**Эмоциональный и социальный интеллект. Теоретические основы.**

**Особенности формирования и развития в онтогенезе и у детей с нарушением слуха**

Эмоциональный и социальный интеллект и их развитие – сравнительно новое, но весьма популярное направление практической психологии. В некотором роде эмоциональный и социальный интеллект человека (которые вместе составляют так называемый социально-эмоциональный интеллект, или смешанную форму) противопоставляются известнейшему коэффициенту интеллекта (IQ). Разберемся, почему это произошло, в чем разница между всеми этими понятиями, каике у них особенности и что конкретно входит в каждое из них.

Что такое эмоциональный интеллект?

Известно, что интеллект определяется показателем IQ, который в совокупности отражает наши мыслительные возможности: в его состав входят все наши познавательные процессы, т.е. характеристики внимания, памяти, восприятия, воображения и представления.

Вместе с тем, на развитие и проявление интеллектуальных способностей влияют такие факторы как пол, возраст, наследственность, страна проживания, окружающая среда и др., которые, в свою очередь, отражают все многообразие личностных и социальных характеристик, а также выражают индивидуальность каждого человека.

Выражая различные возможности этих познавательных и личностных особенностей, интеллект в целом определяется как живость ума и уникальность мысли.

В современной психологии все чаще стали обращаться и к другим видам интеллекта, которые являются показателями успешности в социальном пространстве, в общении с окружающими и в профессиональной сфере. Таким образом, получается: для того, чтобы быть успешными в различных сферах, иметь адекватную самооценку, получать удовольствие от радости общения с близкими, необходимо позаботиться о том, чтобы другие виды интеллекта были развиты в достаточной мере.

Несмотря на то, что эти компетенции личности называются интеллектом, а интеллект общеизвестен показателем IQ – эти понятия прямой связи с уровнем IQ не имеют.

Эмоциональный интеллект личности удостоился пристального внимания в конце XX – начале XXI века. Само понятие было введено в науку в середине 60-х. В отличие от IQ, который фактически отражает особенности «сухого» мышления, эмоциональный интеллект, или EQ (Emotional Quotient), обращен к тому, что, собственно, делает человека человеком, а именно – к его эмоциям. Эмоциональный интеллект – это умение понимать эмоциональный смысл ситуации. Изначально этот термин включал все умения, навыки и особенности личности, так или иначе касающиеся эмоций и чувств. Таким образом, основы высокого EQ – умение хорошо разбираться в своих собственных эмоциях, умение распознавать эмоции других людей (на сознательном и подсознательном уровне), а самое главное – умение использовать эмоции (и свои, и чужие) для достижения определенных целей.

Существует несколько моделей эмоционального интеллекта, и одна из самых популярных – модель способностей, или модель Майера — Саловея — Карузо. Она включает в себя следующие составляющие:

1. Умение точно выражать свои эмоции и точно оценивать эмоции другого человека. Неумение выражать испытываемые эмоции часто приводит к добровольной социальной изоляции, к избеганию всяческих контактов, которые предполагают демонстрацию именно данного навыка. Неумение правильно понимать эмоции и состояния другого человека влекут за собой формирование таких качеств как отсутствие такта, эмпатии, т.е. способности к сопереживанию.

2. Умение регулировать свое эмоциональное состояние, что способствует повышению мыслительных способностей, так как существует тесная связь между эмоциями и мышлением). Подавленное эмоциональное состояние никогда не способствовало повышению эффективности личности. Напротив, воодушевление и положительный эмоциональный настрой и ожидание нацеливают на хороший результат в любом виде деятельности.

3. Умение осмысливать эмоциональный опыт на основе понимания и правильной оценки эмоций. Осмысление включает в себя не только переработку полученного в процессе общения эмоционального опыта, а также умение улавливать, какое влияние может оказывать на вас музыка, образы, цвета, лица людей. Умение отслеживать такие ваши особенности позволит повысить эмоциональную чуткость.

