

**Республиканский конкурс-защита научно-исследовательских работ  
МАН «Искатель»**

Отделение: социально-гуманитарное

Секция : педагогика

**«Исследование влияния эмоционального интеллекта на успеваемость  
учащихся в школе»**

Работу выполнил: Ясницкая Дарья  
Егоровна, учащаяся 9 класса  
муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя школа № 13 города Евпатории  
Республики Крым

Научный руководитель: Гончаренко  
Марина Сергеевна, учитель химии  
муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя школа № 13 города Евпатории  
Республики Крым»

Евпатория -2024

**Республиканский конкурс-защита научно-исследовательских работ  
МАН «Искатель»**

Отделение: социально-гуманитарное

Секция : педагогика

**«Исследование влияния эмоционального интеллекта на успеваемость  
учащихся в школе»**

Евпатория- 2024

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>6</b>
<b>1.1 Определение и теоретические основы эмоционального интеллекта.....</b>	<b>6</b>
<b>1.2 Основные компоненты эмоционального интеллекта.....</b>	<b>7</b>
<b>1.3 Влияние эмоционального интеллекта на учебную деятельность.....</b>	<b>10</b>
<b>1.4 Формирование эмоционального интеллекта учащихся.....</b>	<b>11</b>
<b>1.5 Заключение по первой главе.....</b>	<b>13</b>
<b>Определение эмоционального интеллекта и выявление корреляции с академической успеваемостью.....</b>	<b>15</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>24</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>26</b>

## ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия в образовательной среде наблюдается растущий интерес к концепции эмоционального интеллекта (EI) и его влиянию на различные аспекты жизни учащихся, включая их успеваемость в школе. Эмоциональный интеллект, как способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей, становится все более важным навыком в условиях современного общества. В условиях, когда академические достижения часто ставятся на первое место, эмоциональный аспект обучения зачастую остается в тени. Однако исследования показывают, что эмоциональный интеллект может играть ключевую роль в формировании успешных учеников, способствуя не только их учебным успехам, но и социальному взаимодействию, стрессоустойчивости и общему благополучию.

**Актуальность** данного исследования обусловлена необходимостью более глубокого понимания того, как эмоциональный интеллект влияет на успеваемость учащихся. В условиях, когда образовательные учреждения сталкиваются с проблемами, связанными с высоким уровнем стресса, конфликтами между учащимися и недостаточной мотивацией к обучению, важно рассмотреть, как развитие эмоционального интеллекта может помочь в решении этих проблем. Эмоциональный интеллект может способствовать созданию более гармоничной и продуктивной учебной среды, где учащиеся могут не только достигать высоких академических результатов, но и развивать важные социальные навыки, необходимые для успешной жизни в обществе.

**Объектом** нашего исследования является эмоциональный интеллект.

**Предмет исследования:** связь успеваемости с эмоциональным интеллектом

**Гипотеза:** мы предположили, что чем выше уровень развития эмоционального интеллекта учащихся, тем выше уровень академической успеваемости

**Цель нашей работы:** исследовать зависимость успеваемости учащихся от эмоционального интеллекта. Разработать рекомендации для развития эмоционального интеллекта в школе, что может способствовать созданию более эффективной и поддерживающей учебной среды.

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

- 1 Проанализировать теоретические основы эмоционального интеллекта, что позволит установить его значение и роль в образовательном процессе.
2. Провести анкетирование учащихся для оценки их уровня эмоционального интеллекта.
3. Исследование корреляции между уровнем эмоционального интеллекта и успеваемостью.
4. Разработать рекомендации для педагогов для педагогов по внедрению программ развития эмоционального интеллекта в школы

*Исходя из поставленных задач нами были выбраны соответствующие **методы исследования:***

1. *Метод отбора и анализа литературы по данной проблеме.*
2. *Метод тестирования.*
3. *Метод обработки полученных данных.*
4. *Метод математического моделирования.*
5. *Метод сравнительного анализа.*

Таким образом, данное исследование направлено на выявление взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и успеваемостью учащихся, что может стать основой для внедрения новых подходов в образовательный процесс, способствующих более полному раскрытию потенциала каждого ученика. В условиях современного мира, где эмоциональные навыки становятся все более важными, понимание их влияния на обучение и развитие учащихся приобретает особую значимость

## 1.1 Определение и теоретические основы эмоционального интеллекта

Эмоциональный интеллект стал темой обсуждения среди психологов и педагогов, особенно в контексте образовательного процесса. Определение эмоционального интеллекта, как совокупности способностей, включающих осознание, понимание и управление своими эмоциями и эмоциями окружающих, формирует базу для дальнейшего анализа. Исходя из существующих моделей, можно выделить несколько ключевых подходов к пониманию EI. Модель Майера-Саловея-Карузо акцентирует внимание на способности обрабатывать эмоциональную информацию, интегрировать её с когнитивными процессами и применять на практике [1]. Подход Гоулмана включает более широкий спектр межличностных и внутриличностных навыков, подчеркивая значение мотивов и эмпатии [2]. Модель Бар-Она базируется на некогнитивных способностях, необходимых для успешной социальной адаптации [3].

