

8-МОДУЛЬ. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ ТҰЛҒАНЫҢ ТАБЫСТЫ ӘЛЕУМЕТТЕНУІНІҢ ШАРТЫ РЕТІНДЕ

8-ДӘРІС. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚТЫ ЗЕРТТЕУДІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Аға оқытушы Сайлинова Қ.Қ.

Психологиялық денсаулық өз денсаулығыңыз бен салауатты өмір сүру салтында психикалық күйлерге кері әсер ететін теріс эмоционалды басымдылыққа қарсы тұра алу қабілетін сақтауды ұйымдастыратын көмек. Психологияда жақсы көңіл-күйдің болуы, эмоционалдық тұрғыда адамның ішкі күйлерін реттей алуы психологиялық денсаулықты сақтаудың кепілі. Психологиялық денсаулықта адамның сыртқы және қоршаған ортаға қарым-қатынасында өз көңіл-күйін, эмоцияларын және сезімдерін басқара білу қабілеттері мен дағдыларын дамыту саулықтың сақтаудың негізгі мүмкіндігі.

Тұлғаның психологиялық денсаулығы биологиялық, әлеуметтік, психикалық, рухани дамуға негізделеді.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы анықтағандай, психикалық саулықтың критерийлері:

- 1) Адамның қоршаған ортаны саналы түрде сезіне алу қабілеті;
- 2) өмірлік тәжірибеге тұрақтылық сезімі;
- 3) өзіңізге және қызмет нәтижелеріне қатысты сын;
- 4) психикалық реакциялардың қоршаған ортаның күші мен жиілігіне сәйкестігіндегіс-әрекеттер;
- 5) өз мінез-құлқын басқару қабілеті мен қабылданған нормаларды орындау;
- 6) өз өміріңізді жоспарлау және оны жүзеге асыру мүмкіндігі;
- 7) өмірлік жүйелерге байланысты мінез-құлықты өзгерту мүмкіндігі мен бағалаулар.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы Н. Сарториус (1983, 4-5 бет) психикалық денсаулыққа келесі анықтама береді: -біріншіден, бұл айқын психикалық бұзылулардың болмауы; -екіншіден, соның арқасында адам күшінің белгілі бір резерві ол күтпеген күйзелістерді немесе ерекше жағдайларда туындаған қиындықтарды жеңе алады; - үшіншіден, әлеуметтік ортада тұлға мен басқалар арасындағы тепе-теңдік күйі, келісім.

Денсаулық сөзі - ағылшын тілінен аударғанда, сау деген мағынаны білдіреді. 1946 жылы Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы денсаулықты толық физикалық, әлеуметтік және психикалық әлауқаттың күйі ретінде қарастыруды ұсынды.

1978 жылы құрылған американдық психологиялық қауымдастықтың денсаулық сақтау психологиясы бөлімін Дж. Матараццо басқарды. Ол денсаулық психологиясының мәнін былайша түсіндіреді.

Денсаулық сақтау психологиясы - бұл психологияның нақты білім беру, ғылыми және кәсіби үлестерінің кешені денсаулықты нығайту және қолдау, аурулардың алдын-алу және емдеу, денсаулықтың этиологиялық және диагностикалық корреляциясын, аурулар мен онымен байланысты бұзылыстарды анықтауға арналған ғылыми пән.

Денсаулық психологиясы әр түрлі психикалық және психосоматикалық аурулардың алдын алу теориясы мен практикасы; жеке дамуды түзету шаралары және әлеуметтік өмір жағдайларына бейімделу; жағдай жасау адамның әлеуетін сезіну, оның өмірге қанағаттануы мен психологиялық көмек көрсету.

Денсаулық психологиясы - денсаулықтың психологиялық себептері, оны сақтау, нығайту және дамыту әдістері мен құралдары туралы ғылым. Денсаулық психологиясы адамның денсаулығын туғаннан бастап оның бүкіл өмір сүру үрдісін қамтиды. Қазіргі практикалық психологияда негізгі анықтайтын мәселе- адам денсаулығы.

«Психологиялық денсаулық» терминін И.В.Дубровина енгізген, психологиялық денсаулықты психикалық саулықтың психологиялық аспектісі ретінде, яғни тұлғаның рухани дамуымен көрінуіне байланысты түсіндіреді. Психологиялық денсаулықтың құрылымы: аксиологиялық; инструменталдық; қажеттілік-мотивациялық.

