

Возможности тренинговой работы в развитии социального интеллекта старших подростков

Кузнецова Елена Владимировна¹

¹Новосибирский государственный педагогический университет,
Куйбышевский филиал, Куйбышев, Россия

Аннотация. Введение. В современных социокультурных условиях социальный интеллект играет важнейшую роль в обеспечении успешного взаимодействия в обществе, профессиональном и управленческом росте, а также в функционировании передовых коммуникационных систем. Подростковый возраст является сензитивным для формирования базовых компонентов социального интеллекта, включающих коммуникативные способности, навыки конструктивного выстраивания межличностных отношений, саморегуляции эмоциональных состояний в проблемных ситуациях, уровень развития которых определяет эффективность социально-психологической адаптации. *Методология.* Под социальным интеллектом понимается глобальная способность, обуславливающая прогнозирование личностью развития ситуаций межличностного взаимодействия, адекватность восприятия и интерпретации социальной информации, а также готовность вступления в социальное взаимодействие. Современные подростки, погруженные в цифровую среду, характеризуются низким уровнем развития способностей восприятия и понимания социальных аспектов жизни, что является психологическим барьером эффективной социализации и адаптации в обществе. Наиболее эффективным способом развития социального интеллекта старших подростков является социально-психологический тренинг. *Результаты исследования.* В статье представлено описание основных этапов экспериментального исследования, а также показателей динамики уровня развития социального интеллекта старших подростков после тренинговой работы. *Заключение.* Анализ динамики показателей уровня развития социального интеллекта свидетельствует о том, что тренинг является достаточно эффективным средством, позволяющим развивать прогностические способности, регулировать эмоции в ситуации социального взаимодействия и формировать конструктивные стратегии стресс-совладающего поведения.

Ключевые слова: старшие подростки; социальный интеллект; эмоциональный интеллект; стресс-совладающее поведение; экспериментальное исследование

Для цитирования: Кузнецова Е. В. Возможности тренинговой работы в развитии социального интеллекта старших подростков // Конструктивные педагогические заметки. – 2024. – № 3 (23). – С. 82–90.

Possibilities of training work in the development of social intelligence of older adolescents

Kuznetsova Elena Vladimirovna¹

¹*Novosibirsk State Pedagogical University, Kuibyshev branch,
Kuibyshev, Russia*

Abstract. Introduction. In modern sociocultural conditions, social intelligence plays a crucial role in ensuring successful interaction in society, professional and managerial growth, as well as in the functioning of advanced communication systems. Adolescence is a sensory age for the formation of basic components of social intelligence, including communicative abilities, skills of constructive building of interpersonal relationships, self-regulation of emotional states in problem situations, the level of development of which determines the effectiveness of socio-psychological adaptation. *Methodology.* Social intelligence is understood as a global ability that predicts the development of interpersonal interaction situations, the adequacy of perception and interpretation of social information, as well as the readiness to enter into social interaction. Modern teenagers, immersed in the digital environment, are characterized by a low level of development of abilities to perceive and understand social aspects of life, which is a psychological barrier to effective socialization and adaptation in society. The most effective way to develop social intelligence of older adolescents is socio-psychological training. *The results of the study.* The article presents a description of the main stages of the experimental study, as well as a description of the indicators of the dynamics of the level of development of social intelligence of older adolescents after the training work. *Conclusion.* The analysis of the dynamics of indicators of the level of social intelligence development indicates that training is a sufficiently effective means of developing prognostic abilities, regulating emotions in the situation of social interaction and forming constructive strategies of stress-coping behavior.

Keywords: older adolescents; social intelligence; emotional intelligence; stress-coping behaviour; experimental study

For citation: Kuznetsova E. V. Possibilities of training work in the development of social intelligence of older adolescents. *Constructive pedagogical notes*, 2024, no. 3 (23), pp. 82–90.

Введение. В современном мире скорость реагирования на изменения, непрерывное самосовершенствование и постоянное развитие становятся компонентами успеха. Социальный интеллект играет важнейшую роль в обеспечении успешного взаимодействия в обществе, профессиональном и управленческом росте, а также функционировании передовых коммуникационных систем. Этот интеллектуальный ресурс помогает людям не только адаптироваться к изменениям и лучше понимать своих партнеров в общении, но и предвидеть их поведение. Кроме того, социальный интеллект создает благоприятные условия для самореализации, самоактуализации и раскрытия личного потенциала. Он не только выступает важным аспектом личности, но и играет ключевую роль в межличностном взаимодействии и действиях по отношению к другим людям.

