изображали то, что увидели на поляне (техника направленного воображения). Не менее интересным оказалось обсуждение «волшебных полян».

Находить подход к собеседнику даже в сложных ситуациях, добиваться его расположения, налаживать доброжелательные отношения, умение работать в команде, – все это характерно для человека, склонного к

продуктивному взаимодействию с другими людьми, членами коллектива, к налаживанию взаимовыгодного сотрудничества с ними.

«На занятиях с группой использовались арт-терапевтические упражнения для снятия внутреннего контроля. Они помогли подросткам расслабиться, раскрепоститься, сконцентрироваться на эмоциях, войти в мир творчества. После выполнения упражнения «Каракули», подростки обсуждали, как выплеснули свое напряжение, накопленное в последнее время перед каникулами. Не сдерживая себя, использовали всю цветовую палитру. У одних получилось очень ярко, красочно, у других мрачновато. Но все были довольны» [40].

Первоначально подростки испытывали настороженность при выполнении заданий. Затем наблюдалось некоторое любопытство, смущение. Подросткам было не просто делиться с другими своими мыслями, чувствами. Выполнение заданий на первых этапах работы представляло некоторую трудность, но ребята постепенно преодолевали ее. В ходе дальнейшей работы, ребята отмечали, что им становится интересно, они узнавали друг друга, предпочтения друг друга, вкусы и увлечения.

«Совместная творческая работа по изготовлению коллажей способствовала снятию напряжения, развитию креативности. В этой технике не требуется никаких специальных умений и способностей, поэтому это задание понравилось, прежде всего, тем, кто не умеет и не хочет рисовать. Некоторые отнеслись со скептицизмом, не ожидая ничего хорошего от этой затеи. Однако, получились интересные работы, и еще интереснее вышло обсуждение» [40].

«С целью сплочения группы младшим подросткам предлагались различные формы парной (парное рисование и обсуждение) и коллективной работы, при этом, поначалу подростки могли не уважать и нарушать личные границы друг друга. Но постепенно они стали легче вступать в коммуникации, организоваться в парную и групповую работу» [40].

Далее, мы провели контрольный этап эксперимента, для определения эффективности составленной нами программы с использованием арт-терапевтических методов.

2.4 Результаты контрольного эксперимента

Контрольный этап эксперимента проводился с помощью тех же методик, что и на констатирующем этапе эксперимента. В состав методик вошли: опросник ЭиИн, автор Д.В. Люсин; «Тест на эмоциональный интеллект» автор Н. Холл; методика МЭИ автор М.А. Манойлова; опросник «Шкала эмоционального отклика» авторы А. Меграбян и Н. Эпштейн.

Используя методы математико-статистической обработки данных, была сформирована экспериментальная выборка. Далее были проанализированы результаты четырех методик.

«Тест на эмоциональный интеллект» автор Н. Холл, данные представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Сравнительные данные младших подростков экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента по уровням развития компонентов эмоционального интеллекта по методике «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (%).

Уровень развития	Компоненты эмоционального интеллекта									
	Эмоциональная осведомленность		Управление своими эмоциями		Самотивация		Эмпатия		Распознавание эмоций других людей	
	Конс.	Контр.	Конс.	Контр.	Конс.	Контр.	Конс.	Контр.	Конс.	Контр.
низкий	71,4	21,4	64,3	28,6	85,7	35,7	35,7	21,4	71,4	28,6
средний	28,6	42,9	35,7	64,2	14,4	50	50	35,6	28,6	42,7
высокий	0	35,6	0	7,2	0	14,2	14,2	42,8	0	28,7

На основании результатов, полученных в ходе проведения эксперимента, можно сделать такие выводы.

Шкала «Эмпатия». На констатирующем этапе эксперимента подростки продемонстрировали средний и низкий уровень развития эмоционального интеллекта. В 50% и 35,7%, то есть 7 и 5 человек не во всех ситуациях проявляли эмпатию, другими словами, чувство сопереживания по отношению к другим людям.

После проведенной программы с использованием арт-терапевтических занятий, низкий уровень сократился до 3 человек (21,4%), а средний уровень до 5 человек (35,7%). Таким образом, можно сделать вывод о том, что подростки научились понимать эмоциональное состояние других людей, научились сопереживать, понимать эмоциональное состояние по позе, мимике, жестам, интонации речи.

На контрольном этапе эксперимента, подростки продемонстрировали положительные результаты по всем компонентам эмоционального интеллекта. Подростки показали высокий уровень развития 6 человек (42,9%), а на констатирующем этапе поддержку другому человеку готовы были оказать всего 2 человека (14,3%).

