

направления «межличностный аспект» несколько выше (понимание эмоций, межличностный эмоциональный интеллект), чем у студентов технического направления, у которых выше «внутренний аспект» эмоционального интеллекта, что свидетельствует о хорошей способности понимания своих чувств и эмоций и управлении ими.

Таким образом, студенты, сознательно развивающие у себя рефлексию (ведут дневник, анализируя прошедший день, обсуждая сложные ситуации с наставником и т.д.) развивают у себя эмоциональный интеллект, который является важным фактором, влияющим на академические успехи, психологическое благополучие и будущую карьеру студента.

#### **Список использованной литературы:**

1. Гоулман, Д. Г. Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с.
2. Выготский, Л.С. Мышление и речь [Текст]: психологические исследования / Л.С. Выготский; под ред. и со вступ. статьей В. Колбановского. – Москва; Ленинград: Соцэкиз, 1934. – 324 с.
3. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Издательство «Питер», 2000 – 712 с.
4. Цыбульская, С.С. Влияние эмоционального интеллекта на учебный процесс / С.С. Цыбульская, С.М. Сайдалиева, Г.Р. Сулейманова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2024. – № 49 (548). – С. 342-344. – URL: <https://moluch.ru/archive/548/120092>. (дата обращения: 20.11.2025).
5. Петрова, М.В. Эмоциональный интеллект и его влияние на учебный процесс: сравнительный контекст / М.В. Петрова. – Текст: непосредственный // Журнал педагогики и психологии. – 2024. – № 10 (3). – С. 178-190.

**Ящухно О.Н.**

аспирант,

Olga-yaschuno@mail.ru

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.955.4:[159.942+159.923.35]-053.6

## **ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕФЛЕКСИИ И ИХ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ АКАДЕМИЧЕСКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Актуальность темы определяется тем, что повышается рост показателей стресса, тревожности и эмоционального выгорания среди учащихся. Интеллектуальная рефлексия выступает предиктором академических достижений через механизмы метакогнитивного контроля и стратегического планирования. Эмоциональная рефлексия является ключевым фактором психологического благополучия, выполняя функцию эмоциональной регуляции и буфера в борьбе с академическим стрессом и выгоранием. Современная образовательная среда, характеризующаяся высокой конкурентностью и информационной нагрузкой, предъявляет повышенные требования к навыкам саморегуляции, в основе которых лежат оба типа рефлексии. Несмотря на признание их важности, вопрос о специфическом и совместном вкладе интеллектуальной и эмоциональной рефлексии в академическую успеваемость и эмоциональное благополучие остается недостаточно раскрытым в эмпирических исследованиях, особенно с фокусом на подростковый и юношеский возраст.

Ключевые слова: интеллектуальная рефлексия, эмоциональная рефлексия, академическая успеваемость, эмоциональное благополучие, подростковый возраст, юношеский возраст, метапознание, эмоциональный интеллект.

# **STUDYING THE INTERRELATIONSHIP BETWEEN INTELLECTUAL AND EMOTIONAL REFLECTION AND THEIR ROLE IN SHAPING ACADEMIC PERFORMANCE AND EMOTIONAL STATE IN ADOLESCENCE AND YOUNG ADULTHOOD**

The relevance of the topic is determined by the increasing rates of stress, anxiety, and emotional burnout among students. Intellectual reflection acts as a predictor of academic achievement through the mechanisms of metacognitive control and strategic planning. Emotional reflection is a key factor in psychological well-being, serving the function of emotional regulation and acting as a buffer against academic stress and burnout. The modern educational environment, characterized by high competitiveness and information load, places increased demands on self-regulation skills, which are underpinned by both types of reflection. Despite the recognition of their importance, the specific and joint contribution of intellectual and emotional self-reflection to academic performance and emotional well-being remains insufficiently explored in empirical research, particularly with a focus on adolescence and young adulthood.

**Keywords:** intellectual reflection, emotional reflection, academic performance, emotional well-being, adolescence, young adulthood, metacognition, emotional intelligence.