Подростковый возраст является сензитивным для формирования базовых компонентов социального интеллекта, включающих коммуникативные способности,

навыки конструктивного выстраивания межличностных отношений, саморегуляции эмоциональных состояний в проблемных ситуациях, уровень развития которых определяет эффективность социально-психологической адаптации.

Тем не менее современная социальная ситуация развития подростков, характеризующаяся тотальной цифровизацией жизни, определяет проблемные зоны в уровне развития социального интеллекта. Во-первых, избыточное время, проведенное в интернете и социальных сетях, снижает возможности для непосредственного общения в реальной жизни, что мешает развитию навыков коммуникации и эмпатии. Во-вторых, возросшая зависимость от виртуального общения может привести к утрате умения чувствовать и интерпретировать невербальные сигналы и эмоции других людей. В-третьих, постоянное использование цифровых средств коммуникации может снизить способность к разрешению конфликтов и управлению социальными отношениями в реальном мире. Все это вместе может привести к недостаточному развитию социального интеллекта и затруднить адаптацию в социуме.

Методология. Способность плодотворно взаимодействовать с окружающим миром является одной из самых важных для благополучного формирования, развития и реализации личности. С биологической и эволюционной точек зрения именно интеллект позволяет в наибольшей степени плодотворно взаимодействовать человеку со своим окружением. В рамках современной психологической науки феномен социального интеллекта до сих пор активно изучается, развивается понимание данного термина, что связано с тем, что в ходе попыток дать относительно четкое и исчерпывающее определение исследователи-психологи неизменно сталкиваются с разнообразными проблемами.

Теоретический анализ различных подходов [3–6] в понимании социального интеллекта позволяет сделать вывод о том, что этот психологический феномен является глобальной способностью, обуславливающей прогнозирование личностью развития ситуаций межличностного взаимодействия, адекватность восприятия и интерпретации социальной информации, а также готовность вступления в социальное взаимодействие.

Структура социального интеллекта представляет собой сложную систему, в которой выделяется три его важнейших компонента:

- когнитивный, определяющий эффективность представления причин и конструктивность стратегий собственного и чужого поведения, уровень развития способности прогнозирования социальных ситуаций;
- эмоциональный, характеризующийся уровнем развития способности к пониманию и дифференцированию собственных и чужих эмоций и чувств, а также навыками использования этой способности для выстраивания межличностных взаимодействий;
- поведенческий, связанный с конструктивностью стратегий stress-совладающего поведения.

Уровень социального интеллекта подвержен влиянию различных социокультурных факторов, включая воспитание, место проживания, уровень образования и опыт деятельности. Для достижения гармоничного развития социального интеллекта необходимо организованное приобретение социального опыта и систематическая практика общественных взаимодействий.

Анализируя современную ситуацию развития, необходимо отметить, что подростки проявляют основной интерес к компьютерным играм, которые могут оказы-

вать влияние на восприятие окружающей социальной действительности, возможно, искажая его. Стандартные шаблоны поведения персонажей в играх, ограниченные модели взаимоотношений внутри игрового мира, а также преувеличенные эмоциональные реакции персонажей и проведение длительного времени за компьютерными играми могут оторвать подростков от реальности и лишить их возможности наслаждаться другими развлечениями. Это, в свою очередь, может негативно сказываться на их способности воспринимать и понимать социальные аспекты жизни. На когнитивном уровне подобное влияние может привести к трудностям в межличностном общении и адаптации в обществе.

По нашему мнению, наиболее эффективным способом преодоления этих негативных последствий и развития социального и эмоционального интеллекта старших подростков является социально-психологические тренинги. Учитывая увеличивающееся число подростков с поверхностными интересами и слишком интенсивным увлечением компьютерными играми, тренинги в этой области крайне актуальны.

А. Г. Грецов отмечает важность социально-психологических тренингов именно в период подростничества вследствие выраженности потребности в общении [2].

Необходимо отметить ряд преимуществ применения тренинга как средства развития социального интеллекта старших подростков:

- 1) тренинги создают атмосферу открытости и способствуют искреннему общению между его участниками;
- 2) развивают социально-психологическую компетенцию, формируют социальные навыки конструктивного межличностного взаимодействия, разрешения конфликтных ситуаций, способствуют пониманию и выражению собственных эмоций;
- 3) содействуют повышению самооценки и уверенности посредством получения обратной связи от участников тренинга;
- 4) развивают критическое мышление средствами групповой дискуссии и рефлексивного анализа;
- 5) способствует формированию конструктивных стратегий разрешения проблемных ситуаций.

