

# Эмоциональный интеллект как психолого-педагогическая проблема

КОСТЮНИНА НАДЕЖДА ЮРЬЕВНА, МУРАВЬЕВА ВЕРА АЛЕКСАНДРОВНА

Институт психологии и образования Казанский (Приволжский) федеральный университет (ФГАОУ ВО К(П)ФУ)



Copyright: © 2025 by the author.

Licensee: This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Received: 15 Dec. 2024

Accepted: 22 Feb. 2025

Published: 25 Feb. 2025

**Аннотация:** в статье рассматривается эмоциональный интеллект (ЭИ) как важная психолого-педагогическая проблема. Были проанализированы его основные компоненты, такие как самосознание, саморегуляция, эмпатия и социальные навыки, и их значимость в образовательной среде. Обсуждаются методы развития эмоционального интеллекта у учащихся, а также влияние ЭИ на академическую успеваемость и межличностные отношения. В статье подчеркивается необходимость интеграции программ по развитию эмоционального интеллекта в учебные планы для формирования гармоничной личности, так как высокий уровень эмоционального интеллекта способствует не только личностному росту студентов, но и созданию позитивной атмосферы в образовательных учреждениях.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, саморегуляция, самосознание, эмпатия, социальные навыки.

## Emotional intelligence as a psychological and pedagogical problem

Kostyunina Nadezhda Yurievna, Muraveva Vera Alexandrovna

Institute of Psychology and Education Kazan (Volga Region) Federal University (K(P)FU)

**Abstract:** the article considers emotional intelligence (EI) as an important psychological and pedagogical problem. Its main components, such as self-awareness, self-regulation, empathy and social skills, and their importance in the educational environment were analyzed. Methods of developing emotional intelligence in students are discussed, as well as the impact of EI on academic performance and interpersonal relationships. The article emphasizes the need to integrate emotional intelligence development programs into curricula for the formation of a harmonious personality, since a high level of emotional intelligence contributes not only to the personal growth of students, but also to the creation of a positive atmosphere in educational institutions.

**Keywords:** emotional intelligence, self-regulation, self-awareness, empathy, social skills.

## Введение

В 1990 году Д. Майер и П. Сэловей [8] своей работой «Эмоциональный интеллект» изменили понимание человеческого поведения. Их статья стала основой для современных теорий эмоционального интеллекта.

Б. Фрешман [9] в своей работе уверенно заявляет о том, что эмоциональный интеллект (ЭИ) стал важным поведенческим фактором, оказывающим влияние чуть ли не на все сферы деятельности человека. То, как люди выстраивают межличностные отношения, их эффективность в индивидуальной и коллективной работе — это лишь малое проявления эмоционального интеллекта, поэтому и интересен этот феномен для психологов, педагогов и научных деятелей других сфер.

Что же такое эмоциональный интеллект? Д. Майер и П. Сэловей [8] описывают *эмоциональный интеллект* как способность воспринимать, оценивать и выражать эмоции, а также использовать эмоциональную информацию для решения проблем и адаптации к окружающей среде. В качестве компонентом представленной способности авторы предложили следующее:

Способность распознавать эмоции у себя и окружающих, включая невербальные сигналы (мимика и жесты) — все это составляет компонент восприятия эмоций. Умение направлять эмоции для улучшения мышления и решения задач, в том числе использование эмоций для активизации креативности и мотивации — это использование эмоций

Анализ и интерпретация эмоции, осознавать причины их возникновения и влияния — это понимание эмоций. Умение регулировать свои эмоции и эмоции других (самоконтроль и эмпатия) — управление эмоциями.

Концепция эмоционального интеллекта (далее - ЭИ) стала популярна в 1995 году благодаря работе Дэниела Гоулмана [5], который так же выделил несколько ключевых компонентов, способствующих успеху в профессиональной сфере и жизни в целом жизни.

Первым компонентом в его структуре ЭИ стала эмпатия. Само понятие «эмпатия» было представлено Э. Титченером еще 1909 [10]. *Эмпатия* — это способность чувствовать и понимать эмоции других людей, позволяющая человеку ставить себя на место другого. Такая способность повышает эффективности взаимодействия.

Вторым компонентом автор назвал самосознание. Самосознание — это осознание своих собственных эмоций, сильных и слабых сторон. Когда у человека высокий уровень самосознания, он понимает, как чувства и эмоции влияют на его поведение и на способность принятия решений. А такое понимание в свою очередь дает возможность лучше контролировать свои реакции в различных ситуациях.