Принципы различных моделей являются важными для понимания, как эмоциональный интеллект может влиять на успеваемость учащихся. Например, способность адекватно воспринимать и регулировать свои эмоции может привести к меньшему стрессу и лучшему взаимодействию с учителями и сверстниками. Напротив, недостаток EI может стать причиной трудностей в обучении, снижая уровень восприятия информации и мотивацию. Многие основываются на наблюдении, что учащиеся с высоким уровнем эмоционального интеллекта, как правило, показывают лучшие результаты в учебе, так как они лучше справляются с эмоциональными и социальными вызовами, с которыми сталкиваются в школьной среде.

Существуют также исследования, указывающие на положительную корреляцию между EI и академической успеваемостью. Предполагается, что высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет учащимся более эффективно управлять своим временем, устанавливать приоритеты и справляться с трудностями, что непосредственно отражается на их учебных успехах. Важно также отметить, что эмоциональный интеллект может взаимно влиять на развитие социальных навыков и личностных качеств, которые являются необходимыми для успешной учебной деятельности. Участие в групповых проектах, работа в команде и взаимодействие с преподавателями требуют от учащихся применения как эмоционального, так и социального интеллекта.

Исследователи также подчеркивают необходимость внедрения программ развития EI в школьную практику. Подобные программы могут помочь учащимся развить необходимые навыки управления эмоциями и улучшить навыки межличностного общения. Это может способствовать созданию более положительной атмосферы в классе, что в свою очередь, также может повысить успеваемость. Понимание своего эмоционального состояния и способность реагировать на эмоции других обеспечивают учащимся большие шансы на успешное взаимодействие и более глубокое вовлечение в учебный процесс.

Эмоциональный интеллект в образовании — это не просто модное направление, а важный элемент, способный изменить подход к обучению и оценке успеха учащихся. Существующие модели EI предлагают разнообразные подходы к пониманию этого концепта и его значимости, что создает основу для будущих исследований и практических применений в школьной системе. Наличие исследований, подтверждающих взаимосвязь между EI и успеваемостью, открывает новые горизонты для развития образовательного процесса, в том числе и для создания оптимальных образовательных программ, ориентированных на личность и ее эмоциональные потребности [4][5].

## **1.2 Основные компоненты эмоционального интеллекта**

Эмоциональный интеллект (EI) — это способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей. Этот феномен стал предметом широкого изучения в социальной психологии и психологии в целом, поскольку он играет ключевую роль в межличностных отношениях и социальной адаптации.

Существует несколько компонентов эмоционального интеллекта:

1. **Самосознание:** Умение осознавать свои эмоции и их влияние на поведение и мысли. Люди с высоким уровнем самосознания часто лучше понимают свои сильные и слабые стороны.

2. **Саморегуляция:** Способность контролировать и управлять своими эмоциями. Это включает в себя умение справляться с негативными эмоциями и проявлять эмоциональную устойчивость в стрессовых ситуациях.

3. **Социальная осведомленность:** Умение распознавать эмоции других людей, эмпатия и способность к пониманию их потребностей и чувств.

4. **Отношения:** Умение устанавливать и поддерживать здоровые отношения с другими людьми. Это включает в себя эффективное общение, разрешение конфликтов и сотрудничество.

Основные компоненты эмоционального интеллекта на основании работ П. Сэловея и Дж. Мэйера и Д.В. Люсина.

### **Основные компоненты эмоционального интеллекта**

*Таблица №1*

<b>Автор</b>	<b>Внутриличностный интеллект (ВЭИ)</b>	<b>Межличностный интеллект (МЭИ)</b>
Д.В. Люсин	Определение наличия эмоционального переживания у себя	Определение наличия эмоционального переживания у другого человека
	Идентификация своих эмоций, т.е. установление какую именно эмоцию испытывает сам человек.	Идентификация эмоций других людей, т.е. установление какую именно эмоцию испытывает человек
	Способность контролировать интенсивность своих эмоций	Способность контролировать интенсивность эмоций других людей
	Способность произвольно вызвать у себя ту или иную эмоцию	Способность произвольно вызвать ту или иную эмоцию у других людей
П. Сэловея и Дж. Мэйер	Нахождение словесного выражения для той или иной эмоции	
	Понимание причин, которые вызвали эмоцию	
	Понимание следствий, к которым ведет та или иная эмоция	
	Способность	контролировать

	выражение эмоций
	Управление мышлением вследствие подбора более подходящей для ситуации эмоции

Высокий уровень межличностного интеллекта характеризуется способностью чувствовать и понимать эмоции других людей, даже если они стараются их скрыть или маскировать. Люди с такими способностями могут без затруднений распознавать настоящие чувства собеседника. Со средним уровнем межличностного интеллекта также возможно понимание чужих эмоций, но это будет происходить с меньшей легкостью.

Кроме того, они способны воздействовать на эмоции других, способствуя возникновению положительных эмоций или сдерживая отрицательные, и могут проявлять навыки манипуляции.

Лица с низким показателем межличностного интеллекта сталкиваются с трудностями в общении из-за недостаточного понимания чувств других. Им сложно предугадать реакцию на свои действия или слова, они не способны различать истинные намерения других и склонны безоговорочно верить услышанному. Такие индивиды не обладают способностью влиять на настроение окружающих.

Высокий уровень внутриличностного интеллекта описывает личности, способные контролировать свои нежелательные эмоции и при необходимости вызывать положительные, обладающие превосходными навыками самоконтроля и самопонимания. Обычно высокий внутриличностный интеллект сопутствует высокому межличностному интеллекту. Человек со средним уровнем внутриличностного интеллекта демонстрирует аналогичные качества, но в меньшей степени по сравнению с теми, кто обладает высоким уровнем.

