

*А.М.Шукеева<sup>1</sup>, О.С.Сангилбаев<sup>1</sup>, Н.С.Жубаназарова<sup>2</sup>,  
Ш.Т.Турдалиева<sup>3</sup> Кожамкулова Н.С<sup>4</sup>*

*<sup>1</sup>Тұран университеті, (Алматы)*

*<sup>2</sup>Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, (Алматы)*

*<sup>3</sup>М.Х.Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті, (Тараз)*

*<sup>4</sup>Алматы гуманитарлы -экономикалық университеті*

## **«РЕЗИЛЕНТТІЛІК» ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТҰРАҚТЫЛЫҚ**

*Андатпа.*

Қазіргі қоғамның даму кезеңінде «резиленттілік» феномені ғалымдардың зерттеулерінде пәнаралық мәселе ретінде сипаттауға бағытталған. Ал шетел ғалымдары өздерінің еңбектерінде «резиленттілік» феноменін үш негізгі аспектіде қарастырған: когнитивті бихевиоризм, конструктивизм, экологиялық болмыс. «Резиленттілік» феноменін «өміршеңдік» ұғымымен сәйкестендірсе, кейбір талдауда ол жеке тұлғаның туа біткен қасиеті ретінде түсіндіріледі. Сонымен қатар, психологияда адаптация және дезадаптация контекстінде қарастырылып, ол тұлғаның құзыреттілік немесе шеберлік сапасы ретінде, әрі оның қолайсыз жағдайлар мен қиындықтарды лайықты қарсы алуы мен жеңе білу қабілеті. Мақалада «резиленттілік» ұғымы адамның ішкі ресурстарының категориясы ретінде талданады. Ол біріншіден, адамның стресстік жағдайларда эмоционалды өзін-өзі реттеу қабілеті, физикалық, психикалық және психологиялық өміршеңдік дәрежесі. Екінші жағынан, резиленттілік ұғымы адамның мінез-құлқына әсер ететін сыртқы факторларға оның тума берілген ішкі ресурстары арқылы жауап қайтару мүмкіндігі. Бұл адамның өзінің ішкі және сыртқы ресурстарын пайдалана отырып өмірлік қиын жағдайларды жеңу, қалпына келтіру және өзін дамыту қабілеті.

**Түйін сөздер:** резиленттілік; резилентті мінез-құлық; психологиялық тұрақтылық; өміршеңдік; төзімділік;

*А.М.Шукеева<sup>1</sup>, О.С.Сангилбаев<sup>1</sup>, Н.С.Жубаназарова<sup>2</sup>,  
Ш.Т.Турдалиева<sup>3</sup> Кожамкулова Н.С<sup>4</sup>.*

*<sup>1</sup>Университет Туран, (Алматы)*

*<sup>2</sup>Казахский национальный университет имени аль-Фараби, (Алматы)*

*<sup>3</sup>Таразский региональный университет им. М.Х.Дулати, (Тараз)*

*<sup>4</sup>Алматинский гуманитарно-экономический университет.*

## **«РЕЗИЛЕНТНОСТЬ» И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ**

*Аннотация.*

На современном этапе развития нашего общества усилия ученых направлены на изучение феномена резильентности как междисциплинарной проблемы. В публикациях зарубежных исследователей установлено, что феномен «резильентности» рассматривается в трех основных аспектах: когнитивный бихевиоризм, конструктивизм, экологический реализм. Феномен «резильентности» рассматривается с разных ракурсов. Одни ученые отождествляют его с понятием «жизнестойкость» и рассматривают его как врожденное качество личности, другие – в контексте адаптации и дезадаптации, как компетентность или мастерство, а также как способность достойно принимать и преодолевать неблагоприятные

ситуации и трудности. В статье выявлено следующее: феномен «резильентности» является категорией внутренних ресурсов человека: способность человека к эмоциональной саморегуляции в стрессовых ситуациях, степень физической, психической и психологической жизнеспособности. С другой стороны, понятие резильентности органически включает внешние факторы, влияющие на поведение человека, в частности социальные факторы. Авторы рассматривают указанное качество как способность человека преодолевать неблагоприятные жизненные трудности, восстанавливаться и развиваться посредством использования внутренних и внешних ресурсов.

**Ключевые слова:** резильентность; резильентное поведение; психологическая устойчивость; жизнеспособность; жизнестойкость, стрессоустойчивость;

*A.M.Shukeeva<sup>1</sup>, O.S.Sangilbayev<sup>1</sup>, N.S. Zhubanazarova<sup>2</sup>,  
Sh.T. Turdaliyeva<sup>3</sup> Kozhamkulova N. S. <sup>4</sup>*

*<sup>1</sup>Turan University, (Almaty)*

*<sup>2</sup>Al-Farabi Kazakh National University, (Almaty)*

*<sup>3</sup>Taraz Regional University named after M.Kh.Dulaty,(Taraz)*

*<sup>4</sup>Almaty University of Humanities and Economics*

## **«RESILIENCE» AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL STABILITY**

### *Abstract.*

At the present stage of development of our society, the approach of scientists is aimed at studying the phenomenon of resistance as an interdisciplinary problem. The publications of foreign researchers have established that the phenomenon of "resistance" is considered in three main approaches: cognitive behaviorism, constructivism, ecological realism. There is no clear understanding of the phenomenon of resistance in domestic studies: some scientists identify themselves with the concept of "viability" and consider it as an innate quality of personality, whereas others, in the context of adaptation/maladaptation, as competence or skill, as well as the ability to adequately meet and overcome adverse situations and difficulties. The article establishes that the phenomenon of "resistance" is a category of internal human resources: the ability of a person to emotional self-regulation in stressful situations, the degree of physical, mental and psychological viability. On the other hand, the concept of resistance organically includes external factors affecting human behavior, in particular social factors. The authors claim that overcoming unfavorable human life situations, recovery and development using internal and external resources.

