

УДК 159.9

«ТҰЛҒАНЫҢ ӨМІРЛІК ҚАЙРАТТАНУЫНЫҢ КРИТЕРИЙЛІК КӨРСЕТКІШТЕРІ»

Хамит Жансая Рахатқызы

khamitova.zh@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ-нің«Психология» мамандығының I курс магистранты,
Нұр-Сұлтан, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі- профессор А.Рерментаева

Тұлғаның өмірінде пайда болатын өмірлік мәселелерді шеше алуы- адамның жеке тұлғалық даму мәселесі болып табылады. Әр тұлға өз өмірі үшін жауапкершілікті өзі алып, қалыптасып келе жатқан ортасында кездесетін әртүрлі стресстік өмірлік жағдайларда қайраттылық көрсете отырып, ол ситуацияларды өзіне тәжірибе ретінде қабылдап және оны алдағы уақытта жаңа мүмкіндік көзіне айналдыра алуы айтарлықтай үлкен рөл ойнайды.

Ең алғаш рет өмірлік қайраттану ұғымына XX ғасырдың 80 жылдары назар аударылған болатын, сол кезде ағылшын тілінен аударғанда «төзімділік», «тұрақтылық», «қайраттылық» деген мағынаны беретін «hardiness»ұғымы қалыптасты. Бұл ұғым авторлары Сьюзан Кобейс мен Сальваторе Мадди. Ал, оны «жизнестойкость» ұғымы ретінде енгізген Д.А. Леонтьев болды[1.63]. "Өмірлік қайраттану" түсінігі көптеген ғалымдардың көзқарасы бойынша, тұлғаның өзінің нақты мүмкіндіктерін мойындауын және өзінің осалдығын қабылдауын жеңілдетті[2.213].

"Өмірлік қайраттану" тұжырымдамасының қысқаша келесідей анықтамаларына тоқталып өтсек болады. Мысалы, Д. А. Леонтьев өмірлік қайраттануды – тұлғаның белгілі бір жағдайларды жеңуінің өлшемі, және, әрине, адамның өзін жеңуінің өлшемі ретінде сипатталатын қасиет екенін айтты[1.63]. Л. А. Александрова өмірлік қайраттануды жеке тұлғаның бейімделуінің негізінде жатқан интегралдық қабілет ретінде анықтайды[3.112].

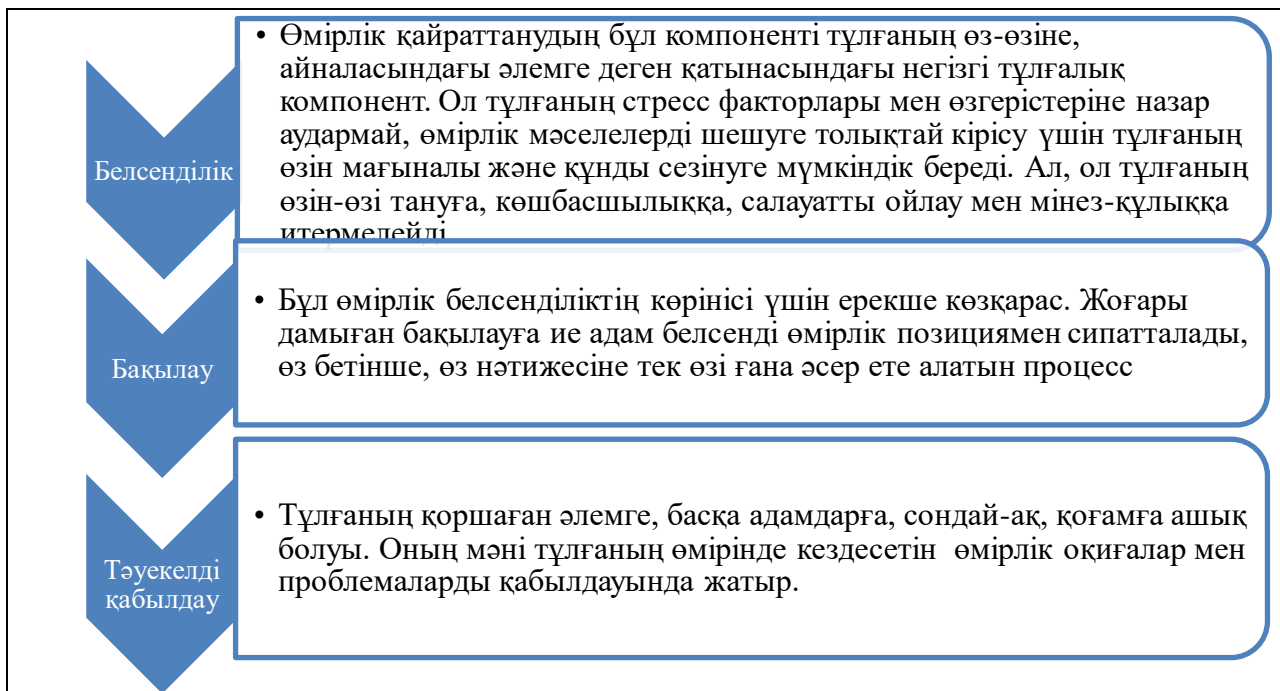
С. В. Книжникованың пікірінше, жеке тұлғаның өмірлік қайраттануы тек сенім жүйесі ғана емес, сонымен қатар жеке тұлғаның интегралды сипаттамасы болып табылады[4.111].

