

**<sup>1</sup>Мынбаева Айгерим, <sup>2</sup>Гумерова Альфия**

<sup>1</sup>доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики и образовательного менеджмента,  
Казахский национальный университет им. аль-Фараби,

г. Алматы, Казахстан, e-mail: Aigerim.Mynbaeva@kaznu.kz

<sup>2</sup>бакалар образования, Казахский национальный университет им. аль-Фараби,

г. Алматы, Казахстан, e-mail: ray\_of\_light\_95@mail.ru

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА  
СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ**

В статье рассмотрены понятия «эмоциональный интеллект» и «арт-терапия». На основе анализа теорий систематизированы теоретические основы развития эмоционального интеллекта. Выделены следующие принципы развития эмоционального интеллекта: осознанность переживаний, самоосознанность, «здесь и сейчас», выход из зоны комфорта, постоянная обратная связь. На основе анализа теорий эмоционального интеллекта и арт-терапии выделены 3 компонента эмоционального интеллекта: мотивационный, когнитивный, эмоционально-технологический. Разработана модель развития эмоционального интеллекта школьников средствами арт-терапии. Структурная модель развития эмоционального интеллекта школьников средствами арт-терапии состоит из целевого, содержательного, программного, инструментального и результативного компонентов и раскрывает цель, задачи, содержание, принципы, а также программу, формы, средства и методы развития эмоционального интеллекта. Для опытно-педагогической работы разработана программа тренингов развития эмоционального интеллекта школьников средствами арт-терапии. Программа тренингов была апробирована на базе школы № 55 г. Алматы на учащихся 8 классов. В практическом исследовании приняли участие 90 школьников.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, арт-терапия, арт-технология, креативность, эмоции.

<sup>1</sup>Mynbayeva Aigerim, <sup>2</sup>Gumerova Alfia

<sup>1</sup>Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Pedagogy and Educational Management,  
Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan, e-mail: Aigerim.Mynbaeva@kaznu.kz

<sup>2</sup>Bachelor of Education, Al-Farabi Kazakh National University,  
Almaty, Kazakhstan, e-mail: ray\_of\_light\_95@mail.ru

**Development of Emotional Intelligence by Art-Therapy Means**

The article deals with the concepts of “emotional intelligence” and “art therapy”. Based on the theories analysis, the theoretical bases for the development of emotional intelligence are systematized. The following principles of emotional intelligence development are singled out: awareness of emotions, self-awareness, “here and now”, exit from the comfort zone, constant feedback. Based on the analysis of the theories of emotional intelligence and art therapy, three components of emotional intelligence are distinguished: motivational, cognitive, emotional-technological. A model for developing the emotional intelligence of schoolchildren through art therapy has been developed. The structural model of the emotional intelligence development of schoolchildren through art therapy consists of targeted, meaningful, programmatic, instrumental and resultative components and reveals the purpose, objectives, content, principles, as well as the program, forms, means and methods of developing emotional intelligence. For the experimental and pedagogical work, a program of training the development of the emotional intelligence of schoolchildren through art therapy has been developed. The training program was tested on the basis of school No. 55 in Almaty for pupils of 8 classes. In a practical study, 90 schoolchildren took part.

**Key words:** emotional intelligence, art therapy, art technology, creativity, emotions.

<sup>1</sup>Мынбаева Әйгерім, <sup>2</sup>Гумерова Алфия

<sup>1</sup>педагогика ғылымдарының докторы, профессор, педагогика және білім беру менеджменті кафедрасының профессоры, әл-Фараби Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: Aigerim.Mynbaeva@kaznu.kz

<sup>2</sup>бакалавр, әл-Фараби Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: ray\_of\_light\_95@mail.ru

### Эмоционалды интеллектіні арт-терапия құралдарымен дамыту

Мақалада «эмоционалды интеллект» және «арт-терапия» ұғымдары қарастырылады. Теориялық талдаулар арқылы эмоционалды интеллектінің теориялық негіздері жүйеленеді. Эмоционалды интеллектінің келесі: уайымды түсіну, өзін-өзі түсіну, «қазір және осында» жайлылық аймағынан шығу, үнемі кері байланыс ұстанымдары көрсетіледі. Эмоционалды интеллект теориялары негіздеріне жасалған талдаулар бойынша эмоционалды интеллектінің: мотивациялық, когнитивтік, эмоционалды-техникалық деген 3 компоненті бөлініп алынды. Мектеп оқушыларының эмоционалды интеллектісін арт-терапия құралдары арқылы дамытудың моделі жасалды. Мектеп оқушыларының эмоционалды интеллектісін құрылымдық моделі мақсаттылық, мазмұндық, бағдарламалық, құралдық және нәтижелік компоненттерден тұрады және эмоционалды интеллектіні дамытудың мақсатын, міндеттерін, мазмұнын, ұстанымдарын, сонымен қатар бағдарламаларын, түрлерін, құралдарын және әдістерін ашады. Педагогикалық-тәжірибелік жұмыстар үшін мектеп оқушыларының арт-терапия құралдары арқылы эмоционалды интеллектісін дамыту тренингтерінің бағдарламалары дайындалды. Тренингтер бағдарламасы Алматы қаласының № 55 мектебінің базасында 8-сынып оқушыларымен байқаудан өткізілді.

