SHAXSDA MENTAL RESURSLAR MUAMMOSI

Avazyazova Dilfuza Shovkatovna,
Osiyo xalqaro universiteti “Pedagogika nazariyasi” kafedrasi dotsenti, PhD

Ushbu maqolada shaxsning mental resurslari muammosi zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida tahlil qilinadi. Mental resurs tushunchasining mazmun-mohiyati, uning shaxs faoliyati, psixologik barqarorligi, moslashuvi va shaxsiy rivojlanishidagi o‘rni yoritiladi. Shuningdek, kognitiv, emotsional, motivatsion, irodaviy, refleksiv va ijtimoiy resurslarning shaxs hayotidagi ahamiyati tahlil qilinib, mental resurslarning stressli vaziyatlarni yengib o‘tish, muammoli vaziyatlarda konstruktiv qaror qabul qilish hamda psixologik farovonlikni ta’minlashdagi roli ochib beriladi. Maqolada shaxsning mental resurslarini aniqlash, saqlash va rivojlantirish masalalariga alohida e’tibor qaratiladi.

Kalit so‘zlar: *shaxs, mental resurs, psixologik resurs, kognitiv resurs, emotsional resurs, motivatsiya, iroda, refleksiya, psixologik barqarorlik, rezilentlik, moslashuv.*

ПРОБЛЕМА МЕНТАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ЛИЧНОСТИ

В статье анализируется проблема ментальных ресурсов личности на основе современных психологических подходов. Раскрывается содержание понятия ментальных ресурсов, а также их роль в деятельности личности, обеспечении психологической устойчивости, адаптации и личностном развитии. Особое внимание уделяется анализу значения когнитивных, эмоциональных, мотивационных, волевых, рефлексивных и социальных ресурсов в жизнедеятельности личности. Раскрывается роль ментальных ресурсов в преодолении стрессовых ситуаций, принятии конструктивных решений в проблемных ситуациях и обеспечении психологического благополучия. Особое внимание уделено вопросам выявления, сохранения и развития ментальных ресурсов личности.

Ключевые слова: *личность, ментальные ресурсы, психологические ресурсы, когнитивные ресурсы, эмоциональные ресурсы, мотивация, воля, рефлексия, психологическая устойчивость, резильентность, адаптация.*

THE PROBLEM OF MENTAL RESOURCES OF PERSONALITY

This article analyzes the problem of mental resources of personality based on contemporary psychological approaches. The content of the concept of mental resources and their role in personality functioning, psychological stability, adaptation, and personal development are examined. Particular attention is given to the significance of cognitive, emotional, motivational, volitional, reflective, and social resources in personality functioning. The article highlights the role of mental resources in coping with stressful situations, making constructive decisions in problematic situations, and maintaining psychological well-being. Special attention is paid to the identification, preservation, and development of an individual's mental resources.

Keywords: *personality, mental resources, psychological resources, cognitive resources, emotional resources, motivation, will, reflection, psychological stability, resilience, adaptation.*

Kirish. Butun dunyoda yuzaga kelayotgan zamonaviy beqaror, inqirozli siyosiy va iqtisodiy vaziyat inson zimmasiga, hayot subyekti sifatida, o‘z tanlovlari va shaxsiy samaradorligi uchun mas’uliyatni yanada oshiruvchi alohida talablarni qo‘ymoqda. Biroq ayrim insonlar hayotning og‘ir, ruhiy jarohat yetkazuvchi sharoitlariga, ketma-ket yo‘qotishlar va salbiy voqealarga qaramay, hayotga bardoshli, faol bo‘lib qoladilar, kelajakka umid va odamlarga ishonchni saqlab qoladilar. Boshqa insonlar esa, birinchilarga nisbatan o‘n baravar kam sinovlarga duch kelgan bo‘lsalar-da, go‘yo ruhan sinib qolgandek ko‘rinadilar, hayotdan quvonch topolmaydilar va atrofdagi insonlarning hayotini ham murakkablashtiradilar.

