

**Нүсіпжанова Б.Н.¹, Бердібаева С.Қ.², Гарбер А.И.³,
Бердібаев С.Қ.⁴, Тұяқова У.Ж.⁵**

¹Т. Жүргенов атындағы Қазақ ұлттық өнер академиясы,

Қазақстан, Алматы қ., e-mail: bibigul-08.08@mail.ru, тел.: +7 701 353 4213

²психология ғылымдарының докторы, профессор. Жалпы және қолданбалы психология кафедрасы,

әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті,

Қазақстан, Алматы қ., e-mail: berdybaeva_sveta@mail.ru, тел.: +7 777 237 4977

³PhD докторы, доцент, Заманауи ғылымдар университеті, Оңалту клиникасы,

Германия, Гессен қ., e-mail: aljonagarber@mail.ru, тел.: +49 (177) 267 9755

⁴Л.Н. Гумилев атындағы Еуразиялық ұлттық университеті,

Қазақстан, Астана қ., e-mail: berdybaev@mail.ru, тел.: +7 777 237 4977

⁵педагогика және психология магистры, жалпы педагогика және психология кафедрасы,

Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе мемлекеттік өңірлік университеті, Қазақстан, Ақтөбе қ.,

e-mail: ulbosun70@mail.ru, тел.: +7 701 614 4585

**А. АНТОНОВСКИЙДІҢ САЛЮТОГЕНЕЗ КОНЦЕПЦИЯСЫНДАҒЫ
ДЕНСАУЛЫҚ МОДЕЛІ ЖӘНЕ СТРЕСС**

Мақалада А. Антоновскийдің салютогенез концепциясындағы денсаулық моделі және стресс жайлы талданады. Медицинада үш жүз жыл бойы анықталып келе жатқан патогенез (грекше *pathein* – азап шегу, *genesis* – шығу тегі) парадигмасы ауру, ауырып қалу азабын айта отырып, сол аурудың шығуын зерттейді, сол аурумен қалай күресуге болады, оның алдын қалай алуға болады деген сұрақтар алдыңғы жоспарда болмайды.

Салютогенез физикалық, жан және рухани денсаулықты негізге алады. «Салютогенез» латынның «*salus, salutis*» – «денсаулық, айығу» және гректің «*genesis*» – «шығу тегі» атты сөздерінен құралған. Салютогенез адам стресстердің әсеріне қарамастан әрі соматикалық әрі психикалық дені сау болып қала алады деген идеяны басшылыққа алады.

А. Антоновский әртүрлі этностық топтардағы израиль әйелдерінің климактерлі кезеңге бейімделуін зерттейді. Сондай топтардың бірінде нацистік концлагерде болған еврей әйелдері болды. А. Антоновский келесі фактіні анықтайды, сол әйелдер концлагердің жауыздығы мен сұмдығын көре отырып денсаулықтарын сақтай алған. Осыны байқаған А. Антоновский салютогенез позициясы тұрғысынан келесі сұрақты тұжырымдайды: ауыр стресске қарамастан неге кейбір адамдар дені сау болып қала береді?

А. Антоновский келесі жағдайды анықтады, сол әйелдердің біразы бақылау тобына (ешқашанда концентрациялық лагерьде болмаған әйелдер) қарағанда соншалықты жарақаттанған тәжірибелеріне қарамастан бейімделуі олардан кем болмаған, олар психикалық дені сау және бақытты, жас ерекшеліктеріне орай болатын өзгерістерді де жақсы өткізген. Олардың күйлері стресстің күшімен анықталмаған, олар стресске қарамастан дені сау болып әрі стрессті өз пайдасына шеше білуге көмектескен факторлармен анықталды.

А. Антоновский аса қатты айқын көрінген басты сапаны «*sense of coherence*» – «байланысқан, орамды сезімді», яғни өмірлік өзара байланыстарды бөліп алды. А. Антоновский байланысқан, орамды сезімдерді «тұлғаның жалпы бағдарлануы» деп анықтайды, ол үш факторларға негізделеді: түсінілген, басқарылатын және ұғынылатын.

А. Антоновскийдің салютогенез концепциясындағы үш факторды – түсіну (түсінерлік сезім); орындалу (басқара алу); ұғыну туралы айта отырып, осы үш аспект қабілеттерге айналады, соны когеренттілік сезімі (келісімділік, байланыстырылған, орамдылық) деп түсіндіре отырып, адам өзінде және қоршаған әлемде мағыналық өзара байланыстарды басынан өткізеді. Адам өзін және әлемді танығанда, ішкі тіректі, ұғынылған бір нәрсені жасай алатын жасаушы (творец)

ретінде сезінген кезде оның тәні, жаны, рухани әлемі, әлеуметтік жағы неғұрлым сау болуға мүмкіндігі көп болады, өмірлік қиындықтарға сынып кетпейді. Когеренттілік сезімі стресстерді дұрыс қолдануға көмектеседі.

Когеренттілік сезімі іштен және сырттан келетін алғашқы конструктор, стимул ол реттелінген болып саналады. Біздің организмнің, психиканың ресурстары сол стимулдар талап ететін талаптарға толық жауап бере алады. Ол стимулдар – шақырулар (вызов) оларды қабылдай білу керек, оған энергияны салу қажет, қарсыласа білу маңызды. «Sense of coherence» – байланысқан, орамды сезімдерге ие болғандар барлық өтіп жатқандардан белгілі бір реттілікті көреді, өтіп жатқан оқиғаларды түсіне алатынын сезінеді, өтіп жатқандарды қадағалай алуға, басқара алуға және өзіне көмектесу үшін өздерінде дағдылар, қабілеттер, ресурстар бар деп сенімді болады.

