

Книсарина М.М. – PhD, ассоциированный профессор, профессор кафедры психологии, Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, Актобе, Казахстан. E-mail: malikaukubaeva82@gmail.com

Сулейменова М.Т. – кандидат биологических наук, ассоциированный профессор сектора естествознания, физической культуры и дизайна, Университет Мирас, г. Шымкент, Казахстан, ул. Сапак Датка, 2, 160012. E-mail: suleymenova@miras.edu.kz

Сейсембек Ә.Б. – магистр, преподаватель, Южно-Казахстанский педагогический университет имени Ө. Жанибекова, Шымкент, Казахстан. E-mail: aikowa_98_65@mail.ru

Information about the authors:

Tadzhimuratov N.R. – corresponding author, Master's degree holder, PhD student of the Department of General Pedagogy and Psychology, M. Auezov South Kazakhstan University, Shymkent, Kazakhstan. E-mail: nurlan_kz.90@mail.ru





Knisarina M.M. – PhD, Associate Professor, Professor of the Department of Psychology, West Kazakhstan Marat Ospanov Medical University, Aktobe, Kazakhstan. E-mail: malikaukubaeva82@gmail.com

Suleymenova M.T. – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Sector of Natural Sciences, Physical Culture and Design, Miras University, Shymkent, Kazakhstan, Sapak Datka Street 2, 160012. E-mail: suleymenova@miras.edu.kz

Seissembek A.B. – Master's degree holder, Lecturer, South Kazakhstan Pedagogical University named after U. Zhanibekov, Shymkent, Kazakhstan. E-mail: aikowa_98_65@mail.ru

МРНТИ : 15.01.21

<https://doi.org/10.51889/2959-5967.2026.86.1.010>

А.М.Шукеева ¹*, О.С.Сангилбаев ¹, А.Б.Даникеева ², М.Н.Махаманова ³

¹Тұран университеті, (Алматы, Қазақстан)

²М.Х.Дулати атындағы Тараз университеті (Тараз, Қазақстан)

³Қазақ Ұлттық қыздар педагогикалық университеті, (Алматы, Қазақстан)

*e-mail: aaimka7@gmail.com

ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРДІҢ РЕЗИЛЬЕНТТІЛІК ДЕҢГЕЙЛЕРІ МЕН ЗЕЙІНДІЛІКТЕРІНІҢ ӨЗАРА БАЙЛАНЫСЫН АНЫҚТАУ

Аңдатпа

Бұл мақалада әскери қызметкерлердің зейінділігін арттырудың психологиялық негізі ретінде резильенттілікті дамыту мәселесі жан-жақты қарастырылады. Қазіргі әскери қызмет жағдайында жоғары психоэмоционалдық жүктеме, тұрақты стресс, экстремалды және жауапкершілігі жоғары кәсіби міндеттер зейіннің тұрақтылығы мен шоғырлану деңгейінің төмендеуіне елеулі әсер етеді. Осыған байланысты резильенттілік тұлғаның маңызды психологиялық ресурсы ретінде зейінді тиімді басқаруды, стресс жағдайында когнитивтік процестердің тұрақты жұмыс істеуін және психологиялық тепе-теңдікті сақтауды қамтамасыз ететін жетекші факторлардың бірі ретінде айқындалады. Зерттеу барысында резильенттілік пен зейін арасындағы өзара байланыс теориялық тұрғыдан негізделіп, эмпирикалық деректер арқылы дәлелденді. Алынған нәтижелер әскери қызметкерлердің кәсіби тиімділігін арттыруға бағытталған психологиялық дайындық, психологиялық сүйемелдеу және алдын алу бағдарламаларын жетілдіруде қолдануға ұсынылады. Зерттеу қорытындылары негізінде әскери қызметкерлердің резильенттілігі мен зейінділігін дамытуға бағытталған практикалық ұсыныстар әзірленді.

Түйін сөздер: әскери қызметкерлер, зейінділік, резильенттілік, психологиялық тұрақтылық, стресс, кәсіби тиімділік.

А.М.Шукеева^{*1}, О.С.Сангилбаев¹, А.Б.Даникеева², М.Н.Махаманова³

¹Тұран университет, (Алматы, Қазақстан)

²Таразский университет имени М.Х.Дулати (Тараз, Казахстан)

³Казахский Национальный женский педагогический университет, (Алматы, Казахстан)

*e-mail: aaimka7@gmail.com

Определение взаимосвязи уровней резильентности и внимательности у военнослужащих

Аннотация

В данной статье всесторонне рассматривается проблема развития резильентности как психологической основы повышения уровня внимательности военнослужащих. В условиях современной военной службы высокая психоэмоциональная нагрузка, хронический стресс, экстремальный характер и высокая ответственность профессиональной деятельности оказывают существенное влияние на снижение устойчивости и концентрации внимания. В этой связи резильентность определяется как важный психологический ресурс личности, обеспечивающий эффективное управление вниманием, стабильное функционирование когнитивных процессов в стрессовых условиях и сохранение психологического равновесия. В ходе исследования взаимосвязь между резильентностью и вниманием была теоретически обоснована и эмпирически подтверждена. Полученные результаты рекомендуется использовать при совершенствовании систем психологической подготовки, психологического сопровождения и профилактических программ, направленных на повышение профессиональной эффективности военнослужащих. На основе результатов исследования разработаны практические рекомендации, направленные на развитие резильентности и внимательности военнослужащих.

Ключевые слова: военнослужащие, внимательность, резильентность, психологическая устойчивость, стресс, профессиональная эффективность.

