
ОПАНАСЮК І.В.,
психолог, Брошнів-Осадська
ОБШ І-ІІІ ст. Івано-Франківської
обл., пошукач кафедри
загальної та клінічної психології,
Прикарпатський національний
університет імені Василя
Стефаника, м. Івано-Франківськ

ВПЛИВ ЗАСОБІВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТАРШОКЛАСНИКІВ

У статті розкрито психологічну сутність змісту поняття «арт-терапія», як методу творчого самовираження особистості. Запропоновано авторську програму «Психологічні основи розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії», яка заснована на гуманістичних засадах. Наведено та проінтерпретовано результати експериментальних досліджень щодо запропонованої програми. Виявлено позитивну динаміку в експериментальній групі на предмет розвитку EQ в старшокласників.

Ключові слова: емоційний інтелект, арт-терапія, творчість, тренінг, експериментальна й контрольна групи, старший шкільний вік.

В статье раскрыто психологическую сущность содержания понятия «арт-терапия», как метода творческого самовыражения личности. Предложено авторскую программу «Психологические основы развития эмоционального интеллекта старшеклассников средствами арт-терапии», которая основана на гуманистических началах. Приведены и проинтерпретированы результаты экспериментальных исследований по предложенной программе. Выявлено положительную динамику в экспериментальной группе на предмет развития EQ в старшеклассников.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, арт-терапия, творчество, тренинг, экспериментальная и контрольная группы, старший школьный возраст

The article raises the problem of the development of the emotional intelligence of senior pupils by means of art therapy. The author reveals the phenomenology of the concept of "art therapy", as well as gives the methodological rationale and theoretical basis of the problem. The structure of the training "The psychological basis for the development of the emotional intelligence of senior pupils by means of art therapy" has been outlined. The basic meaningful units of the training program forming the basis of the formative influence have been identified. The paper suggests the analysis of the results of the formative experiment concerning the high school students' EQ development. It proves the efficiency of the art therapy method in work with high school students aiming at the development of their emotional intelligence and emotional culture, in the development of training courses and individual training programs for the harmonization of the students' emotional sphere. The qualitative changes, especially noticeable in the experimental group, relative to the results of the quantitative analysis have been proved. The practical application of the research results has been mentioned.

Key words: emotional intelligence, art therapy, creativity, training, experimental and control groups, senior school age.

Постановка проблеми. Кардинальні зміни соціокультурної структури, кризові явища в економічній, політичній і духовно-етичній сферах сучасного суспільства ініціювали зміни в світоглядних позиціях особистості. І це, в першу чергу стосується такої вікової категорії як підлітковий вік, де процеси засвоєння емоційного досвіду, адаптування до умов навколишнього середовища, вироблення стратегій поведінки в критичних ситуаціях відбуваються особливо активно і в якій достатньо великий ризик розвитку соціальної дезадаптації особистості. Не менш актуальною є проблема розробки засобів розвитку емоційного інтелекту старшокласників, серед яких можна віднести й методи арт-терапевтичного впливу.

Аналіз досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання проблеми.

Застосування методів арт-терапії у психологічній практиці широко пред-

ставлено напрацюваннями Р. Ф. Беляускайте (малюнкові проби в діагностиці розвитку особистості дитини); Г. В. Бурковського (елементи образотворчого мистецтва в психотерапії); М. Є. Бурно (творче самовираження в терапії); І. Є. Вольперта, М. С. Говорова (методи театралізування в психотерапії); В. Ю. Зав'ялова, А. Менегетті (онтологічна музикотерапія); О. І. Копитіна (системна арт-терапія); А. А. Осипової (загальні питання психокорекції та їх практичне застосування); О. Ю. Петрової (казкотерапія) тощо.

Використання арт-терапевтичних методів з метою дослідження глибинно-психологічних детермінант психічної активності особистості представлено в дослідженнях Т. С. Яценко та її послідовників, зокрема: С. М. Аврамченко, Л. Л. Бондаревської, К. А. Бабенко, Т. І. Білухи, Т. В. Горобець, І. В. Калашник, М. М. Кононової, А. С. Нодзельської, С. Ш. Раджабової, О. Г. Стасько, С. Г. Харенка, Н. В. Шавровської.