**Keywords:** resilience; resilience behavior; psychological stability; viability; stress resistance;

### **Кіріспе**

Қазіргі білім мен ғылым саласындағы өзгерістер мен жаңалықтар бәсекеге қабілеттілігімен қатар психологиялық ұстамды тұлғаны қалыптастыру мәселесі басты міндет болып табылады. Бұл стресстік жағдайларға төтеп бере алатын, жеке ресурстарын басқара алатын және ішкі белсенділігі жоғары тұлға. Алайда, адамдар өмірлік қиын жағдайда кездесетін кедергілерді жеңіп, әрі сол жағдайлармен сәтті күреседі, сәйкесінше мұндай мәселе кейбіреулер үшін триггер ретінде тұлғалық дамуды тежеп оның бұзылуына әсер ететін қызмет атқарады. Өкінішке орай, бүгінгі шындыққа сәйкес әлеуметтік ортамызда болып жатқан психологиялық келеңсіз жағдайлар, мәселен саяси бәсекелестік, терроризм, табиғи апаттар, емделмейтін аурулар және т.б. сияқты факторлар адам тұлғасының психологиялық тұрақтылығына әсер ететін өзекті мәселелердің бірі болып отыр.

Психологиялық және психикалық сау адамның белгілері, ол өмірдің барлық сынақтарынан аман-есен өтіп, тіпті бір уақытта жеке-тұлғалық және әлеуметтік-экономикалық өсуге қол

жеткізе алатын болса, екіншісі соған қарама-қарсы психосоматика, психологиялық бұзылулар, депрессия, астениялық синдром, ішкі және тұлғааралық қақтығыстардан зардап шегеді. Нәтижесінде оның өмір сүруі қиындайды, дәрменсіздік, экзистенциалды вакуум сезімдері пайда болады. Әлеуметтік ортада болып жатқан осы сияқты жағдайлар адамның психологиялық қауіпсіздігі мен тұрақтылығын қалыптастыру, психология ғылымында резиленттілік феномені ретінде қарастырылады.

Резиленттілікті зерттеу – бұл жаңа ғылыми сала емес, бірақ қазіргі заманғы зерттеулер дамушы жүйелер теориясы резиленттілікті анықтауға және егжей-тегжейлі зерттеуге ғана емес, сонымен қатар осы ақпаратты іс жүзінде қолдануға көмектесетін терең және перспективалық позициялармен байытатын пәнаралық, көп деңгейлі тәсілмен ерекшелейді (Геллерштейн Д., Антоновский А., Беркінбай Р.М., Бердібаева С.Қ. және т.б.). Резиленттілік туралы ілім психикалық бұзылулардың этиологиясы бойынша зерттеулерден туындайды. Резиленттілікке байланысты зерттеулер тәуекелдерді төмендететін және оң өзгерістерді ынталандыратын іс-шаралардың теориялық негізі болатын осындай өзгерістіктің себептерін түсінуге тырысады.

### **Ғылыми нәтижелерді талқылау және теориялық-әдіснамалық негіздері.**

Резиленттілік психология ғылымында қиын өмірлік жағдайларға төзімділік, ортаға бейімделу сипатымен қарастырылса, шетелдік ғалымдар оны мінез-құлықтық, құрылымдық және экологиялық қауіпсіздік тұрғысынан зерттеледі.

Резиленттілік феномені психологияда динамикалық жүйелер теориясының даму ілімдерімен бірігуінде өзгерістерге ұшырады. Адам тірі жүйе бола отырып, генетикалық және нейробиологиялықтан әлеуметтік және мәдени деңгейге дейінгі әртүрлі деңгейлердегі көптеген өзара әрекеттесулерде дамиды. Бейімделу жүйелері (иммундық, өзін-өзі реттеу жүйесі, стрессті жеңу), үлкен жүйелерге бір мезетте енгізілген тұлға сыртқы жағдайларға бейімделген кезде дамиды [1]. Осы динамикалық өзара әрекеттесулердің барлығы даму процесін құрайды және бейімделудің әртүрлі тәсілдерінің қалыптасуына әкеледі.

Психологияда дамушы жүйелер теориясына негізделген резиленттілікті зерттеу психикалық денсаулықты жақсарту, психопатологияның алдын алу және оңалтуды жеңілдету үшін теориялық негіз құруға мүмкіндік беретін әртүрлі жүйелерде және әртүрлі деңгейлерде болатын процестерді зерттеу үшін үлкен әлеуетке ие. Бұл теория бойынша зерттеулерге қызығушылық оның құрылымы неғұрлым икемді және өзгеруі үшін үлкен әлеуетке ие болатын маңызды кезеңдерді анықтауға көмектеседі (Жұбаназарова Н., Кулагина И.Ю., Шапатина О.В., Павлова Е.А.). Адамның жасерекшелік дамуына араласу, дағдарысты кезеңдерін тиімді жоспарлау, оларды жеке және ситуациялық айырмашылықтарға бейімдеуге, дамудың осы кезеңіне сәйкес келетін әдістерді таңдауға мүмкіндік береді.

Адамның қоршаған ортаның қиындықтарына төтеп беру және қолайсыз ортаға бейімделу қабілеті стрессті реттеудің нейробиологиялық механизмдерінен бастап, отбасы, мектеп, қоғамдық қауіпсіздік, денсаулық сақтау органдары және басқа да көптеген экологиялық және әлеуметтік-мәдени жүйелермен аяқтап көптеген жүйелердің жағдайына байланысты [2]. Психологиялық тепе-теңдікті қалпына келтіруге, кедергілерді жеңуге және ағзаның өзгеруіне қатысуы мүмкін барлық процестер резиленттілік ұғымында көрінеді.

