**Омар Габду-Самад Каиргелдыулы**

Студент-магистрант

г. Астана, Акмолинская область, Казахстан

«Astana IT University»

**Тайкен Арыстанбек Кайыргелдыулы**

Студент-магистрант

г. Астана, Акмолинская область, Казахстан

«Astana IT University»

**Айкын Нартай**

Студент-магистрант

г. Астана, Акмолинская область, Казахстан

«Astana IT University»

**«Влияние эмоционального интеллекта на обучение: как развитие эмоционального интеллекта у студентов способствует их успехам в учебе»**

Содержание:

Аннотация

Введение

Обзор литературы

Глава 1: Эмоциональный интеллект и академическая успеваемость: многогранные взаимосвязи

Глава 2: Результаты оценки взглядов студентов на эмоциональный интеллект

Обсуждение

Заключение

Список литературы

## **Аннотация**

## Эмоциональный интеллект (ЭИ) играет ключевую роль в обучении и академических успехах студентов, выходя за рамки традиционных показателей когнитивных способностей. В данной статье исследуется многогранное влияние ЭИ, объединяя существующие исследования с результатами опроса студентов. Литература последовательно демонстрирует, что высокий уровень ЭИ способствует саморегулируемому обучению, улучшая самосознание, самоуправление, мотивацию и адаптивность. Кроме того, ЭИ способствует позитивной социальной динамике в классе, развивая навыки эмпатии, коммуникации и разрешения конфликтов, что ведет к более эффективному сотрудничеству и поддерживающей учебной атмосфере. ЭИ также существенно влияет на благополучие студентов, снабжая их устойчивостью и механизмами для преодоления учебных трудностей и неудач. Результаты нашего опроса подтверждают эти выводы, показывая сильную веру студентов в положительное влияние ЭИ на их обучение и желание дальнейшего развития этих важных навыков. Данное исследование подчеркивает важность интеграции развития ЭИ в образовательную практику, чтобы поддерживать студентов и создавать более благоприятную среду для обучения. Развивая ЭИ, образовательные учреждения могут способствовать не только улучшению академических результатов, но и развитию всесторонне развитых личностей, способных успешно адаптироваться в сложном и постоянно меняющемся мире.

## **Введение**

Стремление к академическому превосходству традиционно фокусировалось на когнитивных способностях и накоплении знаний. Однако всё большее признание получает эмоциональный интеллект (ЭИ) — способность понимать и управлять эмоциями как в себе, так и в других, — который играет значимую роль в учебной деятельности и общем благополучии студентов [5]. Это признание отражает более широкое движение к включению социально-эмоционального обучения в образовательный процесс, поскольку академический успех зависит не только от интеллекта, но и от умения ориентироваться в сложной социальной и эмоциональной среде обучения.

Многочисленные исследования подчеркивают положительную корреляцию между ЭИ и академической успеваемостью среди учащихся старших классов [4, 5]. Студенты с более высоким уровнем ЭИ часто демонстрируют улучшенную саморегуляцию, позволяющую им эффективно справляться со стрессом, тревогой и отвлекающими факторами во время учебных занятий [4]. Они также преуспевают в построении и поддержании положительных межличностных отношений с учителями и сверстниками, способствуя созданию поддерживающей атмосферы в классе и улучшению сотрудничества [1]. ЭИ развивает внутреннюю мотивацию и установку на рост, что приводит к усиленным академическим усилиям и стойкости перед неудачами [1]. Эти студенты зачастую лучше оснащены адаптивными механизмами преодоления трудностей, позволяющими им справляться с академическими стрессорами и восстанавливаться после сложностей [2]. Кроме того, ЭИ способствует обоснованному принятию решений в учебной среде, помогая студентам учитывать последствия, взвешивать альтернативы и делать осознанный выбор относительно учебных привычек и академического планирования [1].

