

Müşviq Hüseyn oğlu MUSTAFAYEV

Psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent

E-mail: mustafayev76@mail.ru

Aysel Salman qızı ƏLİYEVƏ

Xəzər universiteti, Psixologiya departamenti

Klinik psixologiya, II kurs magistrant

E-mail: psy.aysel.aliyeva@gmail.com

PSIXOLOJİ DAYANIQLILIQ VƏ ONUN TƏDQIQI İSTİQAMƏTLƏRİ

Xülasə

Məqalənin məqsədi psixoloji dayanıqlılığın nəzəri əsasları, inkişaf mexanizmləri və onunla bağlı tədqiq istiqamətlərini təhlil etməkdir. Psixoloji dayanıqlılıq həm fərdi xüsusiyyətlər, həm də sosial əlaqələr aspektindən bir çox elmi tədqiqatlarda araşdırılmışdır. Bu məqalədə də son illərin ədəbiyyat nümunələrinə əsaslanaraq təhlil aparılmışdır. Yekun nəticələrə görə psixoloji dayanıqlılığı gücləndirən əsas faktorlar ailə dəstəyi, müsbət emosional tənzimləmə və yaxın sosial əlaqələrdir. Ailə üzvləri tərəfindən göstərilən dəstək, xüsusilə, çətin həyat şəraitlərində fərdlərin emosional sabitliyini qorumaqda həlledici rol oynayır. Müsbət emosional tənzimləmə bacarıqları isə fərdlərin stressə adaptasiya olunmasını asanlaşdırır və neqativ emosiyaların təsirini azaldır. Bununla yanaşı, sosial əlaqələrin keyfiyyəti, məsələn, dost və həmkarlarla sağlam münasibətlər qurmaq, insanların həm fərdi, həm də peşəkar sahələrdə daha dayanıqlı olmasına kömək edir. İş mühitində aparılan araşdırmalar göstərir ki, əməkdaşlar arasında dəstəkçi münasibətlər iş yeri stressinin azaldılmasına və əmək məhsuldarlığının artırılmasına təsir göstərir. Təhsil sahəsində isə tələbələr üçün sosial dəstək şəbəkələrinin mövcudluğu onların akademik uğurlarına və emosional rifahına müsbət təsir edir. Eyni zamanda məlumatlandırıcı təlim proqramları və psixoloji dəstək xidmətləri, xüsusilə də, fərdlərin psixoloji dayanıqlılığını artırmaq üçün məqsədyönlü yanaşmalar tətbiq edən metodlar uzunmüddətli təsirlərin əldə edilməsində əhəmiyyətli olmuşdur.

Açar sözlər: psixoloji dayanıqlılıq, psixoloji sağlamlıq, stressə dözümlülük

UOT: 159.9

DOI: <https://doi.org/10.54414/AXSE9314>

Giriş

İnsanlar gündəlik həyatda kiçik və böyük müxtəlif stress mənbələrinə məruz qalırlar. Müharibə, təbii fəlakətlər, iqtisadi böhranlar və yoluxucu xəstəlik epidemiyalı kimi cəmiyyətlərə nüfuz edən sarsıdıcı hadisələrin fərdlərin psixoloji sağlamlığı üzərində mənfi təsir buraxdığı elmi tədqiqatlarla sübut olunmuşdur [1]. Belə vəziyyətlərdə insanların sağlam psixoloji reaksiya göstərə bilməsi və normal həyatlarına qayıda bilməsi böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Hər bir fərdin bu tip sarsıdıcı hallara qarşı reaksiyası özünəməxsusdur. Eyni hadisə bir fərddə həddindən artıq emosional reaksiya və uzun

müddət davam edən adaptasiya çətinlikləri yarada biləcəyi halda, digər fərd uyğun reaksiyalar verərək daha sürətli şəkildə gündəlik həyat tərzinə qayıda bilir. Psixoloji ədəbiyyatda bu fərqli adaptasiya prosesləri "psixoloji dayanıqlılıq" anlayışı ilə izah olunur. Bu anlayış həm fərdi, həm də sosial səviyyədə əhəmiyyətli bir tədqiqat obyekti kimi diqqət mərkəzindədir.