Разом з тим, широко представлений дослідницький запит на використання арт-терапевтичних методів у царині психологічної практики уможлиблює і нашу спробу їх застосування для розвитку емоційного інтелекту особистості, зокрема у старшому шкільному віці.

Мета дослідження – експериментально вивчити вплив арт-терапевтичних засобів на розвиток емоційного інтелекту старшокласників.

Відповідно до зазначеної мети поставлено такі **завдання**: а) розкрити психологічну сутність поняття «арт-терапія»; б) розробити структуру тренінгу «Психологічні основи розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії»; в) проаналізувати результати формульованого експерименту на предмет розвитку EQ у старшокласників.

У науковій літературі [2; 3; 5; 7] зазначається, що мистецтво має не тільки культурний характер, а й сприяє вивільненню внутрішнього напруження, розвитку інтуїтивних можливостей суб'єкта. Воно дає змогу проникати у внутрішній світ індивіда та сприяє його вираженню в творчості. В галузі психотерапії широкого розповсюдження набула арт-терапія, яка заснована на вільній експресії, мобілізації творчого потенціалу автора та інтерпретації його творчих продуктів.

З'ясувати глибинні механізми дії арт-терапії, на наш погляд, неможливо без аналізу самого феномену творчості. В загальному сенсі творчість – високосвідома діяльність людини, спрямована на створення нових продуктів матеріальної і духовної культури, які мають суспільно-історичну цінність; теоретична і практична діяльність, що зумовлює одержання об'єктивно нових результатів [11, с.352], позаяк несе в собі і суб'єктивний зміст, сприяє від-

криттю чогось раніше невідомого саме для певного конкретного суб'єкта [8; 9]. Таким чином, завдяки творчості в людини удосконалюється творчий багатовимірний просторово-часовий світ, оживляється емоційна складова її індивідуальності.

У психотерапевтичній енциклопедії метод арт-терапії (лат. *ars* – мистецтво, *therapeia* – лікування) окреслено як «метод психотерапії, що використовує для лікування та психокорекції художні прийоми та творчість, а саме: малювання, ліплення, музику, фотографію, кінофільми, книги, акторську майстерність тощо» [4, с.52], чи як «один з видів психотерапії, що передбачає терапію із залученням суб'єкта до мистецтва» [13, с.38]. Відтак метод арт-терапії передбачає психотерапію за допомогою використання методів творчого самовираження, що дає змогу звільнитися особистості від внутрішніх переживань, «експериментувати зі своїми почуттями й виражати їх на символічному рівні» [12, с.219] і ґрунтується на експресивних мистецтвах, що забезпечують підтримку особистості з метою стимулювання її до особистісного розвитку [6; 14].

Метод арт-терапії використовується у різних напрямках, основними з яких є психодинамічний та гуманістичний. У психодинамічному підході (З. Фрейд, К. Юнг) окреслено символічний характер функціонування несвідомого. Один з представників зазначеного підходу М. Наумбург, зауважувала: «Техніка арт-терапії заснована на визнанні того, що особа, незалежно від творчих здібностей, має приховану можливість проектувати свої внутрішні конфлікти у формі зображувального мистецтва. Малюнки клієнтів демонструють їх внутрішні переживання, при цьому після промальовування переживання стають більш чіткими за формою»

[14, с.35]. Звідси, створення образів в арт-терапії спрямоване на диференціювання, переосмислення особистістю негативних емоцій та травматичних переживань. Гуманістична модель розвитку суб'єкта (К. Роджерс, А. Маслоу), на яку посилається автор статті, основний наголос ставить на використання мистецтва з метою актуалізації, полегшення емоційних станів, вирішення внутрішнього конфлікту та розвитку творчих здібностей особистості. Н. Роджерс зауважувала: «Ми можемо отримати інтуїтивне одкровення, інсайт, якщо звернемося до символічних та метафоричних форм, які є у витворах експресивних мистецтв. Наші твори звертаються до нас, і ми можемо зрозуміти ці звернення, якщо знайдемо час зануритися в них... Переживання горя, гніву, болю, страху, радості, екстазу є тим тунелем, яким ми повинні пройти, щоб потрапити на інший бік – самосцілення, розуміння та цілісності» [15, с.134]. Відтак вербалізація власних переживань є одним із способів самовираження.

