

Бахтина Светлана Сергеевна, магистрант, Российский государственный социальный университет (РГСУ), г. Москва

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СТРУКТУРЕ
АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕШНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ**

Аннотация

В статье рассматривается роль эмоционального интеллекта как интегрального психологического ресурса, опосредующего взаимосвязь между академической успешностью и психологическим благополучием подростков. Анализируются современные теоретические подходы к пониманию эмоционального интеллекта, эволюция концепции академической успеваемости от узкого формально-количественного показателя к многокомпонентному конструкту, а также двойственная природа психологического благополучия в подростковом возрасте. Особое внимание уделяется механизмам влияния эмоционального интеллекта на учебные достижения и субъективное благополучие обучающихся.

Annotation

The article examines the role of emotional intelligence as an integral psychological resource that mediates the relationship between academic success and psychological well-being in adolescents. Modern theoretical approaches to understanding emotional intelligence are analyzed, along with the evolution of the concept of academic achievement from a narrow formal-quantitative indicator to a multi-component construct, as well as the dual nature of psychological well-being in adolescence. Particular attention is paid to the mechanisms through which emotional intelligence influences educational achievements and the subjective well-being of students

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, академическая успеваемость, психологическое благополучие, подростковый возраст, саморегуляция, образовательная среда.

Keywords: emotional intelligence, academic achievement, psychological well-being, adolescence, self-regulation, educational environment

Современное образование всё чаще сталкивается с вызовами, связанными не только с передачей знаний, но и с обеспечением психоэмоционального благополучия учащихся. Особенно остро эта проблема стоит в подростковом возрасте – периоде интенсивных физиологических, когнитивных и социальных трансформаций, когда формируются ключевые компетенции, определяющие успешность как в учёбе, так и в жизни [1]. В условиях роста академической нагрузки, цифровизации образовательной среды и социального давления у старшеклассников наблюдается увеличение уровня тревожности, снижение мотивации и эмоционального выгорания.

На этом фоне всё большее внимание исследователей привлекает эмоциональный интеллект – способность распознавать, понимать, регулировать собственные эмоции и эмоции других, а также использовать эту информацию для управления поведением и построения эффективных межличностных взаимодействий [2]. Актуальность исследования обусловлена несколькими факторами. Во-первых, согласно данным ВЦИОМ (2024), более 60% старшеклассников испытывают постоянное чувство усталости и перегрузки, а 42% сообщают о снижении интереса к учёбе [3]. Во-вторых, метаанализы последних лет демонстрируют устойчивую положительную связь между уровнем эмоционального интеллекта и академической успеваемостью, даже при контроле когнитивных способностей [4].

Эмоциональный интеллект человека изучается с различных сторон учеными, философами и психологами. Впервые понятие «эмоционального интеллекта» появилось в работе М. Белдока, а в 1966 году Б. Лойнера вновь обращается к феноменологическому анализу эмоционального интеллекта,

рассматривая необходимость введения эмоционального интеллекта в предметное поле психологической науки [5]. Наиболее интенсивно в XX веке эмоциональный интеллект изучается в 80-90-е годы. Одной из первых теоретических моделей эмоционального интеллекта является модель Г. Гарднера, который в своей работе, опубликованной в 1983 году, предложил разделять интеллект на внутриличностный и межличностный [6].

В качестве ключевого момента исследования эмоционального интеллекта многие исследователи называют выход в 1990 году статьи П. Саловея и Д. Майера «Эмоциональный интеллект», которая фактически определила современное понимание эмоционального интеллекта [7]. По мнению авторов данной статьи, компонентами эмоционального интеллекта являются: оценка и выражение собственных и чужих эмоций, регуляция эмоций и использование эмоций в деятельности. Д. Гоулман в 1995 году в своей книге представил обзор научных представлений об эмоциональном интеллекте и предложил собственную концепцию, определяя эмоциональный интеллект как умение обуздывать эмоциональный импульс, читать наиболее глубокие внутренние чувства другого человека, уравновешенно регулировать отношения [8].

