

# Социальный интеллект: выстраиваем стратегию успеха личности

Многие педагоги в своей практике наверняка сталкивались с ситуацией, когда лучшие ученики класса, эрудированные, образованные ребята, во взрослой жизни оказывались не столь успешными, в то время как их менее способные в учебе, но более общительные, “компанейские” сверстники достигали значительных высот. В большинстве случаев понять причину подобной “несправедливости” возможно, если обратиться к понятию “социальный интеллект”. Заведующая кафедрой психологии Брестского государственного университета им. А. С. Пушкина, кандидат психологических наук Елена Ивановна МЕДВЕДСКАЯ знакомит читателей с данным понятием, раскрывает его значимость в структуре личностного успеха современного человека, предлагает педагогам-практикам комплекс упражнений для подростков, направленных на тренировку социального интеллекта.

Социальный интеллект имеет давнюю историю изучения как в зарубежной (Дж. Гилфорд, Г. Олпорт, Р. Стернберг, Э. Торндайк и др.), так и в отечественной (А. А. Бодалев, В. Н. Дружинин, А. В. Карпов, В. Н. Куницына, Е. В. Субботский, А. И. Савенков и др.) науке. Большинство ученых единодушны в том, что **социальный интеллект** представляет собой комплекс способностей, обеспечивающих успешную адаптацию человека в обществе. Среди его составляющих основными выступают следующие:

- способности к пониманию и прогнозированию поведения другого человека;
- умения различать эмоциональное состояние другого и учитывать его в своем собственном поведении (децентрация);
- способности к самопознанию и саморазвитию.

Человек с высоким социальным интеллектом искренен и доброжелателен в общении. Он прекрасно понимает язык невербального общения,

умеет быстро, точно оценивать других людей и выстраивать с ними долгосрочные отношения, а также владеет большим репертуаром поведенческих навыков. Субъект с низким уровнем развития социального интеллекта испытывает затруднения

в расшифровке актуального состояния собеседника, а значит, основываясь на искаженной информации, использует ошибочные способы взаимодействия с ним.

Одной из ключевых характеристик современного мира выступает все ускоряющийся темп жизни (А. Тоффлер, Ф. Фукуяма), что приводит к существенным изменениям непосредственной социальной практики. Уже сегодня многие люди вынуждены быстро выстраивать множество отношений с самыми разными партнерами, которые могут отличаться по социальному статусу, возрасту, национальности, вероисповеданию и другим параметрам. И, конечно, добиться успеха в таком постоянно меняющемся окружении без хорошо развитого социального интеллекта просто невозможно.

Сензитивным периодом для становления социального интеллекта выступает **подростковый возраст**, поскольку именно на этом этапе жизни человека общение приобретает статус самостоятельной деятельности. Причем не просто общение, а, согласно Д. Б. Эльконину, интимно-личностное общение (от лат. *intimus* — самый глубокий, внутренний), основным содержанием которого выступает установление отношений с другим человеком во всем многообразии проявлений его индивидуальности. Подобные отношения, построенные на полном доверии, дают возможность подростку “встретиться” с самим собой и с другим настоящим, т. е. узнать не только его лучшие стороны, которые обычно демонстрируются, но и худшие.

Для эффективной самореализации человека социальный интеллект оказывается существенно значимее, чем познавательные виды одаренности.

Именно такая встреча позволяет растущим людям полнее познать человеческую сущность и открывает направления для ее изменения. Кроме того, в целом структура личности подростка пока еще не устойчива, а значит, и изменяема при соответствующих условиях.

Основное условие развития социального интеллекта — разнообразие практики межличностного общения. В техногенно насыщенном мире практика живого общения сильно редуцируется, вытесняясь **виртуальным общением**. Согласно результатам проведенного нами исследования подростков (100 учащихся 13—15 лет из различных учреждений образования г. Бреста), наиболее популярный вид интернет-общения наших детей — социальные сети, а именно “ВКонтакте” [4]. Как правило, освоение данной социальной сети начинается девочками с IV—V классов, мальчиками немного позже — с VI. С VII класса фактически все школьники выходят в эту сеть ежедневно. По частоте посещения социальной сети мальчики и девочки незначительно отличаются друг от друга, но девочки проводят в ней значительно больше времени. Если мальчики ограничиваются довольно кратким и деловым обменом сообщениями (“Что задано?”, “Давай встретимся” и др.), то девочки действительно “болтают” о своих ежедневных делах в среднем по два часа вечером (любимое время — с 21.00 до 23.00).

Нельзя утверждать, что общение, опосредованное Интернетом или иными техническими устройствами, всегда вредно. Специалисты указывают ряд его положительных эффектов: преодоление коммуникативного дефицита, расширение круга общения, повышение уровня информированности в обсуждаемых вопросах, обмен ситуативными эмоциональными состояниями [5]. Однако подчеркивается, что подобное общение важно только для тех, у кого жизнь сильно обеднена реальными межличностными контактами по каким-либо внешним (переезд, нахождение в иноязычной среде и др.) или внутренним (индивидуальные особенности, в том числе проблемы нетипичной внешности, которые особенно остро воспринимаются в подростковом возрасте) причинам.