Түйін сөздер: психологиялық денсаулық, патогенез, салютогенез концепциясы, когеренттілік сезімі, психиканың ресурстары, стрессогенді факторлар, түсінерлік сезім, басқара алу, эмоциялық ұғыну

Nussipzhanova B.N.¹, Berdibayeva S.K.², Garber A.I.³,
Berdibayev S.K.⁴, Tuyakova U.Zh.⁵

¹T. Zhurgenov Kazakh National academy of arts,

Kazakhstan, Almaty, e-mail: bibigul-08.08@mail.ru, tel.: +7 701 353 4213

²doctor of psychological science, professor, department of general and applied psychology, al-Farabi Kazakh National University, Kazakhstan, Almaty, e-mail: berdybaeva_sveta@mail.ru, tel.: +7 777 237 4977

³PhD, associate professor of the University of Modern Sciences, psychotherapist of the rehabilitation clinic Hessen, Germany, co-director of the International Center for Advanced Studies and Scientific Information, Germany, Hessen, e-mail: aljonagarber@mail.ru, tel.: +491772679755

⁴L.N. Gumilev Eurasian National University, Kazakhstan, Astana, e-mail: berdybaev@mail.ru, tel.: +7 777 237 4977

⁵Master of pedagogy and psychology, The Department of General psychology and pedagogy, Zhubanov Aktobe regional state university, Kazakhstan, Aktobe, e-mail: ulbosun70@mail.ru, tel.: +7 701 614 4585

Health model in the concepts of salutogenesis of A. Antonovsky and stress

This article discusses the health model concept of salutogenesis by A. Antonovsky and stress. About three hundred years defining paradigm in medicine has been the paradigm of pathogenesis. The word “pathogenesis” is derived from two Greek words: «pathein» – suffering, and “genesis” – the origin. The main question about pathogenesis- the origin of the disease. The question of how disease occurs can be prevented stands here in the foreground.

Salutogenesis explores the physical, mental and spiritual development. The word “salutogenesis” has two components: the Latin «salus, salutis- (health) and the Greek” genesis “(origin). Salutogenesis answers the following questions: so that man is able to stay somatically and psychologically healthy, in spite of the impact of stress. A. Antonovsky studied adaptability to Menopause Israeli women from different ethnic groups. One of these groups consisted of Jewish women who survived the Nazi concentration camps. A. Antonovsky stated that some of these women were able to preserve the health, contrary to what they had to endure the horrors of the concentration camps. Having discovered this, from the standpoint of A. Antonovsky salutogenesis formulated the following question: why some people remain healthy, despite the severe stress?

A. Antonovsky found that some of these women have adapted not worse than the control group (ie women who have never visited the concentration camps), despite such a traumatic experience, they were mentally healthy and happy, well coping with the age-related changes. Their status is not determined by the strength of stress, it is a determining factor that helped them, despite the stress, to stay healthy, and even turn it to their advantage. A. Antonovsky allocated superior quality, pronounced «sense of coherence» – «a sense of connectedness,” understanding the relationships of life. A. Antonov defines a sense of connectedness as “the general orientation of the individual”, based on three factors: comprehensibility, manageability and meaningfulness.

These three aspects, becomes able to lead to the fact that A. Antonovsky called sense of coherence (consistency): the person is experiencing meaningful relationship to himself and the world around them. When a person perceives themselves and the world, feels the creator, creating something meaningful, feels internal support, then it is more likely to become healthier physically, mentally, spiritually and socially, and not break under the weight of life’s trials. Sense of coherence helps to cope with stress. Sense of coherence – the first construct, an incentive, outbound, and internal and external are ordered.

The resources of our organism and resources psyche quite meet the requirements that push these incentives. These incentives are challenges, which are to invest, to take. Those who have a “sense of coherence” see what is happening around a certain order, they feel that they can understand the events, are convinced that they have the skills, abilities, resources, to control, to control things and help yourself.

Key words: mental health, pathogenesis, concept of salutogenesis, coherent sense of mental resources, stressors, comprehensibility, manageability, meaningfulness.

Нусипжанова Б.Н.¹, Бердибаева С.К.², Гарбер А.И.³,
Бердибаев С.Қ.⁴, Туякова Ү.Ж.⁵

¹Казахская национальная академия искусств, Казахстан, г. Алматы,
e-mail: bibigul-08.08@mail.ru, тел.: +7 701 353 4213

²доктор психологических наук, профессор, кафедра общей и прикладной психологии,
Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы,
e-mail: berdybaeva_sveta@mail.ru, тел.: +7 777 237 4977 ³доктор PhD, доцент, Университет современных
наук, реабилитационная клиника, Германия, г. Фессен, e-mail: ajonagarber@mail.ru, тел.: +49 (177) 267 9755

⁴Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева,
Казахстан, г. Астана, e-mail: berdybaev@mail.ru, тел.: +7 777 237 4977

⁵магистр педагогики и психологии, кафедра общей педагогики и психологии,
Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова, Казахстан, г. Актюбе,
e-mail: ulbosun70@mail.ru, тел.: +7 701 614 4585

Модель здоровья в концепции салютогенеза А. Антоновского и стресс

В статье рассматривается модель здоровья в концепции салютогенеза А. Антоновского и стресс. Около трехсот лет определяющей парадигмой в медицине была парадигма патогенез. Слово «патогенез» образуется из двух греческих слов: «pathein» – страдания и «genesis» – происхождение. Главный вопрос патогенеза – происхождение болезни. Вопрос о том, как возникает болезнь и как ее можно предотвратить, стоит на переднем плане.

Салютогенез изучает физическое, душевное и духовное развитие человека. Слово «салютогенез» имеет две составляющие: латинскую «salus, salutis» (здоровье) и греческую «genesis» (происхождение). Салютогенез отвечает на следующие вопросы: благодаря чему человек способен остаться соматически и психологически здоровым, несмотря на воздействие стресса.