В. П. Барабанов, Н. Ш. Валеева, Ф. Ф. Фролова считают, что метод социально-психологического тренинга высокоэффективен в самораскрытии, самоанализе, развитии позитивного отношения к себе. Авторы уверены, что тренинг позволяет подросткам лучше узнавать себя и партнеров по коммуникации, корректировать собственное поведение, развивать коммуникативную гибкость [1].

Таким образом, теоретический анализ позволил сформулировать гипотезу исследования, базирующуюся на предположении о том, что применение технологий тренинговой работы способствует развитию основных компонентов социального интеллекта старших подростков.

Результаты исследования. Для проверки гипотезы разработано экспериментальное исследование, проведенное на базе КФ ФГБОУ ВО «НГПУ», в котором приняли участие 23 студентов 1–2 курсов в возрасте 17–18 лет.

На констатирующем этапе исследования проведена диагностика уровня развития основных компонентов социального интеллекта старших подростков с помощью психодиагностических методик:

- теста Дж. Гилфорда и М. Салливана «Диагностика социального интеллекта» (адаптация Е. С. Алешиной);
- методики М. А. Манойловой «Диагностика эмоционального интеллекта» (МЭИ);

– методики С. Хобфолла «Модели преодолевающего поведения. Шкала SACS» (русскаяязычная версия Н. Водопьяновой, Е. Старченковой).

Результаты констатирующего этапа экспериментального исследования позволяют сделать вывод о том, что старшие подростки, участвующие в эксперименте, характеризуются недостаточным уровнем развития когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов социального интеллекта. Этот факт указывает на необходимость разработки и проведения коррекционно-развивающей работы средствами тренинга по развитию обозначенных компонентов социального интеллекта старших подростков.

На формирующем этапе разработана и реализована тренинговая программа, целью которой стало создание условий для развития основных структурных компонентов социального интеллекта старших подростков.

Цель программы конкретизирована через следующие задачи:

- 1) создавать условия для развития осознания и управления собственными чувствами и эмоциями подростков;
- 2) развивать способность к прогнозированию развития социальных ситуаций;
- 3) содействовать развитию конструктивных моделей преодолевающего поведения.

На контрольном этапе формирующего эксперимента для выявления динамики уровня развития социального интеллекта старших подростков после проведения вторичной диагностики полученные результаты были сопоставлены с результатами констатирующего этапа при помощи метода математической статистики – *t*-критерия Стьюдента.

Данные по методике Дж. Гилфорда и М. Салливана «Диагностика социального интеллекта» (адаптация Е. С. Алешиной) представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сводная таблица статистических данных критерия математической статистики *t*-критерия Стьюдента согласно данным теста Дж. Гилфорда и М. Салливана «Диагностика социального интеллекта» (адаптация Е. С. Алешиной)

Показатели	$\bar{X}$	$\bar{Y}$	$t_{\text{эмп.}}$	Уровень
Субтест № 1 «Истории с завершением»	3,41	4	2,52*	$p \leq 0,05$
Субтест № 2 «Группы экспрессии»	3,18	3,14	0,28	Нет значимости
Субтест № 3 «Вербальная экспрессия»	3,41	3,5	0,59	Нет значимости
Субтест № 4 «Истории с дополнением»	2,73	3,09	1,83	Тенденция
Интегральный показатель	2,91	3,23	1,34	Нет значимости

Примечание: $\bar{X}$ – значения экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента; $\bar{Y}$ – значения экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента.

$$t_{\text{кр}} = \begin{cases} 2,074 \text{ при } p \leq 0,05* \\ 2,819 \text{ при } p \leq 0,01**, \text{ при } n = 23 \end{cases}$$

Результаты расчета *t*-критерия Стьюдента позволили выявить статистически значимое различие по параметру «Способность предвидеть последствия поведения» теста Дж. Гилфорда и М. Салливана «Истории с завершением» (адаптация Е. С. Алешиной) ($t_{\text{эмп.}} = 2,52$, на уровне значимости $p \leq 0,05$). Этот факт свидетельствует о том, что в процессе программы старшие подростки обучались лучшему пониманию чувств и потребностей других людей, что позволило развить умения предвидения действий окружающих. Разнообразные упражнения, игры и ролевые

сценарии позволяли им вжиться в роль других людей и рассмотреть ситуации с разных точек зрения, что содействовало развитию способности предсказывать последствия своего поведения. В ходе программы старшие подростки анализировали различные сценарии и ситуации, в том числе конфликтные и непростые, обсуждали их и выявляли возможные последствия разных вариантов поведения. Это позволяло им тренировать свою способность предвидения и анализа возможных результатов своих действий.