**Түйін сөздер:** эмоционалды интеллекті, арт-терапия, арт-технология, креативтілік, эмоциялар.

#### Введение

Динамика развития общества, постоянные изменения и стрессы задают новые требования к развитию образования, владению социальным и эмоциональным интеллектом. Социальный заказ общества ставит перед школой задачу не только умственного развития, но и развития эмоционального интеллекта, поскольку иногда школа для детей является основным местом, где они могут получить уроки жизни. Вместе с повышением требований к современной системе образования школа, в свою очередь, повышает свои требования к современным школьникам, которым сегодня для успешного обучения и карьеры в будущем требуется развиваться не только умственно, но и повышать свой эмоциональный интеллект.

**Цель исследования** – научно-практическое обоснование и апробация развития интеллекта школьников с использованием средств арт-терапии.

#### Материалы и методы исследования

Использованы методы анализа педагогической, психологической литературы по проблеме исследования; синтез, сравнение, моделирование; эмпирические методы исследования: наблюдение, опрос, беседа, изучение психолого-педагогического опыта, диагностические

методы – опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, методы статистической обработки.

#### Определение понятий «эмоциональный интеллект» и «арт-терапия»

Понятийный аппарат исследования включает ключевые понятия: эмоциональный интеллект и арт-терапия. Рассмотрим последовательно эти понятия.

История научного изучения эмоционального интеллекта начинается с обособленного изучения эмоций и интеллекта. Первоначально под интеллектом понимался исключительно умственный интеллект (IQ), для измерения его уровня было разработано множество тестов. Позже в психологии стали рассматриваться связь аффекта и интеллекта, и лишь в 90-х годах XX века эмоциональный интеллект выделился в качестве самостоятельного предмета психологического исследования [1].

Анализ определений в таблице 1, предложенных различными авторами, показал, что многие исследователи эмоционального интеллекта определяют его как способность или совокупность способностей. При этом некоторые исследователи подразумевают когнитивные способности (Д. Майер, П. Салоуэй и Д. Карузо), другие – подчеркивают некогнитивную природу способностей (Г. Омре и К. Кеннон), О.И. Власова в определении вообще использует сло-

восочетание «эмоционально-когнитивная способность». Возможно, тем самым О.И. Власова пытается подчеркнуть связь эмоций и интеллекта: эмоциональный интеллект включает как мышление, так и эмоциональные способности [8]. Интересным представляется определение Ревен Бар-Оном эмоционального интеллекта как

механизма психологической защиты. Это определение, на наш взгляд, хорошо отражает важную роль эмоционального интеллекта в жизни человека. Ведь от того, насколько человек владеет своими эмоциями, во многом зависит его способность к быстрой адаптации к окружающему миру.

Таблица 1 – Понятие «эмоциональный интеллект» в психолого-педагогической литературе

Автор	Определение	Источник
П. Салоуэй и Д. Майер, 1990	<b>Эмоциональный интеллект</b> – способность воспринимать и понимать проявления личности, выражаемые в эмоциях, управлять эмоциями на основе интеллектуальных процессов [2]	Рыжов Д.М. Эмоциональный интеллект в системе психологических знаний // МНКО. – 2014. – №4 (47). – С. 87-89.
Д. Гоулман, 1995	<b>Эмоциональный интеллект</b> – способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих для того, чтобы использовать принятую информацию для реализации своих целей [3]	Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. – С. 560. – ISBN 978-5-91657-684-9
Р. Бар-Он, 2000	<b>Эмоциональный интеллект</b> – своеобразный защитный механизм личности, который способствует преодолению всевозможных «проблемных» ситуаций в жизни человека, а также помогает ему в процессе адаптации к таким обстоятельствам [4]	Bar-On, R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory / R. Bar-On // R. Bar-On, J.D.A. Parker. Handbook of emotional intelligence. – San Francisco: Jossey-Bass, 2000. – P. 363–388.
Г.Орме, К. Кеннон, 2000	<b>Эмоциональный интеллект</b> – система некогнитивных способностей, которые способствуют достижению успеха в жизни; EQ действует как синергист общего интеллекта с целью наилучшего исполнения деятельности [5]	Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. – М., 2003
G. Matthews, M. Zeidner, R.D. Roberts, 2004	<b>Эмоциональный интеллект</b> – способность (competence) идентифицировать и выражать эмоции, ассимилировать эмоции в мышление и регулировать как позитивные, так и негативные эмоции у себя и других людей [6]	Робертс Ричард Д., Мэттьюс Джералд, Зайднер Моше, Люсин Д.В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. Журнал ВШЭ. – 2004. – №4.
Д.В. Люсин, 2004	<b>Эмоциональный интеллект</b> – способность к пониманию своих и чужих эмоций и к управлению ими [7]	Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования; – М.: Ин-т психологии РАН, 2004. – С. 29 – 36.
О.И. Власова, 2005	<b>Эмоциональный интеллект</b> – эмоционально-когнитивная способность, которая заключается в эмоциональной сензитивности, осведомленности и способности к управлению эмоциями, позволяющими человеку контролировать чувство психического здоровья, душевной гармонии и благополучности личной жизни [8]	Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: «БХВ Петербург», 2012
Д. Майер, П. Салоуэй и Д. Карузо, 2004	<b>Эмоциональный интеллект</b> – когнитивная способность (capacity) рассуждать об эмоциях и использовать их для улучшения мыслительной деятельности; включает возможность (abilities) точно различать эмоции, вызывать их для содействия мышлению, понимать эмоции и эмоциональные знания и осознанно регулировать эмоции для того, чтобы способствовать эмоциональному и интеллектуальному росту [9]	Майер, Г. Психология эмоционального мышления / Г. Майер; под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. – С. 123 – 129