Əsas hissə

Psixoloji dayanıqlılıq insanın həyatında qarşılaşdığı travmalar, sağlamlıq problemləri, münasibət konfliktləri və ya iqtisadi çətinliklər kimi sarsıdıcı vəziyyətlər qarşısında uyğunlaşa bilmə

və elastiklik göstərmə prosesidir. Bu proses yalnız yaşanan mənfi hallardan sonra özünü toparlamağı deyil, eyni zamanda həmin təcrübələrdən daxili olaraq güclənərək çıxmağı və şəxsi inkişafı da əhatə edir [2]. Psixoloji dayanıqlılıq anlayışı psixologiya elminin əsas mövzularından biri olmaqla yanaşı, son illərdə ekoloji, iqtisadi və sosial elmlərdə də tətbiq olunmağa başlamışdır. Fərdlərin həyatları boyunca qarşılaşdıqları problemlər və çətinliklərin artmasına və insanların da bu problemlərə verdikləri reaksiyalara əsaslanaraq zaman keçdikcə elm adamları tərəfindən psixoloji dayanıqlılıq “psixoloji elastiklik”, “psixoloji sağlamlıq” kimi ifadələrlə identifikasiya olunmağa başlanmışdır [3].

Son illərdə psixoloji dayanıqlılıq üzrə aparılan tədqiqatlar bu anlayışın müxtəlif sahələrdə rolunu analiz edərək inkişafını dəstəkləyən və ya maneə olan faktorları müəyyən etməyə fokuslanmışdır. Bu da psixoloji dayanıqlılıq üzrə müxtəlif aspektli tədqiq istiqamətləri formalaşdırmışdır.

Fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərlə əlaqəsi. Fərddə psixoloji dayanıqlılığın inkişafı genetik, bioloji və psixososial amillərin qarşılıqlı təsirindən asılıdır. Ailə dəstəyi, uşaqlıq dövründə əldə edilən qoruyucu faktorlar və sosial çevrə psixoloji dayanıqlılığın inkişafına əhəmiyyətli təsir göstərir [4]. Bununla yanaşı, yüksək özünə hörmət, optimist dünya görüşü və emosional tənzimləmə bacarıqları dayanıqlılığı artıran daxili amillər arasında yer alır [5]. Şəxsiyyət xüsusiyyətlərindən inkişafa açıq olmaq, öz disiplin, ekstravertlik və elastikliyin də psixoloji dayanıqlılığa müsbət istiqamətdə təsir göstərdiyi müəyyən edilmişdir.

Genetik faktorlar da dayanıqlılıq üzərində təsir göstərir. Lakin sosial dəstək və müsbət ətraf mühit təsiri genetik həssaslığa malik fərdlərdə belə dayanıqlılığın inkişaf etdirilməsinə kömək edə bilər [6]. Cinsiyyət üzrə göstəricilərə baxdıqımız zaman bəzi tədqiqatlarda qadınların psixoloji dayanıqlılığı daha yüksək [7], bəzi araşdırmalarda isə kişilərin göstəriciləri daha yüksək olmuşdur [8]. Bu, cinsiyyətin rolu və ətraf mühit faktorlarının psixoloji dayanıqlılıq üzərində fərqli təsirləri olduğunu göstərir. Həmçinin fərqli yaş qrupları və həyat dövrləri kimi nüanslar da araşdırılarkən məktəb şagirdlərində psixoloji dayanıqlılıq tələbə, işçi kimi həyatın

sonrakı dövrlərini yaşayan şəxslərdən daha yüksək olduğu müşahidə olunur [8]. Lakin bu göstərici digər demoqrafik və ya xüsusi amillərin təsirindən hər bir insanda fərqli təzahür edə bilər.

Bir araşdırmada psixoloji problemlərdən əziyyət çəkən xəstələrin yaxınlarının stress və psixoloji dayanıqlılıq səviyyələrinin əlaqəsi tədqiq edilmişdir. Burada aşağı gəlirə sahib fərdlərdə stress səviyyəsinin daha yüksək, psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsinin isə daha az olduğu müşahidə olunmuşdur. Həmçinin təlim və sosial dəstəyin bu prosesdə vacib rol oynadığı, psixoloji dayanıqlılığa müsbət təsir etdiyi vurğulanır [9]. Bu amillər başqa bir araşdırmada evli cütlüklər üzərində tədqiq edilmişdir. Nəticələr göstərir ki, cinsiyyət, yaş, iş statusu kimi faktorlar psixoloji dayanıqlılığa əhəmiyyətli təsir etmir, lakin təhsil səviyyəsi və iqtisadi vəziyyətə yanaşma bu göstəriciyə əhəmiyyətli dərəcədə təsir edir. Təhsil və iqtisadi rifah artdıqca, evli fərdlərin psixoloji dayanıqlılığı da yüksəlir [10].

