

Научный поиск: личность, образование, культура. 2024. № 3. С. 55–58.  
*Scientific search: personality, education, culture.* 2024. No. 3. Pp. 55–58.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научная статья  
УДК 159.942.3:793.3  
ББК 88.84  
DOI: 10.54348/SciS.2024.3.10

**Развитие эмоционального интеллекта в работе с парами танцевального спорта  
с применением методов арт-терапии**

**Светлана Борисовна Яшина<sup>1</sup>, Светлана Владимировна Соколовская<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород, Россия

<sup>1</sup>yashina\_sb@mail.ru

<sup>2</sup>sokolovskaia@fks.unn.ru

**Аннотация.** Цель статьи – изучить влияние и эффективность арт-терапевтических методов в работе психолога со спортсменами танцевального вида спорта на эмоциональный интеллект. Исследование проводилось в танцевально-спортивном клубе г. Москвы, а также с танцевальными парами из г. Нижнего Новгорода. Была разработана арт-терапевтическая программа для спортсменов танцевального спорта. Для анализа результатов была применена методика, основанная на использовании пяти критериев: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, управление эмоциями других. В статье представлено описание этапов эксперимента, расчеты показателей и анализ полученных результатов. Проведенное исследование показало статистически значимые изменения значений показателей по эмоциональным критериям в экспериментальной группе, что доказывает эффективность использования арт-терапевтических методик в парных видах спорта и предполагает необходимость расширения их применения в работе со спортсменами.

**Ключевые слова:** психология спорта, арт-терапия, эмоциональный интеллект, соревнования, парные виды спорта, балльные танцы, методы арт-терапии.

**Для цитирования:** Яшина С.Б., Соколовская С.В. Развитие эмоционального интеллекта в работе с парами танцевального спорта с применением методов арт-терапии // Научный поиск: личность, образование, культура. 2024. № 3. С. 55–58. <https://doi.org/10.54348/SciS.2024.3.10>

PSYCHOLOGICAL SCIENCES

Original article

**Development of emotional intelligence in working with dance sports couples  
using art therapy methods**

**Svetlana B. Yashina<sup>1</sup>, Svetlana V. Sokolovskaia<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>National Research Nizhny Novgorod State University named after N.I. Lobachevsky, Nizhny Novgorod, Russia

<sup>1</sup>yashina\_sb@mail.ru

<sup>2</sup>sokolovskaia@fks.unn.ru

**Abstract.** The purpose of the article is to study the influence and effectiveness of art therapeutic methods in the work of a psychologist with athletes of a dance sport on emotional intelligence. The study was conducted in a dance and sports club in Moscow, as well as with dance couples from Nizhny Novgorod. An art therapy program has been developed for dance sports athletes. To analyze the results, a methodology based on the use of five types of criteria was applied: emotional awareness, managing one's emotions, self-motivation, empathy, and managing the emotions of others. The article describes the stages of the experiment, calculations of indicators and analysis of the results obtained. The conducted study showed statistically significant changes in the values of indicators according to emotional criteria in the experimental group, which proves the effectiveness of using art therapy techniques in pair sports and suggests the need to expand their use in working with athletes.

**Keywords:** sports psychology, art therapy, emotional intelligence, competitions, pair sports, ballroom, methods of art therapy.

**For citation:** Yashina S.B., Sokolovskaya S.V. Development of emotional intelligence in working with dance sports couples using art therapy methods. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura = Scientific search: personality, education, culture.* 2024. No. 3. Pp. 55–58. (In Russ). <https://doi.org/10.54348/SciS.2024.3.10>

**Актуальность исследования.** Спорт активно развивается в нашей стране, с большой поддержкой региональных и федеральных программ. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. была утверждена программа «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года». В соответствии с приказом Министерства Sports Российской Федерации №128 2019 года, с 19 ноября 2019 года вступила в силу «Программа развития танцевального спорта», которая направлена на популяризацию и увеличение как числа занимающихся, так и на увеличение количества регионов участников и соревновательных площадок и стартов.