Можно четко увидеть, что Д. Майер, П. Са-лоуэй и Д. Карузо понимают эмоциональный интеллект в непосредственной связи с мышлением. Так, в своем определении они подчеркивают связь с мыслительными процессами: эмоции служат «для улучшения мыслительной деятельности», «для содействия мышлению» [9]. Мы согласны с точкой зрения, что эмоциональный интеллект опирается на мыслительные процессы. В исследовании мы будем придерживаться разработанного нами определения «эмоционального интеллекта», которое представляет собой в какой-то мере синтез изученных нами трактовок. *Эмоциональный интеллект – это совокупность способностей, обеспечивающих понимание эмоций своих и других людей, а так же управление своими и чужими эмоциями на основе интеллектуальных процессов.* Данное определение является уточненным определением Д.В. Люсина, так как считаем, что оно наиболее полно отражает классическое представление об эмоциональном интеллекте, включающем эмоции не только свои, но и других людей. В то же время мы определяем эмоциональный интеллект не как одну способность (как делают многие авторы), а как совокупность способностей. Важным моментом в нашем определении является акцент на интеллектуальную природу всех этих процессов, т.е. мы все-таки считаем, что понимание и управление эмоциями происходит на основе интеллектуальных процессов.

Если при анализе психолого-педагогической литературы нами было найдено более 20-ти трактовок понятия «эмоциональный интеллект», то определений понятия «арт-терапия» в психолого-педагогической литературе представлено значительно меньше. Однако, несмотря на немногочисленность трактовок, нет единого исчерпывающего определения арт-терапии. Одни исследователи определяют арт-терапию как *форму терапии* (М.Е. Бурно), другие – как *направление психотерапии* (Американская арт-терапевтическая ассоциация), третьи – как *метод* или *совокупность методов* психологической работы (А. И. Копытин, Е.Е. Свистовская). Некоторые авторы используют такие определения, как *область*, «*использование средств искусства*». Иной раз арт-терапия определяется даже как *способы и технологии* (Российская энциклопедия социальной работы).

Отсутствие единого понимания арт-терапии можно связать, в первую очередь, с тем, что различные школы в зависимости от теоретических позиций и прикладной области, в которой

применяется арт-терапия, рассматривают арт-терапию с разных точек зрения [10]. Если одни школы рассматривают творческий процесс сам по себе как лечебный фактор – искусство, позволяющее сублимировать чувства и дать приемлемый выход негативным эмоциям (например, так считает Э. Крамер), то другие видят арт-терапию как набор вспомогательной техники, позволяющей установить более глубокий контакт между терапевтом и клиентом (психоаналитическая теория арт-терапии). Третьи же видят арт-терапию как возможность отвлечься от деструктивных эмоций и создать позитивный психологический настрой. Все эти подходы к пониманию арт-терапии и механизмов ее действия, так или иначе, представлены и отражены в современных представлениях об арт-терапии как отдельном самостоятельном направлении терапевтической практики, имеющем свои принципы и теоретические положения. Однако есть среди этого многообразия взглядов на арт-терапию общие черты, свойственные арт-терапии, которые подмечаются почти всеми теоретическими школами и исследователями в области арт-терапии. Среди этих характерных для арт-терапии особенностей можно выделить следующие: применение художественных инструментов и материалов для выражений чувств и эмоций клиента, присутствие терапевта, который создает определенные комфортные условия для творчества клиента и применяет специальные техники, способствующие более свободному выражению эмоций человека и осознанию и интерпретации результата (продукта) творческой деятельности в связи с внутренними переживаниями.

Разумеется, подход к пониманию арт-терапии зависит так же и от социально-экономических и культурных особенностей страны, а также уровня развития, на котором сейчас находится арт-терапевтическая практика в данной стране [11]. Немаловажна так же и теоретическая разработанность методологии арт-терапии.

Можно предположить, что наличие различных точек зрения на понимание арт-терапии послужило развитию арт-терапевтической практики в различных направлениях. Каждая школа или исследователь делала акцент и развивала определенный аспект арт-терапии. При этом сформировались единые принципы практической арт-терапевтической деятельности. В настоящий момент можно сказать, что современная арт-терапия является результатом синтеза и представляет собой междисциплинарное направление, находящее частое применение в



работе не только с детьми, но и со взрослыми и пожилыми людьми, в работе с людьми различных категорий и с различными проблемами [12].

Хочется отметить, что арт-терапия, вопреки обыденному пониманию, – это не только рисование и изобразительное искусство, арт-терапия включает в себя множество различных видов, не связанных с красками, кисточками и другими изобразительными средствами. Например, сказкатерапия, песочная терапия, лепка, музыкотерапия, библиотерапия (работа с литературными произведениями), относительно новый перспективный вид – пуговичная терапия и другие. Все эти и другие виды арт-терапии объединяют общее свойство: они используют творческий процесс для достижений терапевтического эффекта [13]. *Арт-терапия – направление психологической помощи, которое с помощью различных видов искусства и творческой деятельности в контексте триадичных отношений «клиент – продукт творческой деятельности – тера-*

*певт» позволяет достичь целей психологической коррекции, профилактики и тренинга.*

### Принципы развития эмоционального интеллекта средствами арт-терапии

В настоящее время существует несколько основных теорий эмоционального интеллекта: теория эмоционально-интеллектуальных способностей Д. Майера, П. Сэлоуэя, Д. Карузо; теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмана; некогнитивная теория эмоционального интеллекта Бар-Она Р.; двухкомпонентная теория эмоционального интеллекта Д. В. Люсина. Систематизация иллюстративно представлена на рисунке 1. На основе анализа теорий эмоционального интеллекта мы выделили принципы развития эмоционального интеллекта (рисунок 1): осознанность переживаний, самоосознанность, «здесь и сейчас», выход из зоны комфорта, постоянная обратная связь. Раскроем немного каждый принцип.