*A.M.Shukeeva*¹, O.S.Sangilbayev¹, A.B.Danikeeva², M. Makhmanova³*

¹*Turan University, (Almaty, Kazakhstan)*

²*M.H. Dulati Taraz University (Taraz, Kazakhstan)*

³*Kazakh National Women's Pedagogical University, (Almaty, Kazakhstan)*

*e-mail: aaimka7@gmail.com

Determining the relationship between levels of resilience and mindfulness among military personnel

Abstract

This article provides a comprehensive analysis of the development of resilience as a psychological basis for enhancing attentiveness among military personnel. Under the conditions of modern military service, high psycho-emotional load, chronic stress, extreme working environments, and a high level of professional responsibility significantly affect the stability and concentration of attention. In this context, resilience is defined as an important psychological resource that ensures effective attentional control, stable functioning of cognitive processes under stress, and the maintenance of psychological balance. The study theoretically substantiates and empirically confirms the relationship between resilience and attention. The obtained results are recommended for use in improving psychological training systems, psychological support, and preventive programs aimed at increasing the professional effectiveness of military personnel. Based on the research findings, practical recommendations for developing resilience and attentiveness among military personnel were proposed.

Keywords: military personnel, attentiveness, resilience, psychological stability, stress, professional effectiveness.

Кіріспе. Қазіргі әскери қызметтің мазмұны жоғары психоэмоционалдық жүктемемен,

тұрақты стресс факторларымен және экстремалды жағдайларда жауапты шешім қабылдауды талап ететін кәсіби міндеттермен сипатталады. Мұндай жағдайда әскери қызметкерлердің кәсіби іс-әрекетінің тиімділігі тек физикалық дайындық деңгейімен ғана емес, сонымен қатар психологиялық ресурстардың жеткілікті дамуымен де анықталады. Осы ресурстардың ішінде зейін когнитивтік процестердің негізгі компоненті ретінде әскери қызметтің қауіпсіздігі мен нәтижелілігін қамтамасыз етуде маңызды рөл атқарады. Зейін ақпаратты қабылдау, өңдеу және іріктеу процестерін реттейтін психологиялық механизм ретінде күрделі қызмет жағдайында шешім қабылдаудың сапасын айқындайды. Алайда ұзақ мерзімді стресс, жоғары жауапкершілік пен эмоционалдық шиеленіс зейіннің тұрақтылығы мен шоғырлануына кері әсер етіп, оның функционалдық мүмкіндіктерін төмендетуі мүмкін. Осыған байланысты әскери қызметкерлердің зейінін сақтауға және арттыруға ықпал ететін психологиялық факторларды анықтау өзекті ғылыми мәселе болып табылады. Соңғы жылдары психология ғылымында резильенттілік тұлғаның стресс пен қиындықтарға бейімделу, психологиялық тепе-теңдікті сақтау және күрделі жағдайлардан кейін қалпына келу қабілетін сипаттайтын маңызды ұғым ретінде кеңінен зерттелуде. Резильенттілік эмоционалдық тұрақтылықты қамтамасыз етіп қана қоймай, когнитивтік процестердің, соның ішінде зейіннің, тиімді жұмыс істеуіне жағдай жасайды. Резильенттілігі жоғары тұлғалар сыртқы алаңдатушы факторларға төзімділік танытып, кәсіби міндеттерді орындау барысында зейінін тиімді басқара алады. Дегенмен, отандық психологиялық зерттеулерде әскери қызметкерлердің зейінін резильенттілік тұрғысынан кешенді зерттеу мәселесі жеткілікті деңгейде қарастырылмаған. Әсіресе резильенттіліктің зейін көрсеткіштеріне әсер ету механизмдерін эмпирикалық тұрғыдан негіздеу қажеттілігі өзекті болып отыр. Осыған байланысты әскери қызметкерлердің зейінділігін арттырудың психологиялық негізі ретінде резильенттілікті дамыту мәселесін зерттеу теориялық және практикалық тұрғыдан маңызды болып табылады.

Негізгі бөлім. Резильенттілік психологияда тұлғаның қиын жағдайларға бейімделу және психологиялық тұрақтылықты сақтау қабілеті ретінде сипатталады. Бұл ұғым жеке адамның стресс жағдайында эмоционалдық және когнитивтік ресурстарын тиімді басқаруын қамтамасыз ететін күрделі процесс деп қарастырылған. “Резильенттілік” ұғымының қалыптасу тарихына тоқталатын болсақ, бұл термин алғашында даму психологиясы аясында балалардың қолайсыз әлеуметтік жағдайларда психикалық саулығын сақтауымен байланысты зерттелсе, кейіннен тұлға психологиясы, әскери психология және клиникалық психология салаларында кеңінен қолданыс тапты [1].

А. Masten резильенттілікті «қарапайым, бірақ тиімді психологиялық бейімделу механизмдерінің жиынтығы» ретінде сипаттай отырып, оны тұлғаның қалыпты дамуы мен психологиялық денсаулығын қамтамасыз ететін әмбебап ресурс деп қарастырады [2]. Ал G. Bonanno резильенттілікті травматикалық оқиғалардан кейін міндетті түрде психологиялық бұзылыстар дамымайтынын дәлелдейтін динамикалық процесс ретінде түсіндіреді [3]. Зерттеушілер резильенттілікті тұлғалық ресурс ретінде қарастырып, оның стресс жағдайында психикалық денсаулық пен когнитивтік қызметтің жоғарылауына әсер ететінін көрсеткен. Мысалы, әскери қызметкерлер арасында жүргізілген зерттеулерде резильенттілік деңгейінің жоғары болуы психологиялық симптомдардың төмендеуіне және адаптацияның жақсаруына ықпал еткендігі дәлелденген [4]. Заманауи зерттеулер зейін және резильенттік механизмдер арасында тығыз өзара байланыс екенін көрсетеді. Резильенттілігі жоғары жеке тұлғалар стресстік жағдайларда тиімді эмоционалдық және когнитивтік реттеу стратегияларын қолдана алады, соның арқасында олардың зейін тұрақтылығы сақталады. Израиль армиясының жауынгерлері арасында жүргізілген зерттеу нәтижелері көрсеткендей, стресстік симптомдардың жоғары деңгейі зейінділіктің бұзылуына алып келеді, ал эмоционалдық реттеу мен зейін регуляциясы арасындағы байланыс маңызды психологиялық маркерлердің бірі ретінде байқалған [5]. Сонымен қатар әртүрлі когнитивтік функциялар мен психологиялық көрсеткіштер арасындағы байланыс әскери қызметкерлер контекстінде де