Sosial əlaqələr – ailə, təhsil, peşə fəaliyyətlərində rolu. Psixoloji dayanıqlılığın sosial təsirləri ailə, iş mühiti və sosial əlaqələrdə müşahidə olunur. Sağlam ailə münasibətləri və uyğun sosial əlaqələr fərdlərin çətinliklərə qarşı dayanıqlı qalmasında effektiv rol oynayır. Bununla yanaşı, davamlılıq tədqiqatları göstərir ki, sosial bağlar fərdlərin psixoloji sağlamlığını qoruyur və mənəvi dayanıqlılığı gücləndirir [11].

Cəmiyyətlə sosial əlaqələrin daha da artdığı bir dövr kimi təhsil həyatında da yeni şəraitlərə uyğunlaşmaq, çətin situasiyaların öhdəsindən gəlmək üçün psixoloji dayanıqlılığın rolu çox böyükdür. Mental rifah və akademik uyğunlaşma birbaşa psixoloji dayanıqlılıq resursları ilə əlaqəlidir. Orta və yüksək səviyyələrdə psixoloji dayanıqlılığa sahib olan tələbələrdə akademik uyğunlaşma səviyyələri yüksəkdir [12]. Sosial dəstək axtarışı və problem həll etmə strategiyaları tələbələrin akademik mühitdə uğur qazanmasına kömək edir [13].

Psixoloji dayanıqlılıq peşə fəaliyyəti zamanı da stressin öhdəsindən gəlmək üçün effektiv vasitə kimi istifadə edilir. Məsələn, müəssisələrdə əməkdaşların iş stressini azaltmaq məqsədilə müsbət emosiyaların təşviqi, komanda fəaliyyəti və psixoloji müdaxilə qruplarının təşkili kimi

tədbirlər uğurla tətbiq olunur. Wuhan tibbi işçiləri ilə aparılan tədqiqatlar göstərmişdir ki, intensiv təzyiq altında çalışan fərdlərdə dəstəkləyici liderlik və iş yoldaşlarının dəstəyi ilə stressin öhdəsindən daha uğurla gələ, iş yükünə uyğunlaşa və daha yüksək psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi inkişaf etdirilə bilər [14]. Eyni zamanda, tibbi və digər ekstremal şəraitlərdə çalışan şəxslər üçün psixoloji dayanıqlılıq müdaxilə tədbirlərinin planlaşdırılmasında əsas kriteriyalardan biridir [1]. Bank sektorunda işçilərlə aparılan bir araşdırmada fərdlərin ekstravertlik, inkişafa açıqlıq kimi şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin psixoloji dayanıqlılığa təsir edən ən güclü faktorlar olduğu müəyyən edilmişdir [15].

Stress yaradan, travmatik hadisələr yaşayan insanlarda rolu. Böhran vəziyyətlərində çalışan şəxslərin peşə və şəxsi xüsusiyyətləri böhran hallarından sonra verilən reaksiyalar üzərində təsirlidir. Xüsusilə, psixoloji dayanıqlılığı yüksək olan işçilərin böhranlardan daha az təsirləndiyi və daha effektiv mübarizə mexanizmlərinə sahib olduğu görülmüşdür [16]. Hadisələrə qarşı məlumatlı olmaq onlarla üzləşdiyimiz zaman necə reaksiya verməli olduğumuza, bizdə mövcud olan adaptasiya bacarıqlarının üzə çıxmasına, bir sözlə, psixoloji dayanıqlılıq funksiyasına təsir edən amillərdən biridir. Təlimlər məlumatlılıq səviyyəsini artırdığından fərdlərin stressin öhdəsindən gəlmə potensiallarını inkişaf etdirir [17]. Bu, peşə fəaliyyəti üçün də keçərlidir. 226 tibb işçisinin iştirakı ilə həyata keçirilən araşdırmada peşə bacarıqları və fəlakətlərlə bağlı təlim almış tibb işçilərinin psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi daha yüksək olmuşdur. Həmçinin peşə təcrübəsi artdıqca fərdlərin çətinliklərə qarşı dayanma gücünün artdığı müəyyən edilmişdir [18].