Исследования, изучающие связь между ЭИ и академической успеваемостью, используют различные методологии, включая литературные обзоры, обобщающие выводы из множества исследований, метаанализы, которые статистически анализируют объединенные результаты многочисленных эмпирических исследований, а также эмпирические исследования, в частности опрос, изучающий конкретные аспекты связи ЭИ и успеваемости [3, 4, 5].

*Цель данной статьи* — предоставить всесторонний обзор влияния ЭИ на обучение студентов, интегрируя результаты различных исследовательских подходов. Мы рассмотрим многочисленные пути, через которые ЭИ способствует академическому успеху, дифференцируя прямые и косвенные эффекты и принимая во внимание роль промежуточных факторов, таких как сочувствие и вовлеченность.

*Актуальность этой темы* выходит за рамки повышения академических показателей. Развитие ЭИ у студентов важно не только для академического успеха, но и для личного и социального развития, обеспечивая их эмоциональными компетенциями для преодоления трудностей и способствуя их общему благополучию, устойчивости и умению строить здоровые отношения. Кроме того, развитие сострадания, как ключевого компонента ЭИ, имеет значение для формирования более кооперативного и сострадательного общества, что согласуется с целями Образования для устойчивого развития [3].

## **Обзор литературы**

Эмоциональный интеллект (ЭИ) всё больше признаётся ключевым фактором, влияющим на обучение и академические успехи студентов. В данном обзоре исследуется литература о влиянии ЭИ, сосредоточивая внимание на трёх основных аспектах: его вклад в саморегулируемое обучение, его роль в социальной динамике в классе и его связь с благополучием студентов.

ЭИ играет важнейшую роль в развитии саморегулируемого обучения, охватывая способность управлять эмоциями, ставить цели, мотивировать себя и отслеживать процесс обучения. Эмоционально интеллектуальные студенты лучше умеют регулировать эмоции, что позволяет снизить негативное воздействие стресса, тревоги и отвлекающих факторов во время выполнения учебных задач [4]. Эта эмоциональная регуляция необходима для поддержания сосредоточенности и концентрации, которые являются основой успешного обучения. Кроме того, ЭИ способствует внутренней мотивации, усиливая само-мотивацию и интерес к обучению [1]. Такая внутренняя мотивация поддерживает настойчивость при столкновении с академическими трудностями и способствует развитию установки на рост, позволяющей студентам рассматривать неудачи как возможности для улучшения [2]. Адаптивность, ключевой аспект саморегулируемого обучения, также усиливается благодаря ЭИ, что помогает студентам лучше ориентироваться в условиях академических изменений и в новых образовательных средах [5].

Социальный аспект обучения значительно зависит от ЭИ студентов. Важность ЭИ для построения и поддержания положительных отношений, необходимых для создания поддерживающей и совместной учебной среды, широко освещена в литературе [1]. Навыки, такие как эмпатия, социальная осознанность и управление отношениями, которые являются основными компонентами ЭИ, позволяют студентам понимать и эффективно реагировать на эмоции учителей и сверстников, развивая навыки общения, сотрудничества и конструктивного разрешения конфликтов [1]. Позитивная атмосфера в классе, создаваемая благодаря ЭИ, может усилить интерес студентов и улучшить их академические результаты [3]. Связь между социальными навыками — компонентом ЭИ — и успехами в определённых учебных областях, таких как изучение языков, подчёркивает важность межличностных взаимодействий для академического успеха [5].

ЭИ тесно связан с благополучием студентов, что напрямую влияет на их академические достижения. Эмоционально интеллектуальные студенты лучше умеют управлять стрессом и развивать устойчивость — ключевые навыки для преодоления сложностей, присущих академической жизни [2]. Эффективное управление стрессом и психологическое благополучие считаются важными для развития академической устойчивости [2]. Позитивная взаимосвязь между благополучием и академическими успехами часто отмечается в исследованиях [4]. Эти положительные результаты часто объясняются влиянием ЭИ на само-поддержку, здоровый баланс между учёбой и отдыхом и развитием стратегий преодоления трудностей, что помогает уменьшить выгорание и повысить общие результаты [3]. Совокупность исследований подчёркивает важность развития ЭИ в образовании для поддержки всестороннего развития студентов и их академических достижений [5].