Низкий внутриличностный интеллект характеризуется трудностями в контроле собственных эмоций, а также в осознании их причин. Такие люди легко поддаются манипуляциям и могут быстро терять душевное равновесие. Они испытывают сложности в поддержании самоконтроля, даже когда это крайне необходимо.

Эмоциональный интеллект становится важным в различных сферах жизни, включая работу, обучение и личные отношения. Исследования показывают, что люди с высоким уровнем EI часто достигают больших

успехов в карьере и имеют более удовлетворительные личные жизни. Например, на рабочем месте сотрудники с высоким эмоциональным интеллектом способны лучше взаимодействовать в команде, успешно решать конфликты и адаптироваться к изменениям. Они также могут лучше справляться с эмоциональными нагрузками и поддерживать положительную атмосферу в коллективе. Таким образом, эмоциональный интеллект не только способствует личному развитию, но и является важным фактором социального взаимодействия и защиты психического здоровья.

### **1.3 Влияние эмоционального интеллекта на учебную деятельность**

Эмоциональный интеллект (EI) играет важную роль в учебной деятельности школьников. Вот несколько аспектов его влияния:

1. **Управление эмоциями:** школьники с высоким уровнем эмоционального интеллекта способны лучше управлять своими эмоциями, что помогает им справляться со стрессом и тревогой, связанными с учебными нагрузками и экзаменами.
2. **Межличностные отношения:** EI способствует развитию социальных навыков, что позволяет ученикам лучше взаимодействовать с одноклассниками и преподавателями. Это может привести к более позитивной атмосфере в классе и улучшению командной работы.
3. **Мотивация и настойчивость:** эмоционально интеллигентные ученики чаще проявляют внутреннюю мотивацию и настойчивость в достижении учебных целей. Они понимают важность своих эмоций и используют их для того, чтобы двигаться вперед даже в сложных ситуациях.
4. **Способность к саморефлексии:** развитие эмоционального интеллекта помогает школьникам лучше осознавать свои сильные и слабые стороны, что, в свою очередь, способствует более эффективному обучению и самосовершенствованию.
5. **Улучшение академической успеваемости:** исследования показывают, что учащиеся с высоким уровнем EI часто демонстрируют более высокие результаты в учебе. Это связано с их способностью поддерживать

положительное отношение к учебе и разрешать конфликты. В целом, развитие эмоционального интеллекта у школьников не только способствует их успешной учебной деятельности, но и формирует основу для их дальнейшего личного и профессионального роста. Успех в зрелом возрасте связан с формированием в раннем возрасте самомотивации, привычки к постоянным усилиям и труду

Ученые подчеркивают, что исследование эмоционального интеллекта может выстраивать новые стратегии в образовательной среде для повышения качества академической успеваемости [6].

Таким образом, состояния эмоционального интеллекта в школьной среде представляют собой многогранную проблему. Существует необходимость не только в повышении осведомленности о значимости эмоционального интеллекта среди педагогов, но и в применении активных методов для его развития среди учеников. Разработка программ, направленных на развитие эмоциональных навыков, может способствовать не только формированию более гармоничной учебной среды, но и увеличению успеваемости учащихся с различными когнитивными способностями [11]

#### **1.4 Формирование эмоционального интеллекта учащихся**

Важнейшая роль в формировании эмоционального интеллекта подростка принадлежит учителю. То, как он входит в класс, с каким настроением начинает урок, как обращается к ученикам — все это задает эмоциональный тон процессу обучения и общения.

Учителя имеют возможность активно влиять на этот процесс, внедряя в образовательный процесс элементы, направленные на развитие эмоциональной грамотности. Например, соблюдение практик, таких как групповые обсуждения и совместные проекты, может значительно повысить уровень эмоционального интеллекта у учеников [20]. Это, в свою очередь, поддерживает их коммуникативные и межличностные навыки, которые существенно влияют на успеваемость.

*В методическую копилку учителя*

*Как эмоциональный интеллект помогает быть успешным?*

Чтобы заняться чем-то новым, в мозгу должна сформироваться цепочка положительных подкреплений на новую деятельность:

*«Я старался → у меня получилось → я рад → я стараюсь дальше».*

Чем чаще мы испытываем эмоции, тем легче нам дается наша деятельность, тем больше мы получаем от нее удовольствия, тем охотнее движемся вперед.

*(Л. Кроль «Эмоциональный интеллект лидера»)*

Версия для учителя: «Мы старались 30 минут → мы поняли новую тему → все высказались и показали высокие результаты → мы молодцы → на следующем уроке продолжим».

Роль семьи в становлении личности ребенка несравнима ни с одним социальным институтом, включая школу. Именно семейное воспитание формирует и развивает личность, помогает ребенку овладеть социальными ролями, адаптироваться в обществе. Родители и другие родственники закладывают основы нравственности, задают нормы поведения, раскрывают внутренний мир и индивидуальные качества личности ребенка, формируют эмоциональную сферу. Перед семьей подростка стоит целый ряд воспитательных задач, которые невозможно переложить на педагогов.