Hayotiy qiyinchiliklarga qaramay, insonning o‘zini saqlab qolishi va rivojlantirishi sabablariga oid savolga javobni insonning “ichki kuchlari”ni o‘rganish doirasidan izlash lozimdir. Shu nuqtayi nazardan, insonning yuksak natijalarga erishishi, hayot talablarini muvaffaqiyatli uddalashi, kundalik, ekstremal va surunkali stresslarning turli ko‘rinishlarini yengib o‘tishi hamda o‘z hayotidan qoniqish hosil qilishiga imkon beruvchi mental resurslar muammosi alohida ilmiy qiziqish uyg‘otadi. Boshqacha aytganda, bu resurslar

insonning o‘zini o‘z hayotining haqiqiy egasi – uning subyekti sifatida his qilishi va namoyon etishiga yordam beradi.

Aynan resurslar M.E.P. Seligman va M.Csikszentmihalyi tomonidan “shaxsning ijobiy xususiyatlari” sifatida talqin qilinadi. Ular insonning ichki kuchlari bo‘lib, uning imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytiradi, atrofdagilar nazaridagi qadr-qimmatini oshiradi, muvaffaqiyatliroq, samaraliroq va hayotiy qiyinchiliklarga bardoshliroq bo‘lishiga yordam beradi [6].

Shunday qilib, mental resurslarni hayot samaradorligi va uning anglanganlik darajasini belgilovchi muhim omil sifatida baholash mumkin. S.L.Solovyova ta’kidlaganidek, ular “har bir shaxs uchun muhim kapital” hisoblanadi [7].

Psixologiyada uzoq vaqt davomida shaxsning muammolari, kamchiliklari, stress holatlari va psixologik buzilishlarini o‘rganishga katta e’tibor qaratilgan. Biroq zamonaviy pozitiv psixologik yondashuvlar insonning faqat muammoli jihatlarini emas, balki uning kuchli tomonlari, imkoniyatlari, salohiyati va mavjud resurslarini o‘rganish zarurligini ko‘rsatmoqda. Shu nuqtayi nazardan mental resurslar shaxsning murakkab hayotiy vaziyatlarni yengib o‘tishi, o‘z faoliyatini boshqarishi va rivojlanishini ta’minlovchi muhim psixologik omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Mental resurslar muammosining dolzarbligi, avvalo, insonning zamonaviy hayot sharoitida duch kelayotgan psixologik yuklamalarining ortib borishi bilan izohlanadi. Axborot oqimining kuchayishi, ta’lim va kasbiy faoliyatga qo‘yilayotgan talablarning ortishi, shaxslararo munosabatlarning murakkablashuvi, noaniqlik va tezkor o‘zgarishlar insondan yuqori darajadagi kognitiv, emotsional va irodaviy faollikni talab qilmoqda.

Shu sababli shaxsning mental resurslarini o‘rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega. Mental resurslarning holatini aniqlash orqali shaxsning stressga chidamliligi, moslashuvchanligi, o‘z-o‘zini boshqarish imkoniyatlari va rivojlanish salohiyatini baholash mumkin.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Hozirgi vaqtda “resurs” tushunchasi T.V.Kornilova, E.A.Sergiyenko tomonidan umumiy psixologiyada, D.A.Leontyev tomonidan shaxs psixologiyasida, S.A.Bagretsov, A.N.Lutoshkin tomonidan ijtimoiy psixologiya tadqiqotlarida, V.A.Bodrov stress psixologiyasiga oid ishlarda keng qo‘llanilmoqda.

K.A.Abulxanova, L.I.Antsiferova tadqiqotlarida resurslar hayotiy strategiyalarni tavsiflash jihatlaridan biri sifatida, V.A.Bodrov, T.L.Kryukova, A.N.Demin, E.Y.Kojevnikova ishlarida stressni yengib o‘tish omili sifatida, shuningdek, L.I.Dementiy, L.G. Dikaya, T.V. Kornilova, V.I. Morosanova ishlarida faoliyat va xulq-atvorni boshqarish vositasi sifatida qaraladi.