Шкала «Самомотивация». На констатирующем этапе эксперимента, подростки продемонстрировали низкий уровень самомотивации 12 человек (85,7%). Высокий уровень отсутствовал вообще, но после проведения программы с использованием арт-терапевтических занятий, низкий уровень уменьшился до 5 человек (35,7%). Средний же уровень увеличился с 2 человек (14,3%) до 7 человек (50%). Подростки экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента показали высокий уровень развития 2 человека (14,3%), то есть подростки могут использовать эмоции как инструмент.

Шкала «Эмоциональная осведомленность». Констатирующий этап эксперимента показал, что подростки экспериментальной выборки не всегда понимали, какие эмоции они испытывают, каково их эмоциональное

состояние. Высокий уровень продемонстрировали 0%, низкий уровень 10 человек (71,4%), средний уровень 4 человека (28,6%).

Проведенная программа, с использованием арт-терапевтических занятий показала, что подростки начали понимать своей внутреннее эмоциональное состояние, свои эмоции. На контрольном этапе эксперимента мы получили такие результаты: низкий уровень показали 3 подростка (21,4%), высокий уровень показали 5 человек (35,7%), средний уровень показали 6 человек (42,9%). Таким образом, данные по компоненту эмоционального интеллекта возросли.

Шкала «Управление своими эмоциями». На констатирующем этапе эксперимента, подростки, составляющие экспериментальную выборку, продемонстрировали следующие результаты. Если раньше подростки испытывали значительные трудности с контролированием своих эмоций, то после проведения программы с использованием арт-терапевтических занятий они стали эмоционально отходчивы, гибки и научились контролировать свои эмоции. Низкий уровень 9 человек (64,3%) сократился до 4 человек (28,6%). Показатели среднего уровня возрос с 5 человек (35,7%) до 9 человек (64,3%). В показателях высокого уровня появился 1 человек (7,1%).

Шкала «Распознавание эмоций других людей». На констатирующем этапе эксперимента, подростки, составляющие экспериментальную выборку, продемонстрировали такие результаты. Если раньше они испытывали трудности в понимании эмоций других людей, то после проведенной программы арт-терапевтических занятий, подростки научились понимать эмоциональное состояние других людей и распознавать их эмоции. Низкий уровень продемонстрировали 10 человек (71,4%), после программы он уменьшился до 4 человек (28,6%). Высокий уровень отсутствовал, то теперь он возрос до 4 человек (28,6%). Средний уровень показывали 4 человека (28,4%), то он возрос до 6 человек (42,8%).

Подводя итоги, можно сказать, что подростки экспериментальной

выборки, показали значительное улучшение показателей по всем компонентам эмоционального интеллекта.

Обобщая полученные результаты, можно сделать вывод, что «...большинство участников экспериментальной группы на констатирующем этапе продемонстрировали низкий уровень развития эмоционального интеллекта 71,7% (10 человек), после проведения формирующего эксперимента низкий уровень развития сократился до 28,6% (4 человека) и увеличился средний уровень развития эмоционального интеллекта до 50% (7 человек), на констатирующем этапе он составлял 28,65 (4 человека). Также стоит отметить, что до реализации программы с подростками экспериментальной группы, отсутствовали подростки, продемонстрировавшие высокий уровень развития эмоционального интеллекта, а после проведения арт-терапевтических занятий данный уровень увеличился до 21,4% (3 человека)» [46] на контрольном этапе эксперимента.