Анализ современных исследований эмоционального интеллекта, представленных в отечественной научной литературе, раскрывает не единую стройную теорию, а живое, развивающееся и внутренне полемичное поле. Центральным разделом, вокруг которого выстраиваются все дискуссии, является фундаментальный вопрос о природе самого феномена: что есть эмоциональный интеллект – разновидность ума, особая когнитивная способность, или же сложный синтез личностных черт, мотивов и социальных навыков [9]. С одной стороны, такие исследователи, как Никитина О. А. и Никитина А. Р., стремятся к концептуальной чистоте, определяя ЭИ именно как совокупность способностей – к восприятию, пониманию, анализу и управлению эмоциями [10]. Однако параллельно существует и доминирует в прикладных исследованиях иная, гораздо более широкая трактовка, в которой

ЭИ превращается в ключевой ресурс для личностной и социальной эффективности [2].

В отечественной психологии широко известна модель Д. В. Люсина, согласно которой эмоциональный интеллект трактуется как когнитивная способность, подразумевающая понимание и управление своими и чужими эмоциями [1]. Таким образом, эмоциональный интеллект – это многокомпонентный психологический ресурс, включающий способность осознавать, понимать и регулировать собственные эмоции (внутриличностный аспект) и эмоции других людей (межличностный аспект), а также использовать эмоциональную информацию для эффективной регуляции мышления, поведения и социального взаимодействия [3].

Понятие академической успеваемости, традиционно воспринимаемое как простой индикатор учебных достижений, в свете современных исследований предстает сложным, многомерным и внутренне противоречивым конструктом. Классический, формально-количественный подход трактует академическую успеваемость прежде всего как степень усвоения знаний, умений и навыков, фиксируемую в системе отметок [10]. Этот подход логичен и технологичен, он лежит в основе действующих систем аттестации, однако, как показывают другие авторы, он всё чаще критикуется за свою ограниченность и неспособность уловить реальную картину развития обучающегося [5].

Результаты теоретического обзора могут быть использованы для раннего выявления возможных проблем в усвоении учебного содержания образовательных программ, их профилактики, а также разработки программ сопровождения и коррекции академического перформанса через повышение уровня рефлексии, развитие эмоционального интеллекта, креативности и метакогнитивных навыков [6]. Так, Федина Н. В., Дормидонтов Р. А., Елисеев В. К. в своём масштабном обзоре говорят, что основные результаты заключаются в выявлении вектора смещения акцентов в исследованиях в

сторону приоритета изучения некогнитивных предикторов академической успешности обучающихся [7].

Структура академической успеваемости в расширительной трактовке закономерно распадается на несколько взаимосвязанных компонентов. Первый, безусловно, – когнитивно-результативный компонент (собственно знания, навыки, баллы). Однако второй, мотивационно-регулятивный компонент, в современных работах выходит на первый план. Третий компонент – адаптационно-социальный – связан с интеграцией в учебное сообщество. Наконец, всё чаще говорится о психологическом благополучии как важнейшем фоне и одновременно результате учебной деятельности. Следовательно, современный научный дискурс об академической успеваемости расколот между редукционистским и холистическим подходами [2].

Понятие психологического благополучия подростков в современной науке претерпело существенную трансформацию, сместившись от простого отсутствия психических расстройств к комплексному позитивному состоянию, отражающему гармоничное развитие личности в критический период онтогенеза. Основной водораздел проходит между пониманием благополучия как субъективного переживания удовлетворённости (гедонистический подход) и как реализации личностного потенциала (эвдемонический подход). При этом важно отметить, что в подростковом возрасте эти подходы приобретают особую специфику, поскольку сама фаза развития характеризуется интенсивным поиском идентичности, ростом автономии и одновременной высокой уязвимостью к социальному давлению.

Содержание психологического благополучия раскрывается через призму нескольких конкурирующих, но взаимодополняющих моделей. Батина Е. В. и Куба Е. А. определяют его через такие компоненты, как автономия, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, самопринятие и жизненные цели [3]. Иная точка зрения концентрируется на аффективно-оценочной составляющей – субъективном благополучии, которое включает

преобладание положительных эмоций над отрицательными и общую удовлетворённость жизнью [4]. Современный синтез предполагает, что истинное благополучие – это динамическое равновесие между «быть счастливым» (субъективный аффект) и «быть реализованным» (личностный рост) [5].