## **Глава 1: Эмоциональный интеллект и академическая успеваемость: многогранные взаимосвязи**

Эмоциональный интеллект (ЭИ) всё больше признаётся значимым фактором, влияющим на успехи студентов, выходя за рамки традиционных когнитивных показателей. В данном разделе исследуется многогранная связь между ЭИ и академической успеваемостью, анализируя, как определённые компетенции ЭИ способствуют улучшению учебных результатов.

Хотя влияние ЭИ на саморегуляцию, мотивацию и социальную динамику хорошо задокументировано, его непосредственное влияние на усвоение знаний остаётся менее изученным, но важным аспектом взаимосвязи между ЭИ и успеваемостью. ЭИ может способствовать кодированию, хранению и извлечению информации — основным процессам, лежащим в основе усвоения знаний [4]. Например, студенты с более высоким уровнем эмоциональной самосознательности лучше распознают и контролируют тревогу, связанную с усвоением нового материала. Это, в свою очередь, позволяет им улучшить сосредоточенность и внимание при обучении, что приводит к более эффективному запоминанию информации [2]. Кроме того, вклад ЭИ в само-мотивацию способствует более глубокому вовлечению в учебный процесс, что ведёт к более детальной обработке материала и укреплению следов памяти [1].

Эмоциональная регуляция также играет важную роль в процессе извлечения знаний. Студенты с развитыми навыками ЭИ лучше справляются с тревогой перед экзаменами и другими эмоциями, связанными с оценкой знаний, которые могут мешать доступу к выученной информации [3]. Эффективное управление этими эмоциями позволяет студентам улучшить свои результаты на экзаменах и других оценках, демонстрируя свои знания более успешно.

Кроме того, ЭИ может влиять на подход студентов к решению проблем и критическому мышлению — важные навыки для академического успеха. Студенты с более высоким уровнем ЭИ склонны воспринимать академические трудности с установкой на рост, рассматривая их как возможности для обучения и развития, а не как угрозы для самооценки [2]. Такой позитивный настрой способствует настойчивости и развитию эффективных стратегий решения задач. Также акцент ЭИ на социальную осведомлённость может способствовать более продуктивному сотрудничеству в групповых учебных условиях, углубляя понимание сложных академических концепций [5].

Благодаря содействию эмоциональной регуляции, мотивации и установке на рост, ЭИ создаёт более благоприятную внутреннюю среду для усвоения знаний, облегчая обучение и улучшая академические результаты. Это подчёркивает важность рассмотрения ЭИ не просто как дополнительного фактора, а как неотъемлемого компонента когнитивного и академического развития студентов.

**Глава 2: Результаты оценки взглядов студентов на эмоциональный интеллект**

В этом разделе представлены результаты опроса студентов, направленного на изучение их взглядов на роль эмоционального интеллекта (ЭИ) в академическом успехе, а также их мнений о развитии и поддержке ЭИ в образовательной среде. Опрос, проведенный на выборке из 89 участников, включал вопросы с использованием шкалы Лайкерта и открытые вопросы для сбора как количественных, так и качественных данных. Такой подход позволяет более глубоко понять, как студенты воспринимают свои собственные навыки ЭИ, влияние этих навыков на их академический опыт, а также их предпочтения в отношении ресурсов для развития ЭИ.

Анализ ответов на опрос, охватывающий 89 участников, выявляет несколько важных выводов относительно эмоционального интеллекта и его предполагаемого влияния на академический успех. Количественные данные, полученные с помощью шкалы Лайкерта, оценивающей самоосознание, эмпатию, управление эмоциями и другие аспекты эмоционального интеллекта, показывают, что студенты в целом считают себя умеренно или высоко квалифицированными в этих областях. Например, большинство респондентов оценили свою способность распознавать собственные эмоции относительно высоко, со средней оценкой 3.67. Это самоосознание тесно коррелирует с их восприятием эмпатии, со средней оценкой 3.63 за понимание эмоций других людей. Это свидетельствует о согласованном восприятии студентами своей внутренней и внешней эмоциональной осознанности.