Третьим компонентом исследователь назвал саморегуляцию. *Саморегуляция* — это умение управлять своими эмоциями и контролировать импульсы. Это умение проявляется в способности человека оставаться спокойным в стрессовых ситуациях, принимать обдуманные решения, адаптироваться к изменениям и сохранять позитивный настрой.

Четвертый компонент Д. Гоулмана [4] - *социальные навыки*, включающие в себя умение работать в команде и осуществлять эффективную коммуникацию, строить здоровые отношения. Стоит отметить, что к этому компоненту относятся и навыки разрешения конфликтов, лидерства.

В литературе немаловажное место занимает «Смешанная модель Бар-Он» [1]. В 1997 году доктор Рувен Бар-Он [2] представил концептуально новый подход, который категорично не соединяет эмоциональный

интеллект лишь к эмоциям, когнитивным способностям. Вместо этого модель предполагает то, что эмоциональный интеллект может охватывать широкий спектр «личностных характеристик. Данные характеристики могли бы предсказать успех, как в профессиональной, так и в повседневной сферах».

Д.В. Люсин [7] - российский психолог, который внес значительный вклад в изучение эмоционального интеллекта и его применения в различных сферах жизни. В своих работах он рассматривает эмоциональный интеллект как важный компонент личностного развития и успешной социальной адаптации. Эмоциональный интеллект Д.В. Люсин описывает как совокупность навыков и способностей, которые позволяют человеку осознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей.

Ю.А. Кочетова [6] отмечает, что, если объединить мнения российских и зарубежных исследователей о концепции эмоционального интеллекта, можно сказать, что этот феномен представляет собой способность человека осознавать личные отношения, выражаемые через эмоции, и управлять своей эмоциональной сферой при принятии решений.

### Теоритические основы

Эмоциональный интеллект рассматривается как психолого-педагогическая проблема не просто так. Дело в том, что способность управлять своими эмоциями для ребенка (учащегося) имеет огромное значение, так как произвольность поведения и развитая саморегуляция заметно повышает успешность учебной деятельности и его коммуникативных способностей. А последнее наиболее актуально для детей нашего времени. Дело в том, что они изначально живут в мире, где общение нередко происходит через телефон. Вследствие этого у современных подростков отсутствует возможность регулировать эмоциональную составляющую общения и осознавать собственные чувства, несмотря на достаточное количество контактов. Общим результатом такого положения становится слабый уровень эмоциональной

вовлеченности. Но наиболее серьезным является то, что подростки испытывают трудности идентификации и описания собственных переживаний, им даже бывает сложно различить эмоции и связанные с ними телесными ощущениями.

Влияние эмоционального интеллекта значительно ощущается, что и подмечает И.С. Гагарина [3], которая заявляет о том, что высокий ЭИ способствует становлению пятидесяти шести компетенций, связанных с коммуникацией. И в своей работе подчеркивает, что эмоциональный интеллект входит в список десяти «soft skills». Эмоциональный интеллект влияет на успешность проживания ребенком кризисных этапов жизни, особенно пубертатного периода. Уровень эмоционального интеллекта учащегося определит то, какие эмоции он будет проявлять, как будет взаимодействовать с окружающими людьми. Именно поэтому сегодня можно говорить о важности развития эмоционального интеллекта, но прежде, чем к этому приступить необходимо оценить текущий уровень эмоционального интеллекта у современных подростков.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) существенно влияет на академическую успеваемость и межличностные отношения, так как помогает студентам эффективно управлять стрессом, поддерживать внутреннюю мотивацию и успешно работать в командах, что ведет к лучшим результатам в учебе. В межличностных отношениях высокий уровень ЭИ способствует эмпатии, эффективному разрешению конфликтов и открытой коммуникации, что укрепляет доверие и создает крепкие социальные связи. Таким образом, развитие ЭИ способствует не только успеху в учебе, но и улучшению качества взаимодействия с окружающими.

Ребенок способен оказывать воздействие, получить информацию об эмоциональных состояниях других людей и своих собственных эмоциональных состояниях. Освоение навыка регуляции своих эмоций, а точнее повышение уровня эмоционального интеллекта может значительно облегчить коммуникацию для ребенка. У детей с высоким эмоциональным интеллектом проявляются такие качества, как

жизнестойкость, оптимизм и эмпатия. Также способность разрешать конфликты, моральная независимость, высокий уровень мотивации, а также умение обсуждать свои эмоции и понимать их в целом. Они чаще испытывают счастье. Исследователи также указывают на стремление к самореализации и уверенность в себе. В то же время у школьников с низким эмоциональным интеллектом проявляется чувство вины, гнев, неуверенность в себе, низкая мотивация, склонность к стрессу.