Звідси можна припустити, що метод арт-терапії містить в собі потенціал актуалізації стратегій творчої діяльності. Один із вагомих розвивальних механізмів терапії мистецтвом пов'язаний з феноменом катарсису – специфічною реакцією очищення психічних структур в результаті зіткнення з прекрасним [1; 9; 10].

Метод арт-терапії передбачає роботу із внутрішніми станами особистості, «торкаючись» її емоційно-почуттєвої складової, інтенцій, прагнень, потреб, що окреслюють її в абрисах інтра-, інтер- та метаіндивідуальних координат життя і визначають рівень розвитку емоційного інтелекту.

Вивчення емоційного інтелекту у теоретико-методологічному аспекті стало підґрунтям для розробки струк-

турно-функціональної моделі емоційного інтелекту в старшому шкільному віці, відповідно до змісту якої в рамках формувального експерименту було здійснено реалізацію психолого-педагогічного тренінгу як комплексного засобу формування EQ у старшокласників засобами арт-терапії.

Тренінг-курс тривав протягом жовтня-березня 2015 і передбачав 15 занять тривалістю 2,5 години кожне.

Експериментальна вибірка налічувала 20 учнів (з них 8 дівчат і 12 хлопців), а контрольна – 20 учнів (9 дівчат і 11 хлопців). У процесі контрольних зрізів використовувалась тестова методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла.

Мета тренінгу полягала у підвищенні рівня знань учасників про емоції та емоційний інтелект; набуття, закріплення навичок невербальної, вербальної комунікації та експресії. Очікуваними результатами тренінгу виступали розвиток вмінь щодо прояву власних емоцій й керування ними, управління емоційними станами інших, розвитку навичок експресивної виразності, готовності до взаємної підтримки й позитивного ставлення до себе та інших.

Тренінг склали чотири структурні блоки: 1) блок диференціації, розуміння та усвідомлення власних емоцій; 2) блок управління, самоконтролю та саморегуляції своїх емоцій; 3) блок розуміння та ідентифікації емоцій інших людей; 4) блок управління чужими емоціями.

Визначення змістових блоків здійснювалось на дотриманні загальних правил побудови тренінгових занять. Так, структура кожного заняття включала три основні частини:

1. Вступна частина, метою якої було виявлення настрою учасників групи, їх активізація, налаштування на робо-

ту в групі, включення в ситуацію «тут і тепер». Уточнювались очікування від кожного заняття і нагадувались правила роботи в групі.

2. Основна частина, завдання якої склав процес групової динаміки, де виявлялися актуальні стани учасників. Все, що відбувалось у групі, ставало єдиним груповим досвідом, який усвідомлювався й інтегрувався як окремими учасниками відповідно до їх індивідуальних особливостей, так і групою в цілому.

3. Завершальна частина (в якій здійснювався аналіз проведеної роботи кожним учасником) визначала орієнтири формування перспективної лінії отриманого досвіду, а також обговорення загальної атмосфери діяльності групи.

Окрім тренінгових занять нами було проведено індивідуально-психологічні консультації з учасниками експериментальної групи. Загальна тематика індивідуальних звернень була такою: низький рівень вмінь ділитися своїми почуттями й розуміння почуттів іншого, керування власними емоціями, управління емоційним станом інших тощо. Індивідуальне консультування старшокласників було спрямоване на усвідомлення значущості узгодження взаємної підтримки й активізацію осмислення суперечностей між довірою до себе й до інших в життєвих ситуаціях, підкріплення позитивного образу Я, оволодіння навичками саморегуляції власного емоційного стану.

