

**ОӘК 159.923.5**

**ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ ТҮЛҒА ДАМУЫНДАҒЫ РӨЛІ**

**Бақытжанқызы Мәдина**

[bakytzhaanm@gmail.com](mailto:bakytzhaanm@gmail.com)

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ-інің әлеуметтік ғылымдар факультеті  
психология мамандығының 3 курс студенті, Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі - А.М. Айтышева

Ғылымда осы уақытқа дейін «психикалық денсаулық» және «психологиялық денсаулық» ұғымдарын анықтауға біржақты көзқарас болмағанымен, «психикалық денсаулық» және «психологиялық денсаулық» екі ұғымды ажырату қажет. Кейде бұл терминдер бірдей қолданылады, ал кейде олардың арасындағы елеулі айырмашылықтарға назар аударады[1] Психикалық денсаулық психикалық, эмоционалдық әл-ауқаттың кез келген деңгейін немесе психикалық бұзылыстың болмауын сипаттау үшін қолданылатын

психикалық денсаулық ретінде анықталады. Ол адамның адекватты болуына және қоршаған ортағасәтті бейімделуіне мүмкіндік беретін психикалық сипаттамалармен анықталады.

Әдетте, бұған субъективті бейнелердің объективті шындыққа сәйкестігі, өзін-өзі қабылдаудың адекваттылығы, объектіге назар аудару қабілеті, ақпаратты есте сақтау қабілеті, сыни ойлау жатады[1] Психикалық денсаулық көрсеткіштері психикалық аурудың болмауы, жасына сәйкес психикалық дамуы, орталық жүйке жүйесінің жоғары бөліктерінің қолайлы функционалдық жағдайы болып табылады. Психикалық денсаулыққа қарама-қарсы нәрсе - психикалық бұзылулар мен психикалық аурулар.

Психикалық денсаулықтың белгілеріне мыналар жатады:

ауыр психикалық бұзылулардың болмауы;

адам күшінің белгілі бір қоры, соның арқасында ол ерекше жағдайларда туындаған күтпеген күйзелістерді немесе қиындықтарды жеңе алады;

адам мен қоршаған әлем арасындағы тепе-теңдік жағдайы, онымен және арасындағы үйлесімділік

«Психологиялық денсаулық» тұжырымдамасына әртүрлі авторлар әртүрлі мазмұнды салады. Сонымен, мысалы, А.Маслоу психологиялық сау тұлғаны өзін-өзі жүзеге асыратын тұлға деп санаса, Э Фромм мұндай тұлғаны «өнімді тұлға», К.Роджерс

«толық функционалдық тұлға» деп атайды[2]

Денсаулық психологиясы – денсаулықты нығайту және сақтау, аурулардың алдын алу және емдеу, денсаулықтың этиологиялық және диагностикалық корреляторларын анықтау, дисфункциямен байланысты ауруларды анықтаудағы ғылыми пән ретінде психологияның нақты білім беру, ғылыми және кәсіби үлестерінің кешені. сондай-ақ денсаулық сақтау жүйесін талдау және жетілдіру және денсаулық сақтау стратегиясын қалыптастыру.[2]

В.А.Ананиев психологиялық денсаулық «нормасын» анықтауға тырысты. «Егер психикалық денсаулық үшін адамның қоғамда бейімделуіне кедергі келтіретін патологияның, белгілердің болмауы норма болса, психологиялық денсаулық нормасын анықтау үшін белгілі бір жеке қасиеттердің болуы маңызды. Ал егер психиатрдың уайымы көбіне науқасты патологиялық факторлардан арылту болса, психологтың іс- әрекетінің бағыты адамның сәтті бейімделуіне ықпал ететін пайдалы қасиеттерге ие болуына бағытталған. Сонымен қатар, психологиялық денсаулық нормасы табысты бейімделуді ғана емес, сонымен қатар адамның өзінің және өзі өмір сүріп жатқан қоғамның игілігі үшін өнімді дамуын білдіреді» [3]

