

Грязнов Сергей Александрович

канд. пед. наук, доцент, декан

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ УЧАЩИХСЯ КАК ФАКТОР АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕШНОСТИ: НЕЙРОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

***Аннотация:** в статье исследуются современные и классические теории эмоционального благополучия и академической успешности, корреляция между эмоциональными состояниями учащихся и их успеваемостью, нейробиологические механизмы, опосредующие связь между эмоциональными состояниями учащихся и их успеваемостью, потенциально успешными следующие нейропедагогические стратегии поддержки эмоционального благополучия, среди которых: игровое обучение, проектная деятельность, био- и нейрофидбек и методы визуализации успеха.*

***Ключевые слова:** эмоциональное благополучие, учащиеся, академическая успешность, нейропедагогика, нейропедагогические стратегии.*

***Введение.** Важность настоящего исследования подтверждается ростом таких стрессовых факторов в образовании, как пандемия, высокая учебная нагрузка, цифровизация. При этом, согласно данным нейронаук эмоций оказывают влияние на такие когнитивные функции как внимание, память, принятие решений. С учетом вышеперечисленного существует необходимость интеграции нейропедагогических подходов в образовательную практику для повышения эффективности обучения. Таким образом, цель настоящего исследования – изучить взаимосвязь между эмоциональным благополучием учащихся и академической успешностью, используя нейропедагогические методы, и разработать рекомендации для педагогов. Анализ современных и классических теорий эмоционального благополучия и академической успешности приведен в таблицу 1.*

Анализ современных и классических теорий эмоционального благополучия и академической успешности

<i>Теория/ автор</i>	<i>Основные положения</i>	<i>Связь с эмоциональным благополучием</i>	<i>Связь с академической успешностью</i>	<i>Критика/ограничения</i>
<i>Классические теории</i>				
1. Эмоциональный интеллект	Дэниел Гоулман (1995): Эмоциональный интеллект (ЭИ) включает самопознание, эмпатию, управление эмоциями.	Высокий ЭИ коррелирует с устойчивостью к стрессу, социальной адаптацией и психологическим благополучием.	ЭИ повышает мотивацию, способность к сотрудничеству и решение проблем, что улучшает успеваемость.	Сложность объективного измерения ЭИ. Культурные различия в проявлении эмоций.
2. Социальное обучение	Альберт Бандура (1977): Поведение формируется через наблюдение и подражание.	Эмоциональное благополучие зависит от социальной поддержки и успешности моделирования поведения.	Успех в учебе связан с имитацией стратегий успешных сверстников/педагогов.	Акцент на внешние факторы, меньше внимания внутренним эмоциональным процессам.
3. Роль эмоций в познании	Антонио Дамасио (1994): Эмоции необходимы для рациональных решений («ошибка Декарта»).	Эмоциональный дисбаланс (например, тревога) нарушает когнитивные процессы.	Эмоциональная вовлеченность повышает мотивацию и глубину обучения.	Теория больше фокусируется на нейробиологии, чем на педагогических приложениях.
<i>Современные теории</i>				
1. Нейропластичность	Мэри Хелен Иммордино-Янг (2016): Эмоции стимулируют нейропластичность.	Эмоционально значимые ситуации укрепляют когнитивные и социальные навыки.	Активация префронтальной коры через эмоциональное вовлечение улучшает усвоение знаний.	Сложность прямого измерения нейропластичности в образовательных контекстах.
2. Стресс и	Брюс МакЭвен	Низкое	Стресс снижает	Многие

когнитивные функции	(2023): Хронический стресс снижает объем гиппокампа, ухудшая память.	эмоциональное благополучие (тревожность, депрессия) коррелирует с высоким уровнем кортизола.	успеваемость из-за нарушений внимания и рабочей памяти.	исследования проводятся на животных, ограничивая применение в педагогике.
3. Mindfulness в образовании	Кэтрин Зинн (2022): Тренинги осознанности снижают тревожность и улучшают фокус.	Практики осознанности повышают эмоциональную регуляцию и снижают выгорание.	Улучшение концентрации и снижение когнитивных искажений (например, прокрастинации).	Эффекты носят краткосрочный характер без систематического применения.
4. Теория самоопределения	Дэси и Райан (2000): Мотивация зависит от удовлетворения базовых потребностей (автономия, компетентность).	Эмоциональное благополучие растет при поддержке автономии и компетентности.	Внутренняя мотивация повышает вовлеченность в учебу и академические результаты.	Требует значительных ресурсов для реализации в жестких образовательных системах.

Источник: составлено автором.

Корреляция между эмоциональными состояниями учащихся и их успеваемостью приведена на рисунке 1.