Ushbu tadqiqotlardan kelib chiqib, resurslar qatoriga ham subyektning ichki o‘zgaruvchilari, ham unga nisbatan tashqi bo‘lgan obyektlar kiritilishi mumkin. Bu esa resurslar ro‘yxatining amalda cheksiz ekanligini anglatadi. Bundan tashqari, turli mualliflar tomonidan olingan empirik ma’lumotlar ko‘pincha bir-biriga zid yoki asosli xulosalar chiqarish uchun yetarli emas. Tadqiqotlarning aksariyati muayyan xususiy masalalarga bag‘ishlanganligi sababli, ularning natijalarini umumlashtirish va talqin qilish ham qiyinlashadi.

Psixologiyada deyarli yetarlicha o‘rganilmagan, zamonaviy tadqiqotlarning muhim yo‘nalishlaridan biri subyekt resurslari tizimidagi dinamik jarayonlarni o‘rganish hisoblanadi. Bunda resurslarni safarbar etish, sarflash, saqlash, tejash, tiklash va rivojlantirish jarayonlariga alohida e’tibor qaratiladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Resurs tushunchasi psixologiyada shaxsning ma’lum bir vaziyatda faoliyat yuritishi, qiyinchiliklarni yengib o‘tishi va o‘z psixologik barqarorligini saqlab qolishiga xizmat qiluvchi ichki imkoniyatlarni anglatadi. “Resurs” tushunchasi keng ma’noda insonning muayyan maqsadga erishish yoki muammoni hal qilish jarayonida foydalanishi mumkin bo‘lgan imkoniyatlar majmuini ifodalaydi.

Mental resurslarni shaxsning psixik faoliyati bilan bog‘liq ichki imkoniyatlar tizimi sifatida ko‘rib chiqish mumkin. Ular insonning fikrlashi, his-tuyg‘ularini boshqarishi, maqsad qo‘yishi, qaror qabul qilishi, o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilishi va atrof-muhit bilan samarali munosabat o‘rnatishida namoyon bo‘ladi [1].

Muhim jihat shundaki, “mental resurslar” atamasi zamonaviyroq bo‘lsa-da, uning nazariy ildizlari stress, coping, shaxsiy resurslar, o‘z-o‘zini samaradorlik va psixologik barqarorlik haqidagi tadqiqotlarga borib taqaladi. Bu borada tadqiqot olib borgan olimlarni davrlar bo‘yicha ko‘rib chiqilishi quyidagi jadvalda keltirib o‘tilgan:

1-jadval.

Bosqich	Davr	Asosiy mazmun	Yetakchi olimlar
Psixik imkoniyatlar bosqichi	XIX asr oxiri – XX asr boshi	Ong, iroda, psixik energiya va ichki imkoniyatlarni o‘rganish	U.Jeyms, Z. Freyd
Shaxs salohiyati bosqichi	XX asr o‘rtalari	Shaxsning o‘zini rivojlantirishi, o‘zini ro‘yobga	A.Maslou, K.Rodjers

		chiqarishi va ichki imkoniyatlari	
Stress va koping resurslari bosqichi	1960 –1980-yillar	Stressni baholash, koping va psixologik chidamlilikda resurslarning roli	R.Lazarus, S.Folkman, S.Kobasa, A.Bandura
Resurslarni tizimli o‘rganish bosqichi	1980-yillar oxiri – 2000-yillar	Resurslarni saqlash, yo‘qotish va tiklash mexanizmlari	S.Hobfoll, A.Antonovsky
Zamonaviy mental resurslar konsepsiyasi	XXI asr	Psixologik farovonlik, rezilentlik, ijobiy psixologiya, shaxsiy va ijtimoiy resurslar	M.Seligman, K.Riff, S. Hobfoll, S.Xazova

