**Сәтсіздіктен қашу – дамуға кедергі ме?**

Бүгінгі таңда тұлғаның дамуына әсер ететін түрлі психологиялық факторлар кеңінен зерттеліп келеді. Солардың бірі – сәтсіздіктен қашу мінез-құлқы. Бұл құбылыс адамның өзін-өзі дамытуына, әлеуетін толық ашуына елеулі түрде кедергі келтіруі мүмкін. Себебі сәтсіздіктен қорқу адамды жаңа мүмкіндіктерден, тәжірибе мен өсуге апарар жолдардан алыстатады. Көпшілік қателесуді әлсіздік деп қабылдайды, ал шын мәнінде әрбір қате — жетістікке апаратын сабақ. Сәтсіздіктен қашқан адам тәуекел етуден, өз ойын ашық айту мен жаңа істерді бастауға батыл қадам жасаудан бас тартады. Нәтижесінде, ол өз дамуын тоқтатып, өмірде бір орында тұрып қалғандай күй кешеді. Ал керісінше, сәтсіздікті қабылдай білген адам – өзін шыңдап, табысқа қарай нық қадам басатын тұлғаға айналады.

Адам баласы табиғатынан жетістікке ұмтылады, алайда кейде сәтсіздікке ұшыраудан қорқу оның нақты әрекет етуіне бөгет болады. Бұл қорқыныш көбіне бала кезден бастау алады: қателік үшін жазалау, сынау, кемсіту – болашақта жеке тұлғаның белсенділігіне кері әсерін тигізеді. Мұндай адамдар көбіне тәуекелге бармайды, өз пікірін білдіруден қашады және жаңа бастамалардан бойын аулақ салады. Бұл – дамудың тежеуші факторы. Себебі даму тек жеңістерден тұрмайды, ол – құлау мен қайта тұрудың, сынақ пен шыңдалудың нәтижесі. Сәтсіздіктен қорқатын адам бір рет сүрінсе, сол сәтті өмір бойы қайталанбас үшін бар мүмкіндігін шектеп тастайды. Ал нағыз өсу – дәл сол сәтсіздіктің түбінде жасырынған тәжірибені түсініп, келесі жолы батыл әрекет ету арқылы келеді. Өмірдің өзі сынақтардан тұрады, ал олардан қашу – өмірдің өзінен қашумен тең. Сондықтан әрбір қателікті қорқыныш емес, мүмкіндік ретінде қабылдау – адамның рухани және кәсіби дамуының басты шарты.

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, медицина және денсаулық сақтау факультетінің стоматология кафедрасында «Психология» пәні аясында адамның тұлғалық дамуына әсер ететін психологиялық кедергілер кеңінен қарастырылады. Осы пән аясында біз сәтсіздіктен қашудың адам дамуына қалай кері әсер ететінін тереңірек түсінуге мүмкіндік алдық.
Пән барысында оқытушы, PhD, **Борбасова Гүлнұр Нұрсайынқызының** жетекшілігімен біз көптеген өзекті мәселелерді талқылап, тәжірибелік тапсырмалар арқылы бұл тақырыптың өмірлік маңыздылығына көз жеткіздік. Әрбір талқылау мен практикалық жаттығу сәтсіздіктің адамның ішкі өсуіндегі рөлін терең сезінуге сеп болды. Сәтсіздіктен қорқу мен одан қашудың түпкі себебі – адамның өзін төмен бағалауы мен өз мүмкіндігіне сенбеуі екенін ұқтық. Ал бұл қорқынышты жеңудің жалғыз жолы – өз ішкі ресурстарымызды ашып, әрбір қателіктен сабақ алуға үйрену.
Осы білім мен түсінік бізге тек кәсіби салада емес, жеке өмірде де дамуға, қиындыққа мойымауға және табысқа жету жолында батыл болуға серпін берді.

Сәтсіздіктен қашу көбіне төмен өзін-өзі бағалауға, перфекционизмге және ішкі қорқыныштарға байланысты қалыптасады. Адам өз қателігін әлсіздік деп қабылдап, айналасындағылардың сынынан қорыққанда, ол өз мүмкіндігін шектейді. Перфекционизм де осы үрейді күшейтеді: бәрін мінсіз орындауға тырысқан сайын адам сәтсіздікке ұшыраудан одан әрі қорқып, тәуекелге бармай қалады. Мұндай жағдайда жеке тұлға дамудың орнына тоқырауға түседі.
Бірақ бұл тығырықтан шығудың жолдары бар. Ең алдымен, адам өз сәтсіздігін табиғи құбылыс ретінде қабылдауы қажет. Психологиялық қолдау, сенімді орта және жақын адамдардың түсіністі қарым-қатынасы бұл үрейді азайтады. Сондай-ақ мотивацияны арттыру мен өзін-өзі дамыту бағытындағы жұмыстар (мысалы, өз-өзімен жұмыс, мақсат қою, шағын жетістіктерге қуану) адамның ішкі сенімін күшейтеді. Ең бастысы – қателік жасаудан қорықпау. Себебі әрбір сәтсіздік – жаңа тәжірибе, ал тәжірибе – дамудың ең сенімді жолы.

Біз өз ойымызды түйіндей келе, сәтсіздіктен қашу – тұлғаның дамуына елеулі психологиялық кедергі екенін ерекше атап өткіміз келеді. Әрбір адам сәтсіздікті өмірдің табиғи бөлігі ретінде қабылдап, әр қателіктен сабақ алуға ұмтылса – шынайы даму мен жетістік дәл сол сәттен басталады. Біздің көзқарасымызша, сәтсіздік – тоқыраудың емес, керісінше, өсудің бастауы. Ол адамды шыңдап, табандылық пен өмірлік тәжірибе сыйлайды.
Өзін-өзі дамыту жолында қорқынышты емес, мүмкіндікті көру – нағыз тұлғалық кемелденудің белгісі. Біз, болашақ медицина мамандары ретінде, бұл түсінікті тек өз дамуы үшін ғана емес, болашақ пациенттеріміздің психологиялық саулығын қолдау барысында да қолдана аламыз деп сенеміз. Себебі адамның рухани тұрақтылығы мен ішкі сенімі – оның физикалық саулығының да кепілі. Сондықтан сәтсіздіктен қашпау, қайта оны жеңудің жолын табу – тұлғалық өсу мен кәсіби жетістіктің басты кілті.

  **Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің**

 **PhD, доцент м.а., Г.Н. Борбасова**

 **«Психология»пәні "Стоматология" мамандығының 2 курс** **"24-03 қазақ" тобы студенттері**