А. Антоновский изучал приспособляемость к климатическую среду израильских женщин из разных этнических групп. В одну из этих групп входили еврейские женщины, пережившие нацистские концентрационные лагеря. А. Антоновский констатировал, что некоторые из этих женщин смогли сохранить здоровье вопреки тому, что им пришлось пережить ужасы концентрационных лагерей. Обнаружив это, А. Антоновский с позиций салютогенеза сформулировал следующий вопрос: почему некоторые люди остаются здоровыми, несмотря на тяжелый стресс?

А. Антоновский обнаружил, что часть этих женщин адаптировалась не хуже, чем контрольная группа (т.е. женщины, никогда не бывавшие в концентрационных лагерях), несмотря на столь травматический опыт, они были психически здоровы и счастливы, хорошо спарывались с возрастными изменениями. Их состояние не определялось силой стресса, оно определялось факторами, которые помогли им, несмотря на стресс, остаться здоровыми и даже обратить его себе на пользу.

А. Антоновский выделил главное качество – ярко выраженное «sense of coherence» – «чувство связанности», понимание жизненных взаимосвязей. А. Антоновский определяет чувство связанности как «общую ориентацию личности», основанную на трех факторах: постижимость, управляемость и осмысленность. Эти три аспекта, становясь способностями, приводят к тому, что А. Антоновский назвал чувством когерентности (согласованности): человек переживает смысловые взаимосвязи в себе самом и окружающем мире. Когда человек познает себя и окружающий мир, ощущает себя творцом, создающим нечто осмысленное, чувствует внутреннюю опору, тогда у него больше шансов стать более здоровым телесно, душевно, духовно и социально и не сломаться под грузом жизненных испытаний. Чувство когерентности помогает совладать со стрессами. Чувство когерентности – первый конструкт, стимул, исходящий из внутреннего и внешнего, являются упорядоченными.

Ресурсы нашего организма и ресурсы психики вполне отвечают тем требованиям, которые выдвигают данные стимулы. Эти стимулы – вызовы, в которые стоит вложиться, принять. Те, кто обладают «sense of coherence», видят во всем происходящем определенный порядок, ощущают, что могут понять происходящие события, убеждены, что у них есть навыки, способности, ресурсы, чтобы контролировать, управлять происходящим и помочь себе.

Ключевые слова: психологическое здоровье, патогенез, концепция салютогенеза, когерентное чувство, ресурсы психики, стрессогенные факторы, постижимость, управляемость, осмысленность.

Кіріспе

Психологияда денсаулық ұғымына екі түрлі ықпал негізделген. Дағдарыс психологиясында патогенді парадигмаға қарсы салютогенді па-

радигма дамуда. Патологиялық ықпалда адамдар не үшін ауырады соның себептеріне екіпін жасалса, салютогенезде адамдар ешнәрсеге қарамастан олар дені сау болып қалады деген идеяға сүйенеді. Денсаулық ол тек аурулар мен

физикалық кемшіліктердің болмауы емес, ол физикалық, психологиялық және әлеуметтік жағымдылықтың толық күйі, ішкі гармония мен адамның теңгерілуі.

Медицинада үш жүз жыл бойы анықталып келе жатқан патогенез (грекше *pathein* – азап шеу, *genesis* – шығу тегі) парадигмасы ауру, ауырып қалу азабын айта отырып сол аурудың шығуын зерттейді, сол аурумен қалай күресуге болады, оның алдын қалай алуға болады деген сұрақтар алдыңғы жоспарда болмайды. Дағдарыс жағдайында адам өзінің меншікті ресурстарын пайдаланып туындаған қиындықты жеңеді. Салютогенді парадигма туралы айтпас бұрын «өзіне нану (сену) арқылы тірі қалу» атты концепцияны жасаған В. Франклге тоқталсақ, ол логотерапия теориясын қалыптастыра отырып, өзі тап болған лагердегі қиын өмір оны өмірдің шартсыз мағынасы болатыны жайлы концепцияны жасауға әкелді [1].

Лагердегі қиын азап өмірде «мен енді өмірден ешнәрседе күтпеймін» деген ойларды жеңуде келесі сұрақты шешу қажеттілігі туындайды, адамға қуаныш беру мүмкіндігінен айырылған өмір барлық ресурстарын тауысты, енді адам өз өміріне не ұсына алады, өмір ешнәрсе бере алмаса, адам ол жұбына өзі болмысты тірілту үшін не істей алады» деген В. Франклдің ойларынан кейін осы салютогенез дүниеге келді. Салютогенез ұғымын израильдік медициналық социология профессоры Аарон Антоновский ұсынды (1923 жылы АҚШ-да туылған, 1994 жылы Израильде қайтыс болған). Салютогенез физикалық, жан және рухани денсаулықты негізге алады. «Салютогенез» латынның «*salus, salutis*» – «денсаулық, айығу» және гректің «*genesis*» – «шығу тегі» атты сөздерінен құралған.

Ендеше салютогенездің басты сұрағы денсаулықтың шығу тегі жайлы болып отыр. Осы мағына жаңа парадигманы, жаңа зерттеу бағытын жасауға арқау болды. Салютогенез адам стресстердің әсеріне қарамастан әрі соматикалық әрі психикалық дені сау болып қала алады деген идеяны басшылыққа алады [2]. Адамдардың стрессогенді факторларды сәтті жеңе алуы олардың психикалық денсаулықтарын қамтамасыз етеді. Стресстерге орнықты бола алатын, оларға төтей алатын факторларды іздеу керек, олар психологиялық болып саналады деді А. Антоновский [3], мысалы стресске қатысты оптимизмнің болуы ол тұлғалық қырлардың бірі, әлеуметтік ортаға байланысты, мәселен әлеуметтік қолдаулар алу немесе физикалық орта, мысалы ауыз судың таза болуы.