4. Умение хорошо регулировать свое состояние. Развитый эмоциональный интеллект способствует тому, что какая-либо деструктивная эмоция не будет вас «захватывать», и предполагает, что человек сформирует навык быстро отходить от переживания негативного эмоционального опыта.

Проще говоря, эмоциональный интеллект – это умение быстро переключаться на положительный настрой в общении, иногда несмотря на предлагаемый неэффективный формат общения.

Человек с развитым эмоциональным интеллектом способен скрывать свои истинные эмоции (например, нетерпение или раздраженность), а также демонстрировать то, что он на самом деле не ощущает (правдоподобно улыбаться из вежливости тому, кого очень не любит). Кроме того, личность с высоким EQ отлично распознает чужие эмоции и чувства, умеет с ними работать (например, нивелирует злость или настраивает на доверие), использует их, чтобы убедить кого-либо в чем-то или доказать свою точку зрения, причем такие эмоциональные «аргументы» подбираются индивидуально под собеседника.

Конечно, эмоции и управление ими играет значительную роль в жизни любого из нас, однако эмоциональный интеллект не привлек бы столь пристальное внимание, если бы в это понятие не проникали элементы социального интеллекта, который также отражает упускаемую IQ сторону личности и ориентирован на то, что и делает нас людьми. Таким образом, мы переходим к особенностям социального интеллекта.

**Что такое социальный интеллект?**

Социальный интеллект – это способность человека прогнозировать и понимать поведенческие реакции других людей в процессе общения. Если эмоциональный интеллект изучает в основном эмоции, то, социальный интеллект личности (Social Quotient, SQ), как несложно догадаться, – социальные аспекты. В структуре социального интеллекта можно выделить следующие составляющие компоненты:

1. умение понимать и «читать» поведение других людей;

2. умение быстро и адекватно реагировать на поведение других людей, при этом эта реакция должна быть направленной на конструктивное решение.

3. гибкость поведения и умение адаптироваться к поведению и реакциям других.

4. умение правильно понимать позы, жесты, мимику других людей, и на основе этого понимания выстраивать отношения, которые будут взаимовыгодными.

5. умение перерабатывать ежедневный социальный опыт, извлекая из него положительные и перспективные выводы, которые позволяют не допускать в следующий раз недопонимания или же просто помогут исключить из вашей повседневной практики конфликтные и деструктивные ситуации.

Иными словами в понятие социального интеллекта включается умение коммуницировать, устанавливать и поддерживать контакты, находить общий язык с различными людьми и т.д. Сюда же входит умение определять намерения других людей, в определенной степени предсказывать их поведение (на сознательном и подсознательном уровне). Социальный интеллект позволяет людям жить в рамках общества, вместе работать и т.д. При этом предполагается, что личности с высоким социальным интеллектом успешнее в бизнесе (по крайней мере в некоторых его сферах, где надо активно взаимодействовать с другими) и в личной жизни.

**Что такое социально-эмоциональный интеллект?**

Как правило, успешные и гармоничные личности отличаются высоким уровнем и социального, и эмоционального интеллектов. Именно поэтому наиболее популярны смешанные модели, или модели социально-эмоционального интеллекта. Одна из самых известных – так называемая смешанная модель Дэниэла Гоулмана, которую он описал в своей книге «Эмоциональный интеллект». Д. Гоулман включил в нее 5 составляющих (компонентов):

самопознание;

саморегуляция;

социальные навыки;

эмпатия (способность сопереживать, а в данном случае – способность понимать чувства, эмоции и намерения других людей);

мотивация.

Как видим, здесь присутствуют социальные навыки, и в то же время Д. Гоулман отнес их к эмоциональному интеллекту. Именно поэтому данная модель называется смешанной, а с легкой руки научного журналиста само определение EQ и того, что в него включается, начало размываться. То, что сегодня многие считают частью эмоционального интеллекта, скорее, относится к интеллекту социально-эмоциональному.