На уровне тенденции выявлено различие по показателю «Истории с дополнением» ($t_{\text{эмп}} = 1,83$), свидетельствующее о том, что тренинговая программа формировала способность понимания чувств, мыслей и мотивации других людей. Посредством упражнений, направленных на развитие эмпатии, подростки обучались чувствовать и предполагать, что переживают другие люди, и действовать с учетом этих предположений в ситуациях взаимодействия. В рамках программы старшие подростки изучали стратегии разрешения конфликтов и улучшения коммуникации. Участники разбирали примеры конфликтных ситуаций, выявляли причины конфликтов и обсуждали возможные способы их преодоления. Это помогало подросткам лучше понимать, что может стоять за поведением людей в конфликтных ситуациях и как можно на него реагировать. Представленные результаты подтверждают гипотезу в том, что тренинговая работа может благоприятно влиять на развитие когнитивного компонента социального интеллекта старших подростков.

Результаты расчетов по методике М. А. Манойловой представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сводная таблица статистических данных критерия математической статистики *t*-критерия Стьюдента по методике М.А. Манойловой «Диагностика эмоционального интеллекта» (МЭИ)

Показатели	$\bar{X}$	$\bar{Y}$	$t_{\text{эмп}}$	Уровень
Осознание своих чувств и эмоций	4,59	5,73	1,59	Нет значимости
Управление своими чувствами и эмоциями	7,55	8,59	1,78	Тенденция
Осознание чувств и эмоций других людей	4,86	5,23	0,48	Нет значимости
Управление чувствами и эмоциями других людей	6,86	6,5	0,54	Нет значимости
Интегральный показатель	6,36	7,09	0,92	Нет значимости

Примечание: $\bar{X}$ – значения экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента; $\bar{Y}$ – значения экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента.

$t_{\text{кр}} = \begin{cases} 2,074 \text{ при } p \leq 0,05* \\ 2,819 \text{ при } p \leq 0,01**, \text{ при } n = 23 \end{cases}$

На уровне тенденции обнаружены различия по шкале «Управление своими чувствами и эмоциями» ($t_{\text{эмп}} = 1,78$ на уровне тенденции), что может быть объяснено тем, что в рамках программы старшие подростки обучались методам саморегуляции и контроля над своими эмоциями. Они изучали стратегии управления стрессом, техники релаксации и методы изменения своего внутреннего состояния, что позволяло им эффективнее справляться с негативными эмоциями и повышать свою эмоциональную устойчивость. Развитие умения управления эмоциями было связано с тем, что в программу включены различные практические упражнения, ролевые игры и рефлексивные техники, направленные на осознание и дифференцирование собственных и чужих эмоциональных состояний, формирование навыков самоконтроля эмоциональными проявлениями в проблемных ситуациях.

Результаты, свидетельствующие о динамике конструктивности выбора моделей стресс-совладающего поведения (методика С. Хобфолла «Модели преодолевающего поведения»), представлены в таблице 3.

Таблица 3

Сводная таблица статистических данных критерия математической статистики *t*-критерия Стьюдента по методике С. Хобфолла «Модели преодолевающего поведения. Шкала SACS» (русскоязычная версия Н. Водопьяновой, Е. Старченковой)

Показатели	$\bar{X}$	$\bar{Y}$	$t_{\text{эмп.}}$	Уровень
Ассертивные действия	20,73	21,73	0,84	Нет значимости
Вступление в социальный контакт	22,5	24,59	1,88	Тенденция
Поиск социальной поддержки	21,59	23,59	1,21	Нет значимости
Осторожные действия	22,36	22	0,34	Нет значимости
Импульсивные действия	17,63	18,14	0,48	Нет значимости
Избегание	16,45	16	0,29	Нет значимости
Непрямые действия	18,27	21,18	0,89	Нет значимости
Асоциальные действия	13,68	13,86	0,17	Нет значимости
Агрессивные действия	15,18	16,86	1	Нет значимости

Примечание: $\bar{X}$ – значения экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента; $\bar{Y}$ – значения экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента.

$$t_{\text{кр}} = \begin{cases} 2,074 \text{ при } p \leq 0,05* \\ 2,819 \text{ при } p \leq 0,01**, \text{ при } n = 23 \end{cases}$$

На уровне тенденции обнаружено различие по параметру «Вступление в социальные контакты» ($t_{\text{эмп.}} = 1,88$), что свидетельствует о положительной динамике в формировании стратегии просоциального поведения, связанного с потребностью в межличностных отношениях, направленностью на сотрудничество и возможные компромиссы в интересах достижения общих целей.