Pandemiya zamanı fərdlərin psixoloji dayanıqlılığı sosial dəstək və ümid kimi ünsürlərlə gücləndirilmişdir. Xüsusilə, tibb işçilərində travma sonrası böyümənin yüksək olduğu, fərdlərin çətinlik yaradan şəraitlərdən müsbət dəyişikliklərlə çıxması görülür [19]. Həmçinin pandemiya dövründə psixoloji dayanıqlılığı artıran davranış və sosial faktorları araşdıran 1004 şəxsin iştirakı ilə aparılan tədqiqat göstərir ki, açıq havada daha çox vaxt keçirmək, fiziki məşqlər, ailə və dostlardan sosial dəstək almaq,

yaxşı yuxu keyfiyyəti və s. kimi addımlar dayanıqlılığı əhəmiyyətli dərəcədə artırmışdır [4].

Psixoloji dayanıqlılığı inkişaf etdirən dəstəkləyici metodların effektivliyinin öyrənilməsi də tədqiq istiqamətlərindən biridir.

Mindfulness proqramlarının və Koqnitiv-Davranış Terapiyası (KDT) effektivliyi. Psixoloji dayanıqlılıqda emosional balansın qorunması əhəmiyyətlidir. Məhz mindfulness təlimləri də fərdin emosional tənzimləmə bacarıqlarını inkişaf etdirməklə dayanıqlılığı artırmağa kömək edə bilər. Cambridge Universiteti tələbələrinin psixoloji dayanıqlılıq səviyyələrinin artırılması məqsədilə “Tələbələr üçün Mindfulness Bacarıqları” adlı 8 həftəlik proqram tələbələrin stressə qarşı dayanıqlılığını inkişaf etdirmək üçün tətbiq olunmuşdur. Əldə edilən nəticələr göstərir ki, proqramı tamamlayan iştirakçıların psixoloji gərginlik səviyyələrində azalma və mental rifahlarında artım müşahidə edilmişdir. Effekt bir il ərzində qorunub saxlanmış və imtahan dövründə daha az stress yaşanmışdır [20].

Psixoterapevtik müdaxilələr fərdlərin disfunktsional düşüncə tərzlərini, inanc sistemini sağlam versiyalarla əvəzləyərək onların stressli vəziyyətlərə daha sağlam yanaşmasını təmin edir. Bu terapiya növlərindən olan KDT düşüncə, hiss, davranış modeli üzərinə fokuslandığından psixoloji dayanıqlılığın inkişafını təmin edən addımların işlənilməsində çox əhəmiyyətlidir. Onun psixoloji dayanıqlılıq da daxil olmaqla bir çox psixoloji narahatlığın aradan qaldırılmasında effektivliyi müəyyən edilmişdir [21].

Həmçinin nəticələr göstərir ki, KDT və mindfulness üsullarını birləşdirən proqramlar daha da effektiv ola bilər. Bəzi sektorlar üçün (tibb, fəvqəladə hallar, polis və s.) bu proqramların xüsusi uyğunlaşdırılması tövsiyə edilir [22].

Bu kimi psixoloji dəstək proqramlarının tətbiqi zamanı daxilimizə fokuslanmaq insanın öz psixoloji gücünü kəşf etməsi və fərqişəndlik qazanmasında olduqca faydalıdır. Qazanılan bu fərqişəndlik isə psixoloji dayanıqlılığın inkişafında xüsusi rol oynayır.

Nəticə

Müasir dövrdə psixoloji dayanıqlılığın əhəmiyyəti daha da artmışdır. Stressli və çətin situasiyalarda onun qorunması və inkişafı fərqi

və ictimai rifah üçün əsas şərtlərdən biridir. Gələcək tədqiqatlar dayanıqlılığın dərinləşdirilməsinə və praktik tətbiqlərinin genişləndirilməsinə töhfə verə bilər.

Xüsusilə texnoloji dəstək vasitələrinin, xüsusən mobil tətbiqlərin psixoloji dayanıqlılığa təsiri maraqlı tədqiqat mövzusu ola bilər. Eyni zamanda, fərqli mədəniyyətlərdə və iş sahələrində dayanıqlılıq modellərinin tətbiqi və müqayisəsi sahəsində daha geniş araşdırmalara ehtiyac vardır. Psixoloji müdaxilələrin uzunmüddətli təsirlərini və fərdlərin adaptasiya dinamikasını anlamaq üçün uzunlamlasına tədqiqatlar tövsiyə edilir.

