

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ У ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Пулатова Регина Ринатовна.,

Кафедра психиатрии, наркологии,

медицинской психологии и психотерапии

Андижанский государственный медицинский институт

Актуальность темы. По данным Всемирной организации здравоохранения, до 20% подростков испытывают выраженные симптомы тревожности, которые негативно сказываются на их социальном функционировании, академической успеваемости и качестве жизни. В условиях стремительно меняющегося общества, постоянного информационного давления и высоких требований к обучению и социальной адаптации, риск формирования тревожных состояний у подростков значительно возрастает. Это делает проблему профилактики тревожных расстройств в подростковом возрасте особенно актуальной[1,7].

Таким образом, тема профилактики тревожных расстройств у подростков через развитие эмоционального интеллекта и социальных навыков является актуальной и социально значимой. Она сочетает в себе междисциплинарный подход, объединяющий достижения психологии, педагогики, социологии и медицины, а также открывает перспективы для внедрения инновационных профилактических программ в систему образования и здравоохранения.

Цель исследования. Целью исследования является изучение эффективности профилактических мероприятий, направленных на снижение выраженности тревожных расстройств у подростков-пациентов, через развитие эмоционального интеллекта и социальных навыков. Исследование направлено на выявление взаимосвязи между уровнем эмоциональной

саморегуляции, коммуникативной компетентности и клинической симптоматикой тревожности, а также на разработку рекомендаций по внедрению комплексных психообразовательных и тренинговых программ в клиническую практику.

Материалы и методы исследования. В исследование вошли подростки-пациенты 13–17 лет с тревожными расстройствами, находившиеся под наблюдением в клинике. Для оценки состояния применялись клиническое интервью, шкала тревожности Спилбергера–Ханина, шкала Бека, тест эмоционального интеллекта и анкета социальных навыков.

Профилактическая программа включала групповые тренинги по развитию эмоциональной грамотности, коммуникативные упражнения, элементы арт-терапии и использование мобильных приложений для саморегуляции.

Эффективность программы анализировалась статистическими методами до и после её внедрения.

Результаты исследования. В исследование не включались подростки с тяжёлыми психотическими нарушениями, интеллектуальными нарушениями и органическими поражениями центральной нервной системы, так как такие состояния могли исказить результаты оценки эффективности профилактических мероприятий.

Для получения комплексной картины психоэмоционального состояния пациентов применялось сочетание клинических, психометрических и анкетных методов. Основой диагностики служило структурированное клиническое интервью, позволяющее выявить особенности проявления тревожных состояний, уровень социальной адаптации и субъективное восприятие стрессовых факторов.

Современные технологии также активно использовались в профилактической программе. Подросткам предлагались мобильные приложения для медитации, дыхательных тренировок и мониторинга

эмоционального состояния. Использование цифровых инструментов повышало мотивацию пациентов, делало процесс профилактики более интересным и удобным. Некоторые программы имели элементы геймификации, что способствовало активному вовлечению подростков в обучение.

Исследование проводилось в три этапа. На первом, констатирующем, этапе проводилась диагностика исходного уровня тревожности, эмоционального интеллекта и социальных навыков. На втором, формирующем, этапе реализовывалась профилактическая программа, которая длилась в среднем восемь недель и включала регулярные занятия два раза в неделю. На третьем, контрольном, этапе проводилась повторная диагностика, результаты которой сравнивались с исходными данными.

Для объективной оценки эффективности профилактической программы была проведена сравнительная диагностика показателей тревожности, эмоционального интеллекта и социальных навыков у подростков-пациентов до и после участия в программе. В таблицах представлены основные количественные результаты исследования, отражающие динамику изменений.

Вывод. Таким образом, проведённое исследование показало, что комплексная профилактическая программа, направленная на развитие эмоционального интеллекта и социальных навыков у подростков-пациентов с тревожными расстройствами, оказалась эффективной.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что формирование эмоциональной грамотности и социальных компетенций является важным фактором в профилактике тревожных расстройств у подростков. Программа способствует повышению психоэмоциональной устойчивости, формированию адаптивных стратегий саморегуляции и более успешной социальной адаптации, что в перспективе снижает риск хронизации тревожных состояний и улучшает качество жизни подростков-пациентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 2018. – 320 с.
2. Бек А.Т., Кларк Д.А. Тревожные расстройства и фобии: когнитивный подход. Теория и практика когнитивной терапии. – СПб.: Питер, 2019. – 384 с.
3. Валуева Е.А. Эмоциональный интеллект и его развитие у подростков: психолого-педагогический аспект. – М.: Изд-во МГУ, 2020. – 276 с.
4. Гольдберг Д., Хаккер Д. Тревожные расстройства у детей и подростков: диагностика, профилактика и современные методы коррекции. – М.: МЕДпресс-информ, 2017. – 248 с.
5. Дубровина И.В. Психология развития и возрастная психология: учебник для студентов педагогических и психологических специальностей. – М.: Академия, 2019. – 400 с.
6. Карпов А.В. Эмоциональная регуляция в подростковом возрасте: теоретические основы и практические методы коррекции. – Ярославль: Изд-во ЯрГУ, 2021. – 198 с.
7. Чеснокова И.И. Эмоциональный интеллект: теория и практика развития личности в подростковом возрасте. – СПб.: Речь, 2019. – 268 с.