Е.В.Забелина мен Д.К.Кузнецованың пікірінше, резиленттіліктің анықтамасы әлеуметтік ортада адамның дамуы мен оған әсер ететін жүйелер туралы түсінік қалыптасқан сайын өзгереді. Резиленттілік ұғымы кең мағынада «адамның өміршеңдік қабілеті, өзінің жұмысына және тұлғалық дамуына қауіп төндіретін факторларға қолайлы бейімделу мүмкіндігі» ретінде анықталады. Бұл анықтаманы әртүрлі жүйедегі қатынасына қарай қарастыруға болады, соның ішінде жеке адам немесе бүкіл отбасы мүшелері, кәсіпорын, әлеуметтік қауымдастық, экономиканемесе экожүйе. Оның маңызды артықшылығы – сол тұжырымдаманы кез-келген деңгейде қолдану мүмкіндігі. Сондықтан, әртүрлі деңгейдегі сипатамасы бұл адамның резиленттілігі туралы тұжырымдамалар мен білімдерді біріктіру шеңберінде өте маңызды болып көрінеді [2, 12-16 б.]. Осыдан жеке тұлғаның әлеуметтік

дамуы онымен байланысты жүйелердің резиленттілігімен анықталады. Олардың бір-біріне өзара тәуелділігі әсіресе үлкен апаттар кезінде, адамның ішкі ресурстық жүйесінің бірнешеуінің бір уақытта бұзылуы, сондай-ақ ата-ананың психикалық жағдайындағы бұзылыстар балаға дұрыс күтім жасауға мүмкіндік бермейтін отбасылық дағдарыс кезеңімен сипатталады.

Адамның резиленттілігі тек өзі жеңе алатын қиындықтардың көлемімен ғана анықталмайды, керісінше адамның резиленттілігі тұлғааралық қатынастар мен қоғамдық қолдаумен байланысты. резиленттілік туралы алынған мәліметтер жеке адамдардың неліктен қиындықтарды әлдеқайда жақсы шешетінін түсіндіретін бірнеше факторларды көрсетті.

Бастапқыда адамның резиленттілігі іс-әрекетте тәуекелдерді төмендететін және бейімделудің қалыптасуына ықпал ететін психоәлеуметтік факторларға бағытталады. Кейін бұл туралы тұжырымдар резиленттілік туралы ілімге жүйке жүйесі, тұқымқуалаушылық, мәдени-экономикалық әсерлер туралы деректерді де енгізді (Скрипченко В., Осин Е., Усатов И.А.). Бұл адамның қорғаныс механизмі ретінде, сондай-ақ қауіп факторларының каскадының әртүрлі деңгейлерге, жүйелерге және ұрпақтарға қалай таралатынын көрсетуге мүмкіндік берді. Эпигенетикалық зерттеулердегі жаңа жетістіктермен тәжірибенің биологиялық салдары туралы қызықты идеялар пайда болды, бұл гендерлік метилденуінде және ұқсас процестерде көрінетіні анықталды. Мұндай деректер балалық шақтағы жарақат немесе ата-аналық ақаулар мидың дамуына және өмір бойы денсаулыққа қалай әсер ететінін түсіндіре алады.

Психологиялық зерттеулерде «резиленттілік» феномені үш негізгі бағытта қарастырылады: когнитивтік бихевиоризм, конструктивизм, экологиялық болмыс.

Бірінші бағыт, стресстік жағдайдағы адамдардың мінез-құлық реакцияларының эмоционалдық реттелу процестерін, өмірлік қиындықтармен күресу жолдарын зерттеу.

Екінші бағыт, тіршілікті сақтаудағы адамның белсенді өмірлік ұстанымының жетекші рөлі конструктивістік көзқарас шеңберінде қарастыру.

Үшінші бағыт, адамның биологиялық және әлеуметтік-мәдени эволюциясында бейімделу механизмдерін көрсетеді, өйткені олар өмір сүру ықтималдығын арттырады.

Р.М.Беркінбай мен С.Қ.Бердібаеваның зерттеулерінде психологиядағы резиленттілік феноменін зерттеудің ерекшеліктерін қарастырған. Олар резиленттілікті: «Адамның жағымсыз өмірлік жағдайларда қиындықтарды жеңе білу және қауіпті деп танылуы мүмкін жағдайларда психологиялық тұрақтылықты сақтап тұру, ішкі және сыртқы ресурстарды пайдалана отырып, өзін қалпына келтіре алу, бейімделе алу, және даму мен қалыптаса алу қабілеті деп түсіндіреді» [3, 13 б. ].

Кейінгі зерттеулерден резиленттілік туралы ілім психикалық денсаулық пен психологиялық әл-ауқатқа қатысты қоғамға трансформациялық әсер етті. Ол аурудың болуы мен денсаулық туралы тұжырымдамаларға бірдей сүйене отырып оны ынталандыратын тәуекел және осал факторларымен қатар протективті және ынталандырушы факторларды ескеретін неғұрлым түсінікті тәсілдерге ауыстырды. Бұл тәсілдің мысалдары ретінде күшті жақтарға сүйене отырып, мектептегі кеңес беруден бастап, балаларға көмек көрсетуді ұйымдастыруға және олардың дамуына жағдай жасауға арналған жаһандық гуманитарлық шараларға дейін әртүрлі іс-шаралар болуы мүмкін. Резиленттілікке бағытталған мектептегі іс-шаралардың мета-талдауы психикалық бұзылулардың (депрессия, мазасыздық) симптомдарының төмендеуін анықтады, атап айтқанда когнитивті мінез-құлық тәсілдерін қолдану кезінде орын алған.

Психоәлеуметтік оңалту орталығының мамандары адамға стресстің әр түрлі формаларымен күресу қабілетіне сәйкес резиленттіліктің психологиялық, эмоционалды, физикалық, әлеуметтік түрлерінің әсер етуімен байланыстылығын ұсынды [2, 12 б.]. Мәселен:

- *психологиялық резиленттілік*. Адамның өзгерістерге және белгісіздікке бейімделу қабілеті. Олар дағдарыс кезінде икемді және сабырлы адамдар. Олар проблемаларды шешу, алға жылжу және сәтсіздіктерге тап болған кезде де үмітті сақтау үшін ақыл-ойды

пайдаланады.