**Особенности социально-эмоционального интеллекта**

Итак, что же характерно для человека, который обладает высоким уровнем эмоционального интеллекта в его расширенном толковании (иными словами, развитым социально-эмоциональным интеллектом)? Такая личность способна управлять своими и чужими эмоциями, умеет распознавать настроения и намерения другого человека, понимает, что им движет и что он чувствует. Важно и то, что человек с высокими EQ и SQ осознает, что движет им самим и способен замотивировать как сам себя, так и других людей. У него отлично развиты коммуникативные навыки, он располагает к себе (а точнее, производит на окружающих то впечатление, которое хочет произвести). Среди других особенностей обладателей развитого социально-эмоционального интеллекта – стрессоустойчивость, умение «разруливать» различные ситуации, воспринимать неудачи как возможность проанализировать ошибки и начать сначала и т.д. Самоконтроль, умение не зацикливаться на негативе и разобраться в себе – вот еще несколько аспектов, включаемых в смешанную модель EQ+SQ.

Есть у EQ и SQ положительные моменты, связанные и с личной жизнью. Например, в быту также не повредит умение замотивировать себя, не поддаваться плохим эмоциям и вообще разобраться в себе. Так как EQ помогает читать других людей, понимать их истинные намерения, то это снижает риск разочарований в них и в их поступках. Уменьшается шанс, что кто-либо сможет вас предать – ведь вы наверняка раскусите подобные попытки. Хотя люди часто видят то, что хотят видеть, а подсказки эмоционального интеллекта могут восприниматься как голос интуиции и игнорироваться, поэтому EQ – это не панацея. Это подтверждается и другими фактами. В частности, интересная деталь: многие черты, присущие людям с высоким социально-эмоциональным интеллектом, также присущи социопатам: харизма, умение влиять на других людей, манипулировать ими, располагать их к себе и т.д.

По идее социально-эмоциональный интеллект опирается на такие понятия, как «успешность в жизни», «делает нас людьми» и т.д., но к личности с развитым социальным и эмоциональным интеллектом применимы и такие характеристики, как «манипулятор», «человек, эмоциям которого нельзя доверять». Конечно, уметь скрывать эмоции – не значит скрывать их постоянно, однако это ли делает нас людьми и дарит успешность в жизни?

**Как работать с эмоционально-социальным интеллектом?**

Когда идет речь о профессиональном и личностном развитии, то нужно понять, какие у вас есть ограничения или барьеры, что заставляет вас вести себя определенным образом и что является вашими триггерами – события или ситуации, которые вызывают те или иные эмоции. Есть 4 стадии работы с эмоционально-социальным интеллектом:

Понимание собственных эмоций. На первом этапе важно научиться осознавать, что вы чувствуете и что вызывает те или другие эмоции. Например, если во время важной встречи вы неожиданно начали активно защищать свою позицию, то коллеги могут расценить это как агрессию и будут вести разговор в том же тоне. В такой ситуации нужно остановиться и задуматься, почему у вас возникло желание защищаться, какие слова или действия вызвали такую реакцию – почему вы почувствовали именно эти эмоции.

Управление своими эмоциями. От понимания, что вы чувствуете, приходит способность к управлению эмоциями. Например, как только вы осознали, что вопросы коллег или их контраргументы к вашему предложению могут спровоцировать желание более эмоционально отстаивать свою позицию, то вы можете осознанно решить не поддаваться этому триггеру.

Понимание эмоций других людей. Как только вы достигаете гармонии с самим собой, то готовы перейти на новый уровень – к эффективному взаимодействию с другими. Например, если во время общей встречи коллега начал вас «атаковать» и засыпать вопросами, первый шаг – понять, что для него важно в этой ситуации, какие эмоции он испытывает, почему начал так себя вести и могли ли вы его как-то задеть. Важно научиться не только отслеживать свои эмоции, но и чужие.

Управление эмоциями других людей – наивысший уровень мастерства. Овладев навыком эмпатии, человек может влиять на эмоции и, следовательно, на поведение окружающих.

