

## Решение проблем социального интеллекта и тревожности в ранней юности

Сулейменова Рыскельды Жуанышпековна  
психолог  
РГУ "Учреждение УК 38"

Проблема формирования социального интеллекта имеет особенную актуальность в ранней юности, в период, когда впервые подростки начинают выходить за пределы своей семьи и школы. Под юношеским возрастом понимается период жизни человека в границах 14–18 лет, когда происходит переход от подросткового возраста к взрослению. В науке определяется юность и как начальный период самостоятельного развития человека, его индивидуальности и личности [1, с. 254–257]. Социальным интеллектом признается система потенциалов, определяющая эффективность социального взаимодействия. Социальный интеллект содержит в себе способность человека понимать или чувствовать действия другого человека, а также своё действительное поведение и, кроме того, умение функционировать согласно сложившейся ситуации [2].

В новых границах значительно увеличивается объем межличностных контактов как прежнего, так и нового уровня. Именно в период ранней юности происходит у юношей и девушек переоценивание функций социального интеллекта: от деятельности по узнаванию и отражению к таким действиям, как анализ и сравнение. К тому же меняются и свойства социального интеллекта в стремление к взрослости. Подобное стремление приводит к тому, что подростки встречаются с многим, к чему они еще не готовы. Не все могут правильно осознавать разницу между детскими чувствами и чувствами взрослого человека. Они встречаются с чувствами (полового, гендерного и иного плана), ранее им недоступными. Сравнительно часто проблемы социального интеллекта приводят к появлению у юношей и девушек чувства тревожности, с которым не каждый может справиться самостоятельно. Тревожность представляется индивидуальной особенностью человека, психологического плана, которая обнаруживается в его склонности довольно часто чувствовать по относительно малым поводам сильную тревогу. Рассматривается тревожность обычно как: 1) личностное свойство человека; 2) особенность темперамента; 3) образование, связанное со слабостью нервных процессов индивида, или проявление отдельных из них одновременно [3, с. 80–85]. Нужно отметить, что большинство ученых считают, что в период взросления на формирование личности детей, на их когнитивное развитие, социализацию (развитие социального интеллекта)

и тревожность оказывают существенное влияние как семья, так и школа.

На этих условиях нами разработана учебно-методическая программа по снижению тревожности у старшеклассников и развитию социального интеллекта. При этом важно обозначить, что чем выше у человека уровень социального интеллекта, тем ниже уровень тревожности. При этом можно сослаться на Р. Бар-Она (автора некогнитивной теории эмоционального интеллекта), который определял эмоциональный интеллект как множество способностей и навыков, в качестве одного из которых представлена стрессоустойчивость, или управление стрессом, основанная на умении переживать вполне адаптивно тревожные и иные напряженные моменты, а также контролировать свою импульсивность [4]. Поэтому в психолого-консультативную программу включены меры по снижению тревожности. Программа профилактики по снижению тревожности подразумевает 10 полноценных занятий и предусматривает следующие формы профилактических упражнений: беседы и дискуссии по теме «проблемы социального интеллекта и тревожности в ранней юности», работа в группах, активные ситуативные и ролевые игры. В целом все десять занятий проводятся в форме педагогических игр с расслабляющими психологическими элементами и направлены как на познание имеющихся проблем, так и на выработку у юношей и девушек принципов, основанных на понимании своих тревожных эмоций, возможности управлять таковыми. Тематический план программы «Развитие социального интеллекта и снижение тревожности в ранней юности»

### I

Тема: Введение в тему.

Цель: установление контакта.

Ход занятия

1. Диагностика уровня тревожности [5].
2. Включение всех участников класса в общение.
3. Беседа по теме.
4. Упражнения: «Основные принципы работы в группе» (работа по группам).
5. Анализ занятия.
6. Домашнее задание на закрепление полученных навыков.

### II

Тема: Все проблемы в голове и уверенность в себе.

Цель: профилактика ухода от внутренних проблем и развитие уверенности в себе.

Ход занятия

1. Беседа.
2. Профилактические упражнения: упражнение в форме реальной ситуации «Познай себя» (участвуют все); упражнение в форме ролевой игры «Я король или королева» (участвуют все); упражнение в форме дискуссии «Познай себя» (участвуют все); упражнение в форме игры ««Если бы... я был...»» (участвуют все).
3. Анализ занятия.
4. Домашнее задание на закрепление полученных навыков.

### III

Тема: Моя самооценка.

Цель: Формирование позитивной самооценки, адекватной для детей ранней юности.

Ход занятия

1. Беседа.
2. Профилактические упражнения:
  - упражнение в форме дискуссии «Как мы поддерживаем и улучшаем самооценку?» (работают все);
  - упражнение-игра «Два стула» (работают все);
  - упражнение-игра «Комплименты» (работают все);
  - упражнение-игра «Всё равно ты молодец, потому что...» (работают все).
3. Анализ занятия.
4. Домашнее задание на закрепление полученных навыков.

### IV

Тема: Скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты.

Цель: Формирование доверия по отношению к сверстникам и развитие умения принимать критику со стороны сверстников.