- *эмоционалды резиленттілік*. Стресс кезінде эмоцияларды реттеу қабілеті. Бұл адамдарға қиын уақытта оптимизм сезімін сақтауға көмектеседі. Олар эмоционалды тұрақты болғандықтан, қиындықтар мен жағымсыз эмоциялар ерте ме, кеш пе аяқталатынын түсінеді.

- *физикалық резиленттілік*. Дененің өзгерістермен күресу және физикалық белсенділіктен, аурулардан және жарақаттардан тез қалпына келу қабілеті. Бұл адамдардың қартаюына әсер етеді.

- *әлеуметтік резиленттілік*. Бұл адамдар тобының қиын жағдайлардан, табиғи апаттардан, қоғамдастықтың алдында тұрған тәуекелдерді білуден қалпына келу қабілетін болжайды. Бұл процеске барлық өзара байланысты адамдар жеке және ұжымдық мәселелерді шешуге қатысады.

Резиленттілік-бейімделудің жалпы идеясы, сондықтан ол әртүрлі формаларда көрінеді. Психологиялық резиленттілік жеке тұлғаның туа біткен қасиеті болғанымен, оны адамдар өз бетінше дамыту мүмкіндігі жоғары. Ата-аналар балаларының әлеуметтік ортада кездесетін стресстік жағдайларға төзімді болуына көмектесе алады. Резиленттіліктің жоғарылауына әкелетін нақты белгілі бір әдістер бар [4]. Резиленттілікті зерттеудегі заманауи бағыттар бейімделу қабілетінің қалай дамитынын, оның тәуекелдерді қалай төмендететінін және резиленттілікті қамтамасыз ететінін түсіндіру - осы мәліметтерге сүйене отырып, психологиялық араласудың мақсаттарын, кезеңділігін және тактикасын анықтауға болады.

Ф.И.Валиеваның пікірінше, резиленттілікті дамытуға бағытталған стратегиялар психологиялық жарақаттанудың алдын алуға, шиеленісті жоюға, мөлшерленген жүктемелер арқылы стресстік жағдайды дамытуға, осалдықты азайтуға, ішкі ресурстарды белсендіруге, ағзаның табиғи бейімделгіштік жүйелерін қалпына келтіруге және жұмылдыруға және оң өзгерістер каскадын бастауға назар аударуы керек. Араласудың ықтимал кезеңділігі ана мен перинатальдық стресстің алдын алудан бастап, ересек жаста әлеуметтік байланыстарды ынталандыруға дейін шоғырлануы қажет. Ерте жарақатқа байланысты (мысалы, стрессті реттеудің нейробиологиялық механизмдерімен байланысты) негізгі бейімделу жүйелері ересек жаста «қайта бағдарламалануы» мүмкін, сондықтан олар бейімделу функциясын қамтамасыз ете алады [5].

Жоғарыда резиленттілік түсінігін талдай келе бізге стресстік жағдайларға қарамастан, әлеуметтік ортаға сәтті бейімделуімізге, аман қалуымызға, бақытты және өмірге қанағаттанарлық күйде, тіпті кей жағдайларда жеке дамуымызға ықпал ететін қандай факторлар деген сұрақ туындайды. Осы орайда, А.Антоновский және оның әріптестері арнайы зерттеу жүргізді. Олар екінші дүниежүзілік соғыс кезінде тұтқынға алынған лагерьлерде аман қалған адамдарға жүргізген сауалнамадан психологиялық тұрақтылықты сақтауға көмектесетін факторларды анықтады [6]. Олар салютогенетикалық парадигманы ұсынып, онда адамдардың стрессті жағдайларды сәтті жеңуіне әсер ететін басты факторларға назар аударды.

А.Антоновскийдің пікірінше, тіпті стресстің өзі де әрқашан патогенді бола бермейді. Ол тиісті жағдайларда адамның бейімделуіне жаңа реакцияларды тудыратын салютогендік факторды ұсынды. Стресспен сәтті күресудің нәтижесінде адам пайдалы тәжірибе де ала алады. Сондықтан, адамның стресстік күйін қақтығыстар немесе проблема туралы деген сипаттамада емес, керісінше оны шешудегі қиындықтар туралы мәселе деп айтуға болады. Стресстің салдары – позитивті, негативті немесе бейтарап болуы жеке адамның стерестік жағдайды қабылдауына байланысты. [6]. Бұл адамның стрессті күйін қалай жоюға болатындығы емес, қалай стресс жағдайында жақсы өмір сүруді және оларды өз пайдамызға айналдыруға қалай үйренуге болатыны жайлы айтылады.

Салютогенез түсінігінде стресске төзімділіктің негізгі факторы бұл «сезім когеренттілігі» - Sense of Coherence. Е. Осин тұжырымынша, дәл осы параметр адамның «денсаулық-ауру» шкаладағы орнын анықтайды [7]. Когеренттілік сезімі стресстерді дұрыс қолдануға

көмектеседі. Когеренттілік сезімі үш компоненттен тұрады:

1. Түсініктілік адамның қалай хабардар екенін білдіреді ол когнитивтік мағынаға ие кездескен стимулдарды құрылымдық, дәйекті, анық және жоғары реттелген ақпарат, ретінде болжауға болатынын көрсетеді, салыстырмалы түрде болжау мүмкін емес хаотикалық, ретсіз, жүйесізден айырмашылығы. Түсініктілік сезімі бар адам міндетті түрде дүниені түсінуге ұмтылмайды, бірақ ол белгісіз жағдайлардан қашпайды, оны тұтастай түсінуге құрылымы мен мағынасын анықтай алады.