Психикалық денсаулық мәселесі ғылым мен тәжірибенің әртүрлі салаларындағы көптеген зерттеушілердің: дәрігерлердің, психологтардың, педагогтардың, философтардың, социологтардың және т.б. назарын аударды және қызықтыруда. Бұл мәселені түсіну мен шешудің көптеген тәсілдері бар. «Психикалық денсаулық» терминін Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) енгізді, ДДҰ сарапшылық комитетінің «Балалардың психикалық денсаулығы және психоәлеуметтік дамуы» (1979) баяндамасында психикалық денсаулықтың бұзылуы соматикалық аурулармен де байланысты екендігі айтылған. немесе физикалық дамудағы ақаулар, сондай-ақ психикаға әсер ететін және әлеуметтік жағдайлармен байланысты әртүрлі қолайсыз факторлар мен стресстер. «Психикалық денсаулық» терминінің өзі екі мағыналы. Ол, ең алдымен, екі ғылым мен тәжірибенің екі саласын – медициналық және психологиялық саланы байланыстырады. Соңғы онжылдықтарда медицина мен психологияның қиылысында екі сала пайда болды. Біріншісі - психосоматикалық медицина, ол кез келген соматикалық бұзылыс әрқашан қандай да бір түрде психикалық жағдайдың өзгеруімен байланысты екенін түсінуге негізделген. Кейбір жағдайларда психикалық күйлер аурудың негізгі себебіне айналады, басқа жағдайларда олар ауруға апаратын түрткі сияқты болады, кейде психикалық ерекшеліктер аурудың ағымына әсер етеді, кейде физикалық аурулар психикалық тәжірибелер мен психологиялық жайсыздықты тудырады. Жағдайлар әртүрлі болуы мүмкін, бірақ «рух» пен дененің өзара әсері сөзсіз мойындалады. Тағы бір сала – денсаулық психологиясы, ол да ауру мен денсаулықтың психосоматикалық сипатын таниды. Психологиялық әдебиетте

психологиялық денсаулық ұғымы салыстырмалы түрде жақында ене бастады. Психологиялық сөздіктердің барлығында дерлік «психикалық денсаулық» термині жоқ. Тек А.В.Петровский мен М.Г.Ярошевский (1990) редакциялаған сөздікте ғана бұл ұғымға психология тұрғысынан анықтама беруге әрекет жасалды. Психологиялық денсаулық сөздікте ауыр психикалық құбылыстардың болмауымен сипатталатын және қоршаған шындық жағдайларына барабар мінез-құлық пен белсенділіктің реттелуін қамтамасыз ететін психикалық салауаттылық жағдайы ретінде қарастырылады.

Бірақ И.В.Дубровинаның пікірінше, ұсынылған анықтама аса сәтті емес сияқты, өйткені біріншіден, қандай да бір қасиеттердің болмауы арқылы құбылысты анықтау өнімді бола алмайды, екіншіден, бұл анықтама ДДҰ қабылдаған денсаулықтың жалпы анықтамасына қайшы келеді, бұл денсаулық жай ғана аурулардың жоқтығы емес, толық физикалық және рухани жақсы жақсылық деп атап көрсетеді. -болу. Осылайша, бұл терминнің анықтамасы бойынша одан әрі жұмыс қажет.И.В.Дубровинаның көзқарасы бойынша психикалық денсаулық мәселесіне перспективалық көзқарас тұлға дамуының толықтығы, байлығы тұрғысынан қарастырылады. Аты аталған автор психикалық және психологиялық денсаулық арасындағы келесі айырмашылықты ұсынады.[3]

Психикалық денсаулық - адамның көңілді көңіл-күйде, жақсы денсаулықта және оның белсенділігінде көрінетін психикалық салауаттылық, толыққанды психологиялық белсенділік жағдайы. Психикалық денсаулықтың негізі - онтогенездің барлық кезеңдеріндегі толыққанды психикалық даму, жоғары психикалық функциялардың дамуының жоғары деңгейі.

Адамның ақыл-ой қабілетінің дамуындағы бұзылулар оның танымға, белсенділікке, қарым-қатынасқа деген қажеттіліктерін қанағаттандыруға кедергі келтіреді, өйткені адамның қоршаған адамдар әлемімен, мәдениетпен, табиғатпен қарым-қатынасын тежейді және бұл депривациялық жағдайды тудырады.Психологиялық денсаулық жеке денсаулығының жоғары деңгейімен, өзін және айналасындағыларды түсінуімен, мақсат және мақсат туралы идеялардың болуымен сипатталады. өмірдің мәні, өз тағдырыңыз бен дамуыңыз үшін жауапкершілікті сезіне отырып, басқа адамдарға және өзіңізге дұрыс қарым-қатынас жасай білу. Психологиялық денсаулық адамның өзі білетін, бастан өткерген дүниеде өз көзқарасы бойынша лайықты, қанағаттанарлық орын табуымен байланысты. Ол өмірдің құндылықтарында, мағыналарында, қарым- қатынастары үйлесімді, бірақ статикалық емес болып анықталады: жаңа мәселелер қызығушылық тудырады, жаңа тәжірибелер, оларды шешу - жаңа тәжірибе жинақтау және тереңірек түсінуге әкелетін тұлғаның одан әрі дамуы. өмірдің мәні туралы.