қарастырылған. Мәселен, қарт әскери ардагерлерде резильенттілік деңгейінің жоғары болуы когнитивтік функциялардың, соның ішінде есте сақтау мен зейіннің жақсы сақталуымен байланысты екені анықталған. Бұл нәтижелер резильенттіліктің когнитивтік көрсеткіштерді қолдаудағы рөлін, сонымен қатар зейінділікке жан-жақты әсер етуінің маңыздылығын көрсетеді [6]. Әскери қызмет арнайы стрессорларға толы орта болып табылады. Ұзақ мерзімді психологиялық қысым, экстремалды жағдайлар мен жоғары жауапкершілік әскери қызметкерлердің психологиялық ресурстарына айтарлықтай талаптар қояды. Әдебиеттерде стресс-менеджмент, резильенттілік пен зейінділікті зерттейтін психологиялық зерттеулер әскери ортада олардың өзара қарым-қатынасын көрсетеді және бұл тұрғыдан психологиялық дайындықтың маңызды бағыттарын айқындайды. Мысалы, әскери қызметкерлердің психологиялық тұрақтылығы олардың адаптация процесіне және күрделі командалық тапсырмаларды орындау қабілетіне оң әсер етеді [7].

Зерттеулер резильенттік қасиеттерді дамытуға әсер ететін түрлі факторларды көрсетеді, соның ішінде әлеуметтік қолдау, копинг-стратегиялар, өзін-өзі реттеу және психологиялық дайындық бағдарламалары. Әскери қызметкерлердің резильенттілігін арттыруға бағытталған арнайы тренингтер мен интервенциялар олардың психологиялық тұрақтылығын, зейіннің тұрақтылығы мен когнитивтік функцияларды жақсартуға мүмкіндік береді. Бұл бағдарламалар стресс-менеджмент, эмоцияларды реттеу және қиын жағдайлармен бейімделу стратегияларына бағытталған.

Қазіргі таңда көптеген ғалымдар G. M. Wagnild және H. M. Young жасаған “Resilience Scale” сияқты шкалаларды психологиялық зерттеулерде жиі қолданады. Бұл әдістеме зейінділікті және стресске төзімділікті өлшеуде сенімді құрал ретінде қабылданады [8]. Әскери қызметкерлердің психологиялық стресс жағдайында когнитивтік резильенттілікті зерттеген шолулар көрсеткендей, зейінділік тұрақтылығы стресс жағдайында шешім қабылдауға әсер етеді және бұл когнитивтік функциялардың тұрақтылығын қамтамасыз ету үшін маңызды [9]. Резильенттіліктің әскери дайындық және қызмет нәтижелеріне әсерін қарастырған зерттеулер әскери қызметкерлердің зейінділік, мотивация және өзін-өзі бағалау сияқты компоненттермен байланысын көрсетті. Бұл нәтижелер резильенттілікті дамыту бағдарламаларының әскери дайындықта маңыздылығын растайды [10]. Резильенттілік әскери қызметкерлер контекстінде маңызды психологиялық ресурс ретінде қарастырылады. COVID-19 пандемиясы кезінде әскери қызметкерлерде резильенттіліктің психикалық бұзылыстарға әсері зерттелді. Зерттеу нәтижесінде резильенттілік пен психикалық бұзылыстар арасында теріс корреляция анықталды, яғни әскери қызметкерлерде резильенттілік неғұрлым жоғары болған сайын, психикалық бұзылыстардың көріністері соғұрлым төмен байқалады. Шетелдік зерттеулерде резильенттілік түсінігі когнитивті-бихевиоралдық, конструктивистік және экологиялық реалистік бағыттар тұрғысынан талданады. Бірінші бағытта тұлғаның мінез-құлықтық және эмоционалдық өзін-өзі реттеу үдерістеріне ерекше мән беріліп, өмірлік қиындықтар жағдайында оларды саналы түрде басқару қабілетіне басымдық жасалады. Осы тұрғыда В. Хайнц, И. Ламонтейн және Р. Стивенсон еңбектерінде қиын жағдайларды еңсеруге бағытталған копинг-мінез-құлықтың практикалық тәсілдері әзірленгені көрсетіледі. Конструктивистік бағыттың өкілі Д. Геллерштейн резильенттілікті екі құрамдасқа — физикалық және психологиялық — бөліп қарастыру қажеттігін негіздейді. Ал экологиялық реализм бағыты өмірлік қиындықтарды еңсеру үдерісінде әлеуметтік орта мен сыртқы факторлардың шешуші рөл атқаратынын алға тартады.

Аталған теориялық бағыттарды біріктіре отырып, шетелдік зерттеушілер резильенттілікті тұлғаның жағымсыз өмірлік жағдайларда қиындықтарды жеңе алу, ықтимал қауіп төндіретін ахуалдарда психологиялық тұрақтылықты сақтау, ішкі және сыртқы ресурстарды тиімді пайдалану арқылы өзін қалпына келтіру, бейімделу және әрі қарай даму қабілеті ретінде түсіндіреді [11]. Жоғарыда көрсетілген зерттеулер әскери қызметкерлердің психологиялық ресурстары мен когнитивтік функциялары арасындағы қарым-қатынастардың

күрделілігін дәлелдейді. Резильенттілік зейінділіктің тұрақтылығын сақтау мен әлеуметтік-эмоционалдық тұрақтылықты қамтамасыз етуде маңызды рөл атқарады. Бұл өзара байланыс әскери психологиядағы жаңа бағыттарды анықтайды, соның ішінде психологиялық дайындық бағдарламаларын жетілдіру және кәсіби-психологиялық сүйемелдеу жүйелерін дамыту қажет екенін көрсетеді.