2. Мағыналылық жеке адамның өмірдің мән-мағынаға толы екендігін эмоционалды сезіну, ол қаншалықты дәрежеде және қандай дәрежеде бастан кешіретінін білдіреді өмірдің өзіне ұсынатын қиындықтары мен талаптарын түсінеді, олармен белсенді түрде күресіп, қиындықтарды болдырмау үшін оларды шешуге деген ынтасының болуын қайтару керек деп қарастырады. Когнитивтік түсініктілікке қарағанда эмоционалды мағыналылық адамға бей-жай қарамайды дүниенің жүйелі ғана емес, сонымен бірге тұтас екендігіне назар аударады.

3. Басқару қабілеті адамның алдына қойған талаптары қандай дәрежеде қанағаттандыру үшін ресурстар жеткілікті деп санайтынын білдіреді. Мұнда көбірек адам сүйенетін сыртқы ресурстар, адамның тікелей иелігінде болатын және ол қандай мүмкіндіктер басқара алатындығы жайлы айтылады. Осылайша, бақылау сезімі жоғары адамдарда тағдырдың белгілі бір бақытсыздығына жол бермеуде жеке күштері мен қабілеттерін қолдану арқылы немесе туыстарының, әріптестерінің, достарының және басқа сыртқы көздердің көмегіне сүйену арқылы бақытсыздықтармен күресуде сенімді бола алады.

Дегенмен, адамның стресстік жағдайынан шыққаннан кейінгі тұлғалық өсуі оның стресс факторларымен күресуге көмектесетін жоғарыдағы үш компоненті туралы ғана емес, сонымен қатар адамның өзінің ресурстық күйін жоғары деңгейде ұстап тұра алу қабілетінің арнайы механизмі. Мұндай механизм психологиялық резиленттілік болып табылады.

Резиленттілікті психологияда психикалық процесс, қабілет (тұлға қасиет) және іс-әрекеттің нәтижесі ретінде қиын жағдайлар мен қауіп-қатер, күйзелістерге қарамастан жетістікке жете отырып қолайлы бейімделу ретінде түсіндіруге болады. Мәселен, Е.Д.Миллердің пікірінше, адамның өмір сүру кезеңінде болатын дағдарысты кезеңдерінен оның физикалық және рухани тұрғыда жылдам қалыпқа келуі [8]. Бұл болашақ кәсіби қызметінде эмоционалды зорығуды алдын алу, ішкі және сыртқы ресурстарды пайдалана отырып, өзін қалпына келтіре алуға негізделеді.

Ал Н.Хендерсон резиленттілік ұғымын тұлғаның төзімділігін арттыруға ықпал ететін ішкі қорғаныс факторлары ретінде түсіндірді [9]. Ол адамның әлеуметтік ортада басқа тұлғалармен әрекеттесу процесінде немесе алға қойылған мақсаттарға жетуде пайда болатын кедергілерге төтеп бере алуы.

Г.А.Бонанно зерттеулерінде, резиленттілік біріншіден: қолайсыз оқиғалар жағдайында қалыпты бейімделудің динамикалық процесі; ықтимал қауіпті жағдайлар кезінде тұлғаның психологиялық тепе-теңдікті сақтау қабілеті. Екіншіден: өзгермелі қоршаған орта жағдайларына ресурстық бейімделу [10].

Е.Вернердің пікірінше, адам іс-әрекетіндегі тәуекел факторлары мен қорғаныс механизмдері арасындағы тепе-теңдік. Мұнда адамның жағымсыз өмірлік жағдайларда қиындықтарды жеңе білуі және қоршаған ортада қауіпті деп танылуы мүмкін әр түрлі жағдайларда тұлғаның психологиялық тұрақтылықты сақтап қалуы [11].

Кеңестік кезеңнің ғалымдары Е.Осин еңбектерінде бұл ұғым «байланыс сезімі» деп қарастырылса [7], ал Д.А.Леонтьев оны «қажырлылық» және «өзіндік тиімділік» терминдерімен сәйкестендірді [12].

Сонымен қатар А.А. Муравьева, О.Н. Олейникова өз зерттеулерінде көрсеткендей резиленттілік өмірлік қиын жағдайларда күш-жігер жинай отырып, қолайсыз жағдайлар мен қиындықтарды қарсы алу және жеңу білу қабілеті. Бұл дегеніміз эмоцияларды басқару қабілеті мен қарым-қатынас дағдылары [13].

Практикалық тұрғыдан алғанда «резиленттілік» феноменінің тұжырымдамасы жай ғана

«жеңу» түсінігінен кеңірек түсіндіріледі. Біріншіден, адамның қатты қысым кезіндегі психологиялық сынуға төзімділігі, бұл оның қорғану қабілетінің тұтастығы. Екіншіден, адамның қарапайым қарсылықтан басқа қиын жағдайларда толықтай өмір сүру қабілеті. Бұл қоғамда өмір сүруге бағытталған әлеуметтік қозғалыс ретінде өз өмірін белгілі бір бағытта жоспарлай алу қабілеті. Осылайша, «резиленттілік» жай ғана қиыншылықтарды жеңу және бұрынғы күйге оралу емес, сол қиындықтар арқылы өмірдің жаңа кезеңіне өту. С.Маддидің пікірінше, төзімділік – адамның өзі туралы, әлем туралы, әлеммен қарым-қатынастары туралы сенімдер жүйесі. Салыстырмалы түрде автономды үш компонентті қамтитын диспозиция: қатысу, бақылау, тәуекелді қабылдау [14]. Бұл компоненттерді тұтастай алғанда төзімділік, адамның стрессті тұрақты түрде жеңуге және оларды қабылдауы, әрі компоненттер стресстік жағдайларда ішкі шиеленістің пайда болуына жол бермейді.