Ход занятия

1. Беседа.
2. Профилактические упражнения:
  - упражнение-игра «Аплодисменты» (играют все);
  - упражнение в форме дискуссии «Какими качествами нужно обладать?» (работают все);
  - упражнение в форме игры «Горячий стул» (играют все);
  - упражнение в форме дискуссии «Настоящая дружба» (работают все);
  - упражнение в форме игры «Прогулка доверия» (играют все).
3. Анализ занятия.
4. Домашнее задание на закрепление полученных навыков.

### V

Тема: Раскрытие творческого и эмоционального состояния.

Цели: Обеспечение психологической безопасности, и снятие тревожности, и обучение навыку саморегуляции устойчивых психических состояний.

Ход занятия

1. Беседа.
2. Профилактические упражнения:
  - упражнение «Автопортрет»;
  - упражнение «Тряпичная кукла».
3. Анкетирование по теме.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Анализ занятия.
6. Домашнее задание на закрепление полученных навыков.

### VI

Тема: Снижение тревоги.

Цели: Развитие способности к эмпатии, наблюдательности, формирование атмосферы доверия и нахождение у окружающих положительные качества.

Ход занятия

1. Беседа.
2. Профилактические упражнения:
  - упражнение «Передай эмоцию»;
  - упражнение «Какие мы разные!»;
  - упражнение «Как мы похожи!»;
  - упражнение «Свечки на торте».
3. Анализ занятия.
4. Домашнее задание на закрепление полученных навыков.

### VII

Тема: Психические состояния человека.

Цель: формирование у детей представлений о психических состояниях.

Ход занятия

1. Беседа.
2. Профилактические упражнения:
  - упражнение «Опиши свое состояние»;
  - упражнение «Желательные и нежелательные состояния на уроке»;
  - упражнение «Калейдоскоп эмоций»;
  - упражнение «Любимый цвет, любимое блюдо».
3. Анализ занятия.
4. Домашнее задание на закрепление полученных навыков.

### VIII

Тема: Какие состояния у меня?

Цель: снятие эмоционального напряжения и создание психологически комфортной и безопасной атмосферы, анализ своих психических состояний.

Ход занятия

1. Беседа.

2. Профилактические упражнения:
  - упражнение «Горячий стул»;
  - упражнение «Я в лучах солнца»;
3. Анкета «Что ты знаешь о себе».
4. Психометрический тест на анализ личностных качеств.
5. Анализ занятия.
6. Домашнее задание на закрепление полученных навыков.

#### IX

Тема: Что влияет на мое психическое состояние?

Цель: формирование представлений о факторах, сказывающихся на психическое состояние.

Ход занятия

1. Беседа.
2. Профилактические упражнения:
  - упражнение «Ромашка»;
  - упражнение «Проблемы».
3. Дыхательная гимнастика.
4. Анализ занятия.
5. Домашнее задание на закрепление полученных навыков.

#### X

Тема: Я умею управлять своим психологическим состоянием.

Цель: формирование умений и навыков по само регуляции своего устойчивого психического состояния.

Ход занятия

6. Беседа.
7. Профилактические упражнения:
  - упражнение «Детские обиды»;
  - упражнение «Копилка обид»;
  - упражнение «Дерево»;
  - упражнение «Хорошее самочувствие».
  - упражнение «Аукцион».
8. Дыхательная гимнастика.
9. Анализ занятия.
10. Домашнее задание на закрепление полученных навыков.

Таким образом, в качестве основных типов профилактических занятий по решению обозначенных проблем в ранней юности определены профилактические беседы и тренинговые занятия

психологического плана. В целом все десять занятий проводятся в форме интеллектуальных и ролевых педагогических игр с расслабляющими психологическими элементами и направлены как на познание имеющихся проблем, так и на выработку умений и навыков по снижению тревожности и развитию социального интеллекта. Подтверждена эффективность предложенной программы результатами, которые получены у учащихся по шкале «Общая тревожность», так как число подростков, имеющих очень высокий уровень тревожности, не выявлено, в то время как при первичной диагностике такой показатель отмечался у 7 % учащихся. Средний уровень тревожности, согласно финальной диагностике, имеет всего 20 % человек (начальная диагностика показала 35 %), низкий уровень тревожности – 64 % человек (начальная диагностика – 58 %).

Список литературы

1. Кононыхина В.Б. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и тревожности у старшеклассников и учащихся колледжа [Текст] / Кононыхина В.Б., Сачкова М.Е. // В сб.: Социальная психология: вопросы теории и практики. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2021. – С. 254–257.
2. Кочетова Ю.А. Структура эмоционального интеллекта в юношеском возрасте [Текст] / Кочетова Ю.А. // Горизонты зрелости: сборник тезисов участников V Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. – 643 с.
3. Никитина И.В. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Ч. 1 [Текст] / Никитина И.В., Холмогорова А.Б. // Социальная и клиническая психиатрия. – 2010. – Т. 20. – № 1. – С. 80–85.
4. Модель Бар-Она [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sites.google.com/site/emocionalnyjintellekt5555/home/model-lusina> (дата обращения: 24.04.2023)
5. Тест Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) [Электронный ресурс]. URL: <https://therapy.irkutsk.ru/doc/spilberg.pdf?ysclid=lgm7z2ezjl983967748> (дата обращения: 24.04.2023)