ЭМОЦИОНАЛЬНО-КОГНИТИВНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ

Хайитова Ойдиннисо Алиевна
магистрантка Международного университета Азии.

Аннотация: В тезисах рассматриваются эмоциональные и когнитивные детерминанты совершенствования психологической резильентности студентов в условиях современных образовательных требований. Раскрывается роль эмоциональной саморегуляции, осознанности, когнитивной гибкости, самоэффективности, позитивной переоценки стрессовых ситуаций и адаптивных стратегий совладания в преодолении академических трудностей. Обосновывается необходимость комплексного психолого-педагогического подхода к развитию способности студентов сохранять психологическое равновесие, восстанавливать внутренние ресурсы и эффективно адаптироваться к изменяющимся условиям образовательной среды.

Ключевые слова: психологическая резильентность, студенты, эмоциональная регуляция, когнитивная гибкость, стрессоустойчивость, самоэффективность, адаптация, копинг-стратегии, психологическое благополучие, образовательная среда.

Актуальность исследования

Современная система высшего образования характеризуется повышением требований к академической успеваемости, самостоятельности студентов, качеству профессиональной подготовки и способности адаптироваться к динамично меняющимся социальным условиям. Учебная нагрузка, экзаменационный стресс, неопределённость профессионального будущего, межличностные конфликты и необходимость совмещать различные социальные роли могут создавать значительное психологическое напряжение.

В этих условиях особую актуальность приобретает проблема развития психологической резильентности студентов. Под психологической резильентностью понимается динамическая способность личности сохранять или восстанавливать психологическое благополучие, адаптироваться к неблагоприятным обстоятельствам и продолжать конструктивную деятельность после переживания стресса, неудач или иных трудностей.

Следует отметить, что резильентность не означает полного отсутствия тревоги, страха или отрицательных эмоций. Напротив, она предполагает способность распознавать собственные эмоциональные состояния, осмысливать сложившуюся ситуацию и выбирать адекватные способы реагирования. Поэтому исследование эмоционально-когнитивных детерминант резильентности имеет существенное значение для разработки эффективных программ психологического сопровождения студентов.

Цель и основные задачи исследования

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании эмоционально-когнитивных детерминант психологической резильентности студентов и определении психолого-педагогических условий её совершенствования в образовательной среде.

Для достижения поставленной цели определены следующие задачи:

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

1. Раскрыть психологическое содержание понятия резильентности и особенности её проявления в студенческом возрасте.

2. Определить роль эмоциональной саморегуляции, осознанности и управления стрессовыми реакциями в поддержании психологической устойчивости.

3. Проанализировать значение когнитивной гибкости, самоэффективности и конструктивной интерпретации трудностей для адаптивного поведения студентов.

4. Обосновать основные направления психолого-педагогической работы, направленной на развитие эмоциональных и когнитивных ресурсов личности.

Основная часть

Психологическая резильентность представляет собой многокомпонентное образование, формирующееся во взаимодействии индивидуальных особенностей личности, когнитивных процессов, эмоциональных реакций и социальных ресурсов. В студенческом возрасте её развитие приобретает особую значимость, поскольку данный период связан с профессиональным самоопределением, расширением социальной самостоятельности и формированием устойчивых стратегий поведения в сложных жизненных ситуациях.

В структуре психологической резильентности целесообразно выделить две взаимосвязанные группы детерминант: эмоциональные и когнитивные. Их взаимодействие определяет особенности восприятия стрессовых факторов, интерпретации неудач и выбора способов преодоления возникающих трудностей.

Эмоциональные детерминанты включают способность распознавать и дифференцировать собственные эмоции, регулировать интенсивность эмоциональных реакций, переносить неопределённость и восстанавливать эмоциональное равновесие после неблагоприятных событий. Важное значение имеет эмоциональная осознанность, позволяющая студенту своевременно замечать признаки переутомления, тревоги и внутреннего напряжения.

Одним из существенных механизмов развития резильентности выступает эмоциональная саморегуляция. Студенты, способные осознанно управлять своими реакциями, имеют больше возможностей для конструктивного поведения в условиях экзаменационного стресса, неудач и конфликтных ситуаций. При этом эффективная регуляция не предполагает подавления всех отрицательных эмоций, а ориентирована на их понимание, принятие и использование в качестве источника информации о собственных потребностях и трудностях.

Значимую роль играет также способность к восстановлению после эмоционально напряжённых событий. Она поддерживается полноценным отдыхом, рациональным распределением учебной нагрузки, обращением за социальной поддержкой и использованием конструктивных способов преодоления стресса. Таким образом, эмоциональная составляющая резильентности обеспечивает необходимые условия для сохранения целенаправленной деятельности в ситуации психологического напряжения.

Когнитивные детерминанты связаны с особенностями мышления, интерпретацией событий, оценкой собственных возможностей и выбором поведенческих стратегий. К ним относятся когнитивная гибкость, реалистичная оценка ситуации, позитивная переоценка трудностей, планирование, способность решать проблемы и вера в собственную эффективность.

Особое значение имеет когнитивная гибкость — способность рассматривать ситуацию с различных позиций, изменять первоначальные представления при появлении новой информации и находить альтернативные способы решения проблемы. Например, студент, получивший

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

неудовлетворительную оценку, может интерпретировать её как окончательное подтверждение собственной неспособности либо рассматривать результат как сигнал о необходимости изменить стратегию подготовки. Во втором случае неудача становится основанием для анализа ошибок и последующего совершенствования деятельности.