В настоящее время распространяется феномен неучастия родителей в жизни ребенка. Это можно объяснить несколькими факторами: загруженностью родителей на работе, нехваткой времени, неосведомленностью родителей о содержании, методах воспитания детей. Также следует отметить, что многие педагоги в первую очередь уделяют внимание обучающимся, забывая об их родителях.

Важно создать дружный, сплоченный коллектив, в котором жизнь детей и родителей не проходит параллельно. Для реализации данной цели важно проводить классные собрания, на которых родители не просто являются пассивными слушателями, а принимают активно участие, высказывают свое мнение. Во время собрания родители говорят о трудностях воспитания, делятся опытом. Оптимальным для родителей можно считать диалог и сотрудничество, при которых нет поляризованных и разведенных позиций участников процесса. Основа успешного взаимодействия родителей и педагога является уважение, взаимный интерес сторон, равный вклад и ответственность.

## 1.5 Заключение по первой главе

Успехи в области эмоционального интеллекта и его воздействие на учащихся становятся все более актуальными в контексте образовательного процесса. Исследования показывают, что эмоциональный интеллект влияет на успеваемость учащихся, создавая взаимосвязь между их эмоциональным состоянием, социальными навыками и академическими результатами. Данные исследования подтверждают, что высокие уровни эмоционального интеллекта способствуют улучшению когнитивных навыков, что, в свою очередь, влияет на учащихся в контексте их учебной деятельности [27].

На сегодняшний день существует множество направлений исследований, посвященных эмоциональному интеллекту, включая его возрастные и гендерные аспекты. Эти исследования подчеркивают, что мальчики и девочки могут различаться по уровню эмоционального интеллекта, что имеет свои последствия для их взаимодействия в учебной среде [28].

Следует отметить, что эмоциональный интеллект изучается не только с теоретической, но и с практической точки зрения. Существует стимулирующее воздействие программ, направленных на развитие эмоционального интеллекта, таких как тренинги и занятия, целью которых является повышение уровня открытости, эмпатии и самоосознания у учащихся. Эти программы целенаправленно влияют на формирование положительного климата в классе, что способствует повышению успеваемости и социальной адаптации [29].

Важной частью обсуждения эмоционального интеллекта является интеграция его развития в школьные программы. Научные исследования показывают, что школы, в которых применяются специальные модули по развитию эмоционального интеллекта, достигают лучших результатов в успеваемости учащихся [30]. Этот факт может служить основой для дальнейших исследований в данной области, направленных на выявление наиболее эффективных подходов и методик, основанных на эмоциональном обучении.

Необходимо отметить, что границы и возможности развития эмоционального интеллекта каждый раз открывают новые горизонты для педагогов и психологов. Варьирование подходов к обучению, внедрение

новых технологий и инструментов для оценки эмоционального интеллекта позволяют влиять на процессы обучения глубже, чем это считалось ранее. Изменения в образовательной среде, связанные с развитием эмоционального интеллекта, могут формировать новые стратегии социального взаимодействия среди учащихся.

## Определение эмоционального интеллекта и выявление корреляции с академической успеваемостью

На основе результатов исследований учёных и психологов, можно предположить, связь эмоционального интеллекта и академической успешностью учащихся.

В исследовании приняли 26 учащихся 14% парней и 86 % девушек в возрасте от 15 до 17 лет.

Исходя, из цели и задач опытно-экспериментального исследования были выбраны следующие методики:

Тест эмоционального интеллекта, ЭМИн-Кр (Авторы: Д. В. Люсин, А. А. Панкратова, Д. С. Корниенко (2022), [Пройти тест: Тест эмоционального интеллекта, ЭМИн-Кр, \)](#)

Тест эмоционального интеллекта Холла, [Пройти тест: Тест эмоционального интеллекта Холла](#)

Для исследования эмоционального интеллекта мы выбрали опросник Д.В. Люсина и опросник Н. Холла, поскольку они направлены на изучение сходных компонентов эмоционального интеллекта. В своём исследовании мы опираемся на модель эмоционального интеллекта, предложенную отечественным учёным Д.В. Люсиным.

Он раскрывает эмоциональный интеллект как способность понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих. Его модель и компоненты, входящи в неё, близки к модели, выдвинутой Н. Холлом. Втаблице представлены обе модели и соотношение их компонентов друг с другом

*Таблица 2*

Модель Н. Хола	Модель Д.В. Люсина
Эмоциональная осведомленность	Внутриличностный ЭИ
Управление своими эмоциями	Понимание чужих эмоций
Самотивация	Понимание своих эмоций
Эмпатия	Межличностный ЭИ
Управление эмоциями других	Управление чужими эмоциями
	Управление своими эмоциями

Вот результаты опросника эмоционального интеллекта Холла.

**Эмоциональная осведомленность** – это осознание и понимание своих эмоций, постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.