Зерттеу материалдары мен әдістері. Зерттеудің мақсаты – әскери қызметкерлердің резильенттілік деңгейі мен зейінділік көрсеткіштері арасындағы өзара байланысты анықтау және резильенттілікті дамытудың зейінділікті арттырудағы психологиялық негізін эмпирикалық тұрғыдан дәлелдеу. Зерттеу гипотезасы ретінде келесі болжам ұсынылды: әскери қызметкерлердің резильенттілік деңгейі жоғары болған сайын, олардың зейінінің тұрақтылығы, шоғырлану қабілеті және зейінді тиімді басқару деңгейі де жоғары болады. Сонымен қатар резильенттілік стресс пен психоэмоционалдық жүктеменің зейінге тигізетін теріс әсерін төмендететін психологиялық ресурс ретінде көрініс береді деп болжанды. Зерттеудің объектісі – Қазақстан Республикасының Қарулы Күштерінде қызмет атқаратын әскери қызметкерлер, ал зерттеудің пәні – әскери қызметкерлердің резильенттілік деңгейі мен зейінділік көрсеткіштерінің өзара байланысы. Зерттеуге Қазақстан Республикасының әскери бөлімдерінде қызмет атқаратын 60 әскери қызметкер қатысты. Зерттелушілердің жасы 22–40 жас аралығында, әскери қызмет өтілі 1 жылдан 15 жылға дейін болды. Барлық қатысушылар зерттеуге ерікті түрде қатысып, зерттеу барысында этикалық талаптар мен құпиялық қағидалары толық сақталды. Зерттеу үш кезеңде жүзеге асырылды. Әр кезең алдын ала қойылған мақсаттар мен міндеттерге сәйкес жүзеге асырылды:

1. Дайындық кезеңі – зерттеу мәселесіне қатысты отандық және шетелдік ғылыми әдебиеттерді талдау, зерттеу мақсаты мен гипотезасын айқындау, психодиагностикалық әдістемелерді іріктеу.

2. Негізгі эмпирикалық кезең – әскери қызметкерлер арасында психологиялық диагностикалық зерттеу жүргізу, бастапқы деректерді жинақтау.

3. Қорытынды кезең – алынған нәтижелерді математикалық-статистикалық өңдеу, талдау және интерпретациялау, ғылыми қорытындылар мен практикалық ұсынымдар әзірлеу.

Зерттеу барысында келесі әдістемелер қолданылды:

- Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) – әскери қызметкерлердің резильенттілік деңгейін анықтау мақсатында;

- Бурдон тесті – зейіннің тұрақтылығын, шоғырлануын және жұмысқа қабілеттілігін бағалау үшін;

- Мюнстерберг әдістемесі – зейінді таңдау және шоғырлану деңгейін анықтау үшін;

- Өзін-өзі бағалау сауалнамасы – психоэмоционалдық жағдай мен субъективті стресс деңгейін қосымша бағалау мақсатында.

Алынған деректер математикалық-статистикалық әдістер (корреляциялық талдау, пайыздық салыстыру) көмегімен өңделді. Зерттеу нәтижелері әскери қызметкерлердің резильенттілік деңгейі мен зейінділік көрсеткіштері арасында өзара байланыс бар екенін анықтауға мүмкіндік берді.

Зерттеу нәтижелері мен талқылаулар. Әскери қызметкерлердің резильенттілік деңгейлері мен зейінділіктерінің өзара байланысын анықтау мақсатында зерттелінушілерге алдымен Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) әдістемесі жүргізілді. Зерттеу нәтижелері бойынша әскери қызметкерлердің резильенттілік деңгейлері орташа және жоғары деңгейде екені анықталды. Зерттеу нәтижелері 1-кестеде көрсетілген. 1-кестеде келтірілген мәліметтерге сәйкес, зерттеуге қатысқан 60 әскери қызметкердің 20-ында (34%) резильенттіліктің жоғары деңгейі анықталды. 32 әскери қызметкер (53%) резильенттіліктің орташа деңгейін көрсетті. Төмен деңгей 8 әскери қызметкерде (13%) анықталды.

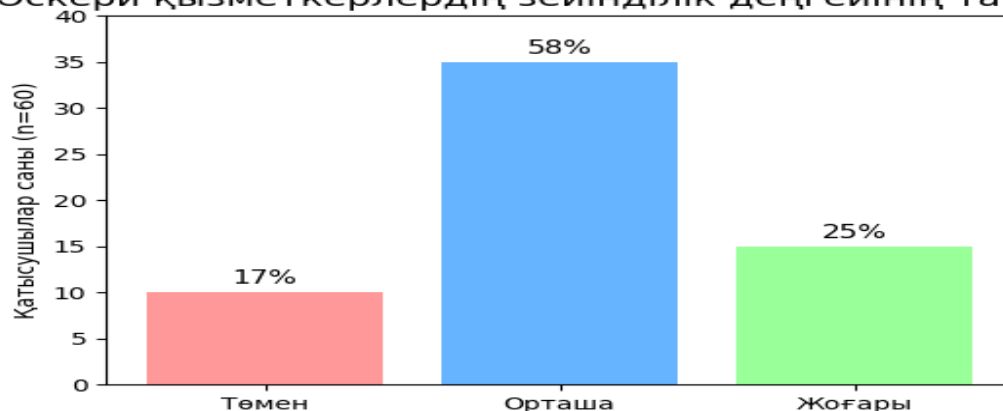
Кесте 1. Әскери қызметкерлердің Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) әдістемесі

бойынша нәтижелері.