**Введение.** Подростковый и юношеский возраст представляют собой критически важный период для формирования сложных форм самосознания, центральным компонентом которого является рефлексия. Традиционно в образовательном контексте доминировал подход, ориентированный на развитие когнитивных способностей и интеллектуальной рефлексии, понимаемой как «способность к анализу собственных мыслительных процессов, их оснований и результатов» [1, с. 45]. Однако в последнее десятилетие накоплен значительный объем данных, свидетельствующих о том, что успешность академической деятельности и психологическое благополучие учащихся детерминированы не только когнитивными, но и аффективными процессами, ключевым из которых является эмоциональная рефлексия – способность к идентификации, пониманию и регуляции собственных эмоциональных состояний [2, 3]. Цель работы – исследовать взаимосвязь интеллектуальной и эмоциональной рефлексии и их роль в формировании академических результатов и эмоционального состояния в подростковом и юношеском возрасте.

**Материал и методы.** Материалом послужили труды отечественных и зарубежных ученых, посвященные проблемам исследования интеллектуальной и эмоциональной рефлексии.

**Результаты и их обсуждение.** Интеллектуальная рефлексия рассматривается в контексте метакогнитивных процессов, которые включают в себя знание о собственном познании и управление им. Метакогнитивная осведомленность студентов выступает ключевым предиктором академической успеваемости, поскольку позволяет осуществлять планирование, мониторинг и коррекцию собственной учебной деятельности, гибко адаптируя стратегии под требования конкретных задач. Студенты с высоким уровнем развития метакогнитивных навыков демонстрируют более высокий средний балл и большую академическую устойчивость [1].

В учебе это проявляется в способности ученика оценить свои знания по теме, выбрать эффективную стратегию обучения, отследить ошибки и скорректировать свой учебный план. При определенных условиях, таких как личностная незрелость и высокий уровень тревожности, рефлексия может приобретать дезадаптивные формы, трансформируясь в «самокопание» и руминацию. Это приводит не к решению проблем, а к усугублению негативных эмоциональных состояний, создавая замкнутый круг «рефлексия – тревога – депрессия» [1].

Исследования последних лет убедительно демонстрируют прямую связь между развитой интеллектуальной рефлексией и высокими академическими показателями.

Важным аспектом является связь интеллектуальной рефлексии с академической саморегуляцией. Учащиеся, способные к рефлексии, не просто пассивно усваивают

материал, а активно управляют этим процессом: ставят цели, планируют время, мониторят прогресс и прикладывают усилия целенаправленно. Рефлексивный компонент саморегуляции учебной деятельности позволяет учащемуся не только осознать факт затруднения, но и проанализировать его причины, перестроить программу действий и мобилизовать ресурсы для преодоления. Именно развитая рефлексия отличает учащихся с устойчивой учебной мотивацией, способных к длительным интеллектуальным усилиям [2].

В подростковом и юношеском возрасте, характеризующемся гормональными перестройками и социальным давлением, эта способность становится ключевым фактором психического здоровья. Юношеский возраст является сензитивным периодом для развития сложных форм рефлексии, которые становятся психологическим механизмом личностного самоопределения. Рефлексия позволяет молодому человеку проанализировать свои мотивы, ценности и эмоциональные реакции, что является основой для построения целостной идентичности и достижения эмоциональной зрелости. Современные данные свидетельствуют, что высокая эмоциональная рефлексия снижает уровень депрессивной симптоматики и тревожности. Эмоциональная рефлексия тесно связана с техниками осознанности (mindfulness), которые активно изучаются в контексте образования. Практики mindfulness, направленные на неосуждающее наблюдение за своими чувствами, способствуют развитию именно эмоциональной рефлексии.

Прямолинейный взгляд на то, что высокая успеваемость автоматически ведет к благополучию, оказывается несостоятельным. Многие талантливые ученики и студенты страдают от синдрома самозванца, перфекционизма и хронического стресса. Здесь на первый план выходит комплексное взаимодействие интеллектуальной и эмоциональной рефлексии. Способность к пониманию и управлению собственными эмоциями (внутриличностный эмоциональный интеллект) тесно связана с психологическим благополучием студентов. Она выступает буфером против академического стресса и выгорания, способствуя более адаптивным стратегиям совладания с трудностями. Студенты с высоким эмоциональным интеллектом реже сообщают о симптомах тревоги и депрессии [3].