Mental resurslarning muhim xususiyatlaridan biri ularning tizimli xarakterga ega ekanligidir. Ya’ni kognitiv, emotsional, motivatsion, irodaviy va ijtimoiy resurslar bir-biridan ajralgan holda emas, balki o‘zaro bog‘liq tarzda faoliyat ko‘rsatadi. Masalan, murakkab muammoni hal qilish uchun faqat tafakkur yetarli bo‘lmay, insonning motivatsiyasi, emotsional holatini boshqarishi va qaror qabul qilishdagi irodaviy qat’iyligi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Shaxsning kognitiv resurslari uning axborotni qabul qilish, qayta ishlash, saqlash va undan foydalanish imkoniyatlarini qamrab oladi. Diqqat, xotira, tafakkur, tasavvur, muammoni tahlil qilish, muqobil yechimlarni topish va qaror qabul qilish kognitiv resurslarning asosiy ko‘rinishlari hisoblanadi. Kognitiv resurslar ayniqsa o‘quv va kasbiy faoliyatda muhim ahamiyatga ega [2].

Emotsional resurslar insonning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ularni boshqarish va vaziyatga mos ravishda ifodalash qobiliyatini ifodalaydi. Emotsional resurslari yetarli bo‘lgan shaxs stressli vaziyatlarda o‘zini nazorat qila oladi, salbiy kechinmalar ta’sirida impulsiv qarorlar qabul qilish ehtimoli kamayadi. Shu bilan birga, emotsional resurslar boshqa insonlarning his-tuyg‘ularini tushunish va empatik munosabat o‘rnatish imkoniyatini ham oshiradi.

Motivatsion resurslar shaxsning maqsad sari yo‘nalishini ta’minlaydi. Insonning ehtiyojlari, qiziqishlari, qadriyatlari, maqsadlari va muvaffaqiyatga intilishi uning motivatsion resurslarini tashkil etadi. Motivatsiya yuqori bo‘lgan shaxs murakkab vazifalarni bajarishda ko‘proq qat’iyat ko‘rsatishi va muvaffaqiyatsizliklardan so‘ng faoliyatini davom ettirishi mumkin.

Irodaviy resurslar esa shaxsning o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish, maqsadga erishish yo‘lida yuzaga keladigan to‘siqlarni yengish va zarur hollarda o‘z istaklarini cheklash imkoniyatlari bilan bog‘liq. O‘z-o‘zini nazorat qilish, qat’iyatlilik, sabr-toqat, mas’uliyat va intizom irodaviy resurslarning muhim tarkibiy qismlaridir[3].

Mental resurslarning yana bir muhim tarkibiy qismi refleksiv resurslar hisoblanib, refleksiya orqali shaxs o‘z fikrlari, kechinmalari, xatti-harakatlari va qarorlarini tahlil qiladi. O‘zini anglash va o‘z faoliyatini baholash shaxsga mavjud muammolarning sabablarini aniqlash, xatolaridan xulosa chiqarish va kelgusidagi faoliyatini takomillashtirish imkonini beradi.

Shaxsning resurslari uning psixologik moslashuvi jarayonida ham katta ahamiyatga ega bo‘lib, yangi sharoitga tushgan insondan vaziyatni tushunish, yangi talablarni qabul qilish, xatti-harakatlarini qayta tashkil etish va yangi munosabatlar tizimini shakllantirish talab etiladi. Bunday jarayonda kognitiv moslashuvchanlik, emotsional barqarorlik, irodaviy nazorat va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan foydalanish muhim resurs sifatida namoyon bo‘ladi. Shuningdek, stressni yengib o‘tish jarayonida ham ushbu tushuncha alohida o‘rin tutadi. Stressli vaziyatda insonning psixik imkoniyatlari yuqori darajada safarbar qilinadi. Agar shaxs o‘z emotsiyalarini boshqarish, muammoni oqilona tahlil qilish va zarur yordamni qabul qilish imkoniyatiga ega bo‘lsa, stressning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin.