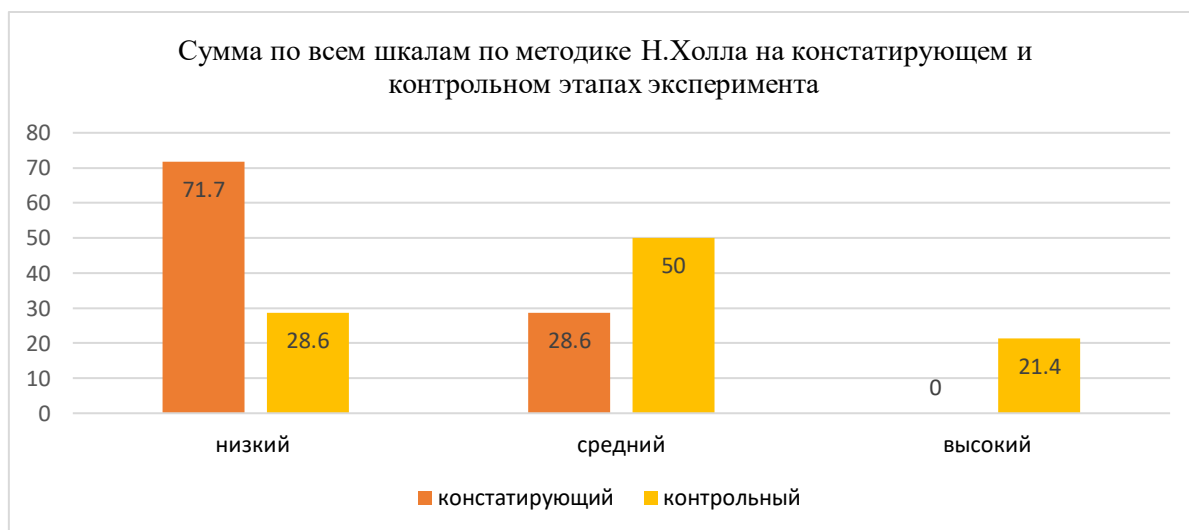


Рисунок 9 – Сравнение по интегрированному уровню развития эмоционального интеллекта (сумма по всем шкалам) у подростков экспериментальной группы по методике «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла на констатирующем и контрольном этапах.

Результаты исследования по опроснику ЭМИн (Д.В. Люсин) представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Сравнительные данные младших подростков экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента по уровням развития компонентов эмоционального интеллекта по методике ЭМИн (Д.В. Люсин) (%)

Уровень развития	Название шкал							
	Межличностный ЭИ		Внутриличностный ЭИ		Понимание эмоций		Управление эмоциями	
	конс.	контр.	конс.	контр.	конс.	контр.	конс.	контр.
низкий	71,4	50	50	28,8	50	35,7	64,3	42,8
средний	28,6	21,4	35,7	21,4	50	28,6	35,7	28,6
высокий	0	28,6	14,3	50	0	35,7	0	28,6

По шкале «Понимание эмоций» мы получили следующие результаты. Констатирующий этап эксперимента выявил отсутствие высокого уровня понимания собственных эмоций и эмоций окружающих людей. Подростки не в состоянии понять и оценить эмоции, которые возникают у них и других людей в какой-либо ситуации. Средний и низкий уровни составляли 8 человек, что ставляло 50% от всей экспериментальной выборки. Проведя арт-терапевтическую программу, на контрольном этапе эксперимента значительно сократились данные низкого уровня до 5 человек (35,7%) и среднего уровня до 4 человек (28,6%). Высокий уровень продемонстрировали 5 человек (35,7%).

Контрольный этап эксперимента выявил положительную динамику у экспериментальной выборки. На констатирующем этапе эксперимента, по шкале «Межличностный эмоциональный интеллект» 9 подростков (71,4%)

продемонстрировали низкий уровень управления эмоциями других людей. Подростки не всегда понимают эмоции и эмоциональное состояние окружающих. Они не умеют эмоционально воздействовать на других, а также управлять их эмоциями. Контрольный этап экспериментальной части исследования показал, что данный уровень уменьшился до 7 человек, что составляет 50%. Для нас показательно было то, что на констатирующем этапе не было подростков, показавших высокий уровень по данной шкале. Данный показатель повысился до 4 человек, что составило 28,6%. Средний уровень продемонстрировали 4 человека, что составило 28,6% на констатирующем этапе эксперимента. На контрольном этапе исследования 3 человека, что составило 21,4%.

Шкала «Внутриличностный эмоциональный интеллект». Констатирующий этап эксперимента продемонстрировал, что управление собственными эмоциями, контроль над эмоциями, а также их понимание, низкий уровень показали 7 человек, что составило 50%. Высокий уровень продемонстрировали 2 человека, что составило 14,3%. Средний уровень показали 5 человек, что составило 35,7% от общего числа выборки.

Высокий уровень развития продемонстрировали 7 человек, что составило 50% от общего числа выборки на контрольном этапе эксперимента. Низкий уровень по данной шкале снизился до 4 человек, что составило 28,6%, средний уровень снизился до 3 человек, что составило 21,4%. Эти результаты были получены после программы арт-терапевтических занятий в ходе групповых консультаций.

На констатирующем этапе эксперимента по шкале «Управление эмоциями» подростки продемонстрировали низкий уровень управления собственными эмоциями, а также чужими эмоциями. Группа составила 9 человек (64,3%). Высокий уровень отсутствовал. Средний уровень составил 5 человек (35,7%).

На контрольном этапе экспериментальной работы, необходимо отметить, результаты изменились в положительную сторону. Высокий

уровень возрос до 4 человек, что составило 28,6%. Подростки продемонстрировали умение управлять чужими эмоциями и своими собственными. Средний уровень продемонстрировали 4 человека, что составило 28,6%, а низкий – 6 человек, что составило 42,8%.

Компоненты эмоционального интеллекта выявили уровень развития общего эмоционального интеллекта экспериментальной выборки (рисунок 10).