Теориялық-әдіснамалық шолу

А. Антоновский әртүрлі этностық топтардағы израиль әйелдерінің климактерлі кезеңге бейімделуін зерттейді [4]. Сондай топтардың бірінде нацистік концлагерде болған еврей әйелдері болды. А. Антоновский келесі фактіні анықтайды, сол әйелдер концлагердің жауыздығы мен сұмдығын көре отырып денсаулықтарын сақтай алған. Осыны байқаған А. Антоновский салютогенез позициясы тұрғысынан келесі сұрақты тұжырымдайды: ауыр стресске қарамастан неге кейбір адамдар дені сау болып қала береді? Зерттеу барысында А. Антоновский келесі жағдайды тапты, сол әйелдердің біразы бақылау тобына (ешқашанда концентрациялық лагерде болмаған әйелдер) қарағанда соншалықты жарақаттанған тәжірибелеріне қарамастан бейімделуі олардан кем болмаған, олар психикалық дені сау және бақытты, жас ерекшеліктеріне орай болатын өзгерістерді де жақсы өткізген. Олардың күйлері стресстің күшімен анықталмаған, олар стресске қарамастан дені сау болып әрі стрессті өз пайдасына шеше білуге көмектескен факторлармен анықталды.

А. Антоновский аса қатты айқын көрінген басты сапаны «*sense of coherence*» – «байланысқан, орамды сезім», яғни өмірлік өзара байланыстарды бөліп алды. А. Антоновский байланысқан, орамды сезімдерді «тұлғаның жалпы бағдарлануы» деп анықтайды, ол үш факторларға негізделеді: түсінілген, басқарылатын және ұғынылатын.

А. Антоновскийдің пікірінше, индивидумда когеренттілік сезімнің қаншалықты көрінуі оның «денсаулық-ауру» шкаласындағы оның позициясын анықтайды [3]. Яғни осы орамдылық сезімге ие адамдар барлық өтіп жатқан оқиғалардан белгілі бір реттілікті жөнді көреді және өтіп жатқандарды басқара алатын, қадағалайтын дағдылар, қабілеттер, ресурстар бар деп сеніп, әрі өзіне көмектесе алатынына сенімді болғандар.

А. Антоновский олардың дені сау болғандарын жоғарыда аталған орамдылық сезімімен түсіндіреді, оның үш факторын толық талдайды [3]:

1. Түсінерлік сезім (*comprehensibility*). Өтіп жатқандардың бәрі түсінікті және оны индивид айқын, ойланылған, реттелінген деп қабылдағанда бастан өтетін күй. Өмір процесінде тәжірибенің ішкі және сыртқы деректерінен келген стимулдар, олар құрылымдасқан, талқылауға көнетін әрі болжанатын стимулдар,

болып жатқан оқиғалардың бәрі өзіме түсінікті деп соған сенеді (яғни түсінерлік, аңдарлық (постижимость)).

Осы аңдарлық, түсінерлік сезім күйі, адам келген стимулдардың мағынасы бар, құрылымдалған, айқын, келісілген, реттелген ақпараттар екенін қаншалықты дәрежеде ұғына алады соған байланысты болады (керісінше ақпараттарды хаосты, ретсіз, кездейсоқ, болжанбайтын деп қабылдау емес). Түсінерлік сезімі бар адам әлемді толық аңғарайын, түсінейін деп ұмтылуы міндетті емес, алайда оны түсінерлік принциппен қарайды, ол белгісіздік жағдайлардан қашпайды, керісінше одан реттілік пен мағына табуға болады деп сенімді болады.

2. Басқара алу (manageability). Индивид өзімен жеткілікті ресурстар бар мен күресе аламын деп сезінгенде болатын күй. Сол стимулдармен шақырылған қажетті нәрсеге сәйкес келе алатын ресурстардың адамның өзінде болуы, яғни адам болып жатқан жағдайларды қадағалай алады (басқара алу – управляемость). Басқара алу, адам болып жатқан жағдайды шеше алуға мүмкіндік беретін ресурстарды қандай дәрежеде қарай алады соған байланысты болады.

Бұл жерде адамда болатын ішкі ресурстармен қатар әрі өзі қадағалай алатын сыртқы ресурстар туралы да сөз болып отыр. Адам қандайда бір бақытсыздықтың алдын алуға қабілеттімін дегенге емес өзінің ішкі меншікті күштері мен қабілеттерін қолдана алуға немесе Құдайдың, достарының, жақындарының көмегіне арқау жасай аламын деп сенеді, сөйтіп ол бақытсыздықты жеңе алады.

3. Эмоциялық ұғыну (meaningfulness). Не өтіп жатқанға өзінің қатысы бар екенін сезген кездегі күй. Өзіне қойылатын талаптар бір ішкі шақыру болып табылады, соның арқасында адам соларға ресурстарды және өзін салады (ұғынушылық). Осы ұғынушылық деген ол өмір мағынасын эмоциялық қайғыру, эмоциялық төзушілік. Адам өмірдің оның алдына қойған мәселелері мен талаптарына өзін белсенді арнау керек екенін сезінеді, өз энергиясын жұмсайды, олар оған шақыру (вызов) болып саналады, одан тайсалмайды.

Эмоциялық ұғыну адамға әлемнің ретсіз ғана емес, адам үшін әрі парықсыз емес екенін көрсетеді. Мәселен егер адам үшін жұмыс ұғынылған, ұғынымды болса, онда ол жұмыс міндетті түрде оған қуаныш және ішкі қанағаттану әкелуге міндетті емес, алайда қандай да бір субъективті мақсатты жүзеге асыру үшін қажетті құрал ретінде қарастырылады.