Все больше внимание уделяется эмоциональному интеллекту, то есть способности «осознавать смысл эмоций и использовать эти знания, чтобы выяснить причины возникновения проблем и решать эти проблемы. Регулировать настроение, контролировать импульсивные проявления, удерживаться от фruстрации и, таким образом, добиваться успеха в повседневной жизни; иной способ проявить свой интеллект; как способность чувствовать, понимать и эффективно применять силу и проницательность эмоций; как источник человеческой энергии, информации, связи, влияния [4]. Интеллектуально-эмоциональное развитие обучающихся вузов связано с разнообразием, гибкостью, быстрой самоактуализации в определенной ситуации, широким применением, категориальностью, рефлексивностью. Когнитивные стратегии и техники, внедряемые в образовательный процесс на всех уровнях, способствуют пониманию важности формирования опыта критического мышления и успешного применения навыков для достижения поставленной цели [5].

**Заключение.** Проведенный анализ позволяет сделать следующие выводы:

1. Интеллектуальная и эмоциональная рефлексия, хотя и имеют разные объекты (мыслительные процессы и эмоциональные состояния), являются взаимосвязанными и взаимодополняющими конструктами, совместно вносящими вклад в успешную адаптацию в подростковом и юношеском возрасте.

2. Интеллектуальная рефлексия является надежным предиктором академической успеваемости, главным образом, через механизмы метакогнитивного контроля, стратегического планирования и академической саморегуляции.

3. Эмоциональная рефлексия выступает фундаментальным фактором эмоционального благополучия, выполняя функции буфера против стресса, тревоги и выгорания.

4. Наиболее благоприятные траектории развития характеризуются синергетическим эффектом двух типов рефлексии. Сбалансированное развитие позволяет учащимся

не только эффективно учиться, но и сохранять психологическое здоровье в условиях академического давления. Благодаря освещенному теоретическому анализу в статье, возможно создать целенаправленное внедрение в образовательный процесс программ и педагогических техник, развивающих оба типа рефлексии. Это могут быть:

Для интеллектуальной рефлексии: ведение метакогнитивных дневников, обучение постановке SMART-целей, практика рефлексивного письма после выполнения проектов.

Для эмоциональной рефлексии: внедрение элементов социально-эмоционального обучения (SEL), практики mindfulness, групповые обсуждения эмоциональных реакций на учебные ситуации.

Таким образом, переход от ориентации исключительно на когнитивные достижения к целостному развитию рефлексивных способностей учащегося представляется необходимым условием для формирования не только успешного, но и эмоционально благополучного поколения.

#### **Список использованной литературы:**

1. Карпов, А.В. Структурно-функциональная организация метакогнитивной сферы студентов с разным уровнем академической успеваемости / А.В. Карпов, Ю.В. Марченко // Психологическая наука и образование. –2023. – Т. 28. № 1. – 85 с.
2. Моросанова, В.И. Развитие осознанной саморегуляции и рефлексии в образовательном процессе как фактор академических достижений и психологического благополучия студентов / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко // Вестник Московского университета. – Серия 14. – Психология. – 2021. – № 4. – 212 с.
3. Сергиенко, Е.А. Эмоциональный интеллект и психологическое благополучие в юношеском возрасте: лонгитюдный анализ / Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная, И.И. Ветрова // Консультативная психология и психотерапия. –2022. – Т. 30. № 1. – 97с.
4. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. –М.: ACT: ACT МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. – 478с.
5. Холодная, М.А. Психология интеллекта: Парадоксы исследования/ М.А. Холодная // пер. с англ. СПб.: Питер. – 1997/2002. – 208 с.

Li Li  
postgraduate student,  
[elenasnopkova@mail.ru](mailto:elenasnopkova@mail.ru)  
MGU named after A.A. Kuleshov, Republic of Belarus

УДК 37. 034

#### **THE REFLECTIVE COMPONENT IN THE STRUCTURE OF STUDENTS' MORAL CULTURE**

The article examines the reflective component as an essential structural element of students' moral culture in higher education. Reflection is considered as a mechanism that enables self-awareness, ethical evaluation, value-based reasoning, and personal responsibility – core dimensions of moral development. Drawing on contemporary pedagogical theory and research on moral education, the study highlights how reflective practices, including introspection, dialogic analysis, ethical self-assessment, and culturally informed reflection, contribute to strengthening students' moral consciousness. Special attention is given to the role of traditional cultural practices (including elements of Chinese classical philosophy) in enriching the reflective dimension of moral culture. A conceptual model of reflection-based moral education is proposed.

**Keywords:** reflection; moral culture; moral education; self-awareness; ethical reasoning; value-based judgment; higher education; Chinese cultural tradition.