Факторы, детерминирующие психологическое благополучие подростков, образуют сложную многоуровневую систему. Сторонники фокуса на внутриличностных ресурсах выделяют такие предикторы, как эмоциональный интеллект, качество мотивации и академическая успешность [26]. Вторым ключевым контекстом выступает школьная среда, включающая психологический климат в классе, отношения с учителями и смысловую нагрузку учебного процесса [7]. Таким образом, современная наука рассматривает психологическое благополучие подростков не просто как отсутствие проблем, а как гармоничное состояние, формирующееся на стыке внутренних ресурсов личности и поддерживающего социального контекста.

Исследование взаимосвязей между эмоциональным интеллектом, академической успеваемостью и психологическим благополучием представляет собой одно из наиболее динамично развивающихся направлений современной педагогической психологии [9]. В научной литературе сформировались три ключевых подхода, объясняющих природу взаимосвязи эмоционального интеллекта и академической успеваемости. Когнитивно-эмоциональный подход исходит из положений способностной модели эмоционального интеллекта, согласно которому ЭИ является подсистемой общего интеллекта и напрямую влияет на эффективность переработки информации [3].

Мотивационный подход, разработанный Д. Гоулманом и Р. Бар-Оном и основанный на смешанных моделях, акцентирует внимание на опосредующей роли мотивации и волевой регуляции [3]. Эмоциональный интеллект формирует у ребенка установку на достижение, развивает способность откладывать немедленное вознаграждение ради долгосрочной учебной цели и

повышает устойчивость к фрустрации. Социально-адаптационный подход делает акцент на социальном контексте обучения, рассматривая эмоциональный интеллект как ключевой ресурс успешной адаптации ребенка к школьной системе.

На стыке этих теоретических подходов можно выделить несколько конкретных психологических механизмов, через которые эмоциональный интеллект воздействует на академическую успеваемость. Механизм регуляции учебной деятельности и преодоления стресса проявляется в том, что дети с развитым внутриличностным эмоциональным интеллектом владеют стратегиями самоуспокоения и когнитивной переоценки. Механизм оптимизации когнитивных процессов основан на неразрывной связи эмоций и познания. Механизм формирования учебной мотивации и атрибуции успехов и неудач проявляется в том, что дети с развитым эмоциональным интеллектом склонны к более адаптивному стилю объяснения своих учебных результатов [4].

Центральным узлом этой триады, выполняющим функцию своего рода психологического ресурса или инструмента, выступает эмоциональный интеллект. Его влияние на академическую успеваемость сегодня уже не ставится под сомнение в многочисленных эмпирических работах, однако природа этой связи трактуется неодинаково [5]. Параллельно этому развивается исследовательский тренд, связывающий эмоциональный интеллект с психологическим благополучием. ЭИ выступает здесь как ключевой личностный ресурс для его поддержания [6]. Способность точно идентифицировать и называть свои эмоции, регулировать негативные аффективные состояния, сохранять оптимизм и мотивацию в трудных ситуациях – всё это прямые пути к повышению уровня психологического благополучия.

Ключом к пониманию опосредующей роли ЭИ являются конкретные психологические механизмы. Основным из них выступает саморегуляция. Эмоциональный интеллект, в частности его внутриличностная составляющая,

является краеугольным камнем способности к сознательному управлению своим поведением, вниманием и эмоциями в процессе обучения [8]. Вторым важнейшим механизмом – качество учебной мотивации. ЭИ способствует смещению мотивации с внешней на внутреннюю. Третий механизм – социальная поддержка и адаптация. Межличностный компонент ЭИ позволяет подростку выстраивать и поддерживать позитивные отношения с одноклассниками, преподавателями и родителями [9].

Однако современные исследования вскрывают и значительное количество противоречий и модераторов. Во-первых, решающую роль играет метод измерения ЭИ. Исследования, опирающиеся на опросники-самоотчёты, как правило, находят более устойчивые связи и с успеваемостью, и с благополучием. Во-вторых, влияние ЭИ сильно опосредовано культурным и образовательным контекстом. В-третьих, важнейшим модератором является возраст. В подростковом возрасте межличностный аспект ЭИ может быть более тесно связан с благополучием, чем с текущей успеваемостью.