**Развитие эмоционального-социального интеллекта у детей в онтогенезе**

Когда ребенок рождается, он сразу же испытывает негативные эмоции, связанные с физиологическими причинами, крик и плач, одновременно выполняют защитную функцию. Кроме того, появляются негативные эмоции по поводу голода, мокрых пеленок, отлучения от груди во время кормления, раздражения от боли. Положительные эмоции приходят позже. Удовлетворение органических потребностей создает предпосылки для появления чувства радости, но не создает его напрямую. Положительные эмоции развиваются только тогда, когда есть взаимодействие с взрослым. После третьей недели жизни у малыша появляется первая социальная улыбка, предназначенная для ближайшего взрослого. Вплоть до года выразительные эмоциональные реакции являются основным средством общения ребенка и индикатором его отношения к родителям и его окружению. Все это сигнализирует об активности ребенка и нормальном умственном развитии.

Через полгода у малыша начинают развиваться ситуативно-деловые формы общения. В этот момент негативные эмоции (обида, гнев, недовольство) начинают направляться на взрослого. Изначально ребенок понимает позитивные и негативные оценки себя со стороны взрослого из-за его мимики, поступков и интонации. В этом случае взрослый обычно дает устную оценку действиям ребенка. Именно через язык, эмоции становятся осознанными. Чтобы овладеть всеми навыками, которые включены в конструкцию эмоционального интеллекта, ребенку необходимо многое: во-первых, это сохранный интеллект, во-вторых, развитые речевые навыки, и, в-третьих, ребенок должен расти в семье, где родители имеют большой словарный запас.

Рассмотрим психологическую динамику **развития эмоционального интеллекта у дошкольников.**

В 3 - 4 года ребенок распознает некоторые эмоции, выраженные взрослыми и детьми, испытывает самые разные переживания. Но для него положительные эмоции, например, сочувствие, направляют приверженность нравственной норме. В этом возрасте дети проявляют довольно яркий непосредственный эмоциональный отклик на содержание сказки или стихотворения. Сюжет захватывает их, вызывает реакцию на ситуации, в которые попадают их любимые персонажи, и дает им эмоциональную оценку «хорошо» или «плохо».

Дети 4 - 5 лет начинают осознавать некоторые свои эмоциональные переживания, не только называют их в речи, но и понимают причины, которые их вызвали. Появляются элементы эмоционального предсказания. Эмоциональное отношение к героям сказки подвергается нравственным оценкам «хорошо» или «плохо» и обосновывается нравственными критериями.

В 5 лет ребенок испытывает яркие положительные эмоции, когда он соответствует моральным нормам и следует правилам поведения. Дети подчиняются «необходимым» нравственным мотивам, основанным не только на потребностях взрослого, но и в некоторой степени на их произвольной регуляции эмоций, которая начинает проявляться через 6 - 7 лет не только в игре, но и также в других видах деятельности.

В общении со сверстниками развитие эмоций, подобных симпатий, приводит к формированию дружбы и товарищества, например, определяет избирательность отношений и достаточную стабильность коммуникативных контактов. В поведении персонажей ребенок выделяет моральную составляющую, которая определяет эмоциональное отношение к ним.

Таким образом, можно утверждать, что развитие эмоционально-социального интеллекта играет важную роль в дошкольном и младшем школьном возрасте, поскольку именно в эти периоды определяется формирование личности, обеспечивается продуктивное общение, познание социальных явлений, а также сопротивление стрессу у человека возрастает, так называемое «психологическое сопротивление».

Необходимо развивать эмоционально-социальный интеллект, поскольку его низкий уровень может привести к закреплению набора качеств, называемых алекситимией. **Алекситимия** проявляется трудностью в понимании и определении своих эмоций, она увеличивает риск психосоматических заболеваний у детей и взрослых. Следовательно, способность понимать и управлять своими чувствами является личным фактором, который укрепляет психологическое и соматическое здоровье ребенка.

В исследовании Н. Д. Былкиной и Д. В. Люсина выделены четыре уровня развития эмоциональных паттернов у детей.