Ал, Е. Рассказова бойынша өмірлік қайраттану – бұл белгілі бір іс-әрекетті қолдауға бағытталған ресурс екенін айтады. Ол оны тұлғалық ресурс ретінде, өмірлік жағдайларда сыртқы ресурстарды пайдалану мүмкіндігі ретінде анықтайды[5.177]. Студенттер, болашақ мамандар ретінде, әр түрлі іс-шараларға ие және мақсаттарға жету үшін ресурстарды тарту біздің заманымызда өте маңызды. Болашақ мамандар бұл ресурстарды дұрыс игеруді үйренуі керек деп тұжырымдайды.

Бұл сапа стресстік әсерлерді өңдеуге және теріс әсерлерді жаңа мүмкіндіктерге айналдыруға көмектесетін өзіндік база болды. Тұлғаның өзі туралы, әлем туралы, әлеммен қарым-қатынас туралы сенім жүйесі ретінде өмірлік қайраттану ұғымы С.Маддидың

психологиясына енгізілген[6.20]. Бұл үш салыстырмалы автономды компонентті қамтитын тұлғалық қасиет болып есептеледі: белсенділік, бақылау, тәуекелді қабылдау. Бұл компоненттердің айқындылығы тұлғаның стресс жағдайында ішкі қысымның пайда болуына кедергі келтіреді және стресстермен тұрақты күресу (hardy coping) арқылы жүзеге асады[7.44].

С. Мадди бойынша өмірлік қайраттану («hardiness») 3 негізгі компоненттен тұрады:



Кесте 1. Өмірлік қайраттану компоненттері

Осылайша, біз оңтайлы өнімділікті, стресстік жағдайлардағы белсенділікті және ең бастысы психологиялық денсаулықты сақтау үшін өмірлік қайраттанудың ұсынылған үш компонентінің әрқайсысының жоғары дамуы өте маңызды екенін көреміз.

Бұл мәселеге қатысты авторлардың көпшілігі өмірлік қайраттану- адамның тұлғалық қасиеті деп санайды, яғни, бұл өмір процесінде дамып келе жатқан жеке тұлғалық білім. Нақтырақ айтқанда, тұлға белгілі бір өмір жағдайларында, проблемалық жағдайларда өміршен, өмірге қайратты болады.

Осылайша, "өмірлік қайраттану" термині психологиялық зерттеулерде белсенді қолданыла бастады. Дегенмен, адамның стреске қарсы тұруының психологиялық процестерін, төтенше, стресстік жағдайларды жеңу жолдарын, қиын өмірлік жағдайларда тұлғалық даму қабілеттерін зерттеу кезінде әртүрлі ұғымдар қолданылатындығын атап өткен жөн. Олардың барлығы, ішінара, "өмірлік қайраттану" ұғымымен тікелей байланысты және, ең алдымен, адамның өмірдің әртүрлі жағдайларында қолдана алатын ішкі мүмкіндіктерінің болуын көрсетеді. Сондай түсініктердің бірнешесін қарастырып өтсек болады, себебі тұлғаның өмірлік қайраттануының көрінісі көбінесе осы ұғымдар арқылы нақтыланады[8].