Аксиологиялық – адамның өзінің және өзгелердің құндылығын ұғынуы (өзін қабылдауы және жынысына, жасына, мәдени ерекшелігіне қарамастан өзгені де қабылдай алуы). Инструменталдық – рефлексияны өзін-өзі тану құралы ретінде өзінің жан дүниесін және өзгелермен қатынасын ұғыну қабілеті ретінде игеруі. (өзінің және өзгелердің эмоционалдық жағдайын, мінез-құлқының ерекшелігін ұғынуы). Қажеттілік-мотивациялық – өзіндік дамуды қажетсіну (өзін дамытуға деген жауапкершілікті сезіне білу).

Соңғы жылдары әлемнің көптеген елдерінде психикалық денсаулықтың бұзылуы жоғары көрсеткішпен сипатталады. Психикалық аурулардың, тұлға фрустрациясының, мазасызданулардың, стресстердің таралу көрсеткіштерінің өсу тенденциясы, әр түрлі суицидтердің, тұлғаишілік келіспеушіліктердің, тәуелділіктердің орын алуы байқалады.

Ол өз-өзін сезіну сезімін жоғалтуынан, өзгерген қоғамдағы өзіндік рөліне бейімделе алмауынан пайда болады. Бұл жағдай өзгеріп жатқан қоғамдық және экономикалық қатынастар мен тұлғалық мақсаттардың, мінез-құлық стереотиптерінің қайта қалыптасуындағы түрлі талаптардың орындалмауына байланысты туындайды.

Адам денсаулығына оның жасайтын таңдауына тікелей әсер етеді. Психологиялық саулық критерийлері: психикалық тепе-теңдік; психиканың өзгермелі ортаға тез бейімделу мүмкіндігі; айналаны дұрыс қабылдау және оған сәйкес саналы әрекет жасау; мақсат қоя білу, жұмысқа қабілеттілік, белсенділік; толыққанды отбасылық өмір, олар үшін жауапкершілік; өзіне сенімділік, реніштерге берілмеу, жеке даралық; мінез-құлықтың тәуелсіздігі мен табиғилығы; мейірімді қатынас, өзін дұрыс бағалау.

Психикалық денсаулық мәселесіне көптеген ғалым-философтар (В.Е. Давидович, В.М. Розин, И.Н. Смирнов, К.С. Хруцкий, А.Е. Чекалов және т.б.), валеологтар (Р.И. Айзман, Г.Л. Апанасенко, И.Н. Гурвич В.П. Казначеев, В.П. Куликов, А.Г. Кураев, В.А. Лищук, Т.Н. Маляренко, Л.А. Попова), психологтар (А.А. Ананьев, Б.С. Братусь, О.С. Васильева, А.В. Воронина, И.В. Дубровина, И.В. Ежов, Р.Е. Калитеевская, Л.В. Куликов, А. Маслоу, Ю.И. Мельник, Г.С. Никифоров, К. Роджерс, В. Франкл) зерттеулерінде қарастырылған.

Қазіргі психологиялық әдебиеттерге талдау жасағанда көптеген зерттеушілер денсаулықтың психологиялық аспектілерін осыған ұқсас терминдерді қолдана отырып қарастырған: “психикалық денсаулық” (Б.С. Братусь), “психологиялық денсаулық” (И.В. Дубровина), “тұлғалық денсаулық” (Л.М. Митина), “рухани денсаулық” (Ю.А. Кореляков), “жанның саулығы” (О.И. Даниленко).

Бүкіләлемдік денсаулық қорғау ұйымының пайымдауынша, психиканың саулығы дегеніміз адам ақыл-ойының, физикалық және эмоциялық дамуының толыққанды жетілуіне ықпал етуші күй болып табылады.

Адам психикасының саулығын білдіретін нормалар мен аномалиялардың көрсеткіштерін анықтау – аса күрделі мәселелердің бірі. Мәдени-әлеуметтік дәстүрлердің норма көрсеткіштері болып есептелетін жағдай тарихи түрде қалыптасып қалған.

Қазіргі заманда психика саулығын медициналық және психологиялық көрсеткіштер қосындысы ретінде, сондай-ақ әлеуметтік нормалар мен құндылықтар арқылы анықтайды.

Адам психикасының саулығын білдіретін үш деңгейді көрсетуге болады:

- Психофизиологиялық саулық деңгейі (орталық жүйке жүйесінің қызметімен, жағдайымен анықталады);
- Жеке психологиялық саулық деңгейі (психикалық іс-әрекетінің жағдайымен, қызметімен анықталады);
- Тұлғалық саулық деңгейі (адам қажеттіліктері мен әлеуметтік орта талаптары, мүмкіншіліктері арасындағы қатынаспен анықталады).