**Эмоциональный интеллект – это совокупность способностей, обеспечивающих понимание своих эмоций и эмоций других людей, а так же управление своими и чужими эмоциями на основе интеллектуальных процессов.**



Рисунок 1 – Систематизация теоретических основ развития эмоционального интеллекта школьников средствами арт-терапии

Принцип самоосознанности – главный принцип, проявляется в глубоком понимании своих чувств и эмоций. Человек не сможет понимать других, пока не познает себя. Поэтому самоосознанность – первый шаг на пути к развитию эмоционального интеллекта.

Принцип «здесь и сейчас» означает осознание человеком в каждый момент времени, какую эмоцию он испытывает сейчас. Принцип требует того, чтобы человек все чаще отслеживал свои эмоции. Это поможет со временем научиться определять у себя даже самые слабые эмоции.

Принцип осознанности переживаний заключается в том, что человек открыто переживает свои эмоции и чувства и старается снова пережить эмоции, которые были вытеснены в бессознательное. Как только вытесненные эмоции будут прожиты заново, снимается тревога и напряжение и влияние этой эмоции на человека ослабляется или вовсе прекращается [14].

Принцип выхода из зоны комфорта. Выход из зоны комфорта, новые ситуации позволяют

испытать новые эмоции. А чем больший спектр эмоций человек испытывает, тем лучше он начинает их различать. Принцип выхода из зоны комфорта так же означает учиться управлять своими эмоциями в новых ситуациях. Обычно в комфортных для себя ситуациях нам легче контролировать свои эмоции. Выход же из привычной ситуации развивает умение управлять своими эмоциями.

Принцип постоянной обратной связи предполагает непрерывное получение участником обратной связи от группы на протяжении всех тренинговых занятий. Данный принцип является основным для достижения положительных изменений в поведении и навыках общения, поэтому в группе должны быть созданы комфортные условия, чтобы каждый готов был дать обратную связь и принять ее (выслушать других).

Перейдем к теориям арт-терапии. Также систематизируем иллюстративно основные изученные положения на рисунке 2.



Рисунок 2 – Систематизация теоретических основ арт-терапии

На рисунке 2 отражены: уточненное определение арт-терапии, механизмы воздействия, подходы к пониманию арт-терапии, принципы арт-терапии. Данные принципы выделены на основе анализа теорий арт-терапии. К принципам арт-терапии относятся: безоценочное отношение, тройные отношения, процессуальность, целостность, компетентность клиента, расширение картины мира. Данные принципы вытекают из факторов воздействия арт-терапии и отражают специфику арт-терапии по сравнению с другими видами психологической помощи. Раскроем перечисленные принципы арт-терапии.

Принцип безоценочного отношения, на наш взгляд, является одним из базовых в арт-терапии. Безоценочное отношение означает: никакой критики в адрес клиента! Только такой подход помогает создать комфортную для творческих проявлений обстановку [15].

Принцип тройных отношений отражает особенность арт-терапии от других видов психологической помощи: в арт-терапевтическом процессе обязательны отношения «участник – продукт творчества – арт-терапевт». Не бывает так, чтобы какой-то из этих участников арт-терапевтического процесса выпадал (например, арт-терапия невозможна без участия арт-терапевта, т.к. он дает обратную связь и интерпретирует продукт искусства участника). И именно отношения в триаде (тройные отношения) – один из важных факторов успеха арт-терапии в помощи людям.

Следующий не менее важный принцип – процессуальность. Ведь в арт-терапии иногда важен не сам результат (продукт творчества), а творческий процесс, во время которого человек выплескивает свои чувства, осознает происходящие в нем процессы. Поэтому важно не торопить и не ограничивать по времени участника арт-терапии и дать этим процессам протекать и завершиться. У каждого человека своя скорость, поэтому важен индивидуальный подход [16].

Принцип целостности основан на представлении, что человек есть целостная система: тело – разум – душа. Данный принцип требует, чтобы арт-терапия была направлена на достижение целостности личности [17].

Принцип компетентности клиента означает то, что арт-терапевт должен уважать потенциал и возможности клиента. Тем самым он помогает человеку поверить в свои силы и возможности меняться. Этот принцип очень важен в арт-терапии, ведь часто люди, особенно взрослые,

считают себя не способными на творчество и наотрез отказываются рисовать или творить. Однако вера арт-терапевта в то, что каждый человек способен творить и имеет в себе творческие способности, помогает человеку раскрыться и даже выявить свой творческий потенциал [18].

Принцип расширения картины мира. Творчество, как известно, это часто выход за рамки привычного, что-то новое и необычное. Именно поэтому в арт-терапии не должно быть места ограничениям и обыденности. Это позволяет человеку шире взглянуть на свою проблему и на мир в целом [19].