Салютогенез денсаулыққа деген саналы қатынасты балалық шақтан есейгенге дейін, үлкейген кезді қоса отырып жасайды. Қарсыласу күшін зерттеу адамның дамуы үшін тұқымқуалаушылық пен өмір деңгейі ең шешуші емес, негізгісі денсаулық үшін маңыздысы ол адамдардың бір-біріне қатынасы, мысалы бала белгілі бір өмір кезеңінде тіпті бір ғана адамға ғана жақсы қатынас жасаса да, ондай баланың жаны жайлы, жаны сау болады екен, тіпті баланы ұрсада, оған жаман қатынас жасаса да ол бірге қайғыруға, жаны ашуға бейім болып тұрады.

А. Антоновскийдің пікірінше, гуманистік психологияны құрушы, аса ірі ғалымдардың бірі А. Маслоу адамдардың денсаулығы мен дені сау адамдардың мәнділігін зерттей отырып, дені сау жан дүниенің дамуы үш принципті сақтаумен байланысты деп атады.

1. Тәнге байланысты алсақ, конфликтілі жағдайды жеңе алу қабілеті, соның арқасында күш алу. Яғни адам өзінің тәні мен жанына түсетін жүктемелердің шекарасын ажырата білуі керек және оны ары қарай кеңейтіп отыруы қажет, мәселен антропософты (антропософия – грекше адам және даналық, діни мистикалық ілім теософиядан бөлінген, 1912 жылы Рудольф Штейнер ашқан, өзіндік даму әдісі, ойлау арқылы рухани таным жасау) медицина бойынша бала міндетті түрде балалыққа тән аурулармен ауруы керек, сонда оның иммунды жүйесі жасқы дамиды, өзін реттеуге, өзін-өзі жазуға бейім етеді. Әрине бала сол аурумен күресуге күші жете ме деген сұрақтың туындауы заңды, ол жағдайда дәрігер көмекке келеді.

2. Ал жан әлеміне келсек, онда барлық өтіп жатқан оқиғалар мен жағдайларға қатысты өзара байланыс сезімі қажет. Аз болсын көп болсын сол өзара байланыстар арқылы өмірдің мағынасын табады. А. Антоновскийдің пікірінше, когеренттілік сезімі (байланыстырылу, орамдылық) тәрбиенің арқасында баланың дүние танымы дамиды соның негізінде әлем толығымен мағыналы, түсінікті және қол жетімді бола бастайды. Бұл әсіресе қатыгез өмірге тап болған балаларға аса қажет, соғыс жағдайы тағы басқа жағдайлар, оларда қорқыныш сезімін, өзінің қайғыруларын немесе үлкендермен бірге соларды қайғыруды басынан кешкенде аса маңызды болып саналады.

3. Ең шешуші үшіншісі рухани қарсыласу, яғни адамның дамуының өту барысы мен мағынасына сенім қалыптасқанның арқасында пайда болатын қарсыласу сезімі. Көптеген адамдар Құдайға, адами прогреске деген сенімді жоғалтып, депрессияға түседі, негативті,

зұлымдықты, деструкцияны қайта жасайтын мағынаны тауып, оны түсіне білу маңызды [5].

А. Маслоу 1933-1945 жылдары неміс концлагерінде болған, өте ауыр жан мен тән жарақатын алған адамдарды емдеумен айналысты. Ол келесі жағдайға қатты көңіл бөледі, оның пациенттерінің көпшілігі мығым денелі болған жоқ, концлагерде барлық күштерін сарып еткен, олар рухани, діни, әдеби және әлеуметтік құндылықтарды тірек еткен, міне осы жағдайлар олардың тірі қалуына себепші болуы мүмкін. А. Маслоу дені сау адамдардың басқа адамдардан айырмашылығы бар екеніне көңіл аударады.

А. Маслоу бойынша дені сау адамдардың белгілері төмендегідей: олар болмысты өте жақсы қабылдай алуға қабілетті; олар өздеріне, басқаларға және табиғатқа өте жақсы қатынасты жасай алады; олар табиғи, спонтанды және қарапайым; олар автономды және белсенді; олар негізгі өмірлік сәттіліктерге құрметпен, қуанышпен қарайды, олардың құндылығын мойындайды; оларға мінездің демократиялық қырлары тән; олар ниеттес, тілектес сезімдерін игерген; оларда этикалық нышандар қатты білінеді; олардың әзілдері шымшыма емес, философиялық сипатқа ие; барлық дені сау адамдар творчествоға сөзсіз бейім болады.

Талқылаулар

Сонымен біз Қазақстандық психологияда әлі танымал болмай жатқан және қолданыс таба қоймаған салютогенездің психологиялық мәні туралы талдаймыз. Салютогенез концепциясы ағылшын тілді елдерде өткен ғасырдың 20-жылдарында қолданыс таба бастаса, ал Германияда ол туралы тек 90-жылдары ғана сөз ете бастады. А. Антоновскийді салютогенез концепциясын жеке тұлғалық дамуда, әлеуметтік топтарды зерттеуде қолданылды.

Жоғарыда талданғандай А. Антоновскийдің салютогенез концепциясындағы үш фактор-түсіну (түсінерлік сезім) – өзінді және әлемді түсінуге тануға болады деген адамдағы сенімділік; орындалу (басқара алу), өзінің қабілетсіздігіне және өз өміріңді өзің немесе басқалардың көмегімен құра алатынына сенім; ұғыну, өмірлік тәжірибені қайта жасау процесінде мағынаны табуға қабілеттілік туралы айта отырып, осы үш аспект қабілеттерге айналады, соны А. Антоновский когеренттілік сезімі (келісімділік, байланыстырылған, орамдылық) деп түсіндіре отырып, адам өзінде және қоршаған әлемде мағыналық өзара

байланыстарды басынан өткізеді. Адам өзін және әлемді танығанда, ішкі тіректі, ұғынылған бір нәрсені жасай алатын жасаушы (творец) ретінде сезінген кезде оның тәні, жаны, рухани әлемі, әлеуметтік жағы неғұрлым сау болуға мүмкіндігі көп болады, өмірлік қиындықтарға сынып кетпейді.