Mental resurslar rezilentlik, ya’ni qiyinchiliklardan keyin psixologik jihatdan tiklanish qobiliyati bilan chambarchas bog‘liq. Resurslarga boy shaxs qiyin vaziyatni faqat xavf sifatida emas, balki yangi tajriba va rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qilishi mumkin [4].

Shaxsda mental resurslar shakllanishida ijtimoiy muhit ham muhim o‘rin egallaydi. Oila, do‘stlar, hamkasblar, ta’lim muassasasi va boshqa ijtimoiy guruhlarning qo‘llab-quvvatlashi shaxsning ichki resurslarini faollashtirishga yordam beradi. Shu sababli mental resurslarni faqat individual psixologik xususiyatlar sifatida emas, balki shaxs va uning ijtimoiy muhiti o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar doirasida ham o‘rganish zarur.

Shaxsda ushbu resurslarning kamayishi esa uning faoliyat samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Uzoq davom etuvchi stress, haddan tashqari psixologik yuklama, uyquning buzilishi, doimiy xavotir, ijtimoiy izolyatsiya yoki motivatsiyaning pasayishi natijasida insonning kognitiv va emotsional

imkoniyatlari vaqtincha susayishi mumkin. Bunday holatlarda diqqatni jamlash, qaror qabul qilish, o‘zini nazorat qilish va maqsad sari intilish qiyinlashadi.

Shu jihatdan mental resurslarni saqlash va tiklash ham psixologik yordamning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Shaxsning o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashi, faoliyat va dam olish o‘rtasida muvozanatni ta’minlashi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan foydalanishi va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishi mental resurslarning samarali ishlashiga yordam beradi.

Olingan natijalar va ularning tahlili. Shaxsda mental resurslar muammosini nazariy jihatdan tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, insonning psixologik imkoniyatlari ko‘p komponentli va dinamik tizimdan iborat. Ular shaxsning yoshi, hayotiy tajribasi, ijtimoiy muhiti, faoliyat turi va psixologik holatiga qarab o‘zgarib boradi.

Mental resurslarning samarali ishlashi shaxsning murakkab vaziyatlarga munosabatida namoyon bo‘ladi. Bir xil vaziyat turli shaxslar tomonidan turlicha qabul qilinishi va baholanishi mumkin. Bunda shaxsning mavjud tajribasi, kognitiv imkoniyatlari, emotsional holati, motivatsiyasi va o‘z-o‘zini nazorat qilish darajasi muhim rol o‘ynaydi.

Shaxsda mental resurslarning rivojlanganligi quyidagi imkoniyatlarni ta’minlaydi:

- murakkab vaziyatlarda muqobil yechimlarni ko‘ra olish;
- salbiy emotsiyalarni boshqarish;
- maqsadni aniq belgilash va unga erishishga intilish;
- stressli vaziyatlarda psixologik barqarorlikni saqlash;
- o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish;
- muvaffaqiyatsizliklardan keyin tiklanish;
- yangi sharoitlarga moslashish;
- ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan samarali foydalanish[5].

Mazkur muammo bo‘yicha psixologiyada ko‘plab tadqiqotlar amalga oshirilganiga qaramay, resurslar tushunchasining mohiyati yuzasidan yagona yondashuv shakllanmagan. Resurslarning barcha tomonidan e’tirof etilgan umumiy tasnifi mavjud emas, ularning resurs sifatidagi xususiyatlarini belgilovchi aniq mezonlar ishlab chiqilmagan hamda tegishli tushunchalar tizimi to‘liq shakllantirilmagan. Demak, ushbu muammoning nazariy jihatdan ishlab chiqilganlik darajasi, xususan, tegishli tushunchalar apparatini asoslash va aniqlashtirish nuqtayi nazaridan yetarli emasligini ta’kidlash mumkin.