Авторами статьи был изучен большой объем теоретического материала по теме исследования. Работы Д. Гоулмана [Гоулман, 2009], Майера [Maeyer, 2001] посвящены изучению эмоционального интеллекта. Теоретической основой исследования стала концепция эмоционального интеллекта Д. Гоулмана [Гоулман, 2009] и методика Н. Холла [Тестирование эмоционального интеллекта...]. В отечественных исследованиях значительно меньше представлено публикаций по данной проблематике. Представляют интерес научные работы А.А. Безиковой [Безикова, 2006], М.С. Якушиной [Якушина, 2013] и других авторов [Миронов, Титова, Летягина, Гутко, 2022]. Также были рассмотрены статьи зарубежных ученых Хейли Хилтон [Haley, 2020] и Джингсуан Ху [Hu, Zhang, Hu, Yu, Xu, 2021] по арт-терапии и бальным танцам. и других авторов по теме эмоционального состояния спортсменов. В научных трудах встречается материал по изучению эмоционального интеллекта и эмоционального интеллекта в спорте, но не представлены методы, которые могли бы влиять на него с доказательством их эффективности. В научной литературе нет исследований по арт-терапевтической работе в парных видах спорта, в частности в бальных танцах. Поэтому изучение вопроса влияния арт-терапевтических методов на эмоциональный интеллект в бальных танцах актуально и говорит о новизне данного направления.

Каждый вид спорта имеет свои уникальные особенности с точки зрения тренировочного процесса, соревнований и психологической подготовки. В парных видах спорта результаты и климат зависят от отношений, которые выстраиваются между двумя людьми, а не от одного спортсмена.

В спортивных бальных танцах оцениваются не индивидуальные навыки каждого партнера, а мастерство пары как единого целого. Важно, чтобы спортсмены обладали высоким уровнем эмоционального интеллекта, чтобы улучшить взаимодействие в паре, проявить эмпатию и улучшить коммуникативные навыки всего партнера. Человеческая деятельность, в том числе и спорт, имеет психологическую составляющую. Исходя из исследований авторов

[Соколовская, 2020; Яшина, Братсберг, 2022; Яшина, Соколовская, 2023] и изученной литературы, арт-терапевтические методы как эффективный инструмент работы с эмоциональными состояниями спортсменов могут влиять на развитие эмоционального интеллекта каждого из партнеров, тем самым достигая положительного эмоционального климата в паре и эффективного партнерского взаимодействия. Спорт выступает как отдельная сфера деятельности, требующая от человека большого напряжения, затрат рабочего времени и внутренних ресурсов [Соколовская, 2020].

В парных видах спорта результат и тренировочный настрой зависит не только от спортсменов, но и от уровня их эмоционального интеллекта, который помогает им находить общий язык и понимать свои потребности.

*Объект исследования:* эмоциональный интеллект.

*Предмет исследования:* влияние арт-терапевтических методов на эмоциональный интеллект у спортивной пары.

*Гипотеза исследования:* мы предполагаем, что применение арт-терапевтических методов, таких как лепка из пластилина, совместный рисунок в работе психолога со спортивной парой, способствует развитию эмоционального интеллекта спортсменов.

**Методы и методики исследования.** Для исследования были выбраны: методика эмоционального интеллекта Н. Холла [Тестирование эмоционального интеллекта...], арт-терапевтические методы «Совместный рисунок», «Лепка из пластилина». Применен непараметрический критерий Вилкоксона.

*Цель:* Изучить влияние и эффективность арт-терапевтических методов в работе психолога со спортсменами парных видов спорта на эмоциональный интеллект.

Исследование проводилось в танцевально-спортивном клубе г. Москвы, а также с танцевальными парами из г. Нижнего Новгорода. В соответствии с задачами исследования в совокупности приняли участие 32 спортсмена в возрасте от 12 до 17 лет. В экспериментальной части исследования участвовало 8 пар.

Программа проведения арт-терапевтической работы по увеличению эмоционального интеллекта у спортсменов парных видов спорта рассчитана на один месяц и включает в себя 5 встреч. Каждая встреча длится от 40 до 60 минут. Результаты работы фиксируются в психологическом дневнике, где основное внимание уделяется опорным словам, которые оказались ресурсными для спортсменов и о которых они говорили больше всего.

Первая встреча – арт-терапевтический метод «Совместный рисунок». Спортсменам предлагается на чистом листе нарисовать рисунок, молча, не обсуждая того, что именно будет изображено. Каждый участник выбирает свой цвет. В процессе рисования спортсмены начинают больше ориентироваться в

построенных ими взаимоотношениях.

Вторая встреча также проходит с арт-терапевтическим методом «Совместный рисунок». После обсуждения их работы и выявления разных моментов спортсменам предлагается в формате диалога обсудить и дорисовать их рисунок, чтобы усилить его и разрешить конфликтные аспекты.

Третья встреча посвящена лепке скульптуры из пластилина. Это арт-терапевтическое задание снимает напряжение и настраивает участников на позитивный разговор. Спортсмены делятся своими представлениями о скульптурах и друг о друге в спорте.