Вывод. Современное состояние исследований взаимосвязи эмоционального интеллекта, академической успеваемости и психологического благополучия свидетельствует о переходе от поиска прямых корреляций к пониманию этой триады как сложной, динамической системы. Эмоциональный интеллект выступает не универсальной панацеей, а многофункциональным психологическим ресурсом, эффективность которого опосредована конкретными механизмами (саморегуляцией, качеством мотивации, социальной адаптацией) и модулируется контекстуальными факторами.

Анализ современных исследований показывает, что академическая успеваемость трансформируется от узкого формально-количественного показателя к многомерному конструкту, включающему когнитивные достижения, мотивационно-регулятивные ресурсы, социальную адаптацию и субъективное благополучие. Психологическое благополучие подростка, в свою очередь, понимается как динамическое равновесие между

гедонистической и эвдемонической составляющими, формирующееся на стыке внутренних ресурсов личности и поддерживающего социального контекста.

Эмоциональный интеллект выступает центральным интегративным звеном этой системы: через механизмы саморегуляции, адаптивной атрибуции, оптимизации когнитивных процессов и социальной интеграции он опосредует как учебные достижения, так и устойчивость психологического благополучия. Выявленные теоретические противоречия определяют необходимость построения комплексных медиаторно-модераторных моделей и проведения мультиметодных лонгитюдных исследований, что создаёт теоретическую основу для дальнейшей эмпирической работы.

Список литературы

1. Батина Е. В. Образовательные факторы психологического благополучия старших подростков / Е. В. Батина, Е. А. Куба // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2024. – № 4 (28). – С. 5-10. – DOI: 10.47475/2409-4102-2024-28-4-5-10. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatelnye-factory-psihologicheskogo-blagopoluchiya-starshih-podrostkov> (дата обращения: 28.01.2026).
2. Волкова Е. Н. Психологическое благополучие подростков с разным типом социализации / Е. Н. Волкова // Вестник Московского университета. Серия 20: Педагогическое образование. – 2024. – Т. 22, № 4. – С. 48-73. – DOI: 10.55959/LPEJ-24-26. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-podrostkov-s-raznym-tipom-sotsializatsii> (дата обращения: 28.01.2026).
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – Москва : АСТ, 2008. – 478 с.
4. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение,

исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – Москва : Институт психологии РАН, 2004. – С. 29-36.

5. Mayer J. D. Emotional Intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey // *Imagination, Cognition and Personality*. – 1990. – Vol. 9, № 3. – P. 185–211.

6. Мухаметзянов И. Ш. Эмоциональный интеллект как предиктор академической успеваемости / И. Ш. Мухаметзянов // *Казанский педагогический журнал*. – 2022. – № 3. – С. 180-187. – DOI: 10.51379/KPJ.2022.153.3.020. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-kak-prediktor-akademicheskoy-uspevaemosti> (дата обращения: 28.01.2026).

7. Прудникова А. В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и конфликтности в период подросткового возраста / А. В. Прудникова // *Проблемы современного педагогического образования*. – 2023. – № 1. – С. 315-318. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-emotsionalnogo-intellekta-i-konfliktnosti-v-period-podrostkovogo-vozrasta> (дата обращения: 28.01.2026).

8. Реан А. А. Компоненты эмоционального интеллекта, влияющие на социально-психологическую адаптацию студенческой молодежи в иноязычной среде / А. А. Реан, Ю. Ван // *Психология человека в образовании*. – 2024. – Т. 6, № 1. – С. 73-79. – DOI: 10.33910/2686-9527-2024-6-1-73-79. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/komponenty-emotsionalnogo-intellekta-vliyayuschie-na-sotsialno-psihologicheskuyu-adaptatsiyu-studencheskoy-molodezhi-v-inoyazychnoy> (дата обращения: 28.01.2026).

