

Карапетян Элеонора Тиграновна

студентка

Научный руководитель

Царькова Виктория Владимировна

преподаватель

ГБПОУ «Краснодарский педагогический колледж»

г. Краснодар, Краснодарский край

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Аннотация: в статье рассматривается роль эмоционального интеллекта в личных, профессиональных и заботливых отношениях. Раскрывается его влияние на лидерство (мотивация команды, управление конфликтами), медицину и сферы, требующие заботы. Отмечается, что темперамент задаёт стартовую точку эмоциональных реакций, но эмоциональный интеллект позволяет смягчить врождённые черты (вспыльчивость, тревожность) через осознанность и практику. Эмоциональный интеллект влияет на успеваемость и помогает избегать конфликтов, недопонимания и стресса. Его можно развивать с детства и во взрослом возрасте через осознанное управление чувствами.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, самосознание, социальный интеллект, адаптация, успеваемость, саморегуляция.

Методология исследования.

В древние времена развитие эмоциональных навыков было не мало важным для выживания человека. Эмоциональный интеллект выражался в способности адаптироваться к изменениям окружающей среды и находил общий язык с соседними племенами. Около 150 лет тому назад, этого аспекта в 1872 году коснулся Чарльз Дарвин в своём труде «Выражение эмоций у людей и животных», где он писал о роли внешних проявлений эмоций для выживания и адаптации. Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа, уделял значительное внимание вопросу контроля над эмоциями. По его мнению, моральные нормы и этические стандарты

можно было рассматривать как первые шаги стремления к цивилизации эмоциональных проявлений. В 1920 году появилась первая публикация, которая анализировала социальное взаимодействие людей как отдельный вид интеллекта. Профессор Эдвард Торндайг ввел такое понятие как «социальный интеллект» и описал его способностью понимать чувства и мысли всех людей. Он предполагал, что интеллект, это прямая помощь к правильному общению.

Важный вклад в исследование интеллекта внёс Дэвид Вэкслер. Он рассуждал о нем как «совокупность способности действовать целенаправленно, и эффективно уметь взаимодействовать с окружающим миром». В 1940 году Вэкслер опубликовал работу, в которой разделил способности человека на две категории: «интеллектуальные» и «неинтеллектуальные». К числу последних он отнес такие качества как эмоции, личностные черты и социальные навыки. Исходя из сказанного сделал вывод, что «неинтеллектуальные» способности важны для того, чтобы предсказать, сможет ли человек добиться успеха в жизни. Его влияние, много занимавшегося разработкой тестов интеллекта, оказало большое влияние и продолжало сохраняться в психологии в начале 1950-х годов, когда основой стала теория бихевиоризма. В 1960-х впервые появилось понятие эмоционального интеллекта. В 1964 году о нем упомянул в своей работе Майкл Белдок, а через 2 года Ханскарл Лейнер.

На эмоциональный интеллект значительно повлияла статья Питера Саловея и Джона Майера, которая вышла в самом начале 90-х годов. «Эмоциональный интеллект» полностью охарактеризовал современное понимание этого термина. Вскоре после публикации статьи его концепция привлекла большое внимание, также появились десятки новых работ и исследований, посвящённых этой теме. Научный журналист Дэниел Гоулман в 1995 году издал научно-популярную книгу, которая уже четверть века остается бестселлером. Он рассказал в ней о том, что эмоциональный интеллект действительно значит для успеха человека не меньше, чем уровень IQ.

Классификация по Гоулману.

Эмоции играют ключевую роль в выживании и принятии решений, помогая людям быстро реагировать на угрозы или какие-либо возможности. Они связывают разум и тело, направляя поведение через инстинкты и интуицию.