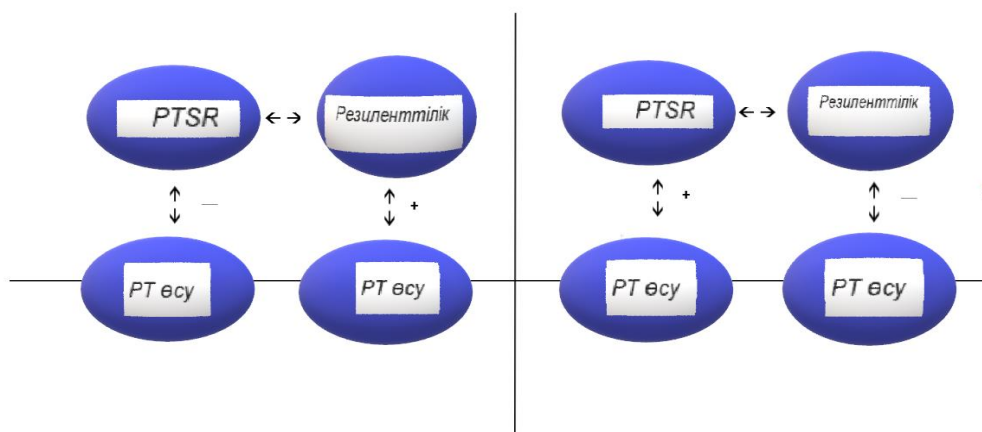
Қоғамның қиын жағдайларына адамның төзімділігі мен өмір сүруге деген белсенділігі сияқты ішкі қасиеттерінің әлеуметтік-психологиялық аспектілерін Е.Ф. Зеер қарастырған. Ол өмір сүруге төзімділіктің әлеуметтік-психологиялық аспектілері ретінде жеке, психофизиологиялық, әлеуметтік-психологиялық және физиологиялық сапаларды ұсынды. Оның пікірінше, адамның қоршаған орта мен құбылыстарды сезіну функциялары мен интуициялары, олардың өмірге төзімділігінде негізгі рөл атқарады, әрі өзін-өзі сақтау – ішкі психикалық даму мен өмірдің сыртқы жағдайларын үйлестіру көрінісін анықтайды [15].

Денешынықтыру, спорт және туризм құралдары арқылы жастардың денсаулығын сақтау мен қалыптастыра отырып өмірге төзімділік мәселесін Р.В. Еремін қарастырды [16]. Жалпы адамның белгілі бір жағдайларда тұлғалық өсу динамикасы оның өміршеңдігінің теориялық және әдістемелік мәнін ашады. Өмірлік қиын жағдайдағы адамның жеке тұлғалық қасиеттері мен мінез-құлық ерекшеліктерінің көріністерінің арасындағы байланысты белгілейді. Сонымен қатар, олардың құрылымдық-функционалдық үлгісі ретінде жастардың өмір сүруге төзімділігін физикалық мықтылығы арқылы қалыптастыру жолдарын ұсынады.

А.Бонанонның зерттеулері бойынша, психологиядағы резиленттілік мәселесі тәуекел қауіпті кезеңде, қолайсыз оқиғалар аясында, жеке тұлғаның психологиялық тепе-теңдікті сақтау қабілеті және оң бейімделудің динамикалық процесі ретінде анықталады [17]. Ол резиленттілікті анықтау бағытын екі тәсілмен анықтады. Біріншіден, резиленттілікті когнитивті, эмоционалдық және перцептивті факторлардан тұратын құрылым ретінде қарастырды. Екіншіден, резиленттілікті жанама түрде бағалау. Бұл адамның жан жарақатына, стеске берілмей ішкі тұрақтылықты сақтап қалған күйін зерттеу барысында алынатын мәліметтер. Мәселен, резиленттілікті зерттеу әдісі ретінде жан жарақатынан кейінгі стресстік бұзылулар тесті (PTSR) қолданылады.

Психологиялық зерттеулерде резиленттілік резистенттілік (қарсылық) формаларының бірі болып табылады деген болжам бар. Өмір сүруге және стреске төзімді адамдар жан жарақат белгілеріне ұшырамай, стреске төтеп беруге қабілетті. Бұл мәлімдемеге сәйкес, резиленттілік резистенттіліктің бір түрі дистресстің пайда болуына, әрі жан жарақатынан кейінгі стресстің өсуіне әкелмейді (РТ). Осы орайда, резиленттілік дегеніміз жан жарақатынан кейін стресстік бұзылулар белгісінің болуына қарсыласу әкелу арасындағы байланыс деп түсіндіріледі (А.Бонано, Р.В.Еремін).

Резиленттілікте жан жарақатынан кейін стресстік бұзылулар белгісінің болуы және тұлғалық өсу арасындағы жағымды және жағымсыз байланысты О.Фриборг, Д.Барлауг, М.Мартинуссен және Дж.Розенвинге жеке тұлғаның интеллекті тұрақтылығы бойынша зерттеулерінде арнайы кесте ретінде түсіндірді (1-сурет) [18].



Сурет -1. Жан жарақатынан кейін стресстік бұзылулар белгісінің болуы және тұлғалық өсу арасындағы жағымды және жағымсыз байланыс.

Резиленттілікті дамытатын төзімділік факторларына тұлғалық қасиеттер жатады. Ол эмоционалдық тұрақтылық, әлеуметтік құзыреттілік, аналитикалық, шығармашылық және адамның мәселені шеше алу қабілеті. Төзімділік үш құрамдас бөлікті құрайды:

- болашаққа бағытталған нақты мақсат табуға ұмтылу;
- қоршаған ортаға және оқиғалардың нәтижесіне әсер ету қабілетіне сену, бақылауды сезіну;
- өмірдің қиын жағдайларына қарсы тұруға дайын болу, үйрену, тәжірибе алу.