Адам психикасының әрбір деңгейінде норма мен аномалиялар көрсеткіштерінің өзіндік медициналық-психологиялық және әлеуметтік құндылықтар жүйесі болатыны анық. Жағымсыз өзгерістердің бірінші, екінші және үшінші деңгейлерде де орын алуы мүмкін.

Психофизиологиялық саулық деңгейіндегі ауытқулар орталық жүйке жүйесінде де, перифериялық жүйелерде де (мигрень, невралгия, неврит, полиневрит) пайда болатын алуан түрлі жүйке аурулары түріне білінеді.

Жеке психологиясының саулық деңгейіндегі ауытқулар бірқатар психикалық ауруларды (қабылдау, ойлау, есте сақтау және тағы басқа қабілеттіліктерінде ауытқулар) тудырады. Тұлға саулығының деңгейіндегі ауытқулар тұлғаның өзін қоршаған әлеуметтік ортамен қалыпты түрде өмір сүру бағытындағы өзгеріске (нашақорлық және т.б.) әкеліп соғады.

Адамның психикалық денсаулығын сақтау мен жетілдіруде еңбек ету әрекеттерінің тиімділігі, жан дүниесінің саулығы салауатты өмір салтын ұстану деп, яғни өз эмоцияларын басқара білуді қалыптастыру керек.

XX ғасырдағы психология антропологиямен, нейробиологиямен, нейрехимиямен, кибернетикамен, лингвистикамен байланысын зерттеу нәтижесінде ғылымдар терминологиясында психика саулығы ұғымына анықтама берілген. Адамның психикалық саулығы жайлы пікір оның дамуымен, генетикалық шығу тегі және мәдени ортасымен салыстырылады.

Кейбір адамдар қарым-қатынас жасауда қиналса, екіншілері — өзіндік таным мен өзіндік дамуында кедергіні сезінеді, ал үшіншілерінде – тұлғаның (көре алмаушылық, жаугершілік және тағы басқалар) және мінез-құлықтың (әр түрлі психологиялық тәуелділік) деструктивтік қасиеттері басым болады. Бұған көп мысалдар келтіруге болады. Мұның бәрі ауру емес, қалыпты тұлғаға тән болады, адамның осындай қиыншылықтарды жеңуіне психиатр емес, кәсіби психолог көмек бере алады.

Қазіргі заманғы психологияда психологиялық кеңес берудің, психологиялық терапияның, психологиялық түзету мен психологиялық зерттеудің технологиялары мен техникалары өте көп. Психологиялық саулық бойынша көмек көрсету барысына «пациент» деп емес, «клиент» деп қарау қажет.

Психологиялық денсаулықтың болуы бұл адамның әл-ауқаты, іс-әрекетке бейімділігі. Бұған сонымен қатар тамаша көңіл-күй, өзін және басқаларды қабылдау, шығармашылық, жауапкершілік, тәуелсіздік жатады. Екінші жағынан, жағымсыз эмоцияларға кедергі келтіретін жеке тұлғаның деструктивті көріністері бар, олар адамда жалпы наразылық, реніш, кінә сезімін тудырады.

Психологиялық денсаулық тұтастай тұлғаны сипаттайды, эмоциялық, мотивациялық, танымдық және ерікті салалармен, сондай-ақ адам рухының көрінісімен байланысты.

А. Маслоудың психологиялық денсаулыққа қатысты ой-пікірлері:

Психологиялық денсаулық ғана емес, әл-ауқатын субъективті сезімімен адамды толтырады, ол өзі, дұрыс шынайы және нақты болып табылады. Салауатты адам шындықты және жоғары ақиқатты көре алады. Қазірдің уақытта барлық құндылықтардың негізі денсаулық,

Психологиялық денсаулықтың негізгі өлшемдері мыналарды қамтиды: Өзгелермен қарым-қатынас жасай білу қабілеті. Бұл қарым-қатынастар сенімділікке және оң көзқарасқа негізделеді. Салауатты қарым-қатынастар тек өнімділікті сақтайды. Бұл сондай-ақ «экологиялық достық» – адамның өзі үшін ыңғайлы ортаны таңдауға қабілеттілігін қамтиды.