Резильенттілік деңгейі	Қатысушылар саны	%
Төмен (0–50)	8	13
Орташа (51–75)	32	53
Жоғары (76–100)	20	34

Келесі кезекте әскери қызметкерлердің зейіннің тұрақтылығын, шоғырлануын және жұмысқа қабілеттілігін анықтау мақсатында Бурдон тесті қолданылды. Зерттеу нәтижелері 1-суретте көрсетілген.

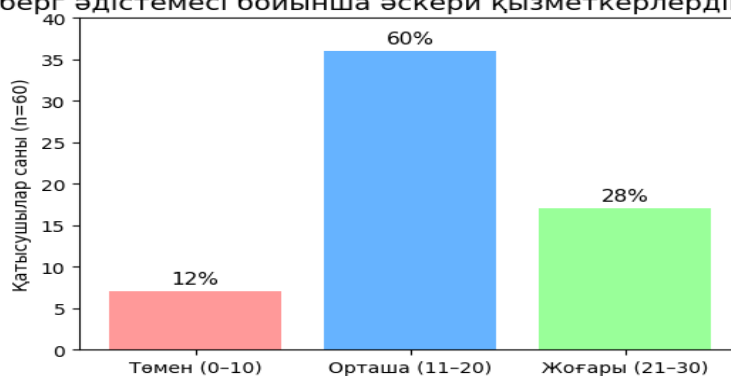
Әскери қызметкерлердің зейінділік деңгейінің таралуы



Сурет 1 - Әскери қызметкерлердің Бурдон тесті бойынша нәтижелері

1-суретте көрсетілгендей, әскери қызметкерлердің зейінділік деңгейі әртүрлі таралған. Қатысушылардың 17%-ы төмен, 58%-ы орташа, ал 25%-ы жоғары зейінділік деңгейіне ие. Бұл деректер көрсетіп отырғандай, әскери қызметкерлердің көпшілігі орташа және жоғары зейінділік деңгейінде, бұл олардың кәсіби қызмет барысында стресс жағдайларына төтеп беру қабілетінің жеткілікті екенін білдіреді.

Мюнстерберг әдістемесі бойынша әскери қызметкерлердің зейін деңгейі



Сурет 2 - Әскери қызметкерлердің Мюнстерберг әдістемесі бойынша нәтижелері

Келесі кезекте әскери қызметкерлерге Мюнстерберг әдістемесі жүргізілді. Мюнстерберг әдістемесі бойынша қатысушыларға 10 түрлі стимулдық тапсырмалар беріліп, олардың зейінді таңдау және шоғырлану қабілеті бағаланды. Әр қатысушы 0–30 балл аралығында бағаланды, жоғары балл – жоғары шоғырлану мен зейін тиімділігін көрсетеді. Зерттеу нәтижелері 2-суретте көрсетілген. 2-суретте келтірілген мәліметтерге сәйкес, әскери қызметкерлердің 12%-ы төмен, 60%-ы орташа, ал 28%-ы жоғары зейінділік деңгейіне ие. Бұл деректер әскери

қызметкерлердің басым бөлігінде зейіннің шоғырлану қабілеті жоғары екенін көрсетеді. Төмен деңгейдегі көрсеткіштер көбінесе тәжірибесі аз немесе жаңа қызметкерлер арасында байқалды, бұл тәжірибе мен кәсіби дайындық деңгейінің зейінге тікелей әсер ететінін көрсетеді. Алынған деректер Бурдон тесті бойынша алынған зейін деңгейімен сәйкестілік көрсетеді, яғни екі әдістеме де әскери қызметкерлердің зейінділік көрсеткіштерін сенімді бағалайды.

Келесі кезекте әскери қызметкерлердегі психоэмоционалдық жағдай мен субъективті стресс деңгейін қосымша бағалау мақсатында өзін-өзі бағалау сауалнамасы жүргізілді. Сауалнама 4 негізгі компоненттен тұрды: Стресс деңгейі – қызметкердің өз-өзіне, тапсырмаларға және жауапкершілікке байланысты психоэмоционалдық жүктемені бағалауы; Өзіндік сенім – кәсіби міндеттерді орындау қабілетіне деген сенім деңгейі; Эмоцияны басқару – күйзеліс жағдайында эмоцияларды тұрақтандыру қабілеті; Психологиялық тұрақтылық – стресстік және экстремалды жағдайда психоэмоционалдық тепе-теңдікті сақтау деңгейі. Сауалнама барысында әскери қызметкерлерге әр тұжырымды 1–5 баллдық шкала бойынша бағалау ұсынылды (1 – өте төмен, 5 – өте жоғары). Сауалнама нәтижелері 2-кестеде көрсетілген.

Кесте 2 . Әскери қызметкерлердің сауалнама бойынша нәтижелері

Компонент	Орташа балл	Төмен (1–2) n (%)	Орташа (3) n (%)	Жоғары (4–5) n (%)
Стресс деңгейі	3.2	12 (20%)	33 (55%)	15 (25%)
Өзіндік сенім	3.8	5 (8%)	27 (45%)	28 (47%)
Эмоцияны басқару	3.5	8 (13%)	31 (52%)	21 (35%)
Психологиялық тұрақтылық	3.6	7 (12%)	30 (50%)	23 (38%)

2-кестеде келтірілген мәліметтерге сәйкес, кестеде көрсетілгендей, әскери қызметкерлердің психоэмоционалдық жағдайының әр компонентінде айырмашылықтар байқалады. Стресс деңгейі бойынша қатысушылардың басым бөлігі (55%) орташа деңгейде, 25%-ы жоғары, ал 20%-ы төмен көрсеткішке ие, бұл қызметкерлердің көпшілігі стресс жағдайына салыстырмалы түрде төтеп бере алатынын көрсетеді.