Қорғаныс детерминанттары ретінде күйзеліс деңгейін төмендету үшін позитивті эмоциялар мен көңілді көтеретін әзілдің де орны бар. Адамның күйзеліс жағдайында жиі болатын сананың тарылуына позитивті эмоциялар жағымды әсер етеді, сонымен қатар, позитивті ойдың пайда болуына және мәселенің шешімі ретіндегі іс-әрекет қорының артуына маңызды шарттардың бірі болып табылады. Адамға тән күресу стратегиясының тиімділігін арттыруда позитивті эмоциялар, эмоционалдық хабардарлық (басқару, әсер етуді реттеу, сонымен қатар жағымды және жағымсыз эмоцияларды білдіруде адекватты жауап) қабілеттілігі кіреді [19].

Резиленттілікте адамның төзімділігін оның тұлғалық қасиеттері мен дағдылары тұрғысынан қарастыру қолданбалы тұрғыда бірте-бірте игерілетін сапа ретінде эмоционалды тұрақтылық сияқты дағдыларды дамытуға мүмкіндік береді. Осыған байланысты белгілі бір қасиеттерді дамытуға бағытталған әр түрлі тренинг бағдарламалары әзірленуі қажет. Осыған сәйкес, төзімділікпен байланыстыратын адамның бақылаушылық локусы, оптимизмі және даналығы. Соңғысы процесс, жан жарақатына оң бейімделудің нәтижесі ретінде де адамның қиындықпен күресуінде белгісіздікке қарсы аффект пен интеллектіні біріктіру ретінде қарастырылады [14, 161 б.].

Адамның психологиялық травмадан кейінгі жағымсыз эмоциялары, ойлары мен естеліктері физикалық денсаулығына, тұлғааралық қарым-қатынасына әсер етеді. Осы жағдайда адамның жан жарақатын жеңуі, қақтығысты жағдайдың құрбан болуын тоқтату өзінің тәжірибесіндегі стратегияны өзгерту, түсіну және оң түрлендіре алу мүмкіндігі [20].

Жеке адамның индивидуалды ерекшеліктеріне жатпайтын және тұлғаның дамуын шектемейтін фактор – әлеуметтік-психологиялық қолдау. Әлеуметтік-психологиялық қолдау резиленттілікте екінші бір адамға жүгіну, жалғыздық драмасынан арылу. Сондықтан, қорқынышпен күресе алатын адамдар табиғаттан тыс ешкімге мұқтаж жалғыз кейіпкерлер емес. Себебі, оның достары, туыстары, жақын адамдары кез келген жағдайда көмектесуге, психологиялық және әлеуметтік қолдауға, егер науқастанса қасында болуға дайын. Бұл резиленттіліктегі эмоционалды-психологиялық және әлеуметтік тұрақтылықтағы басқамен қарым-қатынастың табандылығы мен жұбаныш күші [7, 34б.]. Психология тәжірибесінде резиленттілікті дамыту мен адамның төзімділігін арттырудың



көптеген жолдары анықталған (Л.Риопель, К.Черри, Леонтьев Д.А.). Ол психологиялық қолдау жүйесі, берік достық қарым-қатынас орнату, өзін-өзі бағалау және өмірге позитивті көзқарас. Адамның төзімділігі мен эмоционалды тұрақтылығына әсер ететін басқа факторлар:

- нақты жоспарлар құру, сол жоспарларды жүзеге асыру мүмкіндігі;
- позитивті сезімдерді тиімді басқара алуы;
- үйлесімді қарым-қатынас дағдыларының болуы;
- өзінің психологиялық қауіпсіздігі мен физикалық мүмкіндіктеріне сенімділігі;
- қиын мәселелердің шешімін, шығу жолдарын таба білу;
- эмоционалды тұрақтылықты дамыту.

Осы сияқты тұлғалық қасиеттер басқа адамдарға қамқор, үйлесімді қарым-қатынасты сақтауға, позитивтілік, эмпатия және сабырлы болуға, қиындықтарды жеңу дағдыларын жетілдіруге және когнитивті ойлауды жақсартуға көмектеседі.

### **Қорытынды.**

Адамның дамуының әртүрлі кезеңдері өзінің пішіні мен өзектілігімен ерекшеленеді. Мүмкін, бұл факторлар адамның биологиялық және әлеуметтік-мәдени эволюциясында қоғамға әлеуметтенуі мен бейімделу механизмдерін көрсетеді, өйткені олар оның өмір сүру ықтималдығын арттырады. Балалық шақта ата-ананың жемісті қамқорлығы және басқа да қолдау көрсететін қарым-қатынастар, бала үшін проблемаларды шешу және өзін-өзі реттеу дағдылары, оптимизм, жеке тиімділік, өмірдің мәні бар екеніне сенімділік жатады. Бұл факторлар резиленттілікті зерттеудің алғашқы кезеңдерінде анықталды және одан әрі әртүрлі популяциялардағы зерттеулерде және резиленттіліктің көрінісін қажет ететін әртүрлі жағдайларда бірнеше рет расталды. Басқа протективті факторлар контекстке және мәдени ортаға байланысты өзгереді, мысалы, кешірім мен рухани тәжірибенің ерекше рәсімдері.

Тұлғаның резиленттілік қасиетін кез-келген жаста дамытуға болады. Сол себепті бірқатар психологиялық кеңестер ұсынылады:

- адамдар арасында үйлесімді қарым-қатынасты қалыптастыруға бағытталған байланыс орнатуға тырысыңыз. Ол өмірдегі әртүрлі жағдайда Сізге қажетті қолдауды қамтамасыз етеді;
- өзіңізге болашаққа бағыт беретін мотивациялық айқын мақсат қойыңыз. Ол Сіздің тұлғалық және кәсіби өсуіңізді қамтамасыз етеді;
- алға қойған мақсатыңыз мен арманыңызды күнделікті қағаз бетіне жазып отыру, Сіздің жоспарыңыздың жүзеге асыруына түрткі болады;
- психологиялық білімді жетілдіруді ұмытпаңыз;
- кез келген өмірлік жағдаятта кездескен қиындық қоғамда әлеуметтенуге мүмкіндік;
- Өзіңізге қамқорлық жасауды ұмытпау. Кейде жеке Өзіңізбен кездесу ұйымдастыру маңызды;
- мәселенің немесе жағдайдың табиғатын анықтаудың орнына оны шешу жолдарын қарастырыңыз, әрекет етіңіз.