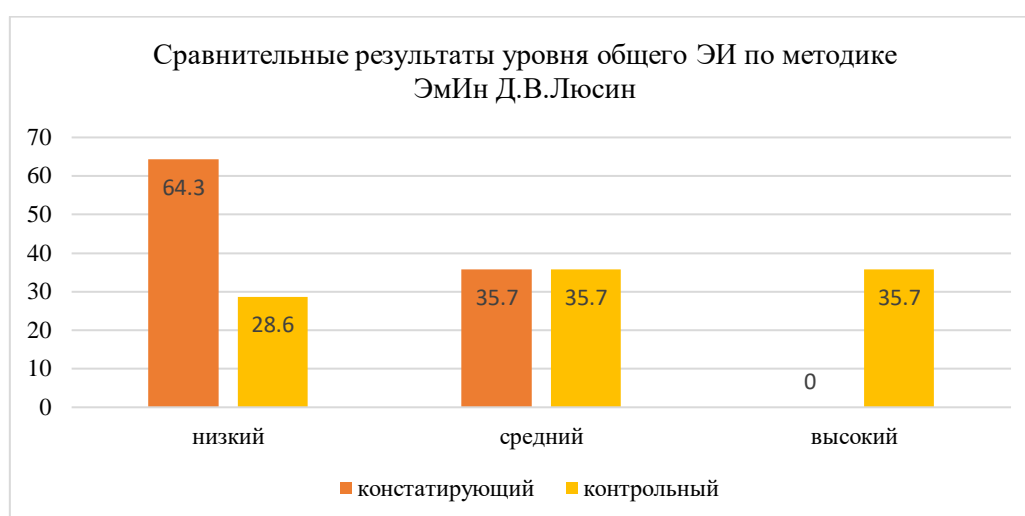


Рисунок 10 – Сравнительные результаты уровня развития общего эмоционального интеллекта у подростков экспериментальной группы по методике ЭМИн (Д.В. Люсин) на констатирующем и контрольном этапах (%)

Контрольный этап исследования показал, что полученные данные имеют положительную динамику. Низкий уровень продемонстрировали всего 3 человека, что составляет 21,4%. Характерными особенностями таких подростков являются: чувство непонимания в отношениях с окружающими людьми, такие подростки плохо взаимодействуют с другими, они плохо устанавливают межличностные отношения, в компаниях чувствуют себя скованно, не уверенно.

Средний уровень продемонстрировали 5 человек, что составило

35,7%. Характерными особенностями таких подростков являются: умение контролировать собственные эмоции, отсутствие предвидения развития межличностных отношений, склонность судить об окружающих людях по поступкам, чем доверять собственным впечатлениям.

Высокий уровень значительно вырос, его продемонстрировали 6 человек, что составило 42,9% от общей экспериментальной выборки. Характерными особенностями таких подростков являются: позитивная оценка окружающих людей, альтруизм, оказание помощи.

Результаты исследования по опроснику «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбян и Н. Эпштейн), данные представлены на рисунке 11.



Рисунок 11 – Сравнительные результаты уровня развития эмоционального интеллекта у подростков экспериментальной группы по методике «Шкала эмоционального отклика» (автор А. Меграбян и Н. Эпштейн) на констатирующем и контрольном этапах (%)

Статистические методы: описательные статистики, Т-критерий Вилкоксона для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же группе испытуемых, корреляционный анализ и регрессионный анализ для двух зависимых переменных – интегральных

показателей эмоционального интеллекта по методикам Н. Холла и Д.В. Люсина.

С целью проверки достоверности различий нами была проведена статистическая обработка полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона. Между показателями до и после эксперимента обнаружены достоверные различия на 0,99% значимости. Проведенный корреляционный анализ позволил выявить наличие возможных взаимосвязей некоторых показателей. Это позволило сделать выводы о том, что реализованная программа положительным образом сказалась на участниках экспериментальной группы, повысив общий уровень ЭИ и его отдельных факторов.

Выводы по второй главе.

В процессе исследования на арт-терапевтических занятиях с обучающимися отделения дополнительного образования МОУ-Гимназия № 2 г. Раменское проводился педагогический эксперимент. Цель эксперимента: разработать, составить и апробировать программу развития эмоционального интеллекта у младших подростков с использованием средств арт-терапии.

Проанализировав научную литературу, материалы учёных, психологов, педагогов по исследованию и развитию ЭИ средствами арт-терапии, была разработана программа арт-терапевтических занятий по развитию ЭИ младших подростков. Цель программы – развитие эмоционального интеллекта младших подростков средствами арт-терапии.

С целью определения исходного уровня ЭИ младших подростков был проведен констатирующий этап педагогического эксперимента. Проведенные исследования на начальном этапе диагностики, позволили выявить недостатки и наметить пути улучшения развития ЭИ младших подростков. Уровень ЭИ диагностировался по методикам:

– тест эмоционального интеллекта (Д.В. Люсин);

- методика диагностики эмоционального интеллекта (М.А. Манойлова) [35];
- опросник «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбяни, Н. Эпштейн) [22];
- «Тест на эмоциональный интеллект» (Н. Холл опросник EQ) [52].