### Методы

Эмоциональный интеллект как способность можно развить и для этого существует комплект методов. При работе над ЭИ учащихся возможно использование следующих форм и методов:

1) игровые методики, включающие использование ролевых игр и симуляций для практики социальных взаимодействий и развития эмпатии.

2) групповая работа, то есть проекты в группах помогают учащимся развивать навыки сотрудничества, коммуникации и разрешения конфликтов.

3) беседы или вербализация эмоций, то есть ведение в учебный процесс обсуждения эмоций, как своих, так и других людей, что помогает развивать самосознание и эмпатию.

4) тренинги по эмоциональному интеллекту, включающие проведение специализированных упражнений для учителей и учащихся, направленных на развитие всех компонентов ЭИ.

5) релаксирующие методы для снятия эмоционального напряжения.

Перечисленные выше методы наиболее эффективны, так как они дают возможность понять свои и чужие эмоции, а также управлять ими в различных жизненных ситуациях

Эмоциональный интеллект, как способность осознавать, понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей, представляет собой ключевой компонент успешного обучения и социальной адаптации. В условиях современного мира, где эмоциональные и социальные навыки становятся все более важными, педагогам необходимо интегрировать развитие ЭИ в

учебные программы и методы преподавания.

### Заключение

Таким образом, внимание к эмоциональному интеллекту не только обогащает образовательный процесс, но и формирует основу для подготовки учащихся к успешной жизни в обществе. Важно продолжать исследовать и развивать подходы к обучению, которые акцентируют внимание на эмоциональном интеллекте, чтобы обеспечить всестороннее развитие будущих поколений.

### Список литературы:

- [1] Бар-Он Р. Базовая модель эмоционально-социального интеллекта / Р. Бар-Он // Психотема. 2006. № 18. С. 13-25.
- [2] Бар-Он Р. Модель Бар-Он и многофакторный показатель эффективности человека: валидация и применение. / Р. Бар-Он, К.Ф. Дейк // Границы в психологии. 2022. Т. 13, № 872360. С. 1-19.
- [3] Гагарина И.С. Формирование навыков SOFT-SKILLS у обучающихся и их роль в успешной профессиональной деятельности / И.С. Гагарина // Традиции и инновации воспитательной работы в ВУЗе. 2020 г. С. 23- 27.
- [4] Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки; пер. с англ. - Москва: Альпина Бизнес Букс, 2015. 301с.
- [5] Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман; [перевод с английского Антонины Исаевой]. -8-е изд. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019. 461с.
- [6] Кочетова Ю.А. Эмоциональный интеллект старших подростков: монография / Ю.А. Кочетова. Москва: МГППУ, 2021. 104 с
- [7] Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования. М.: Ин-т психологии РАН, 2004. С. 29-36
- [8] Сэловей П. Эмоциональный интеллект / П. Сэловей, Дж.Д. Майер // Воображение, Познание и Личность. 1990. № 9. С. 185
- [9] Фрешман Б. Навыки эмоционального интеллекта для поддержания социальных связей в организациях / Б. Фрешман, Л. Рубино // Больничные темы. 2004. Т. 82, № 3. С. 2-9.
- [10] Большая российская энциклопедия URL: <https://old.bigenc.ru/philosophy/text/4935068>.

### Об авторов

#### Костюнина Надежда Юрьевна

Институт психологии и образования  
Казанский (Приволжский) федеральный  
университет (ФГАОУ ВО К(П)ФУ)

Кандидат педагогических наук, доцент,  
научный руководитель

ORCID: 0000-0002-7282-4418

e-mail: nu\_kost@mail.ru

#### Муравьева Вера Александровна

Институт психологии и образования  
Казанский (Приволжский) федеральный  
университет (ФГАОУ ВО К(П)ФУ)

Студентка 5 курса

e-mail: pinkredboxx@yandex.ru

### About authors

#### Kostyunina Nadezhda Yurievna,

Institute of Psychology and Education Kazan  
(Volga Region) Federal University (K(P)FU)

PhD in Pedagogic science, Assoc. Prof ,  
Research advisor

ORCID: 0000-0002-7282-4418

e-mail: nu\_kost@mail.ru

#### Muraveva Vera Alexandrovna

Institute of Psychology and Education Kazan  
(Volga Region) Federal University (K(P)FU)

5th year student

e-mail: pinkredboxx@yandex.ru