Қорыта келе, резиленттілікті зерттеу туа біткен немесе жүре пайда болған жеке қасиеттер деген теориялардан бастау алып, оны отбасылық және әлеуметтік мәдени әсерлер, өзара әрекеттесудің күрделі құбылысы ретінде қарастыру, қорғаныс және қауіп факторлары сынды күрделі феномен ретінде зерттеу назардан тыс қалмайды. «Резиленттілік» феномені қазіргі қоғамның күрделі, көп қырлы, өзекті мәселе ретінде қарастыру, оны тұлғаның кез келген жас ерекшелігінде дамытудың шешімін табу жеке адам және жалпы қоғам үшін де әлеуметтік-психологиялық маңыздылығы жоғары.

### ***Пайдаланылған әдебиеттер тізімі***

#### ***References***

- [1] Usatov I.A. *Stresoustoichivost lichnosti kak faktor preodolenia stresa // Nauchno-metodicheski jurnal «Konsept». 2016.T. 2. S. 21-25.*
- [2] Zabelina E.V., Kuznesova D.K. *Ponätie psihologicheskoi rezilientnosti: osnovnye teorii// Vestnik.*

- Cheläbinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seria: Psihologia i pedagogika. 2015. № 1. S. 10-13.
- [3] Berkinbai R.M. Berdibaeva S.Q. Psihologiadağy rezilentsilik fenomenin zertteudiñ erekselikteri // «FARABI ÄLEMI» atty ctudentter men jas ğalymdardyñ halyqaralyq ğylymi konferensia materialdary. – Almaty: Qazaq universiteti, 2021. -554 b.
- [4] Skripchenko, V. Rezilentsnost: chto soboi predstavlyäet fenomen. NUR.KZ, Avgus 2022. [Onlain]. <https://www.nur.kz/family/self-realization/1985005-rezilentsnost-chto-soboy-predstavlyäet-fenomen/>
- [5] Valieva F.İ. İndividuallyno-lichnostnye predposylki rezilentsnogo povedeniya // Vestnik Severo-Osetinskogo gosudarstvennogo universiteta im. K. L. Hetagurova. Obşestvennyye nauki. 2016. №4. S. 97–100
- [6] Antonovsky A. *The Sense of Coherence as a Determinant of Health* / A. Antonovsky//Advances, Institute for Advancement of Health. – 1984, Vol. 1, N 3. – P. 37-50.
- [7] Osin E. Chuvstvo sväznosti kak pokazatel psihologicheskogo zdorövä i ego diagnostika / E. Osin // Psihologicheskii jurnal. – 2007, №3. – S. 22-41.
- [8] Miller E.D. *Reconceptualizing the role of resiliency in coping and treatment* //journal of loss and trauma. 2003. №8.P. 239–246.
- [9] Henderson N. *Havens of Resilience* // Educational Leadership, September. 2013. Vol. 71. № 1. P. 22–27.
- [10] Bonanno G.A. *Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events?* // American Psychologist. 2004. Vol. 59. P. 20–28.
- [11] Werner E. *Risk, resilience, and recovery: perspectives from the Kauai longitudinal study* // Development and psychopathology. 1993. V. 5. P. 503–515.
- [12] Leontev D.A. *Mnogourovnevaia model vzaimodeistvia s neblagopoluchnymi obstoiatelstvami: ot zaşity k primeneniю* // Psihologia stresa: materialy III Mejdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferensii.T.I. Kostroma: KGU im. N.A. Nekrasova, 2013. S. 258–261
- [13] Muraveva A.A., Oleinikova O.N. *Nedosenönnaia kompetensia ili pedagogicheskie aspekty formirovaniya rezilentsnosti* // Kazanski pedagogicheskii jurnal. 2017. № 2 (121). S. 16 – 21.
- [14] Maddi S.R. *On hardiness and other pathways to resilience* // American Psychologist. 2005. V. 60. № 3. P.261–262.
- [15] Zeer E.F. *Sosiälno-psihologicheskie aspekty razvitiya jiznesposobnosti I formirovaniya jiznestoikosti cheloveka /Eväld Fridrihovich Zeer* // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rosii. –2015. – № 8. – 8 s
- [16] Eremin R.V. *Problemy formirovaniya, ukrepleniya i sohraneniya zdorövä uchäseisä molodeji sredstvami fizicheskoi podgotovki, turizma i sporta* // Nauka-2020. – 2016. – № 2 (8). – S. 180–184
- [17] Bonanno G.A. *PTSD, Resilience and Posttraumatic Growth Among Ex-Prisoners of War and Combat Veterans* / G.A. Bonanno // Psychiatry Relat Sci. – 2013, Vol. 50, No 2. – P. 91-99.
- [18] Friborg O., Barlaug D., Martinussen M., Rosenvinge J.H., Hjemdal O. *Resilience in relation to personality and Intelligence* / O. Friborg, D. Barlaug, M. Martinussen, J.H. Rosenvinge, O.Hjemdal // International Journal of Methods in Psychiatric Research. – 2005, Volume 14, Number 1. – R.29-42.
- [19] Tugade M.M., Fredrickson B.L. *Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences* / M.M. Tugade, B.L. Fredrickson // Journal of Personality and Social Psychology. – 2004, Vol. 86, №2. – R. 320-333
- [20] Vasilük F.E. *Psihologia perejivaniya* / F.E. Vasilük. – Moskva, 1984.