

Теории социального и эмоционального интеллекта

*Русина Лариса Владимировна,
заместитель директора по
учебно-методической работе
государственного учреждения
образования «Мостовский
районный центр творчества
детей и молодежи»*

С сентября 2021 года в государственном учреждении образования «Мостовский районный центр творчества детей и молодежи» реализуется инновационный проект «Внедрение модели социально-эмоционального обучения как условия формирования универсальных компетенций обучающихся». Социально-эмоциональное обучение базируется на теории социального интеллекта и теории эмоционального интеллекта.

Социальный интеллект (от лат. *socialis* – общественный и *intellectus* – ум) – способность адекватно решать задачи и разрешать проблемные ситуации, связанные с актуальным общением и опосредствованными социальными отношениями. Социальный интеллект, обуславливающий эффективность общения, имеет следующие составляющие:

- выраженные просоциальные установки;
- хорошо сформированные социальные навыки;
- адекватную социальную когницию;
- повышенную эмоциональность [3].

Социальный интеллект – это та черта личности, которая определяет его успешность при социальном взаимодействии. Социальный интеллект способствует удержанию потока негативных эмоций.

Понятие «социальный интеллект» впервые употребил Э. Торндайк, рассматривая социальный интеллект как «познавательную специфическую способность, которая обеспечивает успешное взаимодействие с людьми». Под основной функцией социального интеллекта ученый видел прогнозирование поведения [3].

В.Н. Куницыной было предложено четкое и содержательное определение социального интеллекта. Автор определяет социальный интеллект как «глобальную способность, возникающую на базе комплекса интеллектуальных, личностных, коммуникативных и поведенческих черт, включая уровень энергетической обеспеченности процессов саморегуляции» [3].

Изучением социального интеллекта занимались многие ученые (Дж. Гилфорд, Д. Векслер, Р. Селман, Г.Олпорт, Э. Торндайк,

Д.В. Ушаков, Н.А. Кудрявцева, Е.С. Михайлова, Л.И. Уманский, М.А. Холодная и т.д.).

Теория социального интеллекта стала основной предпосылкой и базисом для становления получившей развитие теории эмоционального интеллекта. Общим выступает коммуникация, однако эмоциональный интеллект направлен на управление собственным эмоциональным фоном, в то время как социальный – на само коммуникативное воздействие. Объединяющей категорией для эмоционального и социального интеллекта выступает общение. Каждый из выделенных видов интеллекта предполагает реализацию способностей к распознаванию и интерпретации эмоциональных состояний других людей. Вместе с тем, отличительной характеристикой, в данном случае, выступает направленность общения. Коммуникативный потенциал эмоционального интеллекта направлен, преимущественно, на производство и дальнейшее осмысление собственных эмоциональных переживаний относительно ситуаций межличностного общения, тогда как возможности социального интеллекта ориентированы на коммуникативное взаимодействие [3].

Термин «Эмоциональный интеллект» впервые встречается в литературе в начале 90-х годов, он достаточно быстро получил статус устойчивого выражения-формулировки, и до настоящего момента является предметом изучения, как в отечественной психологии, так и в психологии за рубежом.

В изучении эмоционального интеллекта выделяются несколько ведущих теорий:

теория эмоционально-интеллектуальных способностей Дж. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо;

теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмена;

некогнитивная теория эмоционального интеллекта Р. Бар-Она;

двухкомпонентная теория эмоционального интеллекта Д. Люсина.

Общим для всех этих теорий является тот факт, что эмоциональный интеллект рассматривается как совокупность способностей к пониманию и управлению собственными эмоциями, пониманию и управлению эмоциями других людей [3].

Первая и наиболее известная модель эмоционального интеллекта была разработана Питером Сэловеем и Джоном Мэйером. Ими же был введен в психологию и сам термин «эмоциональный интеллект». Они определили эмоциональный интеллект как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий». Эмоциональный интеллект трактовался как сложный элемент, состоящий из способностей трех типов:

идентификация и выражение эмоций;
регуляция эмоций;
использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности.

Д.В. Люсин следующим образом определяет эмоциональный интеллект – «это психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности». Автор выделяет три группы таких факторов:

1. Когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации).

2. Представления об эмоциях (как о ценностях, как о важном источнике информации о себе самом и о других людях).

3. Особенности эмоциональности (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность) [3].