9. Федина Н. В. Основные тенденции и приоритеты в исследованиях когнитивных и некогнитивных предикторов академической успешности в России и за рубежом / Н. В. Федина, Р. А. Дормидонтов, В. К. Елисеев // *Science for Education Today*. – 2022. – Т. 12, № 6. – С. 7-31. – DOI: 10.15293/2658-6762.2206.01. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-tendentsii-i-prioritety-v-issledovaniyah-kognitivnyh-i-nekognitivnyh-prediktorov-akademicheskoy-uspeshnosti-v-rossii-i-za> (дата обращения: 28.01.2026).

10. Зарубко Е. Ю. Учебная мотивация и академическая успеваемость студентов университета / Е. Ю. Зарубко // Мир науки. Педагогика и психология. – 2025. – Т. 13, № 2. – С. 101-115. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uchebnaya-motivatsiya-i-akademicheskaya-uspevaemost-studentov-universiteta> (дата обращения: 28.01.2026).

References

1. Batina E.V., Kuba E.A. Educational factors of psychological well-being of older adolescents // Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Education and healthcare. 2024. No. 4 (28). P. 5-10. DOI: 10.47475/2409-4102-2024-28-4-5-10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatelnye-factory-psihologicheskogo-blagopoluchiya-starshih-podrostkov> (accessed: 28.01.2026).

2. Volkova E.N. Psychological well-being of adolescents with different types of socialization // Vestnik Moskovskogo universiteta. Series 20: Pedagogical education. 2024. Vol. 22, No. 4. P. 48-73. DOI: 10.55959/LPEJ-24-26. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-podrostkov-s-raznym-tipom-sotsializatsii> (accessed: 28.01.2026).

3. Goleman D. Emotional Intelligence. Moscow: AST, 2008. 478 p.

4. Lyusin D.V. Modern concepts of emotional intelligence // Social intelligence: Theory, measurement, research / eds. D.V. Lyusin, D.V. Ushakov. Moscow: Institute of Psychology RAS, 2004. P. 29-36.

5. Mayer J.D., Salovey P. Emotional Intelligence // Imagination, Cognition and Personality. 1990. Vol. 9, No. 3. P. 185–211.

6. Mukhametzyanov I.Sh. Emotional intelligence as a predictor of academic performance // Kazan pedagogical journal. 2022. No. 3. P. 180-187. DOI: 10.51379/KPJ.2022.153.3.020. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-kak-prediktor-akademicheskoy-uspevaemosti> (accessed: 28.01.2026).

7. Prudnikova A.V. The relationship between emotional intelligence and conflict in adolescence // Problems of modern pedagogical education. 2023. No. 1.

P. 315-318. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-emotsionalnogo-intellekta-i-konfliktnosti-v-period-podrostkovogo-vozrasta> (accessed: 28.01.2026).

8. Rean A.A., Van Yu. Components of emotional intelligence affecting the socio-psychological adaptation of student youth in a foreign language environment // Psychology of the person in education. 2024. Vol. 6, No. 1. P. 73-79. DOI: 10.33910/2686-9527-2024-6-1-73-79. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/komponenty-emotsionalnogo-intellekta-vliyayushchie-na-sotsialno-psihologicheskuyu-adaptatsiyu-studencheskoy-molodezhi-v-inoyazychnoy> (accessed: 28.01.2026).

9. Fedina N.V., Dormidontov R.A., Eliseev V.K. Main trends and priorities in research on cognitive and non-cognitive predictors of academic success in Russia and abroad // Science for Education Today. 2022. Vol. 12, No. 6. P. 7-31. DOI: 10.15293/2658-6762.2206.01. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-tendentsii-i-prioritety-v-issledovaniyah-kognitivnyh-i-nekognitivnyh-prediktorov-akademicheskoy-uspeshnosti-v-rossii-i-za> (accessed: 28.01.2026).

10. Zarubko E.Yu. Academic motivation and academic performance of university students // World of Science. Pedagogy and psychology. 2025. Vol. 13, No. 2. P. 101-115. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uchebnaya-motivatsiya-i-akademicheskaya-uspevaemost-studentov-universiteta> (accessed: 28.01.2026).