Когеренттілік сезімі локус қадағалаумен, депрессиямен байланысты, әрі когеренттілік сезімі стрессерді дұрыс қолдануға көмектеседі. Когеренттілік сезімі іштен және сырттан келетін алғашқы конструктор, стимул ол реттелінген болып саналады. Біздің организмнің, психиканың ресурстары сол стимулдар талап ететін талаптарға толық жауап бере алады. Ол стимулдар – шақырулар (вызов) оларды қабылдай білу керек оған энергияны салу қажет, қарсыласа білу маңызды.

Басты ресурстар «құламауды» қамтиды: жанға жайлы әлеуметтік-экономикалық мәртебе, жақсы интеллект пен мықты білімдер, әлеуметтік қолдау, «Мен» күші, денсаулыққа қатысты профилактикалық бағдарлану (привентивті бағдарлану), тұрақты мәдени орта, қоршаған ортаның зиянды жақтары мен организмнің өзінің қарсыласуы. Пациент үшін маңыздысы тек қана аурудың барысын ғана қадағалау емес, әрі ауру мен терапия процесін жеңуде ресурстарды белсенді жұмсауды қолдана алу.

А. Антоновскийдің салютогенез концепциясы келесі маңызды сұраққа жауап береді: Адам стрессорлардың әсеріне қарамастан қалайша соматикалық және психикалық саулықты сақтай алады? А. Антоновскийдің сөзімен айтсақ, «негізгі мәселе стрессорларды алып тастау емес, ең мәндісі өмір сүруді үйрену, стресстің әсерінен жақсы өмір сүре алуға үйрену, тіпті олардың болуын өз пайдаңызға шешуге тырысу» [6].

Аурулардың – деннің саулы болу полюстеріне жылжу факторлары төмендегідей:

Аурулар	Денсаулық
Денім сау немесе аурумын Фокус – аурулар	Континуум Фокус – нақты бір адамның оқиғасы
Стрессорлар Ауруға әкелетін стресс «Қарсы ұды іздеу» Норма	Копинг стратегиялар Жалпы стресс: шешім іздеу Кез келген дерек көзді іздеу Айырмашылық

Салютогенез концепциясы бойынша денсаулықты нығайту факторларына жататындар: жете түсіну, ұғыну, басқару осыларға сәйкес айқын ақпараттар, талаптарға сәйкес болу, сізге

келген стрессті ұғыну. Осы алты факторлар бір бірімен байланыстырылған сезімде болады. Осы модельді тұлғаның жалпы бағдарлануы деп атайды. Толық талдау береміз.

1. Когеренттілік сезімі үш өзара байланысқан ұғымдардан тұрады: жете түсіну, ұғыну, басқару.

2. Денсаулыққа әсер ету жолдары: эндокринді және иммунді жүйеге жағымды әсер ету.

3. Денсаулықты белсенді ұстап тұруға мотивация.

4. Стрессті когнитивті бағалау. Осы аталған 4 фактор бір-бірімен байланыстырылады.

А. Антоновскийді салютогенез концепциясы бойынша қысқаша психодиагностикалық инструментарийлермен төменде танысуға болады. Когеренттілік сезіміне құрылған «Өмірлік бағдарлар сауалнамасы» (SoC Sense of Coherence) [6]. Сауалнама 29 пункттен тұрады (16-тура, 13-кері бағалау). Ол байланысқан, орамды немесе когеренттілік сезімін өлшейді, олардың 11-түсіне алуды, 10-басқара алуды, 8-ұғынуды белгілейді. Әрбір пункт альтернативті пікірлерге ие, олар 7 баллды шкалада бағаланады.

Сауалнаманы толтыру бойынша нұсқау келесідей. «Келесі сұрақтар Сіздің өміріңіздің әртүрлі аспектілеріне арналған. Әрбір сұраққа 7 түрлі жауап бар. Сіздің жауабыңызды көрсететін бір жауапты тандаңыз. Әрбір сұраққа тек бір ғана жауап».

1. Мен адамдармен сөйлесіп тұрғанда, олар менің айтқанымды түсінбейтіндігі туралы сезім пайда болады

2. Мен біреуден көмек сұраған кезде кейін өзімнің өтінішім туралы өкінетінмін

3. Мен күнде көретін адамдарды көргенде

4. Менің айналымда болып жатқан заттар, маған қатысты болмаса да

5. Мен жақсы білемін деп ойлаған адамдардың іс-әрекетіне таң қалуға тура келеді

6. Мен сенімді болған адамдар мені сатып кеткен кезде

7. Мен өмір туралы ойлаймын

8. Бұған дейін менің өмірім

9. Айналадағылар маған әділетсіз деп ойлаймын

10. Соңғы 10 жылдағы менің өмірім

11. Мен болашақта айналысатын нәрсе

12. Мен өзгеше жағдайға тап болған кезде не істеу керек екендігін білмеймін

13. Мен өмірде

14. Мен өзімнің өмірім туралы ойлағанда

15. Мен қиын мәселеге тап болған кезде, оның шешімін

16. Күнделікті тапсырмаларды орындаған кезде мен

17. Менің болашақтағы өмірім

18. Менімен жаман жағдайлар орын алған кезде

19. Мен өзімнің қарама-қайшы ойларым мен сезімдерімді ұғына алмаған кезде

20. Мен бірдеңені рахаттана жасаған кезде

21. Мен бірдеңеге қуанған кезде немесе бірдеңені уайымдаған, бірақ не үшін екенін білмеймін