Экспериментальная работа проводилась в Отделении дополнительного образования МОУ-Гимназия №2 г. Раменское. В эксперименте приняли участие обучающиеся младшего подросткового возраста в количестве 38 человек. Возраст обучающихся 10-12 лет. Из них 16 мальчиков (42%) и 22 девочки (58%).

Для обучающихся экспериментальной группы в течение трех месяцев на формирующем этапе эксперимента, была реализована программа арт-терапевтических занятий по развитию ЭИ младших подростков. После завершения экспериментальной работы проведено контрольное исследование, цель которого выяснение эффективности проведенной работы.

Контрольный эксперимент проводился по методике констатирующего эксперимента. Повторное измерение уровня развития ЭИ проводилось с помощью диагностик:

- тест эмоционального интеллекта (Д.В. Люсин);
- методика диагностики эмоционального интеллекта (М.А. Манойлова) [35];
- опросник «Шкала эмоционального отклика» (А. Меграбяни, Н. Эпштейн) [22];
- «Тест на эмоциональный интеллект» (Н. Холл) [52];
- методы математико-статистической обработки данных.

Результаты контрольного этапа педагогического эксперимента показали, что некоторые обучающиеся экспериментальной группы улучшили свои показатели по сравнению с результатами констатирующего эксперимента.

Результаты проведенной экспериментальной работы позволяют утверждать, что занятия по развитию ЭИ средствами арт-терапии обеспечивают эффективное развитие ЭИ младших подростков.

После проведенной арт-терапевтической программы, мы можем говорить об эффективности. Подростки научились понимать, как свои собственные эмоции, так и эмоции других людей. Было отмечено повышение уровня осведомленности подростков об основных качествах других людей эмоционального характера. Подростки научились чувствовать эмоциональный мир сверстников, а также развивать эмпатию, то есть сопереживать и сочувствовать другим людям.

Подростки научились принимать другого человека таким, какой он есть. Не проявлять критичность и понимать, что каждый человек обладает индивидуальным характером и каждый человек индивидуальность. Таким образом, у подростков значительно повысился уровень толерантности.

Младшие подростки научились отстаивать свои позиции, если их мнение не совпадает с мнением других. Отстаивать свои взгляды и добиваться поставленных целей, то есть подростки стали увереннее в себе.

Таким образом, программа арт-терапевтических занятий, доказала свою эффективность по развитию эмоционального интеллекта у младших подростков.

Развитие ЭИ не может быть одинаковым у всех детей из-за их индивидуальных особенностей, но всё же, необходимо дать каждому обучающемуся возможность попробовать, проявить себя, понять себя и эмоции окружающих.

Для полного подтверждения результативности программы занятий, возможно, потребуется более длительный этап формирующего эксперимента, так как процесс развития ЭИ является длительным процессом, а также большой объем контрольной и экспериментальной работы.

Заключение

Большой интерес на сегодняшний день вызывает проблема взаимосвязи эмоционального и рационального. Под эмоциональным интеллектом понимается: «...умение понимать и различать эмоции, управлять эмоциональными состояниями как собственными, так и эмоциями партнеров по общению. Особенно «эмоционально насыщенным» считается подростковый возраст, поэтому проблема развития эмоциональной сферы подростков в психологии занимает ведущее место» [20].

Такие авторы как: Г.И. Щукина, М.Г. Савченко, Ю.К. Бабанский, В.Г. Иванов, В.Ф. Башаринский, В.Н. Максимова, Ф.Е. Савина, В.В. Бондаревский, И.С. Лернер, исследовали развитие эмоционального интеллекта у подростков.

Ряд авторов исследовали воздействие психотерапевтического характера на эмоциональное развитие личности, такие как: Е.И. Николаева, И.В. Воропаева, Л.Д. Лебедева, А.И. Копытин, Т.А. Колошина. Результаты исследования показали, что именно арт-терапия может развить у ребенка его способность к самосознанию, а также оказать поддержку личности.

Магистерская диссертация была направлена на то, чтобы реализовать программу арт-терапевтических занятий и доказать эффективность программы на развитие эмоционального интеллекта подростков.

В работе были поставлены задачи и цель исследования. В теоретической главе рассмотрены подходы отечественных и зарубежных исследователей по исследуемой проблеме.

«Эмоциональный интеллект – это психологическое образование, возникшее на основе взаимосвязи эмоциональных и когнитивных процессов, позволяющее перерабатывать содержащуюся в эмоциях информацию (воспринимать, идентифицировать, определять причинность) и использовать результаты для повышения эффективности процесса мышления и регулирования собственных эмоций» [20].