Учеными также анализируются причины возникновения зависимости от опосредованного компьютером общения. Люди, склонные к онлайн-коммуникациям, как правило, страдают комплексом неполноценности и испытывают недостаток внимания к своей персоне со стороны окружающих; переживают страх отвержения



и острое чувство одиночества (Т. Ю. Ботьбот, А. Ю. Егоров, Н. А. Кузнецова, Е. А. Петрова, Л. Н. Юрьева и др.). В основном это робкие и застенчивые подростки и юноши, не имеющие достаточного опыта общения. Сложность ситуации заключается в том, что увлеченность интернет-общением никоим образом не решает, а только усугубляет реальные проблемы, а именно:

- приводит к снижению уровня коммуникативных способностей, что проявляется в неумении знакомиться и общаться, ошибочном определении эмоционального состояния собеседника, в результате чего выбирается неверная линия поведения, повышается конфликтность общения;
- обесценивает реальную жизнь и реальные отношения, которые по сравнению с легкостью и динамичностью виртуальных кажутся очень сложными, серыми, монотонными и т. п.;
- снижает уровень речевой грамотности за счет насыщения речи (а следовательно, и мышления) стереотипами и штампами.

Согласно данным российских медиков [6], у подростков, зависимых от онлайн-общения, социальный интеллект развит значительно хуже, чем у их ровесников, не увлекающихся данным видом коммуникации. Очевидно, что сильно страдает невербальная сторона общения, поскольку компьютер не предоставляет возможности для упражнения в “чтении” поз, жестов, мимики собеседника. Несмотря на постоянное использование текстовой формы передачи информации, вербальные способности тоже оказываются не высоки: интернет-зависимые подростки плохо разбираются в смысле слов в различных ситуативных контекстах их употребления.

В условиях все возрастающей популярности виртуального общения, обеднения практики живого общения, снижения качества общения социальный интеллект современных подростков нуждается в **специальной тренировке с использованием определенных упражнений**. Некоторые из них могут быть включены в практику классных руководителей и иных педагогов для проведения тренинговых занятий, тематических классных часов. Ниже приводим описание подобных упражнений.

### **Цепочка**

**Цель:** развитие способности к интерпретации невербальных компонентов общения.

Ребята образуют шеренгу — становятся в затылок друг за другом. Последний участник хлопает по плечу стоящего впереди и, когда тот поворачивается, с помощью жестов и мимики передает задуманное чувство (радость, горе, удивление, восторг и др.). Следующий участник таким же образом передает увиденное впереди стоящему и т. д. В результате игры выясняется, удалось ли по цепочке передать загаданное чувство без искажений и все ли участники узнали его.

Во время этой игры в классе можно устроить соревнование между несколькими командами.

### **Отгадай состояние**

**Цель:** развитие чувствительности к невербальным проявлениям партнера и способности регулировать собственное эмоциональное состояние.

Участники делятся на несколько групп по 4—6 человек. Каждая группа получает карточку с названием определенной эмоции (гнев, радость, удивление и др.), которую должна изобразить средствами пантомимы. Члены других групп стараются ее угадать. После выступления всех групп проходит обсуждение по вопросам:

- Какие сложности испытывали при изображении и отгадывании эмоции?
- Какие внешние признаки служат выражением данной эмоции?
- Одинаково ли восприятие одной эмоции разными людьми?

### **Эпитеты**

**Цель:** развитие способности к восприятию и пониманию другого человека.

Подросткам предлагаются фотографии людей из журналов или газет. Задача — охарактеризовать изображенных людей, обра-

щая внимание не на отдельные черты лица, а на личность в целом. Желательно назвать не менее 7 эпитетов, описывающих характер человека или его эмоциональное состояние. Например: спокойный, уживчивый, слабый, бесхитростный, дружелюбный, покладистый, простой, веселый.

### **Объяснение причин**

**Цель:** развитие гибкости мышления и умений анализировать поведение другого человека.

Подросткам предлагается ситуация, описывающая некоторое нестандартное поведение. Например:

Алина пригласила подругу в гости, а та отказалась прийти. Но Алину это не расстроило, а обрадовало. Почему?

Возможных вариантов ответов может быть множество (в гости к Алине придет мальчик, которому нравится ее подруга; у Алины не очень хорошая комната и она боялась, что подруга будет над ней смеяться; Алина точно знает, что подруга не понравится ее брату и они обязательно поругаются; Алине на самом деле не очень дорога эта подруга, она ей нужна только потому, что у нее есть очень крутой компьютер и т. п.). В этом упражнении важно стимулировать детей к называнию как можно большего количества причин, что позволит им научиться разбираться в сложностях мотивации поведения другого человека. Ситуации для обсуждения могут предлагать и сами подростки, опираясь на свой жизненный опыт.