На основе анализа теорий эмоционального интеллекта и арт-терапии мы выделили следующие компоненты эмоционального интеллекта школьников с использованием средств арт-терапии: мотивационный, когнитивный и эмоционально-технологический. В таблице 2 отражены выделенные в исследовании компоненты и их содержание.

Далее разработаем структурную модель развития эмоционального интеллекта школьников с использованием принципов и методов арт-терапии. Модель состоит из *целевого, содержательного, программного, инструментального* и *результативного* компонентов и раскрывает цель, задачи, содержание, принципы, а также программу, формы, средства и методы развития эмоционального интеллекта (рисунок 3).

Целевой компонент модели отражает цель и задачи развития эмоционального интеллекта школьников. Целью является развитие эмоционального интеллекта школьников. Из цели вытекают следующие задачи:

- расширение знаний школьников об эмоциях и их проявлениях;
- формирование умения распознавать и интерпретировать свои эмоции с помощью методов арт-терапии;
- формирование умения контролировать внешнее выражение эмоций с использованием методов арт-терапии;
- развитие умения контролировать интенсивность эмоций методами арт-терапии;
- овладение арт-терапевтическими техниками и методами управления эмоциями.

Содержательный компонент представлен тремя выделенными в исследовании компонентами эмоционального интеллекта: мотивационным, когнитивным, эмоционально-технологическим. Составляющие каждого компонента представлены в таблице 2.

**Таблица 2** – Компоненты развития эмоционального интеллекта школьников с использованием методов арт-терапии

Мотивационный компонент	Когнитивный компонент	Эмоционально-технологический компонент
Потребность управлять своими эмоциями	Знание основных эмоций (интерес, удовлетворение, надежда, радость, пренебрежение, гнев, страх, горе)	Умение распознать эмоцию, т.е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека (в т.ч. через рисунок и другие продукты творчества)
Положительное отношение к эмоциональному интеллекту, к методам арт-терапии и творческим способам самовыражения	Знание связи цвета и эмоций (о каком эмоциональном состоянии свидетельствует выбор определенного цвета человеком и как цвет влияет на эмоции человека)	Умение идентифицировать эмоцию, т.е. установить, какую именно эмоцию испытывает сам человек или другие (в т.ч. умение определить свои эмоции и эмоции других людей через рисунок, выбор цветов и др.)
Интерес к эмоциональной сфере, проявлению эмоций в рисунках и творчестве	Знание причин, вызывающих определенные эмоции, и следствий, к которым они приведут	Умение контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать чрезмерно сильные эмоции (в т.ч. с использованием арт-методов для коррекции интенсивности эмоций)
Интерес к общению и познанию окружающих людей	Знание арт-терапевтических методов управления эмоциями	Умение контролировать внешнее выражение эмоций (в т.ч. умение конструктивно выражать эмоции в творчестве как социально приемлемом способе выражения эмоций)
Интерес к собственным эмоциям (своему внутреннему миру)	Знание внешних проявлений эмоций (в мимике, жестах, позе, поведении) Знание выражения эмоций в творчестве (рисунках, выборе цветовой гаммы и т.д.)	Умение при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию

Модель опирается на следующие принципы: осознанность переживаний, «здесь и сейчас», принцип поля личностного влияния, принцип образовательной рефлексии, выход из зоны комфорта, постоянная обратная связь, принцип безоценочного отношения, процессуальность, принцип тройных отношений. Среди принципов имеются принципы арт-терапии, т.к. в формировании эмоционального интеллекта мы используем методы арт-терапии.

Программный компонент отражает составленную программу тренинговых занятий по развитию эмоционального интеллекта средствами арт-терапии. Тренинговые занятия поделены на 3 блока («Азбука эмоций», «Хозяин своих эмоций», «Учимся проявлять эмоции»). Каждый блок направлен на развитие трех компонентов эмоционального интеллекта. Программа тренинговых занятий реализуется через инструментальный компонент.

Инструментальный компонент позволяет реализовать программу тренинговых занятий. Инструментальный компонент состоит из мето-

дов, форм и средств. В качестве методов развития эмоционального интеллекта наиболее подходящими, на наш взгляд, являются: метод ведения дневника, методы арт-терапии, деловая игра, просмотр и обсуждение видеоматериалов. Методы арт-терапии в исследовании являются базовыми, основными, т.к. они наиболее естественным способом позволяют работать с эмоциональной сферой школьников и являются доступными для понимания школьниками. Мы видим большие возможности использования методов арт-терапии в развитии эмоционального интеллекта. В модели выделены так же и не относящиеся к арт-терапии методы, такие как ведение дневника эмоций, которое помогает учиться различать у себя эмоции даже маленькой интенсивности. Деловая игра позволит отработать конструктивные варианты поведения, позволяющие адекватно выражать эмоции.

Формы работы включают как групповую (групповой тренинг, групповое обсуждение), так и самостоятельную работу школьника (например, при ведении своего дневника эмоций).





Рисунок 3 – Модель развития эмоционального интеллекта школьников средствами арт-терапии

Средств потребуется много, так как арт-терапевтический тренинг требует наличия многообразных средств и материалов для творчества: бумага, краски, кисточки. В качестве средства работы по развитию эмоционального интеллекта можно использовать такой современ-

ный инструмент работы психолога, как метафорические ассоциативные карты. Для музыкатерапии потребуется музыкальное оборудование.

Ожидаемые результаты – повышение уровня развития эмоционального интеллекта школьников при помощи средств арт-терапии.