Bundan əlavə, qrup terapiyaları, fərdi psixoloji dəstək proqramları və iş mühitində stressin idarə edilməsinə dair yeni metodologiyalar dayanıqlılığın artırılmasına kömək edə bilər. Bu yanaşmalar təkcə fərdi deyil, həm də təşkilati və sosial səviyyədə müsbət təsir göstərə bilər.

Gələcək tədqiqatlar dayanıqlılığın multidisiplinar yanaşma ilə öyrənilməsinə yönəlməli, psixoloji, sosial və bioloji aspektləri birləşdirərək daha geniş mənzərə təqdim etməlidir. Müxtəlif mədəniyyətlərdə tətbiq olunan yanaşmaların müqayisəsi isə yeni və daha təsirli strategiyaların hazırlanmasına yardım edə bilər.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Kang L., Li Y., Hu S., Chen M., Yang C., Yang B.X., Wang Y., Hu J., Lai J., Ma X., Chen J. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *The Lancet. Psychiatry*. 2020 Feb 5;7(3):e14. doi : 10.1016/S2215-0366(20)30047-X
2. <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>. Last updated: February 1, 2020
3. Akdoğan B., Yalçın S.B. Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2018(46):174-97. doi : 10.21764/maeuefd.370587
4. Killgore W.D., Taylor E.C., Cloonan S.A., Dailey N.S. Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry research*. 2020 Sep 1;291:113216. doi : 10.1016/j.psychres.2020.113216

5. Cevizci O., Müezzini E.E. Sağlık çalışanlarında psikolojik belirtilerin ve psikolojik dayanıklılığın incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*. 2019;1(3):166-72. doi : 10.35365/ctjpp.19.1.21
6. Çetin F., Yeloğlu H.O., Basım H.N. Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 2015 Jan 1;30(75):81-92.
7. Polatçı S., Tınaz Z.D. Kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*. 2021;17(36):2890-917. doi : 10.26466/opus.827411
8. Gök A., Koğar E.Y. A meta-analysis study on gender differences in psychological resilience levels. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*. 2021; 3(2):132-43. doi : 10.35365/ctjpp.21.2.15
9. Yağmur T., Türkmen S.N. Ruhsal hastalığı olan hastalara bakım veren aile üyelerinde algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 2017; 4(1):542-8.
10. Bektaş M., Özben Ş. Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2016 Mar 1;14(1). doi : 10.18026/cbusos.16929
11. Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. Psychological resilience. *London: Overseas Development Institute*. 2015 Oct: 3-27.
12. Üzdənova T. Tələbə şəxsiyyətinin formalaşmasında psixoloji dayanıqlılığın rolu. *Psixologiya jurnalı*. 2022; (4): 3-11
13. Fullerton DJ, Zhang LM, Kleitman S. An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation. *Plos one*. 2021 Feb 2;16(2):e0246000. doi : 10.1371/journal.pone.0246000
14. Cooke F.L., Wang J, Bartram T. Can a supportive workplace impact employee resilience in a high pressure performance environment? An investigation of the Chinese banking industry. *Applied Psychology*. 2019 Oct;68(4):695-718. doi : 10.1111/apps.12184

