

Ваньков Алексей Борисович

канд. психол. наук, доцент

Макеев Самир Джавидович

студент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ

Аннотация: в статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на развитие эмоционального интеллекта школьников посредством танцевально-двигательных методов. На основе модели Д. Гоулмана выделены пять компонентов эмоционального интеллекта: самосознание, саморегуляция, эмпатия, мотивация и социальные навыки. Разработана и апробирована программа «Эмоции в движении» (16 занятий); в исследовании приняли участие 22 обучающихся 8 класса. Зафиксирована положительная динамика по всем компонентам; статистический анализ (Т-критерий Вилкоксона) подтвердил достоверность изменений по всем пяти методикам ($p \leq 0,01$).

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, подростковый возраст, танцевально-двигательные методы, самосознание, саморегуляция, эмпатия, мотивация, социальные навыки, развивающая программа.

Подростковый возраст рассматривается в современной психологии как сенситивный период становления эмоциональной саморегуляции, эмпатии и навыков социального взаимодействия. В условиях цифровизации образовательной среды и преобладания опосредованных форм общения у школьников нередко наблюдаются трудности распознавания и выражения эмоций, повышенная импульсивность и сниженная социальная открытость, что актуализирует задачу целенаправленного развития эмоционального интеллекта [1, 2]. Эмоциональный

интеллект выступает интегральной категорией, объединяющей когнитивные, регулятивные и социально-коммуникативные компоненты эмоциональной сферы личности [3; 4]. Особым ресурсом его развития обладают танцевально-двигательные методы, использующие движение как средство осознания, выражения и регуляции эмоциональных состояний [5; 6].

Несмотря на растущий интерес к танцевально-двигательной терапии, проблема её целенаправленного применения для покомпонентного развития эмоционального интеллекта школьников остаётся недостаточно разработанной. Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы развития эмоционального интеллекта школьников посредством танцевально-двигательных методов.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Центр образования №48» г. Тулы. Выборку составили 22 обучающихся 8 класса (13–15 лет). Исследование включало констатирующий, формирующий и контрольный этапы. Структура эмоционального интеллекта рассматривалась в соответствии с моделью Д. Гоулмана и включала пять компонентов, каждому из которых был поставлен в соответствие диагностический инструментарий (табл. 1).

Таблица 1

Диагностический инструментарий исследования

Компонент эмоционального интеллекта	Диагностический инструментарий
Самосознание	Методика диагностики уровня развития рефлексивности А.В. Карпова
Саморегуляция	Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой
Эмпатия	Методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко
Мотивация	Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А. Реана
Социальные навыки	Тест оценки уровня общительности В.Ф. Ряховского

Анализ вводных данных выявил выраженные дефициты по всем компонентам эмоционального интеллекта: высокий уровень самосознания не был зафиксирован ни у одного школьника, низкий уровень саморегуляции отмечался у 41%

обучающихся, у половины класса доминировала мотивация на неудачу, а сниженные показатели социальной открытости (замкнутость и некоммуникабельность) наблюдались у 50% испытуемых. Это определило ключевые цели формирующего воздействия.

Развивающая программа «Эмоции в движении» включала 16 занятий продолжительностью 60–90 минут, проводимых один раз в неделю и сгруппированных в пять блоков в соответствии с компонентами эмоционального интеллекта. Каждое занятие строилось по трёхчастной структуре: вводная часть (эмоциональная разминка, психоэмоциональная настройка), основная часть (двигательно-экспрессивные упражнения, парная и групповая работа, импровизация – «Зеркало эмоций», «Чувства другого человека» и др.) и заключительная часть (рефлексия). Движение выступало системообразующим средством осознания, выражения и регуляции эмоциональных состояний. Дополнительно разработаны рекомендации для педагогов-психологов, классных руководителей и родителей. Статистическая обработка проводилась с помощью Т-критерия Вилкоксона для парных выборок.

По компоненту самосознания количество школьников с высоким уровнем рефлексивности возросло с 0% до 32%, доля обучающихся с низким уровнем сократилась с 45% до 18%. Школьники стали лучше распознавать собственные эмоциональные состояния и осознавать причины своих реакций ($T_{\text{эмп}} = 29 < T_{\text{кр}}(0,01) = 48; p \leq 0,01$).

Наиболее выраженная динамика отмечена по компоненту саморегуляции: доля школьников с высоким уровнем возросла с 9% до 50%, с низким – сократилась с 41% до 18%. Освоение техник управления интенсивностью эмоционального состояния и сдерживания импульсивных реакций позволило существенно укрепить регуляторную сферу ($T_{\text{эмп}} = 3; p \leq 0,01$).

По компоненту эмпатии доля обучающихся с высоким уровнем эмпатических способностей увеличилась с 14% до 36% при сокращении заниженного уровня с 18% до 9%; положительной динамике способствовали занятия «Зеркало эмоций», «Чувства другого человека», «Доверие, границы» ($T_{\text{эмп}} = 35; p \leq 0,01$).

По мотивационному компоненту число школьников с выраженной мотивацией на неудачу сократилось с 50% до 18%, что свидетельствует о снижении страха неуспеха и формировании представления о личной цели и внутренних ресурсах ($T_{\text{эмп}} = 33$; $p \leq 0,01$).

По компоненту социальных навыков категория выраженной некоммуникабельности на контрольном этапе не выявлена, доля школьников с достаточной общительностью возросла с 41% до 59%, с высокой – с 9% до 14%. Парная и групповая двигательная работа создала условия для роста социальной открытости и готовности к контакту ($T_{\text{эмп}} = 32$; $p \leq 0,01$).

Таким образом, программа «Эмоции в движении», основанная на использовании танцевально-двигательных методов как системообразующего средства развития эмоциональной сферы, является эффективным инструментом комплексного развития эмоционального интеллекта школьников: по всем пяти методикам выявленные различия статистически достоверны при $p \leq 0,01$. Полученные данные свидетельствуют о целесообразности внедрения подобных программ в практику психолого-педагогического сопровождения общеобразовательных организаций, в том числе в рамках внеурочной деятельности и дополнительного образования. Перспективы дальнейших исследований связаны с оценкой устойчивости достигнутых изменений и адаптацией программы для других возрастных групп.

Список литературы

1. Адушкина К.В. Развитие эмоционального интеллекта подростков в условиях учреждения дополнительного образования средствами музыкальной терапии / К.В. Адушкина // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 9. – С. 47–51.
2. Игнатович С.С. Психологические особенности развития эмоциональной сферы подростков / С.С. Игнатович, Ю.Д. Магдалинова, А.С. Мамбеталина // Педагогика: история, перспективы. – 2023. – Т. 6, № 1–2. – С. 170–191.

3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ? / Д. Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаева. – 5-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 544 с.

4. Люсин Д.В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ / Д.В. Люсин, О.О. Марютина, А.С. Степанова // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 129–140.

5. Оганесян Н.Ю. Танцевально-двигательная и нейромоторная терапия как методы правополушарной психотерапии / Н.Ю. Оганесян, Э.Н. Соловьева // Вестник психотерапии. – 2025. – №95. – С. 73–84.