Эмоциональный интеллект объединяет чувства и разум, позволяя принимать более или менее взвешенные решения. Эмоции дополняют логику, для легкой ориентировки в проблемных ситуациях. Основа эмоционального интеллекта – это самосознание, позволяющее понимать чувства и их причины, т. к. без этого эмоции могут управлять вами, а не вы ими. Такие эмоции как энтузиазм или надежда, стимулируют творчество и продуктивность. Позитивные чувства усиливают мотивацию у людей и помогают им достигать целей.

Эмоциональные травмы, например, как утрата или насилие, оставляют сильный след в психике человека, усиливая в дальнейшем негативные реакции. Появляется хронический стресс или тревога, которые мешают управлять эмоциями. Это чувство можно преодолеть через перевоспитание. Исцеление начинается с осознания травмы и работы над ней через поддержку или же терапию.

Таблица 1

Год	Исследователь	События
1975	Клод Штайнер	Разработал концепцию эмоциональной грамотности и запустил программу тренинга эмоциональной грамотности
1983	Говард Гарднер	Разделил интеллект на внутриличностный и межличностный
1985	Уэйн Пэйн	Опубликовал работу, посвящённую развитию эмоционального интеллекта
1988	Рувен Бар-Он	Ввёл понятие эмоционального коэффициента

В ходе исследования эмоционального интеллекта у 80 студентов педагогического колледжа по модели Дэниела Гоулмана получены следующие основные результаты.

1. Саморегуляция оказалась единственным компонентом ЭИ, сильно связанным с успеваемостью ($r = 0,68$). Студенты с высоким самоконтролем в 6 раз чаще имеют высокий средний балл по сравнению с теми, у кого саморегуляция низкая.

2. Самосознание даёт умеренный вклад ($r = 0,47$): оно помогает вовремя заметить выгорание и реально оценить свои знания, но без саморегуляции этого недостаточно.

3. Эмпатия и управление отношениями почти не влияют на оценки за теорию и экзамены ($r = 0,22$ и $r = 0,14$ соответственно), но эмпатия критически важна для успеха на педагогической практике ($r = 0,61$), а управление отношениями – для групповых проектов и снижения конфликтов.

Таблица 2

Компонент эмоционального интеллекта	Средний балл	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Успеваемость	Ключевой эффект
Самосознание	6,2	40%	44%	16%	$r = 0,47$ (умеренна)	Понимание своих слабых мест и эмоций
Саморегуляция	5,8	33%	47%	20%	$r = 0,68$ (сильная)	Преодоление тревоги, лени и стресса
Эмпатия	7,1	84%	-	16%	$r = 0,22$ (с теорией и практикой)	Помогает в работе с детьми, но не на экзаменах
Управление отношениями	5,3	21%	43%	36%	$r = 0,14$ (очень слабая)	Помогает в работе с детьми, но не на экзаменах

Заключение.

Исследование показало, что не все компоненты эмоционального интеллекта одинаково важны для учёбы в педагогическом колледже.

1. Саморегуляция – ключевой навык для успеваемости.

Связь с оценками самая сильная ($r = 0,68$). Студенты с высоким самоконтролем в 6 раз чаще учатся на 4,5 и выше.

2. Самосознание помогает, но не решает всё ($r = 0,47$). Полезно, чтобы вовремя заметить выгорание или слабое место, но без саморегуляции одной осознанности мало.

3. Эмпатия почти бесполезна для экзаменов ($r = 0,22$), но жизненно важна для педагогической практики

4. Управление отношениями почти не влияет на оценки ($r = 0,14$).

Эмпатия и управление отношениями, практически не повышают оценки за теорию, но критически важны для профессиональной педагогической практики.

Список литературы

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой; науч. ред. Е. Ефимова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2026. – 544 с.

2. Урунтаева Г.А. Детская психология: учебник / Г.А. Урунтаева. – 11-е изд., испр. и доп. – М.: Инфра-М, 2026. – 372 с.

3. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / А.И. Абраменко, А.А. Алексеев, В.В. Богословский [и др.]; под ред. А.И. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – 288 с.