Г.Г. Гарскова предлагает понимать эмоциональный интеллект как способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза. Основным условием эмоционального интеллекта является понимание эмоций субъектом. Конечный продукт эмоционального интеллекта – принятие решений на основе отражения и осмысления эмоций, они являются дифференцированной оценкой событий, и обладают личностным смыслом.

Концепции эмоционального интеллекта объединяет то, что люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта хорошо понимают свои эмоции и чувства других людей, способны управлять своей эмоциональной сферой. Следовательно, в обществе, поведение эмоционально интеллектуального человека более адаптивно, и он легче добивается своих целей во взаимодействии с окружающими его людьми.

Структура эмоционального интеллекта

Модель эмоционального интеллекта, разработанная Д. Гоулманом, дает нам представление о структуре, поскольку в ней выделяются составляющие эмоционального интеллекта [4]:

понимание или осознание своих эмоций;

управление своими эмоциями;

самотивация;

понимание или осознание эмоций других;

управление отношениями (то есть управление эмоциями других).

Располагаются эти пять компонентов по четырем секторам:

«Осознание себя»;

«Осознание других»;

«Управление собой»;
«Управление другими».

Два сектора «Осознание себя» и «Управление собой» составляют личную компетентность, а другие два сектора «Осознание других» и «Управление другими» составляют социальную компетентность (Схема 1).



Схема 1. Модель эмоционального интеллекта Д.Гоулмана

Российский исследователь Д. В. Люсин, отталкиваясь от существующих концепций, предлагает собственную модель эмоционального интеллекта [1]. Эмоциональный интеллект понимается им как способность к пониманию своих и чужих эмоций и к управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек:

может распознать эмоцию, то есть установить факт наличия эмоционального переживания у себя или другого;

способен идентифицировать эмоцию, то есть понять, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой, и найти для нее словесное выражение;

понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек:

может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать довольно сильные из них;

контролирует внешнее выражение эмоций;

может при необходимости вызвать ту или иную эмоцию.

Поскольку и способность к пониманию эмоций, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные

эмоции, так и на эмоции других людей, представляется возможным говорить о внутриличностном и межличностном эмоциональном интеллекте, которые хотя и предполагают актуализацию различных когнитивных процессов, но должны быть взаимосвязаны [1].

Люсин Д.В. выступает против того, чтобы трактовать эмоциональный интеллект как чисто когнитивную способность по аналогии с пространственным или вербальным интеллектом. По его мнению, способности к пониманию эмоций и управлению ими находятся в тесной взаимосвязи с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, то есть с интересом к внутреннему миру людей (и к своему собственному), склонностью к психологическому анализу поведения, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям. В соответствии с этим эмоциональный интеллект можно представить как конструкт, имеющий двойственную природу. С одной стороны, он связан с когнитивными способностями, а с другой – с личностными характеристиками [1].

В рамках интегративной модели (Схема 2) охарактеризованы внутренние и внешние условия, необходимые для развития выделяемых типов эмоционального интеллекта [2]. Предполагается, что опытный эмоциональный интеллект развивается в процессе получения и последующего анализа эмоционального опыта, который осуществляется во многом стихийно, на интуитивном уровне; стратегический эмоциональный интеллект основан на осознанной практике индивида в области понимания и управления эмоциями и формируется в процессе целенаправленного обучения и деятельности в системе «человек – человек»; межличностный эмоциональный интеллект развивается под влиянием подготовки индивида к деятельности и собственно деятельности в системе «человек – человек», предполагающей общение и взаимодействие с другими людьми; внутриличностный эмоциональный интеллект складывается в первую очередь в процессе внутренней деятельности индивида, направленной на самопознание и самосовершенствование, и возрастает по мере продвижения индивида к социальной и личностной зрелости. Исходя из приведенной структуры, интегральный эмоциональный интеллект может рассматриваться как когнитивно-личностное образование, как совокупность умственных способностей к пониманию эмоций и управлению ими, компетенций, связанных с обработкой и преобразованием эмоциональной информации, а также коммуникативных, эмоциональных, интеллектуальных и регулятивных личностных свойств, способствующих адаптации индивида [2].