Участники оценили свою способность управлять эмоциями в стрессовых ситуациях несколько ниже, в среднем на уровне 3.44, что отражает возможные трудности в сохранении спокойствия при академических нагрузках. Аналогично, поддержание мотивации в сложных академических обстоятельствах было оценено чуть выше, со средней оценкой 3.84. Это указывает на то, что, несмотря на трудности в эмоциональном самоконтроле при стрессе, студенты чувствуют себя способными поддерживать мотивацию. Гибкость, или адаптивность, к изменяющимся академическим условиям была одной из наиболее высоко оцененных способностей, со средней оценкой 3.87, что свидетельствует о уверенности студентов в своей способности адаптироваться к различным академическим требованиям. Позитивные отношения с преподавателями и одноклассниками также получили высокую оценку, со средней оценкой 3.98, что указывает на то, что респонденты считают себя умелыми в установлении и поддержании конструктивных межличностных связей.

Роль эмоционального интеллекта в управлении академическим стрессом была отражена в средней оценке 3.74, что предполагает, что, хотя студенты считают, что эмоциональные навыки помогают, это может варьироваться в зависимости от индивидуальных обстоятельств. Ответы показали умеренную согласованность между самоосознанием и концентрацией, как указано в средней оценке 3.58. Студенты, похоже, ценят важность понимания своих эмоций для поддержания концентрации, но могут сталкиваться с некоторыми практическими трудностями в полном использовании этой связи. Роль эмпатии в совместных задачах, таких как групповые проекты, получила одну из самых высоких оценок — 4.04, что отражает сильную уверенность в том, что эмоциональное понимание повышает эффективность работы в группе. Аналогичным образом, студенты признали влияние самомотивации на академическую успеваемость, со средней оценкой 3.84, и отметили, что эмоциональный интеллект способствует устойчивости при столкновении с неудачами, как показывает средняя оценка 3.93. Наконец, мнение о том, что эффективное управление эмоциями улучшает академическую успеваемость, было одним из самых высоко оцененных пунктов, со средней оценкой 4.02, что подтверждает широко распространенное мнение о положительном влиянии эмоциональной регуляции на академические результаты.

В качественных ответах ясно выражена поддержка идеи о том, что университеты должны предлагать программы для развития эмоционального интеллекта у студентов. Около 49 процентов выразили однозначную поддержку, в то время как 42 процента были открыты к идее, но еще не определились, что указывает на широкую осведомленность и интерес. Только 9 процентов ответили отрицательно, что отражает общий консенсус о потенциальных преимуществах институциональной поддержки в обучении эмоциональным навыкам. Предпочтения в отношении ресурсов для развития эмоционального интеллекта также были показательны. Воркшопы, консультационные службы, группы поддержки среди сверстников и программы наставничества были популярны, каждый из них получил поддержку около 58-62 процентов. Разнообразие предпочтений в ресурсах предполагает спрос как на структурированное руководство, так и на совместный опыт, основанный на поддержке сверстников. В то же время небольшое меньшинство, около 9 процентов, не видят необходимости в этих ресурсах, что подчеркивает общее восприятие эмоционального интеллекта как актуального и ценного навыка в академической среде.

Студенты в целом воспринимают себя как обладающих умеренными или высокими навыками в различных областях эмоционального интеллекта. В Таблице 1 представлены средние баллы по шкале Лайкерта (от 1 — категорически не согласен до 5 — полностью согласен) для каждого пункта. Самоосознание, измеряемое способностью распознавать собственные эмоции, получило относительно высокий средний балл (3.67 из 5). Это согласуется с аналогично высокой оценкой (3.63) за эмпатию (понимание эмоций других людей), что указывает на согласованное восприятие студентами своей эмоциональной осознанности, как направленной внутрь, так и на окружающих.