22. Болашақта менің жеке өмірім

23. Мен сенім арта алатын адамдар әрқашан болады деп ойлаймын

24. Мен өзімнің болашағыма сенімсізбін

25. Кейде мықты мінезді адамдар да өздерін «адасқан» ретінде сезінеді

26. Мен бұрын орын алған жағдайлар туралы ойлаған кезде

27. Мен болуы мүмкін қиыншылықтар туралы ойлаған кезде

28. Мен күнделікті өмірде жасайтын заттардың маңыздылығы аз екендігі туралы сезім болады

29. Мен кейбір адамдармен араласқан кезде өз-өзімді ұстай алмаймын

А. Антоновский әдістемесі бойынша сауалнаманың кілтінде үш компонент байланысы әріптермен белгіленген: V – ұғынарлық, H – түсінушілік, B – саналылық. Сауалнамада орамдылықтың әрбір компоненті бойынша пункттердің қосындысын шығарамыз. Тікелей шкала: сауалнамада «1» жауабы = шкаладағы 1 пунктке сай келеді, «2» = шкаладағы 2 пунктке сай келеді. Кері шкала: сауалнамадағы «1» жауабы = шкала бойынша 7 пунктке сай келеді, «2» = шкала бойынша 6 пунктке сай келеді, «3» = шкала бойынша 5 пунктке сай келеді, т.с.с.

Денсаулықты бекітетін факторлардың бірі когеренттілік сезімі А. Антоновскийдің пікірінше [7] стрессті когнитивті бағалау процесіне әсер етеді. Когеренттілік (байланысқан, орамды) сезімі төмен адамдар басынан өтіп жатқан жағдайларды қауіп төндіретін деп бағалап, үлкен зорлануларды басынан кешіреді, продуктивті емес әрекет жасайды, мәселені шешуге ен-жар араласады. Когеренттілік сезімі жоғары адамдар потенциалды қауіп-қатерді шақыру ретінде қабылдайды, өзіндегі бар ресурстарды мүмкіндігінше белсенді қолданып әрекет жасайды.

Жауап номері	Компонент	Шкала
1	V	Кері
2	H	Тікелей
3	V	Тікелей
4	B	Кері
5	V	Кері
6	H	Кері
7	B	Кері
8	B	Тікелей
9	H	Тікелей
10	V	Тікелей
11	B	Кері
12	V	Тікелей
13	H	Кері
14	B	Кері
15	V	Тікелей
16	B	Кері
17	V	Тікелей
18	H	Тікелей
19	V	Тікелей
20	H	Кері
21	V	Тікелей
22	B	Тікелей
23	H	Кері
24	V	Тікелей
25	H	Кері
26	V	Тікелей
27	H	Кері
28	B	Тікелей
29	H	Тікелей

Жоғарғы когерентті адамдар кері байланысқа өте ашық болады, егер сәтсіздік болатын болса жаңа стратегияларды іздеуге мүмкіндікті алуға тырысады. Когеренттілігі төмен адамдар кері байланысты мойындамайды, мәселеден қаша береді, өзін алдайды, таңдаған стратегиясына қатты беріліп алады. Нәтижесінде жоғарғы когерентті сезімдер мәселені тиімді игеруге, зорлануды азайтуға мүмкін етеді, ал төменгі когеренттілік керісінше мәселені тиімсіз қабылдау, зорлануды сақтау, стресс шақырған бұзылысқа алып келеді. Когеренттілік сезімі адамда өмір бойы қалыптасады, алғашқы он жылдықта өте белсенді өтеді.

Байланысқан, орамды сезімдердің дерек көздері ол өмірлік тәжірибелер, олар келісімділікпен сипатталады (міндеттемелердің болмауы, өткен тәжірибені түсіндіре алмайтын не болжай алмайтын көзқарастар), баланс жасалған талаптар (индивидтің қабілетіне сәйкес келген міндеттер, бостық пен іш пысулар, шамадан асып кеткен жүктемелер), шешім қабылдауға қатысу (адамда міндеттерді таңдау, шешу тәсілі болған кезде болады).

А. Антоновскийдің әдістемесі бойынша жүргізілген 124 зерттеулерге мета талдау жасаған М. Эриксон және Б. Линдстрем [8] ішкі келісімділіктің жоғарғы көрсеткішін берді (Кронбахтың альфа коэффициенті әртүрлі зерттеулерде 0.70 пен 0.95 аралығында өзгерді), ал әдістеменің ретестілік сенімділігі өте жоғары болды ($r=0.78$). Сонғы 20 жылда әлемнің 33 тіліне аударылды, оның ішіне Азия елдері де кіреді (Жапония, Қытай, Таиланд).

Қорытынды

Сонымен қорытатын болсақ, өкінішке орай өткен ғасырдың 70-жылдары пайда болған А. Антоновскийдің салютогенез концепциясы денсаулық психологиясы мен дағдарыс психологиясында әлі өз маңыздылығына ие болған жоқ. Адам қанша стресс алса да ненің арқасында соматикалық және психологиялық денсаулықты жоғалтпайды.

А. Антоновскийдің пікірінше стресс тіпті өзінен-өзі патогенді ғана емес, белгілі бір жағдайда ол салютогенді фактор бола алады. Дағдарысты жағдайды сәтті жеңе алу адамды позитивті тәжірибені меңгеруге әкеледі. Сондықтанда адам стрессті өз пайдасына шеше алуы керек. Стресс әрекетінен сақтайтын жеке бастық сезімдер (Sense of coherence) адамның әлемді ұғынып тануға және оны басқара алуға бейімдігін көрсететін жеке бастық сипаттамалардың бірі болып табылады [7].

Адамның психологиялық денсаулығы жайлы айтқанда, психикалық бұзылу мен психологиялық аман саулық арасында жататын континумның бір нүктесі туралы айтуға болады, яғни соның арқасында нақты бір ауру күйімен қалай күресуге болады, адам қай континумда болмасын соған қарамастан дені сау полюсіне қарай жылжитатын факторларға, салютогенді факторларға ауысуы аса маңызды.