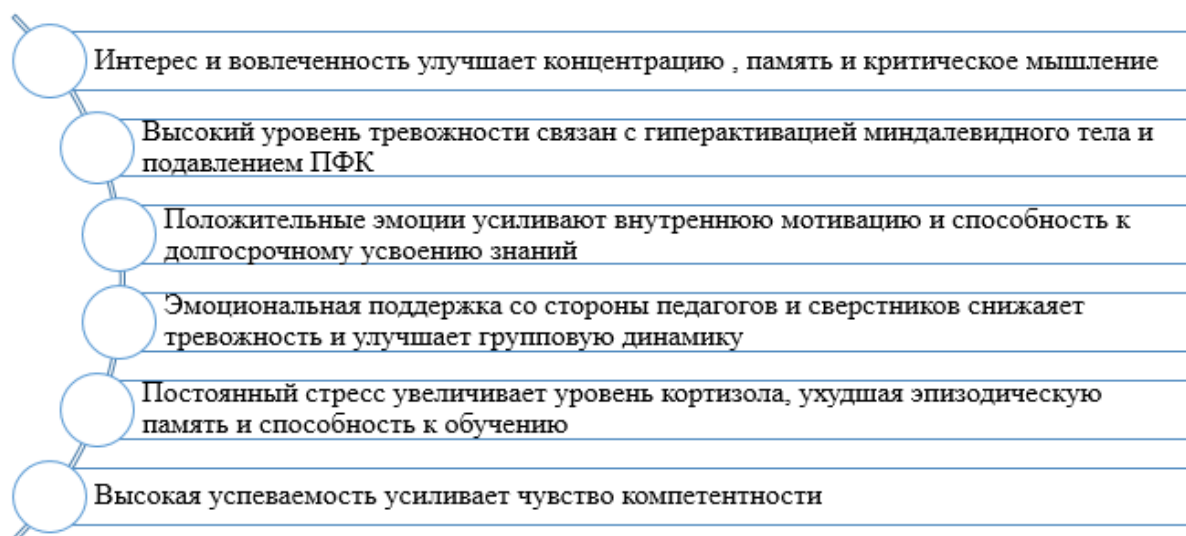


Рис. 1. Корреляция между эмоциональными состояниями учащихся и их успеваемостью. Источник: составлено автором.

Нейропластичность	<ul style="list-style-type: none"> • Положительные эмоции (интерес, радость) стимулируют выработку BDNF (нейротрофический фактор роста) , усиливая синаптическую пластичность и усвоение знаний. • Хронический стресс подавляет нейропластичность, снижая способность к обучению
Префронтальная кора	<ul style="list-style-type: none"> • Активация ПФК коррелирует с концентрацией внимания и самоконтролем . • При тревоге или стрессе связь ПФК с лимбической системой ослабевает, что ухудшает когнитивные функции
Миндалевидное тело	<ul style="list-style-type: none"> • Гиперактивность амигдалы при стрессе нарушает работу гиппокампа, ухудшая память и способность к анализу . • Умеренная активация (например, интерес к задаче) повышает мотивацию
Гиппокамп	<ul style="list-style-type: none"> • Хронический стресс сокращает объем гиппокампа, снижая эпизодическую память . • Положительные эмоции усиливают нейрогенез в гиппокампе, улучшая обучение
Нейромедиаторные системы	<ul style="list-style-type: none"> • Высокий уровень дофамина при поощрении повышает вовлеченность в учебу • Низкий уровень серотонина связан с эмоциональным выгоранием и снижением когнитивной гибкости • Кортизол временно повышает концентрацию, но при хронической активации разрушает нейроны гиппокампа
Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось	<ul style="list-style-type: none"> • Кратковременная активация НРА повышает бдительность. • Хроническая активация (например, из-за школьной тревожности) приводит к когнитивной жесткости и снижению успеваемости
Вентральная стриатальная область	<ul style="list-style-type: none"> • Активация при положительных эмоциях (например, успех в решении задачи) усиливает внутреннюю мотивацию . • Низкая активность коррелирует с апатией и прокрастинацией
Островковая кора	<ul style="list-style-type: none"> • Высокая активность связана с эмоциональной осознанностью , что помогает управлять стрессом и улучшает учебные стратегии
Зеркальные нейроны	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживают социальное обучение и эмпатию, что важно для групповой работы и снижения тревожности

Рис. 2. Перечень нейробиологических механизмов, опосредующих связь между эмоциональными состояниями учащихся и их успеваемостью.

Источник: составлено автором.

Выводы. Таким образом, тренинги осознанности, поддержка автономии и снижение стрессовых факторов могут стать основой для педагогических интервенций в контексте современных исследований, интегрирующих данные нейронаук – нейропластичности, стрессовых реакций и эмоциональной регуляции. Видятся потенциально успешными следующие нейропедагогические стратегии поддержки эмоционального благополучия: стратегии, стимулирующие нейропластичность (игровое обучение, проектная деятельность), методы управления стрессом и тревожностью (тренинги осознанности, био- и нейрофидбек), стратегии, направленные на улучшение когнитивных функций (физическая активность в учебном процессе, методы визуализации успеха), социально-эмоциональная поддержка (создание безопасной образовательной среды, программы социального эмоционального обучения), персонализация обучения (адаптивные образовательные технологии, обратная связь с акцентом на рост), интеграция искусственного интеллекта (эмоционально-интеллектуальные системы).

Список литературы

1. Кузнецова О.В. Взаимосвязь эмоционального благополучия и академической успеваемости школьников / О.В. Кузнецова // Педагогика. – 2023. – №5. – С. 44–52.
2. Громов П.А. Нейропедагогика и эмоциональный интеллект: практики формирования в школе / П.А. Громов, Е.Л. Федорова // Образовательные технологии. – 2022. – №4. – С. 33–41.
3. Смирнова Л.Н. Эмоциональный фон учебной деятельности: диагностика и коррекция / Л.Н. Смирнова // Психология и школа. – 2024. – №1. – С. 18–25.