"Ресурс" - бұл көп салалы ұғым болып есептеледі. В.П. Зинченконың айтуынша, ресурстық келіс жүйеге сыртқы орта қоятын талаптарды да, жүйенің ішкі мүмкіндіктерін де осы талаптарды қанағаттандыруға мүмкіндік береді[9.6]. Психологияда ресурстарға көбінесе жеке тұлғаның физиологиялық және типологиялық ерекшеліктері, танымдық процестер мен жеке тұлғалық қасиеттер, әлеуметтік қолдау, қаржылық әл-ауқат, алынған

білім, дағдылар мен тәжірибе, сондай-ақ қиын өмірлік жағдайларда ресурстармен жұмыс істеу дағдылары- тәуелсіз ресурс ретінде қарастырылуы мүмкін[10.240].

Жеке тұлғаның өмірлік қайраттану процесін кейбір зерттеушілер жеке ресурс ретінде, сондай-ақ өмірлік жағдайларда сыртқы ресурстарды пайдалану мүмкіндігі ретінде қарастырады [5.177].

"Бейімделу" ұғымы да көпсалалы ұғымдардың қатарында. Психологиялық бейімделу-тұлғаға тән іс-әрекетті жүзеге асыру барысында тұлғаның қоршаған ортаға оңтайлы сәйкестігін анықтау процесі, бұл тұлғаға нақты қажеттіліктерді қанағаттандыруға және олармен байланысты маңызды мақсаттарды (физикалық және психикалық денсаулықты сақтау кезінде) жүзеге асыруға мүмкіндік береді, сонымен бірге тұлғаның психикалық белсенділігі мен мінез-құлқының қоршаған орта талаптарына сәйкестігін қамтамасыз етеді (Ф.Б. Березин).

"Ерік" ұғымы психологияда өмірлік күш, энергия және сонымен бірге әлеуметтік білім ретінде қарастырылады. Ерік мәселесі дәстүрлі түрде психологияда тұлғаның мінез-құлқын игеру проблемасымен байланысты. Л.С. Выготский ерік-жігер мәселесін жаңа ынталандыру мотивтерін құру арқылы адамның импульстарын ұйымдастыру мәселесі ретінде қарастырады [11.328].

С. А. Рубинштейн "қолайсыз жағдайларға қарсы тұру күшіне" тәуелді болатын жеке тұлғаның ерікті қасиеттерін қарастыра отырып, "ең алдымен, бұл жерде энергия, белгілі бір мақсаттарға қол жеткізу барысында туындайтын кедергілер барысында, шешім қабылдау кезінде табандылық үлкен рөл атқарады" деп атап өтті[12.512].

Психологиялық тұрақтылық- бұл жеке тұлғаның қасиетінің бірі болып есептеледі, оның жеке аспектілері- тұрақтылық, тепе-теңдік, қарсылық болып табылады. Бұл тұлғаға өмірлік қиындықтарға, қолайсыз жағдайларға төтеп беруге, әртүрлі сынақтарда денсаулығы мен өнімділігін сақтауға мүмкіндік береді және жеке тұлғаның типологиялық ерекшеліктері негізінен атап өтіледі[13.88].

Тағы да маңызды түсініктердің бірі- тұлғалық бейімделу потенциалы болып табылады. Ол дегеніміз- тұлғаның психологиялық сипаттамаларының жиынтығы, оның ішіне келесі сипаттамаларды енгізуге болады:

- нейробиологиялық тұрақтылық, оның даму деңгейі стресске төзімділікті қамтамасыз етеді (психофизиологиялық деңгей);
- өзін-өзі реттеудің өзегі болып табылатын және қызмет жағдайлары мен олардың мүмкіндіктерін қабылдаудың жеткіліктілік дәрежесін анықтайтын жеке тұлғаның өзін-өзі бағалауы (тұлғалық деңгей);
- әлеуметтік қолдауды сезіну, айналадағылар үшін өз маңыздылығын сезінуі;
- әлеуметтік қарым-қатынас тәжірибесі[14.16].