Өзіндік сенім компонентінде қатысушылардың жартысына жуығы (47%) жоғары деңгейде өзін-өзі бағалайды, 45% орташа деңгейде, тек 8% төмен деңгейде. Бұл олардың кәсіби міндеттерді орындауда сенімділіктің жоғары екенін білдіреді. Эмоцияны басқару көрсеткіші бойынша 35% қызметкерлер жоғары деңгейде эмоцияларын реттей алады, 52% орташа, ал 13% төмен деңгейде, яғни көпшілігі стресс кезінде эмоцияларын тиімді ұстай алады, бірақ тәжірибесі аз немесе жаңа қызметкерлерде бұл қабілет әлсіз болуы мүмкін.

Психологиялық тұрақтылық компоненті бойынша 38% қатысушылар жоғары, 50% орташа және 12% төмен деңгейде. Бұл әскери қызметкерлердің көпшілігі экстремалды немесе жауапкершілігі жоғары жағдайларда психоэмоционалды тепе-теңдікті сақтай алатынын көрсетеді. Жалпы талдау көрсеткендей, сауалнама нәтижелері әскери қызметкерлердің психоэмоционалдық тұрақтылығы мен зейінділік көрсеткіштері арасында байланыс бар екені байқалады. Орташа және жоғары деңгейдегі көрсеткіштер олардың қызмет барысында стресс жағдайында бейімделу қабілетінің жеткілікті екенін көрсетеді, ал төмен деңгейдегі көрсеткіштер тәжірибесі аз қызметкерлерде психологиялық қолдаудың қажеттілігін көрсетеді.

Зерттеу гипотезасын тексеру мақсатында әскери қызметкерлердің резильенттілік деңгейі (CD-RISC) мен зейін көрсеткіштері (Бурдон тесті және Мюнстерберг әдістемелері бойынша) арасындағы байланыс Спирменнің рангілік корреляциялық талдауы арқылы бағаланды. Талдау нәтижелері 3-кестеде көрсетілген.

Кесте 3. Әскери қызметкерлердің резильенттілік пен зейінділік көрсеткіштері бойынша Спирменнің рангілік корреляция коэффициенттері

Айнымалылар	Резильенттілік (CD-RISC)	Зейінділік (Бурдон тесті)	Зейінділік (Мюнстерберг әдістемесі)
Резильенттілік (CD-RISC)	1	0.58**	0.62**
Зейінділік (Бурдон тесті)	0.58**	1	-
Зейінділік (Мюнстерберг әдістемесі)	0.62**	-	1

Ескерту: ** $p < 0.01$ деңгейінде мәнді байланыс

Резильенттілік пен Бурдон тесті бойынша зейін арасындағы корреляция орташа жоғары деңгейде ($\rho = 0.58$, $p < 0.01$). Бұл нәтижелер көрсеткендей, резильенттілігі жоғары қызметкерлердің зейіні тұрақты және шоғырланған. Резильенттілік пен Мюнстерберг әдістемесі бойынша зейін арасындағы корреляция сәл жоғарырақ ($\rho = 0.62$, $p < 0.01$), бұл да олардың когнитивтік функциялары мен ақпаратты іріктеу қабілеті резильенттілік деңгейіне тікелей байланысты екенін көрсетеді. Екі әдістеме бойынша алынған деректердің үйлесімділігі зерттеу нәтижелерінің сенімділігін күшейтеді және резильенттіліктің әскери қызметкерлердің кәсіби тиімділігі мен стресс жағдайында бейімделу қабілетінің маңызды фактор екенін растайды. Жалпы, корреляциялық талдау гипотезаны толық растайды: резильенттілігі жоғары әскери қызметкерлердің зейінділігі де жоғары болады.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, резильенттілік пен зейіннің деңгейі әскери қызметкерлердің кәсіби тиімділігіне, стресс жағдайында бейімделу қабілетіне және психоэмоционалдық тұрақтылығына тікелей әсер етеді. Осыған байланысты, олардың психологиялық дайындығын жетілдіру бағытында бірқатар практикалық ұсынымдар тұжырымдай аламыз. Алдымен, резильенттілікті дамытуға бағытталған бағдарламалар енгізу маңызды. Мұндай бағдарламалар қызметкерлерге стресстік жағдайларда эмоцияларын тиімді басқаруды, қиындықтарға бейімделуді және шешім қабылдау қабілетін дамытуға мүмкіндік береді. Когнитивтік-бихевиоралдық тренингтер мен ресурстық сессиялар арқылы әрбір қызметкер өз күшті жақтарын анықтап, позитивті тәжірибелерін арттыра алады, сонымен қатар өзін-өзі қолдаудың тиімді стратегияларын үйренеді. Зейінділікті және шоғырлануды арттыруға арналған әдістер де маңызды. Ментальды жаттығулар мен когнитивтік тапсырмалар қызметкерлердің ақпаратты іріктеу және өңдеу қабілетін дамытуға бағытталады. Сонымен қатар, қысқа уақыттық концентрация тренингтері назарды тиімді бөлуге және шоғырлануды арттыруға көмектеседі. Көп тапсырмалы жұмыс жағдайында когнитивтік шоғырлануды сақтау дағдыларын үйрету, әскери қызметкерлердің күнделікті кәсіби міндеттерін орындауда тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді.