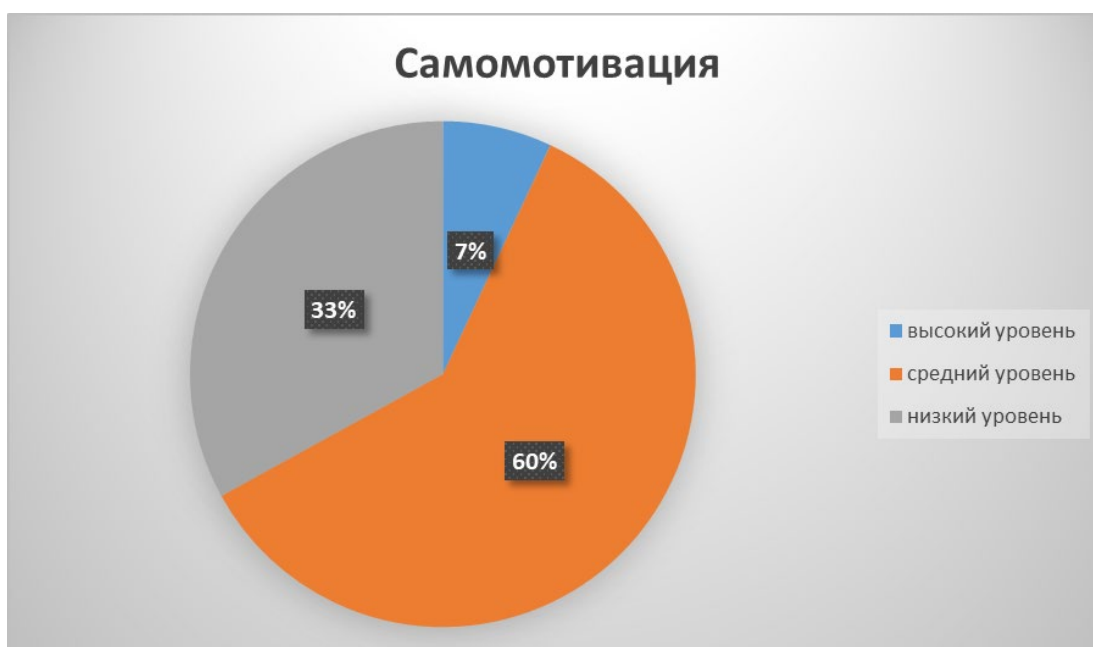
В нашей выборке учащиеся показали, что 46% имеют средний уровень эмоциональной осведомленности. И 27% имеют высокий и низкий уровень эмоциональной осведомленности.

**Управление своими эмоциями** – это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость, другими словами – произвольное управление своими эмоциями.



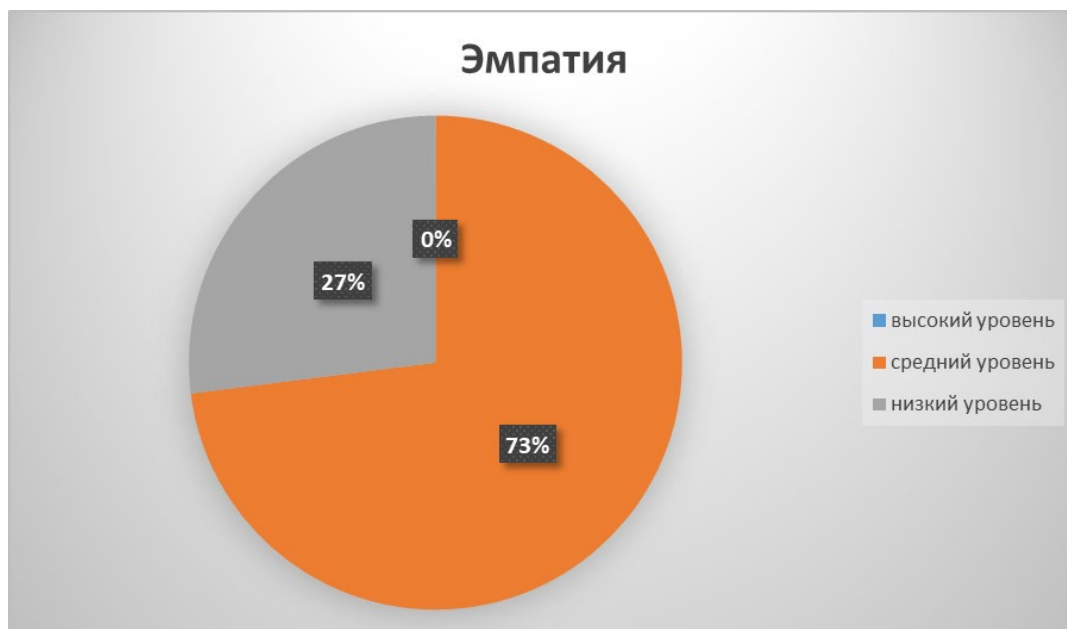
67 % учащихся показали низкий уровень управления своими эмоциями, 13% средний уровень и 20% высокий.

**Самомотивация** – управление своим поведением за счет управления эмоциями.



Большинство учащихся (60%) показывают средний уровень самомотивации, а высокий только 7%.

**Эмпатия** – это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.



73% учащихся показывают средний уровень в проявлении эмпатии и нет учащихся с высоким уровнем. Низкий уровень у 27 % обучающихся.

**Управление эмоциями других** – умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.



Большинство обучающихся 60% имеют средний уровень воздействия на эмоциональное состояние других людей и 27% высокий.

С целью изучения уровня развития эмоционального интеллекта и степени выраженности его компонентов у учащихся мы использовали опросник ЭМИн Д.В. Люсина [10].

