АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Любовь СИНЕТ,

студентка 3 курса, Факультет Психологии, Педагогических наук, Социологии и Социальной помощи

CZU: 7.01:[159.942 + 373.3.035] sinetlubov@gmail.com

Введение. Проблема снижения эмоционального интеллекта является крайне актуальной в наше время [1]. Важно отметить, что одним из самых главных навыков, которым должен владеть человек, является эмоциональный интеллект. Эмоциональное развитие человека признаётся ключевым для достижения успеха в различных сферах [2]. Данный навык помогает человеку распознавать свои и чужие эмоции, а также управлять ими. Эмоции людей порой оказывают большое влияние на межличностные отношения, на принятие важных решений, а потому, изучение данного феномена имеет большую теоретическую и практическую значимость.

Методология исследования. Умение воспринимать, регулировать и осознавать эмоции является необходимым для всех людей в целом, не только для детей [3]. Потому, целью исследования мы определяем исследование эффективности арт-терапии в развитии эмоционального интеллекта у младших школьников.

В основу исследования была положена гипотеза о том, что арт-терапия является средством развития эмоционального интеллекта у младших школьников. Для проверки выдвинутой гипотезы были использованы следующие методы: Диагностика уровня развития эмоционального интеллекта старшего дошкольника (Нгуен М.А.); Методика «Дорисовывание: мир вещей – мир людей – мир эмоций» (Нгуен М.А.) [4]; «Три желания» и «Что – почему – как» (Нгуен М.А.) [4]; «Словарь эмоций» для диагностики и развития эмоциональной сферы (Иванова Е.С.) [5].

В исследовании приняли участи ученики 3 «А» класса, ПУТЛ «Олимп» г. Кишинев, Молдова. Результаты первичного тестирования показали, что в 3 «А» классе: 12 учеников с низким уровнем эмоционального интеллекта – 41%; 12 учеников со средним уровнем эмоционального интеллекта – 41%; 5 учеников с высоким уровнем эмоционального интеллекта – 18%. Из данной выборки нами была сформирована экспериментальная и контрольная группы, по 12 учеников в каждой с низкими и средними показателями эмоционального интеллекта.

Нами была разработана программа арт-терапевтических упражнений, направленных на развитие эмоциональной сферы. В программу вошли такие упражнения как: «Цвета эмоций», «Рисуем настроение», «Больница», «Котелок радости», «Что такое злость?», «Маски», «Обида», «Талисман хорошего настроения», «Парное рисование». Всего с детьми было проведено около 8 занятий.

Результаты исследования контрольной группы детей «до» и «после» применения программы, показали неоднозначные изменения. Показатели шкал «Словарь

эмоций» (3,33 и 3,17) и «Что? Почему? Как?» (4,08 и 3,17) понизились, а показатели шкал «Три желания» (4,42) и «Ориентация на мир людей» (5,08) повысились. Причинами таких изменений могут послужить, как дни, в которые проводились исследования, так и общий фон настроения детей.

Результаты исследования экспериментальной группы «до» и «после» применения программы, показали изменения в уровне эмоционального интеллекта у детей, а именно- повышение показателей всех шкал. Так, шкала «Словарь эмоций» увеличилась в среднем с 2,33 на 3,00; шкала «Что? Почему? Как?» с 1,08 на 2,33, показатели шкалы «Три желания» с 3,0 на 3,75; шкала «Ориентация на мир людей» с 1 на 3,08.

Статистическая обработка различий в группах детей при помощи t-критерия Стьюдента показала отсутствие различий по шкалам «Словарь эмоций» (t = 1,1 экспериментальная группа и t = 0,5 контрольная группа); «Три желания» (t = 1,4 экспериментальная группа и t = 1,8 контрольная группа); шкала «Что? Почему? Как?» (t = 2,7 экспериментальная группа, что попадает в зону неопределенности, и t = 1,9 контрольная группа). Это может быть обусловлено однообразием отобранных методик, недостаточностью дидактических занятий. Мы предполагаем, что, увеличив продолжительность программы, изменения будут более значимыми. Результаты экспериментальной и контрольной групп по шкале «Ориентация на мир людей» находятся в зоне значимости (t = 4,6 экспериментальная группа и t = 4,3 контрольная группа). То есть обе группы демонстрируют изменения в эмоциональной ориентации с мира вещей на мир людей. Это значит, что они стали более чувствительны к своему социальному окружению, учитывают опыт другого человека, проявляют больше эмпатии по отношению к другому.

Таким образом, в связи с полученными результатами, можно сформулировать следующие **выводы и рекомендации**: развитие эмоционального интеллекта представляет собой важную часть психологического становления личности ребенка, поэтому стоит рассмотреть увеличение продолжительности программы арт-терапии; интегрирование арт-терапии с игровыми методиками и социально-эмоциональными тренингами; проведение просветительских уроков на темы «Эмоции», «Общение», «Эмпатия», «Дружба» и т.д.

Литература:

1. ТЕЛЮКОВА И., АНЦИБОР Л. Особенности развития эмоционального интеллекта учащихся первого класса. În: Studia Universitatis Moldaviae. Seria Ştiinţele ale educaţiei. 2020. № 9(139). С. 191-195.
2. ГИППЕНРЕЙТЕР Ю.Б. Эмоциональная саморегуляция и искусство управлять собой. Москва: МГУ, 2000.
3. ДЗЕМАНСКИЙ А.М. Психология эмоциональных переживаний. Москва: МГУ, 1987.
4. НГУЕН М.А. Психологические особенности формирования эмоционального интеллекта старших дошкольников. 2009.
5. ИВАНОВА Е.С. Словарь эмоций для диагностики и развития эмоциональной сферы. Москва: МГУ, 2006.

Рекомендовано

***Ольга БОНДАРЕНКО**, докт.психологии, лектор унив.*