## Результаты и обсуждение

На основе разработанной модели составим программу опытно-педагогической работы и отразим результаты опытно-педагогической работы. Опытно-педагогическая работа проводилась в три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

На первом, констатирующем, этапе опытно-педагогического исследования был выявлен уровень развития эмоционального интеллекта школьников с использованием опросника эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина. На основе анализа теорий эмоционального интеллекта мы разработали шкалу оценки уровня развития компонентов эмоционального интеллекта. Шкала включает три уровня развития: низкий, средний, высокий.

В исследовании приняли участие 90 человек – учащиеся 8 классов общеобразовательной школы № 55 города Алматы. Из них 51 мальчик и 39 девочек. Возраст респондентов составил от 13 до 15 лет (45 респондентов в возрасте 14 лет, 6 человек – 13 лет, 12 человек – 15 лет). Выбор подростковой возрастной категории для опыт-

но-педагогической работы по развитию эмоционального интеллекта обусловлен тем, что подростковый период является сложным периодом в жизни ребенка ввиду частых перепадов настроения на фоне гормональных изменений и полового созревания. Подросткам часто бывает трудно справиться со своими эмоциональными состояниями, из-за чего возникают проблемы с учителями в школе и в отношениях с родителями. На наш взгляд, важно «вооружить» подростков методами управления своими эмоциями, чтобы помочь им легче пройти так называемый подростковый кризис.

На основе теоретической модели развития эмоционального интеллекта школьников и результатов первичной диагностики была разработана программа тренинговых занятий по развитию эмоционального интеллекта с использованием методов арт-терапии.

Программа состоит из 5 тренинговых занятий по 2 часа. Общее количество тренинговых часов – 10. Занятия делятся на три блока: «Азбука эмоций», «Хозяин своих чувств», «Учимся проявлять эмоции». Тематики тренинговых занятий представлены в таблице 3.

**Таблица 3** – Тематики тренинговых занятий по развитию эмоционального интеллекта школьников

№№	Название темы	Содержание занятия
11	«Эмоциональный интеллект как залог успеха»	Знакомство с понятием эмоционального интеллекта, обсуждения значения эмоционального интеллекта в современном мире на примерах из бизнеса и профессиональной сферы
22	«Азбука эмоций»	Изучение основных эмоций, знакомство с Колесом эмоций Плутчика, изучение механизмов возникновения эмоций и их внешних проявлений. Пополнение словаря эмоций
33	«Хозяин своих чувств»	Групповое обсуждение «Я управляю эмоциями, или эмоции управляют мной?». Ознакомление с некоторыми методами управления эмоциями
44	«Управление эмоциями методами арт-терапии»	Ознакомление и освоение на практике арт-терапевтических техник управления эмоциями
55	«Учимся проявлять эмоции»	Обучение конструктивным социально приемлемым способам выражения эмоций

При составлении программы тренингов мы опираемся на принципы развития эмоционального интеллекта и принципы арт-терапии.

Третий этап практического исследования – контрольный. На данном этапе мы, используя опросник «ЭмИн» Д.В. Люсина, снова продиагностируем показатели эмоционального интеллекта в контрольной и экспериментальной группах. В качестве экспериментальной группы для программы

тренинговых занятий по развитию эмоционального интеллекта выступает 8 «А» класс в количестве 24 человек. Контрольная группа – учащиеся 8 «Б» класса той же школы в количестве 25 человек.

На диаграмме (рисунок 4) можно видеть результаты развития эмоционального интеллекта школьников средствами арт-терапии в сопоставлении с результатами диагностики в контрольной группе.

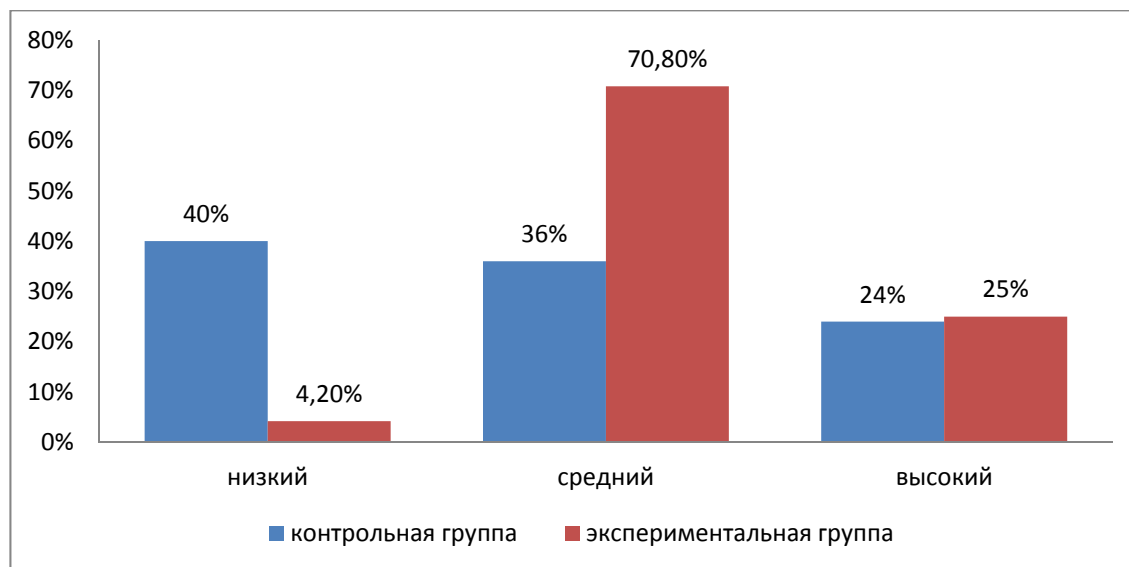


Рисунок 4 – Результаты развития эмоционального интеллекта школьников средствами арт-терапии

Достоверность проведенного исследования подтверждается критерием Стьюдента.