Muhokama. Shuningdek, resurslarni o‘rganishga qaratilgan tadqiqotlar, asosan, resurslar fenomeni haqidagi tasavvurlarni kengaytirishga yo‘naltirilgan tavsifiy xususiyatga ega. Ikkinchidan, resurslar tizimi qanday faoliyat yuritishi, uning tuzilishida individual o‘ziga xosliklar mavjudligi yoki mavjud emasligi, shuningdek, turli yosh davrlarida uning tarkibi qanday o‘zgarishi yoki umuman o‘zgarishsiz qolishi masalalari hozirgacha to‘liq o‘z yechimini topmagan.

Muammoning qay darajada o‘rganilganligini tahlil qilish natijasida quyidagi ilmiy qarama-qarshiliklar aniqlangan:

Birinchidan, shaxs subyektining resurslari muammosining nazariy va amaliy ahamiyati yuqori ekanligi bilan uning psixologiya fani va amaliyotida yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi o‘rtasida qarama-qarshilik mavjud.

Ikkinchidan, jamiyatning zamon chaqiriqlariga bardosh bera oladigan va mavjud sharoitlarni o‘zgartirishga qodir insonlarga bo‘lgan yuqori ehtiyoji bilan shaxs resurslari tizimining zaiflashishi va holdan toyishining oldini olish, psixologik yordam ko‘rsatish hamda ushbu resurslarni rivojlantirishga qaratilgan amaliy dasturlarning yetarli emasligi o‘rtasida qarama-qarshilik kuzatiladi.

Uchinchidan, turli shaxsiy va ijtimoiy o‘zgaruvchilarning resurs sifatidagi rolini ochib berishga qaratilgan ko‘plab empirik tadqiqotlar mavjudligiga qaramay, ushbu ma’lumotlarni tizimlashtirish, birlashtirish va hayot faoliyatining turli sohalarida shaxsning individual mental resurslari haqidagi yaxlit konsepsiyani shakllantirish imkonini beruvchi kompleks tadqiqotlarning yetarli emasligi o‘rtasida qarama-qarshilik mavjud.

To‘rtinchidan, hayot samaradorligini oshirishda resurslarning muhim roliga alohida urg‘u berilishi bilan ularning faoliyat mexanizmlari yetarlicha tushunilmaganligi va tavsiflanmaganligi o‘rtasida qarama-qarshilik mavjud. Xususan, turli yosh davrlarida resurslarning safarbar etilishi, sarflanishi, tugashi, tiklanishi va rivojlanishi bilan bog‘liq jarayonlar hali to‘liq ochib berilmagan.

Xulosa. Yuqoridagi nazariy tahlillar asosida quyidagi xulosalarni keltirish mumkin. Mental resurslar shaxsning muammoli va stressli vaziyatlarda faoliyat yuritishini ta’minlovchi muhim psixologik imkoniyatlar tizimidir. Ular kognitiv, emotsional, motivatsion, irodaviy, refleksiv va ijtimoiy komponentlardan tarkib topadi. Shuningdek, shaxsning mental resurslari uning psixologik barqarorligi va

moslashuvchanligi bilan bevosita bog‘liq. Resurslarning samarali safarbar qilinishi yangi sharoitlarga moslashish, muammolarni konstruktiv hal qilish va stressni boshqarishga yordam beradi.

Mental resurslar muammosini o‘rganish nafaqat ularning mohiyati va tasnifini aniqlashtirishni, balki resurslar tizimining tuzilishi, ishlash mexanizmlari, yoshga oid dinamikasi hamda ularni saqlash va rivojlantirishning psixologik shart-sharoitlarini kompleks tadqiq etishni ham taqozo etadi.

Adabiyotlar:

1. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: W.H. Freeman, 1997.
2. Hobfoll S.E. Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress // American Psychologist. – 1989. – Vol. 44. – P. 513–524.
3. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984.
4. Maslou A.H. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1970.
5. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. – San Francisco: Jossey-Bass, 1987.
6. Seligman M. E. P., & Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5–14.
7. Соловьёва С. Л. (2010). Ресурсы личности. // Медицинская психология в России: электронный научный журнал, № 2.