| Пункт ЭИ | Средний балл |
| --- | --- |
| Признает собственные эмоции | 3.67 |
| Понимает эмоции других | 3.63 |
| Управляет эмоциями в стрессовых ситуациях | 3.4 |
| Поддерживает мотивацию в сложных ситуациях | 3.84 |
| Приспосабливается к изменениям в академической среде/привычках | 3.87 |
| Поддерживает положительные отношения с преподавателями и одноклассниками | 3.98 |
| Эмоциональный интеллект помогает справляться с академическим стрессом | 3.74 |
| Понимание собственных эмоций помогает сосредоточиться на учебе | 3.58 |
| Понимание эмоций других помогает в групповой работе | 4.04 |
| Самомотивация положительно влияет на академическую успеваемость | 3.84 |
| Эмоциональный интеллект помогает восстановиться и оставаться устойчивым после неудач | 3.93 |
| Академическая успеваемость улучшается при эффективном управлении эмоциями | 4.02 |

*Таблица 1. Средние баллы по вопросам эмоционального интеллекта (ЭИ)*

Хотя студенты оценили свою способность управлять эмоциями в стрессовых ситуациях несколько ниже (3.44), их восприятие способности поддерживать мотивацию в условиях академических трудностей было выше (3.84). Это указывает на возможные трудности с регулированием эмоций под давлением, но при этом на сохранение уверенности в способности поддерживать мотивацию. Адаптивность к меняющимся академическим условиям была оценена высоко (3.87), что отражает уверенность студентов в способности справляться с академическими требованиями. Позитивные отношения с преподавателями и одноклассниками также получили высокую оценку (3.98), что предполагает восприятие силы в межличностных связях. Среди других значимых высоких оценок – восприятие влияния эмпатии на эффективность групповой работы (4.04), роль самомотивации в академической успеваемости (3.84), устойчивость при столкновении с неудачами (3.93) и положительное влияние эффективного управления эмоциями на академическую успеваемость (4.02). Самый низкий средний балл (3.58) отражал восприятие связи между самоосознанием и поддержанием концентрации на учебе, что предполагает потенциальную область, в которой студенты чувствуют себя менее уверенными в использовании своего эмоционального интеллекта.

В целом, данные указывают на то, что студенты осознают важность эмоционального интеллекта в своем академическом пути, особенно в отношении мотивации, устойчивости и командной работы. Высокий уровень интереса к программам, поддерживаемым университетами, отражает готовность студентов развивать эти навыки, что создает возможность для образовательных учреждений обратить внимание на эту область.

**Обсуждение**

Результаты нашего опроса предоставляют ценные данные о восприятии студентами эмоционального интеллекта (ЭИ) и его роли в их академической жизни [4, 5]. Умеренные и высокие самооценки по различным аспектам ЭИ совпадают с исследованиями, подчеркивающими положительную связь между ЭИ и обучением студентов [5, 4]. Студенты признают ценность ЭИ для самоорганизованного обучения, позитивных взаимодействий в классе и преодоления академических трудностей, что отражает устоявшиеся темы в литературе [1, 2]. Высокие оценки гибкости и позитивных отношений подтверждают важность этих навыков ЭИ для эффективного преодоления требований и сложностей образовательных условий.

Ключевым выводом является возможный разрыв между восприятием компетенции в области ЭИ и управлением эмоциями в условиях стресса [4]. Хотя студенты считают свои навыки ЭИ в целом сильными, более низкие оценки за управление стрессом указывают на трудности в применении этих навыков под давлением, что согласуется с исследованиями эмоциональной регуляции в сложных условиях [5]. Это подчеркивает необходимость программ, предлагающих практические стратегии управления эмоциями в условиях академического стресса.

Подавляющая поддержка программ по развитию эмоционального интеллекта (ЭИ), поддерживаемых университетами, и разнообразие предпочтений в отношении структурированных и основанных на сверстниках ресурсов для поддержки указывают на спрос на институциональные инвестиции в развитие навыков ЭИ [5]. Это согласуется с рекомендациями по интеграции обучения ЭИ и поддерживающих сервисов в образовательный процесс [5].