В ходе формирующего этапа опытно-педагогической работы учащиеся проявляли интерес к методам арт-терапии, активно участвовали и творчески проявляли свою индивидуальность. Интерес к творческому самовыражению, к арт-терапии и ее методам подтверждают мнения ученых по поводу легкости выражения эмоций в рисунках и творческой деятельности нежели вербально для подростков. К тому же, на наш взгляд, использование арт-терапевтических методов создает дополнительный интерес учащихся к тренинговым занятиям, повышает мотивацию к развитию эмоционального интеллекта. Все это положительно влияет на эффективность и результаты психолого-педагогической работы по развитию эмоционального интеллекта.

Особенно школьникам понравилось вести дневник эмоций. Мы модифицировали данный метод: участникам необходимо было не просто опознавать свои эмоции, которые они испытывают на данный момент, но и зарисовать свое настроение, т.е. выразить его определенным символом, образом, цветом. Тем самым учащиеся учились выражать свои эмоции в рисунках. Многие участники исследования испытывали трудности по ведению дневника эмоций – вместо эмоций и чувств, испытанных за день, они описывали свои мысли, физическое самочувствие, поведение. Однако после анализа дневников наблюдалось улучшение в понимании уча-

щимися эмоций. Видно было, что они поняли разницу между эмоциями и мыслями, эмоциями и физическим самочувствием.

В ходе проведения тренинговых занятий по развитию эмоционального интеллекта среди школьников некоторые демонстрировали довольно развитые способности понимания эмоций окружающих людей. Интересным представляется, является ли достигнутый ими уровень развития эмоционального интеллекта на момент констатирующего этапа опытно-педагогической работы результатом врожденных способностей к пониманию эмоций, или результатом воспитания и обучения. Данный вопрос (является ли эмоциональный интеллект относительно стабильной способностью, или все-таки подвержен значительному развитию в процессе целенаправленного обучения и воспитания) может служить предметом дальнейших исследований эмоционального интеллекта.

При проведении тренинговых занятий учащиеся продемонстрировали креативность и творчески проявили себя. Креативность, проявленная многими учащимися, делает процесс взаимодействия с учениками интересным и приятным, предполагает поиск индивидуального подхода к каждому учащемуся. Мы старались создать на тренингах творческую обстановку, чтобы каждый ученик мог максимально проявить свой творческий потенциал и опирались на личностно-ориентированный подход в работе по развитию эмоционального интеллекта.

## Заключение

Разработанная программа тренинговых занятий по развитию эмоционального интеллекта школьников средствами арт-терапии опирается на модель Д.В. Люсина и направлена на развитие трех структурных компонентов эмоционального интеллекта: понимание своих эмоций, управление своими эмоциями, и контроль экспрессии. Другие два компонента эмоционального интеллекта (понимание эмоций других людей, управление эмоциями других людей) являются более сложными структурными компонентами и формируются только на основе наличия первых двух компонентов (понимание своих эмоций, управление своими эмоциями). Резуль-

таты опытно-педагогической работы показали повышение уровня эмоционального интеллекта школьников. Особенно показательны результаты повышения когнитивного компонента (знания об эмоциях) после проведения программы тренингов.

Исследования по вопросу развития эмоционального интеллекта требуют дальнейшей разработки. В частности, практически значимым представляется выявление сензитивных периодов для развития эмоционального интеллекта. Так же интересным представляется выявление связи интеллекта и эмоционального интеллекта, а также разработка вопросов применения методов арт-терапии для развития эмоционального интеллекта.