15. Çavuşoğlu S., Yalçın M. Banka çalışanlarının kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2018;16(2):49-76.
16. Demirelli M.A. Çalışanların Krize Gösterdikleri Tepkiler ile Psikolojik Dayanıklılık ve Özbakım Gücü. *International Journal of Progression and Development in Education (ijpade)*. 2024 Dec 31;2(2):1-25. doi : 10.5281/zenodo.14582612
17. Lin J., Ren Y.H., Gan H.J., Chen Y., Huang Y.F., You X.M. Factors associated with resilience among non-local medical workers sent to Wuhan, China during the COVID-19 outbreak. *BMC psychiatry*. 2020 Dec;20:1-7. doi : 10.1186/s12888-020-02821-8
18. Yağmur Ö.B., Karaman M. Psikolojik dayanıklılığın bireysel afet direnci üzerindeki etkisi. *Yönetim Ekonomi Edebiyat İslami ve Politik Bilimler Dergisi*. 2024; 9(2):59-92. doi : 10.24013/jomelips.1496375
19. Karadeniz F.T., Tonkuş M.B. Pandemi Sürecinde Travma Sonrası Büyüme ve Psikolojik Dayanıklılık. *Yeni Yüzyıl Journal of Medical Sciences*. 2022;3(1):9-15.
20. Galante J., Stochl J., Dufour G., Vainre M., Wagner A.P., Jones P.B. Effectiveness of providing university students with a mindfulness-based intervention to increase resilience to stress: 1-year follow-up of a pragmatic randomised controlled trial. *J Epidemiol Community Health*. 2021 Feb 1;75(2):151-160.
21. Pinto TM, Veiga VM, Macedo EC. Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on resilience of adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*. 2024 Jun 1;34(2):100495. doi : 10.1016/j.jbct.2024.100495
22. Joyce S, Shand F, Tighe J, Laurent SJ, Bryant RA, Harvey SB. Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ open*. 2018 Jun 1;8(6):e017858. doi: 10.1136/bmjopen-2017-017858

Aysel Salman ALIYEVA

Khazar University, Department of Psychology
Clinical psychology, Master II
E-mail: psy.aysel.aliyeva@gmail.com

Mushvig Huseyn MUSTAFAYEV

Ph.D. in Psychology, Associate Professor
E-mail: mustafayev76@mail.ru

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND ITS RESEARCH DIRECTIONS

Summary

The aim of this article is to analyze the theoretical foundations, development mechanisms, and research directions related to psychological resilience. Psychological resilience has been studied in many scientific works from both individual characteristics and social relationship perspectives. This article also provides an analysis based on recent literature examples. According to the final results, the main factors that strengthen psychological resilience are family support, positive emotional regulation, and close social relationships. Support provided by family members plays a crucial role in maintaining individuals' emotional stability, especially during difficult life circumstances. Positive emotional regulation skills facilitate individuals' adaptation to stress and reduce the impact of negative emotions. Moreover, the quality of social relationships—such as maintaining healthy relationships with friends and colleagues—helps individuals become more resilient both personally and professionally. Research conducted in work environments shows that supportive relationships among colleagues reduce workplace stress and increase productivity. In the field of education, the presence of social support networks for students positively affects their academic success and emotional well-

being. At the same time, informative training programs and psychological support services that apply targeted approaches to enhance psychological resilience have proven effective in achieving long-term outcomes.

Keywords: psychological resilience, psychological health, stress tolerance

Айсел Салман ЭЛИЕВА

Университет Хазар, Департамент Психологии

Клиническая психология, Магистрант II курса

E-mail: psy.aysel.aliyeva@gmail.com

МушвиГ Гусейн МУСТАФАЕВ

Доктор философии по психологии, доцент

E-mail: mustafayev76@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕЗИЛИЕНТНОСТЬ И НАПРАВЛЕНИЯ ЕЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Резюме

Цель данной статьи — проанализировать теоретические основы, механизмы развития и направления исследований, связанные с психологической устойчивостью. Психологическая устойчивость изучалась во многих научных работах как с точки зрения индивидуальных характеристик, так и в контексте социальных связей. В данной статье также проведён анализ на основе примеров из современной литературы последних лет. По итогам анализа, основными факторами, способствующими укреплению психологической устойчивости, являются поддержка семьи, положительная эмоциональная регуляция и близкие социальные связи. Поддержка со стороны членов семьи играет решающую роль в сохранении эмоциональной стабильности человека, особенно в сложных жизненных условиях. Навыки положительной эмоциональной регуляции способствуют адаптации к стрессу и уменьшают влияние негативных эмоций. Кроме того, качество социальных связей — например, здоровые отношения с друзьями и коллегами — помогает людям быть более устойчивыми как в личной, так и в профессиональной сфере. Исследования, проводимые в трудовой сфере, показывают, что поддерживающие отношения между сотрудниками снижают уровень стресса на рабочем месте и способствуют повышению производительности труда. В сфере образования наличие социальных сетей поддержки оказывает положительное влияние на академические успехи студентов и их эмоциональное благополучие. Также информационные обучающие программы и психологические службы, применяющие целенаправленные методы для развития психологической устойчивости, оказываются эффективными для достижения долгосрочных результатов.

Ключевые слова: психологическая резилентность, психологическое здоровье, стрессоустойчивость