Другим важным когнитивным ресурсом является самоэффективность, то есть убеждённость человека в собственной способности организовать и осуществить действия, необходимые для достижения поставленной цели. Достаточный уровень самоэффективности способствует сохранению мотивации, повышает готовность предпринимать повторные попытки и помогает воспринимать трудности как преодолимые задачи. Вместе с тем её развитие должно опираться на реалистичную оценку ресурсов и возможностей личности.

Важное место занимает когнитивная переоценка — изменение интерпретации эмоционально значимой ситуации с целью формирования более адаптивного отношения к ней. Например, предстоящий экзамен может восприниматься исключительно как угроза и источник возможной неудачи либо как возможность проверить знания, выявить пробелы и получить опыт самостоятельной деятельности. Такая переоценка не устраняет объективные трудности, однако способна изменить эмоциональную реакцию и расширить спектр доступных поведенческих решений.

Эмоциональные и когнитивные детерминанты функционируют во взаимосвязи. Высокий уровень эмоционального напряжения может затруднять концентрацию внимания, анализ информации и принятие решений. В свою очередь, катастрофизация событий, негативные автоматические мысли и чрезмерно критическая оценка собственных возможностей могут усиливать тревогу и снижать способность к эмоциональному восстановлению. Следовательно, совершенствование резильентности предполагает одновременное развитие навыков эмоциональной регуляции и адаптивного мышления.

С психолого-педагогической точки зрения совершенствование психологической резильентности студентов целесообразно осуществлять по нескольким взаимосвязанным направлениям.

Во-первых, необходимо развивать навыки эмоциональной грамотности и саморегуляции посредством психологических тренингов, упражнений на осознанное наблюдение за эмоциональными состояниями и освоения техник управления стрессом.

Во-вторых, следует формировать когнитивную гибкость и навыки решения проблем. Для этого могут использоваться анализ учебных ситуаций, моделирование трудностей, поиск альтернативных решений, постановка достижимых целей и поэтапное планирование деятельности.

В-третьих, важно укреплять самоэффективность студентов посредством создания условий для самостоятельного принятия решений, предоставления конструктивной обратной связи, признания индивидуального прогресса и формирования реалистичного отношения к ошибкам.

В-четвёртых, существенное значение имеет поддерживающая образовательная среда, характеризующаяся психологической безопасностью, уважительным взаимодействием преподавателей и студентов, доступностью консультативной помощи и возможностью своевременно обращаться за поддержкой.

В-пятых, необходимо развивать адаптивные копинг-стратегии, ориентированные на решение проблемы, рациональное распределение ресурсов и обращение за социальной

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

поддержкой. Использование таких стратегий позволяет снизить вероятность закрепления избегательного поведения и способствует более конструктивному преодолению академических трудностей.

Предлагаемая модель совершенствования резильентности может включать три последовательных этапа: диагностический, развивающий и оценочно-рефлексивный. На диагностическом этапе выявляются индивидуальные особенности эмоциональной регуляции, когнитивной оценки стрессовых ситуаций и используемых копинг-стратегий. Развивающий этап предполагает реализацию тренинговых занятий и психолого-педагогических мероприятий. На заключительном этапе оценивается динамика соответствующих показателей, анализируются трудности и определяются направления дальнейшей работы.

При этом эффективность предложенной модели должна подтверждаться эмпирическими данными. Для оценки её результативности могут применяться стандартизированные психодиагностические методики, наблюдение, опросники, интервью и сравнительный анализ показателей до и после развивающей программы. При наличии контрольной группы возможно более обоснованно оценить вклад применяемых мероприятий в наблюдаемые изменения.

Заключение

Таким образом, психологическая резильентность студентов представляет собой динамическую систему адаптивных ресурсов, обеспечивающих способность личности конструктивно реагировать на стрессовые ситуации, преодолевать трудности и восстанавливать психологическое равновесие.

К основным эмоциональным детерминантам резильентности относятся эмоциональная осознанность, саморегуляция и способность к восстановлению после стрессовых воздействий. Когнитивные детерминанты представлены когнитивной гибкостью, самоэффективностью, реалистичной оценкой ситуации, позитивной переоценкой трудностей и навыками решения проблем.

Теоретический анализ позволяет обосновать необходимость комплексного подхода к совершенствованию психологической резильентности, объединяющего развитие эмоциональных компетенций, адаптивного мышления, конструктивных копинг-стратегий и ресурсов социальной поддержки. Реализация соответствующих психолого-педагогических мероприятий может создать благоприятные условия для повышения адаптационного потенциала студентов и укрепления их психологического благополучия.

Вместе с тем представленные положения требуют дальнейшей эмпирической проверки с учётом индивидуально-психологических особенностей студентов, специфики образовательной среды и характера испытываемых стрессовых факторов.

Список использованной литературы

1. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. American Psychologist. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227.
2. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? American Psychologist. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

3. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82. DOI: https://doi.org/10.1002/da.10113.
4. Gross J. J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. Review of General Psychology. 1998. Vol. 2, No. 3. P. 271–299. DOI: https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271.
5. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997.
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.
7. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives. European Journal of Psychotraumatology. 2014. Vol. 5. Article 25338. DOI: https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.