Психологиялық қолдау жүйесін жетілдіру де маңызды аспект болып табылады. Қызметкерлерге тұрақты психологиялық сүйемелдеу – коучинг, консалтинг немесе топтық талқылаулар арқылы – олардың стресс жағдайында эмоционалды тұрақтылығын сақтауға көмектеседі. Сонымен қатар, стрессті басқару және психологиялық тұрақтылықты күшейтуге арналған семинарлар ұйымдастыру ұсынылады. Әр қызметкер үшін жеке даму жоспарын жасау ұсынылады. Бұл жоспар олардың резильенттілік және зейін деңгейін ескере отырып, психологиялық дамуын жүйелі түрде қадағалауға мүмкіндік береді. Жеке прогресті мерзімді бағалау және кері байланыс беру олардың өзін-өзі жетілдіру мотивациясын арттырады. Сонымен қатар, командалық деңгейде топтық және кәсіби қолдауды күшейту қажет. Рөлдік ойындар, командалық тренингтер және бірлескен тапсырмалар арқылы әскери ұжымдағы коммуникация мен өзара сенімділікті дамытуға болады. Мұндай әрекеттер қиын жағдайларда бір-біріне қолдау көрсетуді қамтамасыз етеді және стресстік факторларды тиімді жеңуге ықпал етеді.

Осы ұсынымдарды жүйелі түрде енгізу әскери қызметкерлердің психологиялық тұрақтылығын арттыруға, зейін мен шоғырлануын күшейтуге, сонымен қатар олардың кәсіби тиімділігін жоғарылатуға мүмкіндік береді. Резильенттілікті дамыту – қызметкерлердің стресс жағдайында бейімделу қабілетін арттыратын негізгі психологиялық ресурс болып табылады.

Қорытынды. Қорытындылай келе, әскери қызметкерлердің зейінділігін арттырудың психологиялық негізі ретінде резильенттілікті дамыту мәселесі жан-жақты және кешенді түрде қарастырылды. Бірінші кезекте шетелдік және қазақстандық ғылыми әдебиеттер талданып, резильенттіліктің теориялық негіздері, оның түрлері мен компоненттері, сондай-ақ адамның психологиялық тұрақтылығы мен когнитивтік функцияларын тиімді пайдалану қабілетіне әсері жан-жақты сипатталды. Ғылыми деректер көрсеткендей, резильенттілік – бұл адамның күрделі және стресс жағдайларында өз-өзіне сенімділік танытып, қиындықтарды жеңу, психологиялық тұрақтылықты сақтау және кәсіби міндеттерді тиімді орындау қабілетін айқындайтын маңызды психологиялық ресурс болып табылады. Зерттеу барысында әскери қызметкерлердің резильенттілігі мен зейінділігін бағалауға арналған эмпирикалық жұмыс жүргізілді. Бурдон тесті және Мюнстерберг әдістемелері бойынша алынған нәтижелер көрсеткендей, резильенттілігі жоғары қызметкерлердің зейінінің тұрақтылығы, шоғырлануы және стресс жағдайында психологиялық тұрақтылығы жоғары деңгейде болып шықты. Сонымен қатар, жүргізілген сауалнама әскери қызметкерлердің психоэмоционалдық жағдайын, сондай-ақ олардың субъективті стресс деңгейін қосымша бағалауға мүмкіндік берді. Спирменнің рангілік корреляциялық талдауы нәтижесінде резильенттілік пен зейін арасындағы айтарлықтай оң корреляциялық байланыс анықталды, бұл зерттеу гипотезасын толық растайды және резильенттіліктің әскери қызметкерлердің когнитивтік және психологиялық тұрақтылығына тікелей әсер ететінін дәлелдейді. Зерттеу нәтижелеріне сүйене отырып, әскери қызметкерлердің резильенттілігін және зейінділігін дамытуға бағытталған нақты практикалық ұсынымдар әзірленді. Оларға когнитивтік-бихевиоралдық және ресурстық тренингтер, зейінділікті арттыруға арналған ментальды жаттығулар, психологиялық сүйемелдеу жүйесін жетілдіру, әр қызметкер үшін жеке даму жоспарларын құру және командалық жұмыс пен өзара қолдауды нығайту кіреді. Осы шараларды жүйелі түрде енгізу әскери қызметкерлердің кәсіби тиімділігін арттыруға, когнитивтік шоғырлануын күшейтуге, сонымен қатар психоэмоционалдық тұрақтылығын қамтамасыз етуге мүмкіндік береді. Осылайша, зерттеу барысында қарастырылған теориялық материалдар, эмпирикалық нәтижелер, корреляциялық талдаулар және практикалық ұсынымдар кешенді түрде әскери қызметкерлердің психологиялық дайындығын жетілдіру үшін негіз бола алады. Зерттеу қорытындылары қазіргі әскери психология практикасына тікелей қолдануға жарамды, сондай-ақ оларды болашақта әскери қызметкерлердің кәсіби дайындықтарын арттыруға бағытталған бағдарламалар мен тренингтерді жетілдіруде ғылыми негіз ретінде пайдалануға болады деп ойлаймыз.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev.* 2000;71(3):543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
2. Masten A.S. Ordinary magic. Resilience processes in development. *Am Psychol.* 2001;56(3):227-238. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.227>
3. Bonanno G.A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *Am Psychol.* 2004;59(1):20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
4. Cao F., Li J., Xin W., Yang Z., Wu D. The impact of resilience on the mental health of military personnel during the COVID-19 pandemic: coping styles and regulatory focus. *Frontiers in public health.* 2023; 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1240047>
5. Cohen R., Punski-Hoogervorst J. L., Maoz I., Engel-Yeger B., Tatsa-Laor L., Avital A. Emotion, attention and stress regulation as markers of resilience in male and female Israeli soldiers during the Israel-Hamas war. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience.* 2025; 275(7), 2059–2070.