Изучив и обобщив модели таких авторов как: Н. Холл, Д.В. Люсин, Р. Бар-Он, Д. Гоулман, мы пришли к выводу, что эмпатия, самомотивация, эмоциональная осведомленность, управление эмоциями других людей, управление своими собственными эмоциями, это те компоненты эмоционального интеллекта, которые мы можем взять за основу.

«Подростки находятся на том уровне, который позволяет им добиваться успеха в общении, как со взрослыми, так и со сверстниками. Подростки легче отстаивают свою точку зрения, а также преодолевают кризис самоидентификации. Принимая во внимание эти возрастные особенности, можно сказать, что данный возраст является наиболее сензитивным для развития эмоционального интеллекта. Необходимо учитывать новообразования подросткового возраста, связанные с эмоциональной и когнитивной сферами, такие как: рефлексия, самосознание, Я-концепция» [59].

Для преодоления неуверенности, чувства страха в подростковом возрасте арт-терапия представляется эффективным вариантом для решения подобных проблем. С помощью арт-терапии эффективно решается ряд задач, таких как:

- «развитие навыков работы в группе;
- формирование групповых норм и правил всех участников группы;
- разрешение конфликтных ситуаций, с учетом опыта всех участников;
- формирование позитивного взгляда на сложившуюся ситуацию» [21].

«Методы арт-терапии – включают совокупность техник, основанных на изобразительном искусстве и творческой деятельности. Арт-терапия имеет значительные преимущества для использования специалистом в работе с подростками для развития эмоционального интеллекта. Главной целью является художественное самовыражение подростков и снятие эмоционального напряжения. Для современного подростка привлекательность метода арт-терапии состоит в том, что этот метод в основном использует невербальные способы самовыражения и общения, а

для подростков, особенно тех, которые имеют трудности в межличностных взаимоотношениях, это не маловажно» [20].

Нами были представлены результаты экспериментальной части исследования по использованию арт-терапевтической программы занятий, развивающей эмоциональный интеллект у подростков. Исследование проводилось на базе Отделения дополнительного образования МОУ-Гимназия №2 г. Раменское. В исследовании принимало участие 38 человек в возрастном диапазоне от 10 до 12 лет.

В исследовании были использованы ряд методик, такие как:

- «Тест на эмоциональный интеллект» [52], автор Н. Холл;
- методика МЭИ, автор М.А. Манойлова [35];
- опросник ЭМИн, автор Д.В. Люсин;
- опросник «Шкала эмоционального отклика» [22], авторы А. Меграбян, Н. Эпштейн.

Проведя констатирующий этап эксперимента, мы сделали вывод о том, что среди подростков оказалось большое количество детей с низким уровнем развития эмоционального интеллекта. Такие компоненты эмоционального интеллекта как: самомотивация, эмоциональная осведомленность, управление эмоциями других людей, управление своими собственными эмоциями, вызывали у подростков наибольшие затруднения.

Для того, чтобы справиться с этими затруднениями, нами была разработана и апробирована программа арт-терапевтических занятий для развития у подростков эмоционального интеллекта.

Выборку составили 14 человек. Четыре человека показали средний уровень развития эмоционального интеллекта, десять человек – показали низкий уровень. С этой экспериментальной выборкой мы приступили к формирующему этапу эксперимента.

На этапе формирующего эксперимента нами была разработана программа арт-терапевтических занятий. Данная программа была ориентирована на развитие эмоционального интеллекта у подростков.

«Удивительный мир эмоций» арт-терапевтическая программа, состоящая из следующий компонентом:

- «– самомотивация;
- эмпатия;
- управление своими эмоциями;
- управление эмоциями других людей;
- эмоциональная осведомленность» [22].

«В основе арт-терапевтической программы лежали такие техники как: игротерапия, изотерапия, танцетерапия, музыкотерапия. Все участники программы вели дневник эмоций и записывали все эмоции, которые у них возникали. В арт-терапевтическую программу также были включены диспуты, беседы, тренинговые занятия, которые были направлены на развитие эмоционального интеллекта» [23].

Подводя итоги нашей работы, мы провели сравнительный анализ полученных результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента. Мы пришли к выводу, что целенаправленная работа с использованием арт-терапевтических занятий оказала большое влияние на экспериментальную выборку. В целом программа способствовала развитию эмоционального интеллекта подростков, а также мы добились эффективности по отдельным компонентам программы.