– уровень ноль (до 5 лет): дошкольники не имеют устойчивых форм схематической организации познания эмоций;

– уровень А (5-6 лет): начинается формирование шаблонов эмоций: между эмоцией, ее причиной и следствием возникают отдельные связи;

– уровень B (6-7 лет): отдельные соединения начинают интегрироваться в систему; делаются попытки учитывать оба источника информации (ситуацию и выражение лица) при выявлении эмоций;

– уровень С (через 7 лет): образуются модели развитых эмоций, возникают медиаторы. Дети имеют достаточно высокий уровень знаний о проявлении и выражении эмоций, они способны точно предсказать переживание эмоций: например, более половины младших школьников имеют точный прогноз возможного опыта переживания радости, интереса, страха, волнения.

Таким образом, эмоции становятся все более сложными и дифференцированными, что приводит к более эффективной ориентации ребенка в эмоциональной реальности, улучшению восприятия и уровня понимания эмоциональных состояний детей, развитию умения обсуждать эмоции.

**Особенности развития эмоционально-социального интеллекта у детей с нарушением слуха**

Многочисленные исследования показывают, что основные модели развития эмоций у ребенка с нарушением слуха такие же, как и у ребенка с сохранным слухом, они оба родились с механизмом, готовым оценить значение внешних воздействий, явлений и ситуаций с точки зрения отношения к жизни – с эмоциональным тоном ощущений.

На формирование эмоционально-социального интеллекта в течение жизни человека влияет ряд факторов, определяющих его уровень и конкретные индивидуальные особенности. Можно выделить три группы этих факторов:

– когнитивные навыки (скорость и точность обработки эмоциональной информации);

– представления об эмоциях (как ценностях, как важном источнике информации);

– эмоциональные характеристики (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность и т. д.).

В то же время формирование и развитие эмоциональной сферы у детей с нарушениями слуха происходит в очень неблагоприятных условиях. Таким образом, нарушение словесного общения отчасти разделяет такого ребенка от окружающих его людей, создает трудности в овладении социальным опытом. Задержка в развитии языка негативно влияет на осознание своих эмоциональных состояний и других, обедняет мир эмоциональных переживаний и создает трудности в сопереживании с другими людьми.

Другая группа условий, в то же время, способствует эмоциональному развитию детей: внимание к выразительной стороне эмоций, умение осваивать различные виды деятельности, использование мимики, выразительных движений и жестов в процессе общения.

В исследованиях отечественных и зарубежных авторов были изучены проблемы эмоционального развития детей с нарушением слуха, обусловленные неполноценностью эмоционально-словесного общения с окружающими их людьми с первых дней их жизни, что вызывает определенные трудности в социализации детей и в их адаптации к обществу.

В. Петшак провел исследование эмоционального развития глухих детей, в котором были решены следующие взаимосвязанные проблемы.

Первая заключается в определении характеристик эмоционального развития и эмоциональных отношений у глухих детей дошкольного и школьного возраста в зависимости от сохранности слуха у родителей, а также социальных условий, в которых ребенок воспитывается и учится (дом, детский сад, школа или колледж).

Вторая проблема – изучение понимания эмоциональных состояний другого человека глухими дошкольниками и школьниками.

Способность понимать эмоции других людей отражает уровень эмоционального развития ребенка и степень осознания его собственных и чужих эмоциональных состояний. Восприятие внешних проявлений, таких как: выражение лица, жесты, голосовые реакции и интонация, способствуют пониманию эмоционального состояния другого человека.

Это понимание происходит более успешно, если воспринимающий знаком с ситуацией, в которой произошло наблюдаемое эмоциональное состояние, или с данным человеком, его личностными чертами и может предположить, что вызвало это состояние. Понимание эмоциональных состояний подразумевает обобщение многих ранее подобных состояний и их символизацию, словесное обозначение.

Дети с нарушением слуха имеют не достаточный доступ к восприятию речевой эмоционально измененной интонации (для восприятия требуется специальная слуховая работа с использованием звукоусиливающего оборудования). Задержка и своеобразие в развитии речи влияют на усвоение слов и фраз, обозначающих определенные эмоциональные состояния. В то же время при успешном социальном и эмоциональном общении с близкими родственниками дети с нарушением слуха очень рано обращают внимания на выражение лиц людей, которые общаются с ними, на их движения и жесты, на пантомимику.