Қажеттілік және еңбекке қабілеттілік. Бәлкім, кәсіби қызмет ғана емес, сонымен қатар шығармашылық жағынан қоғамға қосқан үлесі болып табылады. Адамның өзі, оның отбасы және қоғам үшін ақылға қонымды құнды нәрселерді жасауы адам үшін маңызды.

Дербестік. Өз ісі мен таңдауына тәуелсіз болу және жауапкершілік.

Әдеп ережелерін түсіну. Өмір сүруге бейімділіктегі ережелерді ұстану.

Эмоциялық тұрақтылық. Адамның өз эмоциясын басқара білуі.

Ақыл-ой қабілеті. Өмір сүру барысында салауатты өмір сүре алуы.

Өзін-өзі бағалау. Өзіне деген қарым-қатынасы.

Психикалық денсаулықты жақсарту ережелері:

Дұрыс тамақтану. Тамақтану – психикаға әсер ететін физикалық денсаулықтың негізі.

Физикалық белсенділік. Толыққанды жаттығу денсаулыққа жағымды әсер етеді.

Өзін-өзі түсінуге деген талпыныс. Өзінің күшті және әлсіз жақтарын қабылдау.

Тәуелділікті жеңу. Психологиялық тәуелділік-күрделі байланыстар болып табылады.

Стресске төзімділік. Стресті басқару – бұл өзін-өзі бақылау.

Ойлау тәсілін өзгерту. Барлық уақытта оң шешім қабылдай білуге үйрену.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ Өзіңізді бақытты сезінуге **ПОЗИТИВТІ ОЙЛАУ** көмектеседі! ОЙ – бұл адам еркін басқаратын нәрсе!!! Позитивті ойлау – бұл сіздің болайын деп жатқан өмірге, өзіңізге, өтетін оқиғаларға деген психикалық қатынасыңыз.

Бұл сіздің өмірдегі сәттілік көзі болатын жақсы ойыңыз, сөзіңіз бен бейнеңіз. Позитивті ойлау – бұл бақытты, денсаулықты, кез келген жағдай мен қабылдайтын шешімнің сәтті аяқталуын күту. Позитивті ойлауда үш негізгі бағыт бар: позитивті бағдар, аффирмация, өзіндік позитивті ойлау.

Аффирмация – бұл саналанған, нақты құрастырылған позитивті ойлау, адам жаман ойды әдейі жақсымен ауыстырады. Бұл позитивті пікір. Бұл сенім мен күшке толы фразалар. Оны дауыстап айту арқылы сіздің сөзіңізге сенімділік пен күш ұялайды. Аффирмацияны әр күн қолдану керек. Әрқашан не қалайтыныңызды айтыңыз, олар осы шақта құрастырылу керек және тек Сізге қатысты болуы шарт.

8-дәріс бойынша тексеру сұрақтары, сұрақтарға жауап беріп өз біліміңізді бекітесіз:

1. Психологиялық денсаулықтың адам өмірінде алатын орны.
2. Психологиялық денсаулықты анықтайтын көрсеткіштер.
4. Адам психикасының саулығын анықтайтын деңгейлер.

Әдебиеттер:

Негізгі:

1. Денисова Е.А., Кузьмичев С.А., Чапала Т.В., Малышева И.В. Психология здоровья : электрон. учебное пособие / Е.А. Денисова [и др.]. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2017.
2. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2006. – 480 с.

3.Фролова, Ю.Г. Психология здоровья : пособие [Электронный ре-сурс] / Ю.Г. Фролова. – Минск : Высшая школа, 2014. – 256 с. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/35533>. – ЭБС «IPRbooks».

Қосымшаәдебиеттер:

- 1.Панкратов, В.Н. Саморегуляция психического здоровья :прак-тическое руководство / В.Н. Панкратов. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 339 с.
2. Пахальян, В.Э. Развитие и психическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст / В.Э. Пахальян. – СПб. : Питер, 2006. – 240 с
- 3.Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.26.Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с

Интернет-ресурстар:

- 1.<http://www.psychology.ru>
- 2.<http://www.flogiston.ru>
- 3.[http://www.colorado.edu/VC Research/integrity/human research/CITI.htm](http://www.colorado.edu/VC_Research/integrity/human_research/CITI.htm)
- 4.Cyber Bear (<http://cvberbear.umt.edu>)
5. hs.umt.edu › psychology
- 6.[tps://www.stud24.ru/psychology/azrg-studentterd-ndyly-bayttanuy/477393-1818600-page6.html](http://www.stud24.ru/psychology/azrg-studentterd-ndyly-bayttanuy/477393-1818600-page6.html)