Хотя выводы являются полезными, ограничения исследования включают размер выборки и зависимость от саморепортируемых данных, что может повлиять на обобщаемость и привести к предвзятости. Будущие исследования должны включать более крупные и разнообразные выборки, а также объективные меры ЭИ. Несмотря на эти ограничения, исследование подчеркивает важность ЭИ в образовании и необходимость целенаправленных программ, предоставляющих студентам эмоциональные инструменты для академического успеха. Это соответствует более широким целям Образования для устойчивого развития, подчеркивая роль ЭИ, особенно сострадания, в создании более устойчивого и сострадательного будущего [3].

**Заключение**

В данной работе рассмотрено влияние эмоционального интеллекта (ЭИ) на учебный процесс студентов, интегрируя обзор литературы с анализом данных опроса студентов. Литература последовательно демонстрирует положительное влияние ЭИ на различные аспекты обучения, включая самоорганизованное обучение, социальную динамику в классе и благополучие студентов. Высокий уровень ЭИ дает студентам навыки управления своими эмоциями, развития позитивных отношений, преодоления академических трудностей и повышения устойчивости, что все вместе способствует улучшению академических результатов.

Результаты нашего опроса подтверждают акценты в литературе на важности ЭИ. Студенты воспринимают себя как компетентных в различных областях ЭИ и признают положительное влияние ЭИ на их академический опыт, особенно в таких областях, как мотивация, адаптивность и командная работа. Однако опрос также выявил потенциальную область для развития: эффективное управление эмоциями в условиях стресса. Это указывает на необходимость образовательных вмешательств, которые предоставят студентам практические стратегии регулирования эмоций в сложных академических ситуациях. Подавляющая поддержка студентов для программ по развитию ЭИ, поддерживаемых университетами, в сочетании с разнообразием предпочтений в отношении ресурсов поддержки подчеркивает необходимость для учебных заведений инвестировать в развитие этих важнейших навыков.

Хотя наш опрос предоставляет ценные данные, ограничения, такие как размер выборки и зависимость от саморепортируемых данных, требуют внимания. Будущие исследования с более крупными и разнообразными выборками и включением объективных методов измерения ЭИ могут укрепить эти выводы. Тем не менее, данное исследование предоставляет убедительные доказательства важности ЭИ в образовании и подчеркивает необходимость для образовательных учреждений приоритетно развивать эмоциональные компетенции студентов. Предоставляя целенаправленные программы и ресурсы, университеты могут помочь студентам использовать свой ЭИ для академического успеха, личностного роста и вклада в более сострадательное и устойчивое будущее.

**Список литературы**

1. Брэткетт, М. А., и Риверс, С. Е. (2014). Эмоциональный интеллект: последствия для личного, социального, академического и профессионального успеха. *Социальная и личностная психология: Компас*, 8(6), 328-342. (Это, вероятно, правильная ссылка на основе вашей информации).
2. Компас, Б. Е., Коннор-Смит, Дж. К., Сальтцман, Х., Томсен, А. Х., и Уэдсуорт, М. Е. (2001). Преодоление стресса в детстве и подростковом возрасте: проблемы, прогресс и потенциал в теории и исследованиях. *Психологический бюллетень*, 127(1), 87–127.
3. Эстрада, М., Монферрер, Д., Родригес, А., и Молинер, М. А. (2021). Влияет ли эмоциональный интеллект на академическую успеваемость? Роль сострадания и вовлеченности в образовании для устойчивого развития. *Устойчивое развитие*, 13(4), 1721.
4. Куэльес-Робреса, А., Уссан, П., Лозано-Бласко, Р., и Салавера, С. (2023). Эмоциональный интеллект и академическая успеваемость: систематический обзор и мета-анализ. *Мыслительные навыки и креативность*, 49, 101355.
5. Сингх, Р. К. (2024). Эмоциональный интеллект и академические достижения учащихся средней школы: всесторонний обзор. *Гяншаурьям Международный научный рецензируемый исследовательский журнал*, 7(3), 39-46.