Відповідно до задуму формуального експерименту, виконання вправ та їх обговорення було спрямоване на розвиток емоційного інтелекту, що безпосередньо корелює з розумінням своїх і чужих емоцій; управління своїми і чужими емоціями; міжособистісним та внутрішньоособистісним аспектом емоційного інтелекту; емоційною поін-

формованістю; самомотивацією; емпатією; розпізнаванням емоцій в інших.

На початку тренінгу, відповідно до розробленого плану заняття, здійснювалося визначення мети роботи. При цьому, більшість учасників зауважила, що метою їх участі в групі є розвиток особистісних цілей, які пов'язані із вмінням розпізнавати власні емоції та управляти ними; розумінням емоцій в інших; встановленням позитивного психологічного клімату в групах, в яких перебуває кожен учасник у своєму житті; налаштування взаємодії, яка б була корисною і задовольняла особисті інтереси.

Перед тренінгом було проведено констатуючий зріз і після завершення – контрольний замір з метою вивчення міри впливу незалежної змінної на залежну. За результатами методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла в експериментальній групі до формуального впливу були отримані такі дані: 90% учнів мають низький рівень показників емоційного інтелекту, у той час як 10% учнів – середній рівень. По завершенні проведеного формуального впливу (2014-2015) й повторного застосування методики Н. Холла через два місяці після реалізації експерименту були виявлені ідентичні показники розвитку емоційного інтелекту старшокласників, зокрема: 20% досліджуваних показали низький рівень показників емоційного інтелекту, 70% досліджуваних – середній рівень і 10% досліджуваних – високий рівень (рис.1).

Отримані дані підтверджують помітні зміни в експериментальній групі.

Щодо застосування цієї ж методики в контрольній групі, то результати досліджень до і після формуального впливу показали, що показники залишилися незмінними: 80% респондентів виявили низький рівень показників

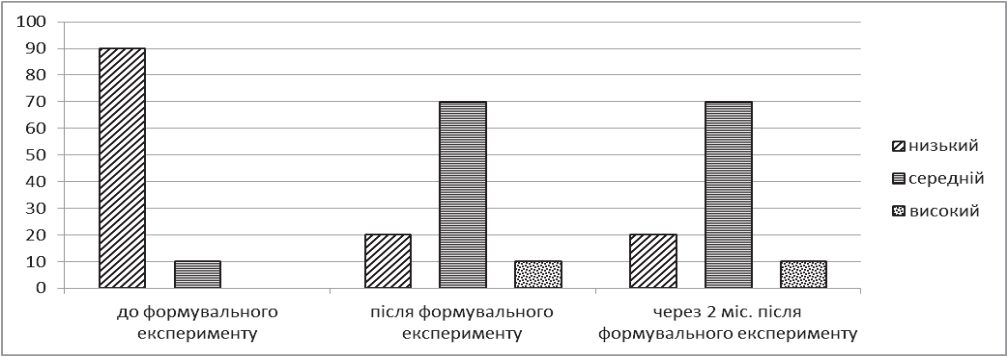


Рис. 1. Графічне зображення показників емоційного інтелекту в експериментальній групі.

емоційного інтелекту, у той час 20% респондентів – середній рівень.

Для вивчення статистичної значущості динаміки експериментальної та контрольної груп до і після формувального впливу був застосований t-критерій Стюдента.

Здійснивши обробку результатів методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, ми можемо прослідкувати динаміку показників емоцій-

ного інтелекту (табл. 1), де помітними є зміни в експериментальній групі до і після формувального впливу ($t = -7,11356$, при $p < 0,05$) та через два місяці ($t = -6,62504$, при $p < 0,05$).

У контрольній групі до і після формувального впливу змін не виявлено (табл. 2) $t = 0,297902$, при $p < 0,05$.

Загалом, на основі здійсненого аналізу формувального експерименту можна констатувати про позитивну

Таблиця 1
Динаміка показників емоційного інтелекту експериментальної групи до і після формувального впливу (за t-критерієм Стюдента, при $p < 0,05$).