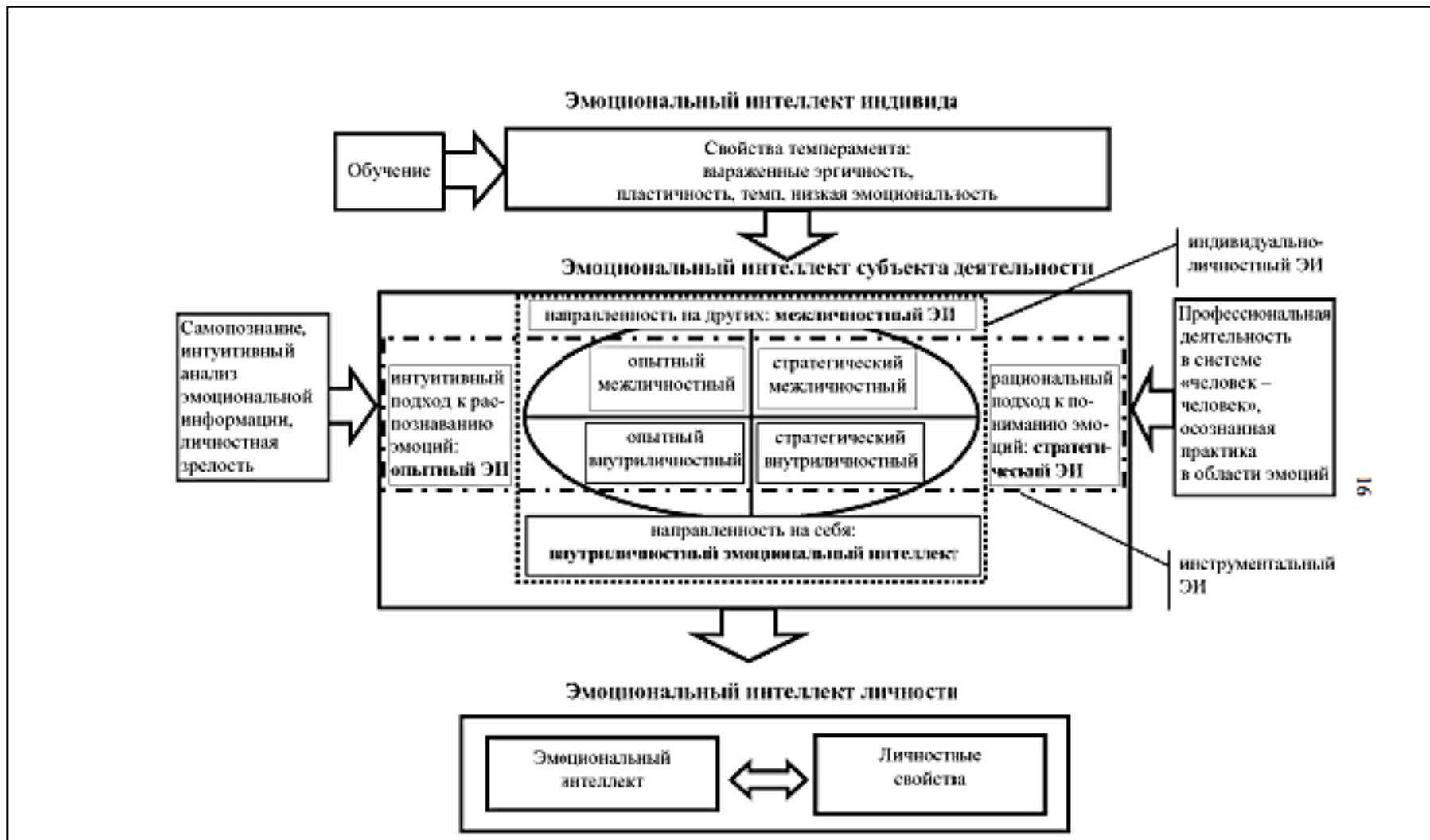


Схема 2. Интегративная модель эмоционального интеллекта

Список использованной литературы

1. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
2. Андреева, И.Н. Структура и типология эмоционального интеллекта/ И.Н.Андреева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://andreeva.by/images/i-n.pdf>. – Дата доступа: 11.01.2023.
3. Мачнев, В.Я. Социальный и эмоциональный интеллект: монография / В.Я. Мачнев, Е. И. Чердымова. – Самара: Издательство Самарского университета, 2022. – 148 с.
4. Эмоциональный интеллект в межличностной коммуникации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://online-edu.ranepa.ru/pluginfile.php/30691/mod_resource/content/4/2020-09_VCM_04-text.pdf. – Дата доступа: 12.01.2023.