Бейімделу потенциалы- белгілі бір ықтималдылықты және тұлғалық сапа- өмірлік қайраттануды дамыту мүмкіндігін анықтайды. Тұлғалық потенциал - жеке тұлғаның жетілу деңгейінің интегралды сипаттамасы, тұлғаның берілген жағдайларды жеңу шарасын, нәтижесінде, адамның өзін-өзі жеңуін, сондай-ақ өзіне және оның өмірінің мән-жайларына қатысты күш-жігерін көрсетеді. Тұлғалық потенциалды көрсетудің нақты нысандарының бірі- тұлғаның оның дамуында кездесетін қолайсыз жағдайларды жеңе алу [15.85]

Адамның өміршеңдігінің жалпы индикаторының және адамның жеке психологиялық сипаттамаларының арақатынасын зерттеумен байланысты зерттеулерде ересек адамның өміршеңдігі деңгейінің кейбір темперамент сипаттамалары (ақпаратты өңдеу жылдамдығы; эмоционалды тұрақтылық; тепе-теңдік, экстраверсия), сондай-ақ стресстің физиологиялық реакцияларының көрінісі арасындағы байланысқа назар аударылады. Сондай-ақ, мұндай көрсеткіш М. В. Логинованың зерттеуінде де көрініс тапқанын байқай аламыз, онда өмірлік қайраттанудың барлық темперамент көрсеткіштерімен айтарлықтай байланысы анықталды. Автор эмоционалды қозғыштық пен ригидтілік тұрғысынан неғұрлым айқын теріс корреляцияны атап өтеді: өміршеңдік неғұрлым жоғары болса, эмоционалды қозғыштық пен ригидтілік көрсеткіштері соғұрлым төмен болады; сондай-ақ экстраверсия мен жалпы

белсенділіктің оң корреляциясы да байқалды: тұлғаның өмірлік қайраттануы неғұрлым жоғары болса, соғұрлым экстраверсия және белсенділік көрсеткіштері де жоғары болатындығы белгілі болды[15.88].

Тұлғаның өмірлік қайраттануының тағы бір көрсеткіштерінің қатарына- шешім қабылдау процесін жатқыза аламыз. Бұл туралы тұжырымдамалар экзистенциалды психологияның ережелерінде де көрініс тапты. Осы бағытқа сәйкес жұмыс істейтін психологтардың пікірінше, біздің өміріміздің барлық оқиғалары шешім қабылдаудың нәтижесі болып табылады. Кез- келген шешім- таңдау болып есептеледі. Не белгісіздік болып табылатын болашақты таңдау не белгілі болып есептелетін өткенді таңдау. Бұл жағдайда болашақты таңдау онтологиялық алаңдаушылықпен бірге жүреді. Неғұрлым көп өзгерістер күтілсе, соғұрлым мазасыздық деңгейі, үрей деңгейі соғұрлым жоғары болады. Сондықтан, оны болдырмау үшін тұлға әдеттегідей әрекет етеді, яғни өткенді таңдайды. Алайда, өткеннің пайдасына тым жиі таңдау- тоқырауға әкеледі, осылайша өмірдің мағынасыздығын арттырады. Болашақты таңдау, табиғи алаңдаушылыққа қарамастан, адамның өміріне жаңа тәжірибе мен мүмкіндіктер әкеледі, оны одан әрі жеке дамуына ынталандырады. Яғни, өмірде кездесетін белгісіздік жағдайларында тұлғаның адекватты шешім қабылдай алуы, таңдау жасай алуы- тұлғаның өмірлік қайраттануының негізгі көрсеткіштерінің бірі болып есептеледі.

Өмірлік қайраттанудың тағы бір көрсеткіштерін атайтын болсақ, бұл құбылыстың маңызды ерекшеліктерін көрсететін көптеген зерттеулер бар екендігіне тоқталып өту қажет. Сонымен, Д. Бэнк пен Л.Кэннон өз зерттеулерінде "hardiness" ұғымының стресстер мен психосоматикалық патология арасындағы байланысқа әсерін қарастырды. Олар өмірлік қайраттану қасиеттері бар адамдар стрессті әлдеқайда аз сезінетінін және кішігірім қиындықтарды стресстік деп қабылдамайтынын анықтады.