Әдебиеттер

- 1 Франкл В. Сказать жизни «Да». Психолог в концлагере. Изд-во «Альпина нон фикшн», 2013. – 240 с.
- 2 Abel T. Sense of coherence und Salutogenese. Ein Essay zur Kritik und Weiterentwicklung einer aktuellen Perspektive in der Gesundheitsforschung. /Wydler H. (Hrsg.): Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts. – Weinheim und München, 2000. – С. 197 – 201.
- 3 Antonovsky A. Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche Übersetzung von Alexa Franke. – Tübingen, 1997.
- 4 Antonovsky A., Bernstein J. Pathogenesis and Salutogenesis in War and Other Crises: Who Studies the Successful Copier? // Stress and coping in time of war: gene realizations from the Israeli experience / Ed. N.A. Milgram. – N.Y.: Brunner/Mazel, 1986. – P.52-65.
- 5 Глеклер М. Салютогенез как жизненный принцип // Антропософия в современном мире. – сентябрь 2002. – №4. – P. 28.
- 6 Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence // Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences. – 1985. – Vol. 22. – N4. – Pp. 273-280.
- 7 Antonovsky, A. Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1987.
- 8 Eriksson M., Lindstrom B. Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review // J. of Epidemiology and Community Health. – 2005. – Vol. 59. – N 6. – Pp. 460-466.
- 9 Aichinger A. Von der Pathogenese zur Salutogenese. In: Resilienzförderung mit Kindern. VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2011.- Pp 17-32
- 10 The Handbook of Salutogenesis / ed. Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, et al. – Springer, 2017.
- 11 Ruckert N. Leib und Seele: Salutogenese und Pathogenese/Body and Soul: Salutogenesis and Pathogenesis. – Frank & Timme, 2006. – 248 p.
- 12 Eriksson, M., & Lindström, B. (2007). Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: a systematic review. Journal of Epidemiology and Community Health, 61(11), 938–944. <http://doi.org/10.1136/jech.2006.056028>
- 13 Walsh, D., McCartney, G., McCullough, S., Buchanan, D., & Jones, R. (2014). Comparing Antonovsky's sense of coherence scale across three UK post-industrial cities. BMJ Open, 4(11), e005792. <http://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005792>
- 14 Zirke, N., Schmid, G., Mazurek, B., Klapp, B. F., & Rauchfuss, M. (2007). Antonovsky's Sense of Coherence in psychosomatic patients – a contribution to construct validation. GMS Psycho-Social Medicine, 4, Doc03.
- 15 Söderhamn, O. and Holmgren, L. (2004), Testing Antonovsky's sense of coherence (SOC) scale among Swedish physically active older people. Scandinavian Journal of Psychology, 45: 215–221. doi:10.1111/j.1467-9450.2004.00397.x
- 16 Flannery RB Jr, Flannery GJ. Sense of coherence, life stress, and psychological distress: a prospective methodological inquiry // J Clin Psychol. – 1990. – 46(4). Pp. 415-20. Jul;46(4):415-20.

References

- 1 Frankl, B. (2013) Skazat' zhizni da. Psicholog v koncentracionnom lagere. [Say life «YES». Psychologist in concentration camp].
- 2 Abel, T. (2000) Sense of coherence und Salutogenese. Ein Essay zur Kritik und Weiterentwicklung einer aktuellen Perspektive in der Gesundheitsforschung. In: Wydler, H. (Hrsg.): Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts. Weinheim und München. P.197 – 201.
- 3 Antonovsky, A. (1997) Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche Übersetzung von Alexa Franke.
- 4 Antonovsky A., Bernstein J. (1986) Pathogenesis and Salutogenesis in War and Other Crises: Who Studies the Successful Copier? // Stress and coping in time of war: gene realizations from the Israeli experience / Ed. N.A. Milgram. N.Y.: Brunner/Mazel. P. 52-65.
- 5 Glekler M. Salutogenesis kak zhiznenniy princip [Salutogenesis as a life principle] // Antroposofia v sovremennom mire [Anthroposophic magazine in the modern world]. 4:2002.
- 6 Antonovsky, A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence // Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences. 1985. Vol. 22.(4):273-280.
- 7 Antonovsky, A. (1987) Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- 8 Eriksson, M., Lindstrom, B. (2005) Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review // J. of Epidemiology and Community Health. 59(6): 460-466.
- 9 Aichinger, A. (2011) Von der Pathogenese zur Salutogenese. In: Resilienzförderung mit Kindern. VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- 10 The Handbook of Salutogenesis / ed. Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, et al. – Springer, 2017.
11. Ruckert N. (2006) Leib und Seele: Salutogenese und Pathogenese/Body and Soul: Salutogenesis and Pathogenesis.

- 12 Eriksson, M., & Lindström, B. (2007). Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 61(11), 938–944. <http://doi.org/10.1136/jech.2006.056028>
- 13 Walsh, D., McCartney, G., McCullough, S., Buchanan, D., & Jones, R. (2014). Comparing Antonovsky's sense of coherence scale across three UK post-industrial cities. *BMJ Open*, 4(11), e005792. <http://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005792>
- 14 Zirke, N., Schmid, G., Mazurek, B., Klapp, B. F., & Rauchfuss, M. (2007). Antonovsky's Sense of Coherence in psychosomatic patients – a contribution to construct validation. *GMS Psycho-Social Medicine*, 4, Doc03.
- 15 Söderhamn, O. and Holmgren, L. (2004), Testing Antonovsky's sense of coherence (SOC) scale among Swedish physically active older people. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45: 215–221. doi:10.1111/j.1467-9450.2004.00397.x
- 16 Flannery RB Jr, Flannery GJ. Sense of coherence, life stress, and psychological distress: a prospective methodological inquiry // *J Clin Psychol.* – 1990. Jul;46(4):415-20.