### **Построение монологов от лица другого**

**Цель:** развитие умения становиться на позицию другого человека (способность к децентрации).

Для этого упражнения можно использовать случаи, описанные ниже, а также ситуации, которые предложат сами подростки. Задача — попытаться построить общение с учетом состояния и переживания партнера. Например:

- Вечером вы с другом идете через лес. Другу очень страшно. Как вы можете его успокоить?
- Младшая сестра (брат) постоянно берет без разрешения ваши вещи. Что вы ей (ему) скажете?
- Учительница начинает повышать голос, потому что класс не слушает ее объяснений и занимается посторонними делами. Что чувствует учительница? Что бы вы сказали на ее месте, чтобы добиться дисциплины?

**Перефразирование**

**Цель:** развитие вербального мышления.

Упражнение проводится в группах по 3—4 человека. Каждая группа получает свой отрывок из известного стихотворения, сказки или песни. Задача — заменить каждое слово синонимичным. Соблюдение рифмы и ритма не обязательно. Например, слова песни “В лесу родилась елочка, в лесу она росла” в новой формулировке могут звучать так: “В бору появилось хвойное растение, в бору оно взрослело”. Затем каждая команда озвучивает свое “произведение”, а другие стараются угадать оригинал.

**Разыгрывание жизненных ситуаций**

**Цель:** обогащение репертуара поведенческих навыков в сложных жизненных ситуациях.

Учитель описывает ситуацию, которая уже возникала в жизни подростков или может произойти в будущем, и предлагает ее разыграть. Например:

- Юноша пригласил девушку на свидание, а сам сильно опоздал.
- В магазине вы долго стояли в очереди, и как раз перед вами без очереди пытается “влезть” крупная женщина (пожилой человек и др.).
- Родители обвиняют вас в том, чего вы не совершали.
- Одноклассник постоянно вас цепляет, например обязательно заденет плечом или толкнет проходя мимо.
- Ученик не выполнил домашнее задание по уважительной причине, а учитель не хочет его даже выслушать. И т. п.

Упражнение можно проводить в разных формах. При групповой форме двое участников разыгрывают предложенную ситуацию. Группа наблюдает, а потом обсуждает продемонстрированные особенности поведения, предлагает свои, более эффективные варианты реагирования, не приводящие к возникновению конфликта. После этого те же двое участников (могут быть и другие) по-новому воспроизводят ситуацию. При парной форме работы участники разбиваются по двое и по очереди проигрывают предложенные роли, обсуждают плюсы и минусы своего поведения, потом заново проигрывают сюжет.

**Говорящие вещи**

**Цель:** стимулирование процессов самопознания, развитие децентрации мышления.

Игра проводится в группах по 4—5 человек. Взрослый предлагает подросткам выбрать из

списка, представленного на доске, тройку предметов. Список может включать в себя абсолютно разные вещи: школьная парта, мобильный телефон, ручка, тарелка, спортивная форма, дневник, мыло, лампа, домашнее животное и др. Затем на листочках бумаги дети записывают мнение о себе с позиций выбранных ими предметов. Например: “Для моего мобильного телефона я хороший хозяин: аккуратный и внимательный. Я к нему часто обращаюсь. Моя ручка думает обо мне не очень хорошо. Я ее постоянно где-то теряю...” На подготовку отводится 15 минут. После этого в группах подростки зачитывают друг другу составленные ими самоописания, дополняют их мнением других членов группы.

Описанные упражнения направлены не только на тренировку отдельных способностей, обучающихся социальный интеллект. Они выполняют еще одну важнейшую функцию — создают в классе доброжелательную и творческую атмосферу. Именно такая атмосфера является необходимым условием для продуктивного развития личности, а также создания противовеса существующей угрозе выбора виртуальных отношений вместо реальных.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Михайлова, Е. С. Методика исследования социального интеллекта. Адаптация теста Дж. Гилфорда и М. Салливена / Е. С. Михайлова. — СПб. : Иматон, 1996. — 56 с.
2. Недвецкая, Т. М. Методика исследования социального интеллекта детей дошкольного возраста. Модификации и адаптация теста Дж. Гилфорда и М. Салливена / Т. М. Недвецкая. — Минск : Зорны Верасок, 2013. — 52 с.
3. Карпович, Т. Н. Психологическая диагностика социального интеллекта личности / Т. Н. Карпович. — Мозырь : Содействие, 2007. — 164 с.
4. Медведская, Е. И. Ребенок в мире мультимедиа. Предупреждение зависимости / Е. И. Медведская. — Брест : БрГУ, 2012. — 103 с.
5. Бабаева, Ю. Д. Интернет: воздействие на личность / Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский, О. В. Смирнова // Гуманитарные исследования в Интернете ; под ред. А. Е. Войскунского. — М. : Можайск-Терра, 2000. — С. 11—40.
6. Малыгин, В. Л. Особенности эмоционального и социального интеллекта среди интернет-зависимых подростков / В. Л. Малыгин [и др.] // Медицинская психология в России : электрон. науч. журн. — 2011. — № 5 [Электрон. ресурс]. — Режим доступа: <http://medpsy.ru>. — Дата доступа: 20.10.2014.
7. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? : психологические игры и упражнения: в 4 ч. Ч. 4 / К. Фопель ; пер. с нем. — М. : Генезис, 1999. — 160 с.