Список используемой литературы

1. Агарагимова В. К., Гасанова Б. М. Особенности развития социализации подростков средствами арт-терапии // Известия ДГПУ. 2013. № 4. С. 20–25.
2. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. 2007. №5. С. 57–65.
3. Бажин Е. Ф., Эткинд А. М. Цветовой тест отношений. Л., 1985. 19 с.
4. Барыльник С. Н. Феномен подростковой тревожности и его взаимосвязь с эмоциональным интеллектом с учетом гендерных особенностей // Молодой ученый. 2016. № 6. [Электронный ресурс]: URL <https://moluch.ru/archive/110/27028/> (дата обращения: 20.04.2022).
5. Бакшеева Т. С., Горяйнова Д. П. Влияние арт-терапии на поведение подростков // Воспитание школьников, 2010. № 7. С. 58–61.
6. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2009. 400 с.
7. Власова О. И. Современное молодое поколение: трансформации труда, профессии, образования // Инновационные процессы в образовании: стратегия, теория и практика развития: материалы VI Всерос. науч.-практ. конф., 11–14 нояб. 2013 г., г. Екатеринбург. В 3 т. Т. 2 / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург. 2013. С. 221-223.
8. Володина К. А. Применение арт-терапии в деятельности практического психолога в организации // Организационная психология. 2017. Т. 7. № 2. С. 86–101.
9. Выготский Л. С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века // Вопросы психологии. 2017. № 2. С. 157–159.
10. Гарскова Г. Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию // Ананьевские чтения: тез. науч.- практ. конф.; редкол.: А.А. Крылов. СПб.: Изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 1999. С. 25–26.

11. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. 544 с.
12. Грецов А. Г., Попова Е. Г. Исправь свое настроение сам / Информационно-методические материалы для подростков. СПб., СПбГАФК им П. Ф. Лесгафта, 2003. 36 с.
13. Давыдова Ю. В. Особенности эмоционального интеллекта подростков // Вестник Российского университета дружбы народов. 2017. №2. С.92–94.
14. Дегтярев А. В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование: электронный журнал. 2012. №2. URL: www.psyedu.ru (дата обращения: 11.04.2022).
15. Дубровина И. В. Возрастной подход к воспитанию психологической культуры школьников // Мир психологии. 2012. № 2. С. 194–209.
16. Ефимкина Р. П. Психология развития. Методические указания. Новосибирск: Новосибирский гос. ун-т, 2014. 54 с.
17. Захарова Е. И. Кинотерапия: современный взгляд на возможности применения // Национальный психологический журнал. 2018. №2. С. 57–65.
18. Зинченко В. П. Психологические основы педагогики: психолого-педагогические основы построения системы развивающего обучения Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова. М. : Гардарики. 2002. 431 с.
19. Иванова Е. С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте // Инновационные проекты и программы в образовании. 2011. № 6. С. 42–45.
20. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб. : Лидер, 2011. 784 с.
21. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб. : Речь, 2007. 336 с.
22. Комарова Э. П. Эмоциональный интеллект: понятие, роль и формы интеграции в социокультурное общение // Вестник ВГТУ. 2014. №3-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-ponyatie-rol-i-formy->

integratsii-v-sotsiokulturnoe-obschenie (дата обращения: 01.04.2022).

23. Копытин А. И. Арт-терапия детей и подростков. М. : Когито-Центр, 2010. 197 с.

24. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапевтические методы, используемые в работе с детьми и подростками: обзор современных публикаций // Журнал практической психологии и психоанализа. № 4, декабрь 2007. Электронная версия // <http://psyjournal.ru/j3p.htm> (дата обращения: 11.04.2022).

25. Кочеткова Ю. А., Климакова М. В. Гендерные различия в эмоциональном интеллекте у старших подростков // Электронный журнал «Психолого-педагогические исследования». 2017. Том 9. №4. С. 65–74.

26. Кроповницкий О. В. Психология подростка [Электронный ресурс]. URL: http://laiko.narod.ru/posobie_voz.html. (дата обращения 12.04.2022).

27. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М. : Сфера, 2001. 464 с.

28. Лазарева Ю. В. Арт-терапия как средство развития эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста // Научный диалог. 2018. № 6. С. 251–264.

29. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб. : Речь, 2007.

30. Леонтьева Т. В. Эмоциональное развитие подростков средствами арт-терапии // Молодой ученый. 2019. № 5. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-razvitiie-podrostkov-sredstvami-art-terapii/viewer> (дата обращения: 20.04.2022).

31. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.

32. Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от

моделей к измерениям. М. : Институт психологии РАН, 2009. С. 264–278.

33. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. М. : Институт психологии РАН, 2004. С. 29–36.

34. Лучинина А. О., Калябина А. Р. Особенности развития эмоционального интеллекта младших подростков // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2020. № 05 (46). [Электронный ресурс]. URL:<https://scipress.ru/pedagogy/articles/osobennosti-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-mladshikh-podrostkov.html> (дата обращения: 30.03.2022).

35. Манойлова М. А. Эмоциональный интеллект и православные ценности: самодиагностика и саморазвитие: монография // М.А. Манойлова. – Санкт-Петербург: Издво НУ «Центр стратегических исследований», 2021. – 154 с.