<https://doi.org/10.1007/s00406-024-01948-z>

6. McDaniel J.T., Hascup E.R., Hascup K.N., Trivedi M., Henson H., Rados R., York M., Albright D.L., Weatherly T., Frick K. Psychological Resilience and Cognitive Function Among Older Military Veterans. *Gerontology & geriatric medicine*. 2022; 8. <https://doi.org/10.1177/23337214221081363>
7. Liu B., Liu L., Zou M. Relationships between resilience, perceived social support, and mental health in military personnel: a cross-lagged analysis. *BMC Public Health* 24. 2024; 3433. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20907-w>
8. Дуанаева С.Е. Шетелде окитын студенттердің стресс пен резильенттілігінің этнопсихологиялық аспектілері: PhD ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация: 6D050300 – Психология. — Алматы, 2024.
9. Flood A., Keegan R.J. Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. *Frontiers in psychology*. 2022; 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003>
10. Kanapeckaitė R., Bekesiene S., Bagdžiūnienė D. Reserve Soldiers' Psychological Resilience Impact to Sustainable Military Competences: On the Mediating Role of Psychological Skills (Effort, Self-Efficacy, Proactivity). *Sustainability*. 2022; 14(11):6810. <https://doi.org/10.3390/su14116810>
11. Беркінбай Р.М., Бердібаева С.Қ. Психологиядағы резильенттілік феноменін зерттеудің ерекшеліктері. “Фараби әлемі” атты студенттер мен жас ғалымдардың халық. ғылыми конференция материалдары. Алматы, Қазақстан: Қазақ университеті, 2021; 554 б.

References

1. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev*. 2000;71(3):543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
2. Masten A.S. Ordinary magic. Resilience processes in development. *Am Psychol*. 2001;56(3):227-238. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.227>
3. Bonanno G.A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *Am Psychol*. 2004;59(1):20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
4. Cao F., Li J., Xin W., Yang Z., Wu D. The impact of resilience on the mental health of military personnel during the COVID-19 pandemic: coping styles and regulatory focus. *Frontiers in public health*. 2023; 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1240047>
5. Cohen R., Punski-Hoogervorst J. L., Maoz I., Engel-Yeger B., Tatsa-Laor L., Avital A. Emotion, attention and stress regulation as markers of resilience in male and female Israeli soldiers during the Israel-Hamas war. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*. 2025; 275(7), 2059–2070. <https://doi.org/10.1007/s00406-024-01948-z>
6. McDaniel J.T., Hascup E.R., Hascup K.N., Trivedi M., Henson H., Rados R., York M., Albright D.L., Weatherly T., Frick K. Psychological Resilience and Cognitive Function Among Older Military Veterans. *Gerontology & geriatric medicine*. 2022; 8. <https://doi.org/10.1177/23337214221081363>
7. Liu B., Liu L., Zou M. Relationships between resilience, perceived social support, and mental health in military personnel: a cross-lagged analysis. *BMC Public Health* 24. 2024; 3433. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20907-w>
8. Duanaeva S.E. Shetelde okityn studentterdin stress pen rezilienttiliginin etnopsikhologiyalyk aspektileri: PhD gylimi darejesin alu ushin dayyndalghan dissertatsiya: 6D050300 – Psikhologiya. — Almaty, 2024.
9. Flood A., Keegan R.J. Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. *Frontiers in psychology*. 2022; 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003>
10. Kanapeckaitė R., Bekesiene S., Bagdžiūnienė D. Reserve Soldiers' Psychological Resilience Impact to Sustainable Military Competences: On the Mediating Role of Psychological Skills (Effort, Self-Efficacy, Proactivity). *Sustainability*. 2022; 14(11):6810. <https://doi.org/10.3390/su14116810>
11. Berkynbai R.M., Berdibaeva S.Q. Psikhologiadagy rezilientilik fenomenin zertteudin erekshelikteri. “Farabi alemi” atty studentter men jas ghalymdardying khalkaralyq gylimi konferentsiya materialdary. Almaty, Kazakhstan: Kazakh Universiteti, 2021; 554.

Авторлар туралы мәлімет:

Шүкеева А.М. – хат-хабар авторы, PhD докторант, Тұран университеті, Алматы қ., Қазақстан. E-mail: aaimka7@gmail.com

Сангилбаев О.С. – психология ғылымдарының докторы, профессор, Тұран университеті, Алматы қ., Қазақстан. E-mail: ospan_seidulla@mail.ru

Даникеева А.Б. – философия докторы (PhD), Педагогика және психология, М.Х. Дулати атындағы Тараз университеті, Тараз қ., Қазақстан. E-mail: Danikeeva.a@icloud.com

Махаманова М.Н. – психология ғылымдарының кандидаты, «Теориялық және практикалық психология» кафедрасының доценті, Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан. E-mail: makhamanovamaira@gmail.com

Сведения об авторах:

Шукеева А.М. – автор для корреспонденции, PhD докторант, Университет Туран, г. Алматы, Казахстан. E-mail: aaimka7@gmail.com

Сангилбаев О.С. – доктор психологических наук, профессор, Университет Туран, г. Алматы, Казахстан. E-mail: ospan_seidulla@mail.ru

Даникеева А.Б. – доктор философии (PhD), Педагогика и психология, Таразский университет имени М.Х. Дулати, г. Тараз, Казахстан. E-mail: Danikeeva.a@icloud.com

Махаманова М.Н. – кандидат психологических наук, доцент кафедры «Теоретическая и практическая психология», Казахский национальный женский педагогический университет, г. Алматы, Казахстан. E-mail: makhamanovamaira@gmail.com

Information about the authors:

Shukeeva A.M. – corresponding author, PhD student, Turan University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: aaimka7@gmail.com

Sangilbayev O.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Turan University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: ospan_seidulla@mail.ru

Danikeeva A.B. – PhD, Pedagogy and Psychology, M.Kh. Dulaty Taraz University, Taraz, Kazakhstan. E-mail: Danikeeva.a@icloud.com

Makhmanova M.N. – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Theoretical and Practical Psychology, Kazakh National Women's Teacher Training University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: makhamanovamaira@gmail.com