Өз кезегінде С. Ханг өмірге қайраттылығы жоғары адамдардың дені сау болып, өмірлеріндегі өзгерістерді оң деп қабылдау ықтималдығы жоғары екенін анықтады. И.Волкова мен П. Томанектің зерттеулері өмірлік қайраттанудың жалпы өзіндік тиімділікті арттыра отырып, басқару ресурстарына оң әсер ететінін анықтады. "Hardiness" жоғары көрсеткіштері бар адамдар жоғары танымдық рейтингке ие және дамыған күрес стратегиясына ие екендігі белгілі болып отыр[1.212].

Осылайша, жоғарыда айтылғандардың барлығын қорытындылай келе, өмірлік қайраттану- бұл ішкі тепе-теңдікті сақтай отырып, стресстік немесе өмірлік қиын жағдайларды сәтті өткізуге мүмкіндік беретін интегративті тұлғалық қасиет деп айта аламыз. Бұл қасиет тұлғаның өміріне жаңа тәжірибе мен мүмкіндіктердің орын алуына, сондай-ақ, оны ұзақ мерзімді тұлғалық дамуға ынталандырады.

Тұлғаның өмірлік қайраттануының критерийлік көрсеткіштері ретінде келесі компоненттерді атап өте аламыз: ең бірінші, өмірлік қайраттануды құрайтын компоненттер, орындайтын әрекетінен қуаныш ала алу қабілетін сипаттайтын «белсенділік» компоненті, тұлғаның белсенді өмірлік позициясын қолдайтын және өз өмір жолын өзі таңдай алатын тұлғалық «бақылау» компоненті және алынған тәжірибені қолдануға мүмкіндік беретін «тәуекелді қабылдау» компоненті. Сондай-ақ, келесі көрсеткіштері ретінде тұлғалық өмірлік қайраттанудың тұлғалық ресурс, сәтті бейімделу, мәселені адекватты шешуге мүмкіндік беретін шешім қабылдау процесі және таңдау жасай алумен, тұлға бойындағы темпераментпен, психологиялық тұрақтылықпен тікелей байланысты екендігін нық атап өте аламыз.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. . 2006. Тест жизнестойкости .М ., Смысл, 2006.- 63 б.
2. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди [Текст]/Т.В. Наливайко // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. – Ярославль, 2006. – № 4. – С. 211–216 б.

3. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. [Электронный ресурс]/ Александров Л.А. – Режим доступа: <http://institut.smysl.ru/article/alekseeva.php>
4. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости [Текст] / С.В. Книжникова – Краснодар: «АВС- полиграфия», 2009. – 111б.
5. Рассказова Е. И. Динамика смысла в процессе совладания с тревогой // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла): материалы международной конференции / под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2005.– С. 176–179 б.
6. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения [Текст] / С. Мадди // Психологический журнал. - 2005. - Т. 26, № 6. - 17 – 21 б.
7. . Махнач А.В, Лактионова А.И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психологическая адаптация и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. [Текст] / А.В. Махнач, А.И. Лактионова. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010 – 44-45 б.
8. Издательский текст http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8882530 Жизнестойкость личности: МПГУ, Прометей; М.; 2012.
9. Зинченко В. П. Общество на пути к «человеку психологическому» // Вопросы психологии, 2008. – 6б.
10. Постылякова Ю. В. Ресурсный потенциал субъекта профессиональной деятельности // Психология человека в современном мире. Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна. – Т. 4. – 240 б.
11. Выготский А. С. История развития высших психических функций // Собр. соч. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 8. – 328 б.
12. Рубинштейн С. Л. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003. – 512 б.
13. Куликов Л. В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. – СПб., 2004. – 87–115.88 б.
14. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал, 2001. – Т. 22. – № 1. – 16–24 б.
15. Леонтьев Д. А Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, вып. 2 / под ред. Б. С. Братуся, Е. Е. Соколовой. – М.: Смысл, – 2006. – 85–105 б.