Постепенно они овладевают естественными мимико-жестовым структурам для общения с другими людьми и жестовой речью, принятой в общении глухих.

В экспериментальном психологическом исследовании В. Петшака прослеживается связь между характером общения глухих детей с взрослыми и эмоциональными проявлениями детей. Установлено, что относительная бедность эмоциональных проявлений у глухих дошкольников только косвенно обусловлена их недостатком и напрямую зависит от характера эмоционально эффективного и вербального общения с взрослыми.

Обеднение эмоциональных проявлений у глухих дошкольников во многом связано с недостаточным воспитанием, неспособностью взрослых, побуждать детей к эмоциональному общению.

На эмоциональное развитие детей и их отношения с родителями и другими членами семьи также негативно влияет изоляция от семьи (проживание в интернатах). Эти характеристики социальной ситуации развития детей с нарушением слуха вызывают затруднения в понимании эмоциональных состояний, в их дифференциации и обобщении.

В дошкольном возрасте начинают формироваться эмоциональные состояния подобные чувствам, с помощью которых выделяются явления со стабильным мотивационным смыслом. Чувство определяется как переживание человеком своего отношения к предметам и явлениям, характеризующееся относительной устойчивостью. Сформированные чувства начинают определять динамику и содержание ситуативных эмоций. В процессе развития, чувства организуются в иерархическую систему в соответствии с основными мотивационными тенденциями каждого конкретного человека: одни чувства занимают ведущее положение, другие – подчиненное. Формирование чувств имеет долгий и сложный путь, его можно представить как некую кристаллизацию схожих по направленности и окраске эмоциональных явлений.

Д. Б. Эльконин отмечает большую важность ориентации на нормы взаимоотношений между людьми, которая формируется в сюжетно - ролевой игре. Нормы, лежащие в основе человеческих отношений, становятся источником развития у ребенка социальных и нравственных чувств.

Эмоции и чувства вовлечены в подчинение непосредственных желаний ограничениям игры, в то время как ребенок может также ограничить себя в своей предпочтительной, любимой форме деятельности. Постепенно ребенок приобретает способность контролировать бурное выражение своих чувств.

Поэтому четкие внешние проявления (мимика, жесты, пантомима), ясность и уникальность ситуации имеют большое значение для глухих детей, чтобы адекватно распознавать эмоциональное состояние другого человека.

В работах В. Петшака установлено, что определенная бедность эмоциональных проявлений у глухих детей вызвана лишь косвенно их дефектом и напрямую зависит от характера эмоционального и речевого общения с взрослыми.

Т. Г. Богданова отмечает, что дошкольникам с нарушением слуха, из-за ограниченного словесного и игрового общения, а также неспособности слушать и понимать чтение историй и сказок, трудно понять желания, намерения, переживания сверстников.

Важную роль в развитии эмоций и чувств, в формировании межличностных отношений играет понимание внешних выражений эмоций у других людей.

Грабенко Т.М., и Михаленкова И.А. выделяют определенные особенности эмоционального развития детей с нарушением слуха:

- ограниченность или отсутствие сведений об эмоциях;

- затруднение в использовании эмоционально-экспрессивных средств языка;

- трудности в вербализации различных эмоциональных состояний;

- трудности в установлении причинно-следственных связей возникновения эмоций;

- низкий или недостаточный уровень сформированности навыков саморегуляции эмоциональных процессов и культурных эмоциональных проявлений.

Таким образом, нарушение словесного общения отчасти отделяет ребенка с нарушением слуха от окружающих его людей, создает трудности в овладении социальным опытом. Задержка в развитии языка негативно влияет на осознание своих эмоциональных состояний и эмоций других, обедняет мир эмоциональных переживаний и создает трудности в сопереживании другим людям. Очень важно обучать и развивать эмоционально-социальный интеллект у детей с нарушениями слуха, это является важной практической задачей, связанной с потребностями образовательной и социальной практики.