Четвертая встреча также связана со скульптурой. На данном этапе спортсмены уже сделали общую скульптуру своей пары и теперь пробуют сами встать в такую фигуру и присвоить себе, все те ресурсные определения, которыми обогащали друг друга.

Пятая встреча – завершающая, итоговая. На протяжении всей арт-терапевтической работы мы со спортсменами вели дневник, в который записы-

вали основные важные моменты и слова, чаще всего употребляемые в процессе нашей работы. Таким образом у каждой пары получились свои точки роста и определение направлений их развития.

До эксперимента с использованием арт-терапевтических методов и после в контрольной и экспериментальной группах применялась методика Н.Холла для расчета уровня эмоционального интеллекта участников по пяти показателям:

- эмоциональная осведомленность,
- управление своими эмоциями,
- самомотивация,
- эмпатия,
- управление эмоциями других.

Полученные результаты представлены в таблице 1. В каждой группе было 16 человек или 8 пар. Достоверность различий определялась с помощью статистического критерия Вилкоксона.

Данные в таблице 1 представлены в формате  $Me$  (25%; 75%), где  $Me$  – медиана; 25% – 25-й процентиль (квантиль); 75% – 75-й процентиль (квантиль).

**Таблица 1.** Показатели «Эмоционального интеллекта» до и после арт-терапии в Контрольной и Экспериментальной группах

**Table 1.** Indicators of “Emotional Intelligence” before and after art therapy in the Control and Experimental groups

Показатели эмоционального интеллекта	Контрольная группа		Величина p-value	Экспериментальная группа		Величина p-value
	До	После		До	После	
Эмоциональная осведомленность	20 (16,5; 26)	20 (16; 26)	0,448	21 (18,5; 26)	27 (21,5; 29,5)	0,92
Управление своими эмоциями	19 (17; 20)	20 (17; 21)	0,65	20 (18; 21)	24 (18,5; 27,5)	0,013*
Самомотивация	21 (19; 23)	20 (17; 25)	0,75	22 (20; 25,5)	24 (23; 26,5)	0,75
Эмпатия	24 (21; 25)	24 (19,5; 25)	0,34	24 (21,5; 25,5)	28 (25; 30,5)	0,035*
Управление эмоциями других	26 (20; 28)	25 (20; 25,5)	0,38	26 (20; 28)	26 (23; 29,5)	0,047*

Примечание: \*Уровень значимости  $p < 0,05$

Не выявлено статистически значимых различий между первым (до) и вторым (после) измерением в показателях «Эмоциональная осведомленность» и «Самомотивация».

При этом показатели по шкалам «Управление своими эмоциями», «Эмпатия», «Управление эмоциями других» статистически значимо выросли в экспериментальной группе после проведения работы с использованием арт-терапевтических методов.

Арт-терапевтическая работа, представляющая собой формирующий эксперимент, повлияла на эмоциональное состояние спортсменов. Можно говорить о дальнейшем использовании арт-терапевтических методов, таких как «совместный рисунок» и «скульптура из пластилина», в работе со спортсменами, занимающимися бальными танцами. Данная методика может эффективно использоваться и в других парных видах спорта, та-

ких как фигурное катание, теннис, бадминтон, акробатика и др.

**Заключение.** В статье представлены результаты изучения развития эмоционального интеллекта в работе с парами танцевального спорта с применением методов арт-терапии. Для улучшения взаимоотношений и построения общих целей и стратегий спортивной деятельности важно развивать эмоциональный интеллект. В ходе нашего исследования было выявлено, что арт-терапевтические методы хорошо воспринимаются со стороны спортсменов и показывают свои результаты.

Арт-терапевтические методы показали свою эффективность и увеличили уровень эмоционального интеллекта, что в дальнейшем сказалось также на уровне общения и результатах пар. Считаем данную тему актуальной для дальнейшего исследования и применения в спортивной деятельности.