T-test for Independent Samples (3 p)											
Note: Variables were treated as independent samples											
	Mean	Mean	t-value	df	p	Valid N	Valid N	Std.Dev.	Std.Dev.	F-ratio	p
Group 1 vs. Group 2	Group 1	Group 2				Group 1	Group 2	Group 1	Group 2	Variances	Variances
до Е. vs. після Е.	21,55000	48,40000	-7,11356	38	0,000000	20	20	12,76292	11,04727	1,334721	0,535275
до Е. vs. через 2 міс.	21,55000	47,20000	-6,62504	38	0,000000	20	20	12,76292	11,70065	1,189816	0,708698

Таблиця 2
Динаміка показників емоційного інтелекту контрольної групи до і після формувального впливу (за t-критерієм Стюдента, при $p < 0,05$)

T-test for Independent Samples (Spreadsheet3)											
Note: Variables were treated as independent samples											
	Mean	Mean	t-value	df	p	Valid N	Valid N	Std.Dev.	Std.Dev.	F-ratio	p
Group 1 vs. Group 2	Group 1	Group 2				Group 1	Group 2	Group 1	Group 2	Variances	Variances
до Е. vs. після Е.	28,15000	26,40000	0,297902	38	0,767401	20	20	20,13448	16,87539	1,423551	0,448635

динаміку в експериментальній групі на предмет розвитку емоційного інтелекту в старшокласників. Вагомим аргументом підтвердження результатів кількісного аналізу стали якісні зміни, що виявлені саме в експериментальній групі.

Висновки. Виходячи з вищеподаних результатів експериментального дослідження можна констатувати, що проведений тренінг «Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами

арт-терапії» сприяє формуванню у старшокласників здатності до самопізнання та самоаналізу емоційної сфери, розвитку вміння ідентифікувати свої емоції, розбудовувати конструктивні стосунки з іншими. Відтак може використовуватись в роботі практичних психологів з розвитку емоційного інтелекту особистості старшокласника, а також при розробці навчальних курсів, окремих тренінгових програм, спрямованих на гармонізацію емоційної сфери школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Выготский Л. С. Психология искусства / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1987. – 344 с.
2. Гертруда Ш. Рисунок и образ в гештальт-терапии / Ш. Гертруда. – СПб. : Изд-во Пирожкова, 2002. – 215 с.
3. Джеральд О. Рисунок в психотерапии / О. Джеральд. – М. : ЭКСМО, 2000. – 230 с.
4. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский. – СПб, 1999. – 752 с.
5. Келиш Э. В поисках смысла визуальных образов / Э. Келиш // Исцеляющее искусство : журнал арт-терапии. – 2002. – Т. 5, №1. – С. 6 – 36.
6. Копытин А. И. Основы арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Лань, 1999. – 255 с.
7. Максименко С. Д. Психология поэзии в рисунке : учеб. пособие / С. Д. Максименко, Т. С. Яценко. – К. : Педагогична преса, 2006. – 80 с.
8. Міциха Л. П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості : монографія / Л. П. Міциха. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2014. – 400 с.
9. Моляко В. О. Методологічні та теоретичні проблеми дослідження психології творчої діяльності / В. О. Моляко // Стратегії творчої діяльності : школа В. О. Моляко / за ред. В. О. Моляко. – К. : Освіта України, 2008. – С. 7 – 51.
10. Осипова А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М., 2002. – 512 с.
11. Психологічна енциклопедія [автор-упорядник О. М. Степанов] – К. : Академвидав, 2006. – 423 с.
12. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : теория и практика : пер. с англ. / [под ред. Л. П. Петровской]. – М. : Прогресс, 1993. – 368 с.
13. Словарь справочник / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Мн. : Хэлсон, 2006. – 388 с.
14. Naumburg, M. Dynamically oriented art therapy : Its principles and practices. – New York : Grune & Stratton, 1966.
15. Rogers N. Creative Connection. Polo Alto Science & Behavior Books, Inc., 1993.