Этот факт обусловлен, по нашему мнению, тем, что в ходе тренингов старшие подростки обучались понимать эмоции и потребности других людей, что способствовало увеличению их эмпатии и желанию помогать окружающим, выражая заботу и внимание к другим. Также необходимо акцентировать внимание на том, что полученный опыт сотрудничества эффективного взаимодействия в условиях тренинга способствовал формированию стратегий просоциального поведения, обуславливающих укрепление межличностных отношений в подростковой группе.

Заключение. Таким образом, анализ динамики показателей уровня развития социального интеллекта свидетельствует о том, что тренинг является достаточно эффективным средством, позволяющим развивать прогностические способности, регулировать эмоции в ситуации социального взаимодействия и формировать конструктивные стратегии стресс-совладающего поведения.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты и разработанная коррекционно-развивающая программа могут быть реализованы в деятельности педагогов-психологов для проектирования и реализации программ социально-психологического сопровождения социально-психологической адаптации старших подростков, в частности для формирования базовых адаптационных ресурсов, важнейшим из которых является уровень социального интеллекта.

Список источников

1. Барабанов В. П., Валеева Н. Ш., Фролова Ф. Ф. Тренинг как интерактивный метод формирования компетенции профессионального саморазвития у будущих специалистов социальной работы [Электронный ресурс] // Вестник Казанского технологического ун-та. – 2019. Т. 17, № 11. – С. 313–316. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trening-kak-interaktivnyy-metod-formirovaniya-kompetentsii-professionalnogo-samorazvitiya-u-buduschih-spetsialistov-sotsialnoy> (дата обращения: 02.07.2024).
2. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2008. – 160 с.
3. Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение. – СПб.: Питер, 2001. – 458 с.
4. Савенков А. И. Социальный интеллект как проблема психологии одаренности и творчества [Электронный ресурс] // Психология. Журнал ВШЭ. – 2005. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnyy-intellekt-kak-problema-psiologii-odarennosti-i-tvorchestva> (дата обращения: 02.07.2024).
5. Селман Р. Этапы развития социального интеллекта // Психология саморазвития / под ред. Г. А. Цукерман, Б. М. Мастерова. – М.: Интерпрайс, 1995. – С. 67–76.
6. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люси-на, Д. В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – 176 с.

References

1. Barabanov V. P., Valeeva N. Sh., Frolova F. F. Training as an interactive method of forming the competence of professional self-development in future specialists of social work [Electronic resource]. *Bulletin of Kazan Technological University*, 2019, vol. 17, no 11, pp. 313–316. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trening-kak-interaktivnyy-metod-formirovaniya-kompetentsii-professionalnogo-samorazvitiya-u-buduschih-spetsialistov-sotsialnoy> (accessed 02.07.2024). (In Russian)
2. Gretsov A. G. *Training of communication for teenagers*. St. Petersburg: Piter Publ., 2008, 160 p. (In Russian)
3. Kunitsina V. N., Kazarinova N. V., Pogolsha V. M. *Interpersonal communication*. St. Petersburg: Piter Publ., 2001, 458 p. (In Russian)
4. Savenkov A. I. Social intelligence as a problem of psychology of giftedness and creativity [Electronic resource]. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2005, no. 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnyy-intellekt-kak-problema-psiologii-odarennosti-i-tvorchestva> (accessed 02.07.2024). (In Russian)
5. Selman R. Stages of social intelligence development. *Psychology of self-development*. Ed. by G. A. Tsukerman, B. M. Masterov. Moscow: Interprais Publ., 1995, pp. 67–76. (In Russian)
6. *Social Intellect: Theory, Measurement, Research*. Ed. by D. V. Lucin, D. V. Ushakov. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2004, 176 p. (In Russian)

Информация об авторе

Е. В. Кузнецова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики, Новосибирский государственный педагогический университет, Куйбышевский филиал, Куйбышев, Россия.

Information about the author

E. V. Kuznetsova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Novosibirsk State Pedagogical University, Kuibyshev Branch, Kuibyshev, Russia.

Поступила: 02.07.2024

Одобрена после рецензирования: 23.07.2024

Принята к публикации: 28.08.2024

Received: 02.07.2024

Approved after review: 23.07.2024

Accepted for publication: 28.08.2024