Список источников

- Безикова А.А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах. Автореф. дисс. ... кан. пед. наук. Тюмень, Тюменский государственный университет, 2006. 22 с.
- Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Москва: Владос, 2009. 478 с.
- Миронов М.М., Титова Н.Г., Лetyагина Е.Н., Гутко С.Н. Повышение качества жизни населения средствами физической культуры и спорта // Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки : Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 17 ноября 2022 года. Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2022. С. 530-533. EDN FXQNNZ.
- Соколовская С.В. Психология физической культуры: Учебное пособие. Санкт-Петербург: Лань, 2020. 144 с.
- Якушина М.С. Формирование эмоционального интеллекта у старшеклассников, занимающихся командными видами спорта // Психология в России и за рубежом: материалы 2-ой Международной научной конференции. Санкт-Петербург: Реноме, 2013. С. 109-115.
- Яшина С.Б., Братсберг Д.Г. Применение арт-терапевтических методик для регулирования психоэмоционального состояния спортсменов // Современные подходы к оптимизации процесса физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления населения. Материалы XXI Международной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 09 декабря 2022 года. Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2022. С. 630-637. EDN EALBVH.
- Яшина С.Б., Соколовская С.В. Определение влияния арт-терапевтических методик на эмоциональное состояние спортсменов в бальных танцах // Материалы XXII Международной научно-практической конференции. Нижний Новгород, 2023. С. 562-569.
- Тестирование эмоционального интеллекта Холла. URL: <https://www.delendik.com/wp-content/uploads/2020/03/Test-EI.pdf> (Дата обращения: 04.02.2024).
- Mayer J.D. A field guide to emotional intelligence // Emotional intelligence in everyday life. Philadelphia, P.A.: Psychology Press, 2001. P. 3-24.
- Haley H. Sports Psychology for Ballroom Dancers: 5 Ways to Improve Your Performance, February 24, 2020. URL: <https://www.dancemagazine.com/ballroom-dance-psychology/> (Дата обращения 04.02.2024).
- Hu J., Zhang J., Hu L., Yu H., Xu J. Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders // Front. Psychol. 2021. № 12. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8397377/> (Дата обращения: 04.02.2024).

References

- Bezikova A.A. Harmonization of interaction between partners in sports ballroom dancing. Autoreferat PhD thesis (Pedagogy). Tyumen, Tyumen State University, 2006. 22 p. (In Russ).
- Goleman D. Emotional intelligence. Moscow: Vlados, 2009. 478 p. (In Russ).
- Mironov M.M., Titova N.G., Letyagina E.N., Gutko S.N. Improving the quality of life of the population through physical culture and sports. In: Priority directions for the development of sports, tourism, education and science: Collection of materials of the III International Scientific and Practical Conference, Nizhny Novgorod, November 17, 2022. Nizhny Novgorod: National Research Nizhny Novgorod State University named after N.I. Lobachevsky, 2022. Pp. 530-533. EDN FXQNNZ. (In Russ).
- Sokolovskaya S.V. Psychology of physical culture: Textbook. St. Petersburg: Lan, 2020. 144 p. (In Russ).
- Yakushina M.S. Formation of emotional intelligence in high school students involved in team sports. In: Psychology in Russia and abroad: materials of the 2nd International scientific conference. St. Petersburg: Renome, 2013. Pp.109-115. (In Russ).
- Yashina S.B., Bratsberg D.G. The use of art therapeutic techniques to regulate the psycho-emotional state of athletes. In: Modern approaches to optimizing the process of physical education, sports training and public health. Proceedings of the XXI International Scientific and Practical Conference, Nizhny Novgorod, December 09, 2022. Nizhny Novgorod: National Research Nizhny Novgorod State University named after. N.I. Lobachevsky, 2022. Pp. 630-637. EDN EALBVH. (In Russ).
- Yashina S.B., Sokolovskaya S.V. Determining the influence of art therapeutic techniques on the emotional state of athletes in ballroom dancing. In: Proceedings of the XXII International Scientific and Practical Conference. Nizhny Novgorod, 2023. Pp. 562-569. (In Russ).
- Testing Hall's emotional intelligence. URL: <https://www.delendik.com/wp-content/uploads/2020/03/Test-EI.pdf> (Date of application: 04.02.2024). (In Russ).
- Mayer J.D. A field guide to emotional intelligence. In: Emotional intelligence in everyday life. Philadelphia, P.A.: Psychology Press, 2001. Pp. 3-24. (In Eng).
- Haley H. Sports Psychology for Ballroom Dancers: 5 Ways to Improve Your Performance, February 24, 2020. URL: <https://www.dancemagazine.com/ballroom-dance-psychology/> (Date of application: 04.02.2024) (In Eng).
- Hu J., Zhang J., Hu L., Yu H., Xu J. Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders *Front. Psychol.* 2021. No. 12. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8397377/> (Date of application: 04.02.2024) (In Eng).
- Статья поступила в редакцию 18.02.2024; одобрена после рецензирования 18.03.2024; принята к публикации 07.05.2024.
- The article was submitted 18.02.2024; approved after reviewing 18.03.2024; accepted for publication 07.05.2024.