### *Описание шкал опросника ЭМИн Д.В. Люсина*

*Таблица 3*

Шкалы	Сумма
МЭИ	МП+МУ
ВЭИ	ВП+ВУ+ВЭ
ОЭИ	МП + МУ + ВП + ВУ + ВЭ
ПЭ	МП+ВП
УЭ	МУ+ВУ+ВЭ

МЭИ - межличностный эмоциональный интеллект;

МП – понимание чужих эмоций;

МУ – управление чужими эмоциями;

ВЭИ – внутриличностный эмоциональный интеллект;

ВП – понимание своих эмоций;

ВУ – управление своими эмоциями;

ВЭ - контроль экспрессии; ПЭ - общее понимание эмоций;

УЭ - общая способность управлять эмоциями;

	МЭИ	ВЭИ	ОЭИ	Средний балл

1	2	5	6	4,5
2	6	2	8	4,6
3	4	7	11	3,9
4	3	2	5	4,5
5	5	2	7	3,9
6	4	3	7	4,4
7	9	6	15	4,6
8	1	2	3	5
9	4	3	7	4,7
10	7	9	16	3,6
11	3	7	10	4,9
12	4	5	9	4,1
13	5	6	11	4,3
14	1	2	3	3,2
15	2	1	3	3,0
16	2	2	4	2,9
17	5	4	9	4,0
18	4	5	9	4,2
19	3	2	5	3,5
20	2	1	3	3,1
21	10	6	16	4,6
22	5	7	12	4
23	8	4	12	4,1
24	3	7	10	4
25	3	6	9	4,3
26	6	12	18	4,4

ОЭИ - интегральный показатель  
общего эмоционального интеллекта.

Опросник ЭМИн Д.В. Люсина  
обладает достаточно высокой  
надежность

*Таблица 4*

На основании данных по вопросам, касающимся академической успеваемости, мы выявили, что половина учащихся (50,6 %) учатся хорошо, 39,4 % имеют отметки удовлетворительно и 10% учатся на отлично.

Результаты диагностики по опроснику ЭМИн Д.В. Люсина показали, что больше всего учащихся со средним уровнем развития эмоционального интеллекта (54 %). На втором месте по численности студенты с низким уровнем развития эмоционального интеллекта (31 %). Мы считаем, что это большой процент учеников, которые плохо разбираются в эмоциональном мире других людей и своём, не умеют регулировать свои эмоции, использовать их на достижение своих целей. Меньше всего было выявлено студентов с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта (15%). Мы столкнулись с тем, что 2человека имели низкий интеллект и хорошую успеваемость и наоборот люди имели высокий эмоциональный интеллект и низкую успеваемость. Но в основном ученики с хорошей успеваемостью имели средний эмоциональный интеллект. По результатам двух опросников мы сделали выводы, что молодым людям легче справиться с пониманием эмоций других и управлением их эмоциями, чем пониманием своих эмоций и управлением ими.

На основании наших исследований мы разработали рекомендации по развитию эмоционального интеллекта в школе. Наибольшие проблемы ученики испытывают с фере управления своими эмоциями.

1. Осознание своих эмоций: Учите школьников распознавать и называть свои чувства. Например, можно вести дневник эмоций, в который они будут записывать, что чувствуют на протяжении дня. Психологи утверждают, что именно самоосознание может повышать уровень мотивации и, как следствие, улучшать академические результаты. Учащиеся, осознающие свои эмоции и уязвимости, способны принимать более взвешенные решения, что положительно сказывается на их учебной деятельности

2. Практика дыхательных упражнений: Обучите детей техникам глубокого дыхания. Это поможет им успокоиться в стрессовых ситуациях и даст возможность лучше контролировать свои эмоции.

3. Рефлексия: Важно научить школьников анализировать свои реакции на различные события. Они могут задавать себе вопросы: «Почему я так себя чувствую?» или «Как бы я мог поступить по-другому?»

4. Эмоциональные паузы: При возникновении сильных эмоций, особенно негативных, предлагайте делать паузу. Это может быть несколько минут тишины или физическая активность для отвлечения внимания.

5. Разговоры о чувствах: Поощряйте открытое обсуждение эмоций в классе или дома. Это может быть сделано через групповые обсуждения или занятия по арт-терапии.

6. Составление списка позитивных действий: Пусть школьники составят список вещей, которые делают их счастливыми или помогают справиться с негативными эмоциями (например, прогулки, чтение, занятия спортом).

7. Постановка целей: Научите детей ставить перед собой небольшие цели по управлению эмоциями. Например, «я буду меньше сердиться» или «я буду внимательнее слушать своих друзей».

8. Моделирование: Будьте примером. Взрослые должны демонстрировать правильные способы управления эмоциями, показывая, как они справляются с трудными ситуациями.

Эти рекомендации помогут школьникам развивать свои навыки эмоционального интеллекта, что сделает их более уверенными в себе и успешными в общении с окружающими.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение нашего исследования можно сделать несколько важных выводов, которые подчеркивают значимость эмоционального интеллекта (EI) в образовательном процессе и его влияние на успеваемость учащихся. Эмоциональный интеллект, как мы выяснили, представляет собой не только способность осознавать и регулировать свои эмоции, но и умение взаимодействовать с окружающими, что является ключевым аспектом в школьной среде. В ходе нашего исследования мы проанализировали теоретические основы EI, провели анкетирование среди учащихся, а также изучили корреляцию между уровнем эмоционального интеллекта и успеваемостью.