## Литература

- 1 Базарсадаева Э.Ж., К вопросу об истории изучения эмоционального интеллекта // Вестник БГУ. – 2013. – №5. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-ob-istorii-izucheniya-emotsionalnogo-intellekta> (дата обращения: 01.06.2017)
- 2 Рыжов Д. М. Эмоциональный интеллект в системе психологических знаний // МНКО. – 2014. – №4 (47). – С.87-89.
- 3 Гουλман Д., Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. – 560 с.
- 4 Bar-On R., Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory / R. Bar-On // R. Bar-On. J.D.A. Parker. Handbook of emotional intelligence. – San Francisco: Jossey-Bass, 2000. – P. 363–388.
- 5 Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. – М.: КСП+, 2003. – 272 с.
- 6 Робертс Р.Д., Мэттьюс Д., Зайднер М., Люсин Д.В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. Журнал ВШЭ. – 2004. – №4.
- 7 Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004. – С. 29 – 36.
- 8 Андреева И.Н., Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
- 9 Майер Г. Психология эмоционального мышления / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. – С. 123 – 129.
- 10 Мадалиева З.Б., Мукашева А.Б., Қасен Г.А., Сеилханова М.Е. Развитие арт-педагогических и арт-терапевтических школ: мировой опыт. – Алматы: Қазақ университеті, 2016.
- 11 Қасен Г.А., Кудайбергенова А. М. Зарубежный опыт арт-педагогики и арт-терапии в практике психокоррекционной и профилактической работы // Педагогика и психология. – 2015. – №4 (25). – С. 21 – 31.
- 12 Платонова А.В. Арт-терапия в работе психолога // Вестник СМУС74. – 2014. – №1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-v-rabote-psihologa> (дата обращения: 01.06.2017).
- 13 Мукашева А.Б., Қасен Г.А. Арт-педагогический аспект профилактики суицидальных проявлений среди подростков и молодежи // Вестник КазНУ. Серия «Педагогические науки». – 2015. – №2(45). – С. 28 – 39.
- 14 Ким А.М. Эмоциональный интеллект тренера и преподавателя физвоспитания. – Алматы: Қазақ университеті, 2015.
- 15 Байжұманова Б.И., Оқушының психикалық даму ерекшеліктері // Бастауыш мектеп. – 1998. – №12.
- 16 Растегаева Л. С., Эстетические принципы в методах арттерапии // Вестник ОГУ. – 2009. – №7. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/esteticheskie-printsipy-v-metodah-artterapii> (дата обращения: 01.06.2017).
- 17 Мұқанов М.М. Жас және педагогикалық психология. – Алматы, 1982.
- 18 Ахметова Д.Б., Методологические вопросы психологического исследования эмоционального интеллекта, компетенций и стратегий преподавания в высшей школе // Вестник ЕНУ, серия гуманитарных наук. – 2014. – №3. – С. 5.
- 19 Зайцева А.В., Шуткова И.И. Возможности использования результатов исследований эмоционального интеллекта в педагогической практике // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. 2008. №11. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-ispolzovaniya-rezultatov-issledovaniy-emotsionalnogo-intellekta-v-pedagogicheskoy-praktike> (дата обращения: 28.05.2017).

## References

- 1 Akhmetova D.B. (2014). Methodological issues of psychological research of emotional intelligence, competences and teaching strategies in higher education. Bulletin of the ENU, series of humanities. #3, 5.
- 2 Andreeva I.N. (2012). The ABC of emotional intelligence. St. Petersburg, BHV-Petersburg, 288 p.



- 3 Bar-On R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. Handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass. P. 363-388.
- 4 Bayzhmanova B.I. (1998). Ousushyny psikhikalyk lady erekshelikteri. Bastauish mektep. 1998. # 12.
- 5 Bazarsadaeva E.Zh. (2013). To the question of the history of the study of emotional intelligence. Bulletin of BSU . #5. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-ob-istorii-izucheniya-emotsionalnogo-intellekta> (date of circulation: 01/06/2017)
- 6 Goleman D. (2013). Emotional Intelligence. Why it can mean more than IQ. Moscow, Mann, Ivanov and Ferber. 560 p.
- 7 Kasen G.A. & Kudaibergenova A.M. (2015). Foreign experience of art pedagogy and art therapy in the practice of psychocorrectional and preventive work. Pedagogy and Psychology. #4 (25). P. 21 – 31.
- 8 Kim A.M. (2015). Emotional intelligence of the trainer and teacher of physical education. – Almaty: Kazakh University.
- 9 Lyusin D.V. (2004). Contemporary ideas about emotional intelligence. Social Intelligence: Theory, measurement, research; Ed. D.V. Lyusina, D.V. Ushakov. Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences. P. 29 – 36.
- 10 Madalieva Z.B., Mukasheva A.B., Kasen G.A. & Seilkhanova M.E. (2016). The development of art-pedagogical and art-therapeutic schools: world experience. Almaty, Kazakh University.
- 11 Mayer G. (1981). Psychology of Emotional Thinking. Reader on General Psychology. Psychology of thinking; Ed. Yu.B. Gippenreiter, V.V. Petukhova. Moscow, Izd-vo Mosk. University. 123 – 129.
- 12 Mukanov M.M. (1982). Zhas zhane pedagogical psychology. Almaty.
- 13 Mukasheva A.B. & Kasen G.A. (2015). Art Pedagogical Aspect of Prevention of suicidal manifestations among youth and youth. Bulletin of KazNU, Series «Pedagogical Sciences». #2 (45). P.28-39.
- 14 Orme G. (2003). Emotional thinking as a tool for achieving success. Moscow, KSP +, 272 p.
- 15 Platonova A.V. (2014). Art therapy in the work of a psychologist. Vestnik SMUS74. #1. [URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-v-rabote-psihologa> (date of circulation: 01.06.2017)].
- 16 Rastegaeva L.S. (2009). Aesthetic principles in methods of art therapy. Bulletin of the OSU #7. [URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/esteticheskie-printsipy-v-metodah-artterapii> (reference date: 01/06/2017)].
- 17 Roberts RD, Matthews D., Zaidner M. & Lyusin D.V. (2004). Emotional intelligence: problems of theory, measurement and application in practice. Psychology. Journal of Higher School of Economics. # 4.
- 18 Ryzhov DM (2014). Emotional intelligence in the system of psychological knowledge. MNKO. #4 (47). P.87-89.
- 19 Zaitseva A.V., Shutkova I.I. (2008). Possibilities of using the results of studies of emotional intelligence in pedagogical practice. Izvestiya of PSU im. V.G. Belinsky. # 11. [URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-ispolzovaniya-rezultatov-issledovaniy-emotsionalnogo-intellekta-v-pedagogicheskoy-praktike> (application date: May 28, 2017)]