36. Мардер Л. Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. М. : Генезис. 2006. [Электронный ресурс]. URL:http://studbooks.net/677185/psihologiya/sredstva_razvitiya_emotsionalnogo_intellekta_podrostkov<https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения: 15.04.2022).

37. Мешкова Н. В., Бочкова М. Н. Эмоциональный интеллект и социальное взаимодействие: зарубежные исследования [Электронный ресурс] // Электронный журнал «Современная зарубежная психология». 2018. Том 7. № 2. С. 49–59.

38. Мерфи Дженни (Jenny Murphy) Арт-терапия в работе с детьми и подростками, перенесшими сексуальное насилие [Электронный ресурс]. URL: <http://www.art-therapy.ru/publication/content/21.htm> (дата обращения: 11.04.2022).

39. Немов Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн., М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 1999. Кн.3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с

элементами математической статистики. 640 с.

40. Никитин В. Н. Арт-терапия: учебное пособие [Электронный ресурс] / М.: Когито-Центр, 2014. 330 с. Режим доступа: <https://libking.ru/books/psy-therapy/557835-vladimir-nikitin-art-terapiya-uchebnoeposobie.html#book>. (дата обращения 17.04.2022).

41. Никулина И. В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития: учебное пособие. Самара : Издательство Самарского университета, 2022. 82 с.

42. Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А.И. Копытина. М. : Когито-Центр, 2008.

43. Психология подростка. Полное руководство. Под редакцией А.А. Реана. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 432 с.

44. Психология эмоций / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. 288 с.

45. Психологические программы развития личностей подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург: Деловая книга. 2000. 128 с.

46. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара. 2001. 490 с.

47. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер. 2000. 656 с.

48. Развитие эмоционально-интеллектуальных навыков дошкольников, младших школьников, младших и старших подростков во внешкольных центрах: теоретическая часть: учебно-методическое пособие: / Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная, Т.С. Киселёва, Ю.П. Мигун; Институт психологии Российской академии наук. Москва: Институт психологии РАН, 2019. 136 с.

49. Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М., 1984. 121 с.

50. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М. : Просвещение,

2014. 267с.

51. Сарижбекова А. Т. Развитие эмоционального интеллекта у подростков // Наука и современность: сб. ст. по матер. междунар. науч.-практ. конф. 20 апреля 2018. Таганрог: Перо, 2018. С. 134–137.

52. Сергиенко Е. А., Ветрова И. И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0): Руководство. М.: Институт психологии РАН, 2010. 176 с.

53. Степанов И. С. Психологические факторы становления эмоционального интеллекта // Вестник ЧГПУ. 2012. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory- stanovleniya-emotsionalnogo-intellekta> (дата обращения: 08.04.2022).

54. Тихомиров А. С. Эмоциональный интеллект – залог успеха // Делопроизводство и документооборот на предприятии. Май. 2007. URL: <http://delo-press.ru/articles.php?n=5274> (дата обращения: 19.04.2022).

55. Фельдштейн Д. И. Трудный подросток: некоторые психологические вопросы формирования личности детей подросткового возраста. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. 208 с.

56. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1991. 456 с.

57. Цветкова И. В. Практическое использование методов арт-терапии в семейном консультировании // Aspectus. 2016. № 3. С. 75–82.

58. Шабанов С. Эмоциональный интеллект. Российская практика. М.: МИФ, 2020. 427 с.

59. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Хрестоматия по возрастной психологии / Сост. Л.М. Семенюк; под ред. Д. И. Фельдштейна. М., 1994. С.175–269.

60. Этический кодекс педагога-психолога Службы практической психологии образования России. [Электронный ресурс]. URL: <http://practic.childpsy.ru/document/detail.php?ID=22832> (дата обращения 20.03.2021).

61. Яковлева Е. Л. Психология развития творческого потенциала личности. М.: Московский психолого-социальный институт, 1997. 224 с.

62. Arnal R., Howard N., Jehel L. Towards a differential diagnostic of PTSD using cognitive computing methods // International Conference on Cognitive Informatics and Cognitive Computing. 2014. 13th. URL: <https://ieeexplore.ieee.org/document/6921435> (дата обращения: 26.02.2024).

63. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory // R. Bar-On, J.D.A. Parker (eds.). Handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 363–388.

64. Buck R. Motivation, emotion and cognition: a developmental-interactionist view // Strongman K.T. (ed.) International review of studies on emotion. V. Chichester: Wiley, 1991.

65. Goleman D., Boyatzis R., McKee A. Primal Leadership: Unleashing the Power of Emotional Intelligence – Boston- Harvard Business Review Press. 2013.

66. Mayer J. D. Emotional Intelligence: Popular or Scientific Psychology. N.Y.: APA Monitor, 2005. 121 p.