Результаты нашего эмпирического исследования показали, что учащиеся с высоким уровнем эмоционального интеллекта демонстрируют более высокие академические достижения по сравнению с их сверстниками, обладающими низким уровнем EI. Это подтверждает гипотезу о том, что эмоциональный интеллект играет важную роль в учебном процессе, способствуя не только лучшему усвоению материала, но и формированию положительных социальных взаимодействий. Учащиеся с высоким EI, как правило, более стрессоустойчивы, умеют работать в команде и эффективно общаться с учителями и одноклассниками, что в свою очередь создает более благоприятную атмосферу для обучения.

Обсуждая значимость эмоционального интеллекта для образовательного процесса, мы пришли к выводу, что недостаточное внимание к эмоциональному аспекту обучения может существенно ограничивать потенциал учащихся. Важно понимать, что академические успехи не зависят только от когнитивных способностей, но и от эмоционального состояния учащихся, их умения справляться со стрессом и взаимодействовать с окружающими. Это подчеркивает необходимость интеграции программ развития EI в школьное обучение, что может привести к улучшению не только успеваемости, но и общего психологического климата в классе.

В рамках нашего исследования мы также разработали рекомендации для педагогов по внедрению программ развития эмоционального интеллекта в школы.

Перспективы дальнейших исследований в данной области представляют собой интересную и актуальную задачу. В будущем можно рассмотреть возможность проведения более масштабных исследований, которые включали бы различные возрастные группы. Это позволит более глубоко понять, как эмоциональный интеллект влияет на успеваемость в разных контекстах и условиях. Также стоит обратить внимание на влияние культурных и социальных факторов на развитие EI, что может помочь в создании более эффективных программ обучения.

Таким образом, наше исследование подчеркивает важность эмоционального интеллекта как ключевого компонента успешного обучения и взаимодействия в школьной среде.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Урок 2. Модели эмоционального интеллекта [Электронный ресурс] // 4brain.ru - Режим доступа: <https://4brain.ru/emotion/modeli.php>, свободный. - Загл. с экрана
2. Шевырева Елена Геннадиевна, Федосова Ирина Владимировна Основные теоретические модели эмоционального интеллекта // Бюллетень науки и практики. 2016. №9 (10). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnyye-teoreticheskie-modeli-emotsionalnogo-intellekta> (дата обращения: 26.10.2024).
3. Модели эмоционального интеллекта [Электронный ресурс] // wos.by - Режим доступа: <https://wos.by/tpost/e7najblob1-modeli-emotsionalnogo-intellekta-poniman>, свободный. - Загл. с экрана
4. Эмоциональный интеллект — Википедия [Электронный ресурс] // ru.wikipedia.org - Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/эмоциональный\\_интеллект](https://ru.wikipedia.org/wiki/эмоциональный_интеллект), свободный. - Загл. с экрана
5. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЯ [Электронный ресурс] // orgpsyjournal.hse.ru - Режим доступа: [https://orgpsyjournal.hse.ru/data/2019/09/22/1539612528/orgpsy\\_2019\\_3\(8\)\\_sitnikov\(153-173\).pdf](https://orgpsyjournal.hse.ru/data/2019/09/22/1539612528/orgpsy_2019_3(8)_sitnikov(153-173).pdf), свободный. - Загл. с экрана
6. Рыжов Дмитрий Михайлович Исследование и анализ развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2012. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-i-analiz-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 26.10.2024).
7. Целью работы является изучение эмоционального интеллекта... [Электронный ресурс] // dspace.tltsu.ru - Режим доступа: [https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/27713/1/ягутян\\_л.г.\\_психбп-1800в.pdf](https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/27713/1/ягутян_л.г._психбп-1800в.pdf), свободный. - Загл. с экрана

8. Психолого-педагогическая программа развития эмоционального...  
[Электронный ресурс] // elar.uspu.ru - Режим доступа:  
<http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/9723/2/reshetnikov2.pdf>, свободный. - Загл.  
с экрана
9. Выпускная квалификационная работа по теме: «Развитие...»  
[Электронный ресурс] // elib.sfu-kras.ru - Режим доступа: [https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/68301/ueaz\\_.o.pdf?sequence=1&isallowed=y](https://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/68301/ueaz_.o.pdf?sequence=1&isallowed=y), свободный. - Загл. с экрана
10. Научно-исследовательская работа "Исследование..." [Электронный ресурс] // eee-science.ru - Режим доступа: <https://eee-science.ru/item-work/2021-4791/>, свободный. - Загл. с экрана
11. Чем отличаются школьники с развитым эмоциональным...  
[Электронный ресурс] // interneturok.ru - Режим доступа:  
[https://interneturok.ru/blog/voprosy\\_psihologii/emotsionalnym\\_intellekt\\_dlja\\_sholnikov](https://interneturok.ru/blog/voprosy_psihologii/emotsionalnym_intellekt_dlja_sholnikov), свободный. - Загл. с экрана
12. Изучение состояния эмоционального интеллекта учащихся...  
[Электронный ресурс] // school-science.ru - Режим доступа: <https://school-science.ru/7/1/39765>, свободный. - Загл. с экрана
13. Казанский педагогический журнал №3,2021 [Электронный ресурс] // -  
Режим доступа: , свободный. - Загл. с экрана
14. Запорожцева Галина Евгеньевна, Шолтоян Юлия Овидовна,  
Васильченко Александр Юрьевич ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
ИНТЕЛЛЕКТА С АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ  
СТУДЕНТОВ // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. №6  
(86). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-emotsionalnogo-intellekta-s-akademicheskoy-uspevaemostyu-studentov> (дата обращения:  
26.10.2024).
15. Как эмоциональный интеллект влияет на успеваемость [Электронный ресурс] // psychology.sredaobuchenia.ru - Режим доступа:  
<https://psychology.sredaobuchenia.ru/emotionalintelligence>, свободный. -  
Загл. с экрана
16. Баландина Людмила Леонидовна Эмоциональный интеллект и его  
взаимосвязь с темпераментальными свойствами // Вестник ПГГПУ. Серия  
№ 1. Психологические и педагогические науки. 2017. №1. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-i-ego-vzaimosvyaz-s-temperamentalnyimi-svoystvami> (дата обращения: 26.10.2024).