Психикалық денсаулықтың ерекшеліктері мен алғышарттары тереңіректалқыланады[4]

Гуманистік психологиядағы әртүрлі концепциялардың авторларының еңбектері.. Гуманистік психология өкілдерінің көзқарасы тұрғысынан психологиялық сау адам портретінің кейбір ерекшеліктерін атап өтейік. Дені сау адам қарым-қатынасты өзінің ішкі болмысымен үйлестіруге бағытталады, оны айқындаушы өмірлік ұстаным ретінде қабылдайды (А.Маслоу, К.Роджерс), ол қандай да бір іске, сүйікті ісіне берілгендігімен, сонымен қатар шығармашылық қабылдауымен ерекшеленеді. шындық, әр нәрсеге шығармашылықпен қарау тенденциясы (А. Маслоу, Э. Фромм), ол басқалармен конструктивті, шынайы қарым-қатынас жасауға ұмтылады (К. Роджерс, Э. Шостром). Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының сарапшылары әртүрлі елдерде жүргізілген көптеген зерттеулердің нәтижелерін талдау негізінде психикалық денсаулықтың бұзылуы ересектермен жеткіліксіз қарым-қатынастан және олардың дұшпандық көзқарасынан зардап шегетін балаларда, сондай-ақ елде өсіп келе жатқан балаларда әлдеқайда жиі кездесетінін сенімді түрде көрсетті. отбасылық орта, келіспеушілік. Дәл осы зерттеулер балалардың психикалық денсаулығының бұзылуының екі маңызды сипаты бар екенін анықтады:

- біріншіден, олар психикалық дамудың қалыпты процесінен тек сандық ауытқуларды білдіреді;

- екіншіден, олардың көптеген көріністерін нақты жағдайларға реакция ретінде

қарастыруға болады. Осылайша, балалар жиі бір жағдайда елеулі қиындықтарды бастан кешіреді, бірақ басқа жағдайларда сәтті күреседі. Мысалы, балабақшада олардың мінез-құлқында проблемалар болуы мүмкін, бірақ үйде өзін қалыпты ұстайды немесе керісінше.

Қорытындылай келе психологиялық денсаулық адамды өзін-өзі қамтамасыз және автономды етеді. Жас ұрпақты қайшылықты динамикалық әлеуметтік ортада өзін-өзі түсіну, өзін-өзі қабылдау және өзін-өзі дамыту құралдарымен жас ерекшеліктеріне көңіл бөлудің маңызы зор.

Психологиялық денсаулық адамның өмір сүру процесінде оның толыққанды жұмыс істеуі мен дамуының қажетті шарты болып табылады, сондықтан қоғамда психологиялық денсаулықты қалыптастыру және дамыту бойынша барынша жұмыс жасау қажет.

Психологиялық денсаулық-физикалық, ақыл-ой мен әлеуметтік игіліктің жай-күйі ретінде, аурудың немесе физикалық ақаулардың болмауы ғана емес;

дене мен рухани қабілеттердің тіршілік етуі (дене шынықтыру);

жан-жақты көп өлшемді динамикалық мемлекет ретінде, белгілі бір әлеуметтік-экономикалық орта жағдайында генетикалық әлеуметтік іске асыру процесінде адамның өзінің биологиялық және әлеуметтік функцияларын әртүрлі дәрежеде орындауға мүмкіндік береді.

### **Қолданылған әдебиеттер тізімі**

1) И.В. Дубровина «Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности», 2009, 17 с.

2) Айварова Н.Г. «Психологическое здоровье как условие успешной социализации личности» \_2016 г. Выпуск 1 (40). С. 113-115\_

3) Ананьев, В. А. Психология здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья [Текст] / В. А. Ананьев. - СПб. : Речь, 2006. - 384 с.

4) Психология здоровья / Алиева М.Б., Бейбутова А.М., Чубанова Г.Р., Цахаева А.А. [текст]. — Киев. : Общество с ограниченной ответственностью "Финансовая Рада Украины" (Киев), 2017. — С. 100.