17. Влияние эмоционального интеллекта на академические...

[Электронный ресурс] // [tr-page.yandex.ru](https://tr-page.yandex.ru) - Режим доступа: <https://tr-page.yandex.ru/translate?lang=en-ru&url=https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-024-01886-4>, свободный. - Загл. с экрана

18. Связь эмоционального интеллекта с показателями... [Электронный ресурс] // [vk.com](https://vk.com) - Режим доступа: <https://vk.com/@neurophysiology-svyaz-emotsionalnogo-intellekta-s-pokazatelyami-uspevaemosti>, свободный. - Загл. с экрана

19. Роль эмоционального интеллекта в образовании: как педагоги...

[Электронный ресурс] // [ecvdo.ru](https://ecvdo.ru) - Режим доступа: <https://ecvdo.ru/states/rol-emotsionalnogo-intellekta-v-obrazovanii-kak-pedagogi-formiruyut-emotsionalnyu-gramotnost>, свободный. - Загл. с экрана

20. Восковская Анжела Сергеевна ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ

УСПЕВАЕМОСТЬ // Общество: социология, психология, педагогика.

2022. №2 (94). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-emotsionalnogo-intellekta-studentov-vuzov-na-akademicheskuyu-uspevaemost> (дата обращения: 26.10.2024).

21. Эмоциональный интеллект в учебе: зачем и как развивать

[Электронный ресурс] // [skysmart.ru](https://skysmart.ru) - Режим доступа: <https://skysmart.ru/media/texts/growth/emotsionalnii-intellekt-v-uchebe>, свободный. - Загл. с экрана

22. Программа "Развитие эмоционального интеллекта..." [Электронный

ресурс] // [infourok.ru](https://infourok.ru) - Режим доступа: <https://infourok.ru/programma-razvitie-emotsionalnogo-intellekta-obuchayushih-sya-v-oo-6051666.html>, свободный. - Загл. с экрана

23. По развитию эмоционального интеллекта [Электронный ресурс] //

[nsmys218.ru](https://nsmys218.ru) - Режим доступа: [https://nsmys218.ru/images/documentation/социально-психологическая\\_служба/1\\_программа\\_эмоциональный\\_интеллект.pdf](https://nsmys218.ru/images/documentation/социально-психологическая_служба/1_программа_эмоциональный_интеллект.pdf), свободный. - Загл. с экрана

24. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая... [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2023/11/28/dopolnitelnaya-obshcheobrazovatel'naya-obshcherazvivayushchaya>, свободный. - Загл. с экрана
25. Министерство просвещения российской федерации [Электронный ресурс] // tauras-school.ru - Режим доступа: [https://tauras-school.ru/images/news/2023/09/17/2/\\_эмоциональный\\_интеллект\\_5.1\\_кл.pdf](https://tauras-school.ru/images/news/2023/09/17/2/_эмоциональный_интеллект_5.1_кл.pdf), свободный. - Загл. с экрана
26. Новая программа и рабочая тетрадь для подростков... [Электронный ресурс] // vk.com - Режим доступа: [https://vk.com/wall-21345952\\_77014](https://vk.com/wall-21345952_77014), свободный. - Загл. с экрана
27. И В. Абакумова, Т З. Аверкиева, Д З. Кинцурашвили Современные направления исследования эмоционального интеллекта // Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-napravleniya-issledovaniya-emotsionalnogo-intellekta> (дата обращения: 26.10.2024).
28. Направления исследования эмоционального интеллекта [Электронный ресурс] // apni.ru - Режим доступа: <https://apni.ru/article/7221-napravleniya-issledovaniya-emotsionalnogo>, свободный. - Загл. с экрана
29. Развитие эмоционального интеллекта: обзор исследований [Электронный ресурс] // psyjournals.ru - Режим доступа: [https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2021\\_n2/jmfp\\_2021\\_n2\\_isaeva\\_savinoва.pdf](https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2021_n2/jmfp_2021_n2_isaeva_savinoва.pdf), свободный. - Загл. с экрана
30. (PDF) Современные направления исследования... [Электронный ресурс] // www.researchgate.net - Режим доступа: [https://www.researchgate.net/publication/367014735\\_sovremennye\\_napravlenia\\_issledovania\\_emocionalnogo\\_intellekta](https://www.researchgate.net/publication/367014735_sovremennye_napravlenia_issledovania_emocionalnogo_intellekta), свободный. - Загл. с экрана
31. Границы | За пределами эмоционального интеллекта: Новая... [Электронный ресурс] // tr-page.yandex.ru - Режим доступа: <https://tr-page.yandex.ru/translate?lang=en-ru&url=https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1096663/full>, свободный. - Загл. с экрана









