

Дәріс 4. Балалардың психологиялық денсаулығы

Жоспар:

1. Балалардың психологиялық денсаулығының ерекшеліктері.
2. Ересектердің жаңа тұлғалық құрылымдары. Баланың социумға бейімделуі.
3. Балалардың «психологиялық денсаулығының» деңгейлері. Креативтік деңгей, бейімделме деңгей, ассимилятивті-аккомодативі деңгей.

Психикалық денсаулықты жеке адам дамуының толықтығы, байлығы тұрғысынан қарастыру батыс ғылымдарының еңбектерінде кездеседі, яғни психикалық денсаулық өзіндік актуализациямен, өмір мәнін табумен және жеке тұлғаның өз мүмкіндіктерін, потенциалын жүзеге асыру мен байланысты. Гуманистік психологияның көрнекті өкілі А. Маслоу дені, психикасы сау адамдарды зерттеу арқылы тұлғаның өзіндік актуализациясы теориясын тұжырымдады, психикалық денсаулыққа екпін жасады. Психикалық денсаулықтың екі құрамдас бөлігі бар: біріншіден, адамдардың өз потенциалын мүмкіндігінше өзін-өзі актуализациялау арқылы дамытуға талпыну; екіншіден құрамдас бөлігі- гуманистік құндылықтарға талпыну. Психикалық денсаулық мәселесін адамның негізгі қажеттіліктерінің қанағаттандырылуы тұрғысынан қарастырылады. Бұл қажеттіліктердің барлығы қанағаттанғанда өзін-өзі актуализациялау қажеттілігі пайда болады: адамның мүмкіндігі жеткенше дамуы, дарыны мен потенциалын, қабілеттерін толық ашумен байланысты. Сондықтан, адамның психикалық денсаулығын сақтау үшін, өз мүмкіндіктерін максималды жүзеге асыру үшін метақажеттіліктер қанағаттандырулары керек. Метақажеттіліктердің депривациясы мен фрустрациясы психикалық аурудың пайда болуына әкеледі, бұл - метапатологиялар, яғни апатия, депрессия. Өзіндік актуализациясы жүзеге асқан адам- психикалық денсаулығы қалыпты адам.

Г. Олпорт психикалық денсаулығы қалыпты немесе жетілген тұлғаның қылықтары функционалды автономды болады және саналы процестермен мотивацияланған деп көрсетеді. Психикалық сау адамның алты сипатын атайды: өзіндік «мен» шеңбері кең, әлеуметтің қатынастарға белсенді атсалысады; жылы жақын әлеуметтік қатынастарға қабілетті; эмоциональді тәуелсіздік және өзін қабылдау; шынайы қабылдау, тәжірибе және талпыныстар деңгейі; өзін-өзі тануға және әзілге қабілеттілік, толыққанды өмір сүру үшін адамның өзін-өзі тану қажеттілігін Сократ та айтқан.

Д. Келли бойынша, адамның қалыпты функционалдығы төрт сипатпен анықталады: психикасы сау адамдар әлеуметтік тәжірибе негізінде тұлғалық конструкторлық өзгерте алады; тұлғалық дамудың жаңа деңгейлеріне , конструкторлы жүйесін кеңейтуге ашық және даяр болады; жақсы дамыған ролдік репертуар, әр түрлі әлеуметтік ролдерді тиімді орындай алады, әлеуметтік әлеуметтік қатынас процесіндегі адамдарды түсіне алады.

К. Роджерс көрсеткендей, адамның «мені» оны жағымсыз сезімдерден, мазасыздықтан қорғай алмайтын болса, психикалық денсаулығы бұзылады. Психикалық денсаулығы қалыпты адам өзін және өзінің басқалармен қатынасын шынайы қабылдауға талпынады, сезімдерге ашық, олардан қорғанбайды, өз қылықтары үшін жауапкершілікті алады. «Толыққанды функционалды» терминімен өз қабілеттері мен талантын қолдана алатын потенциалын жүзеге асыра алатын, өзін және сезімдерін танып білуге талпынатын адамдарды анықтайды. Олардың бес тұлғалық сипатын көрсетеді: өз сезімдерін саналы түсінуге ашықтық; экзистенциалды өмір салты; өзінің ішкі сезімдерін қабылдап, қылықты таңдауда негізге алу қабілеті; эмпирикалық еркіндік, тәуелсіздік; креативтілік, яғни олар конструктивті және бейімделе өмір сүре алады, алайда конформист емес.

Сонымен, көне грек ойшылдарының адамның өмірге қанағаттануын, өзін бақытты сезінуін көрсететін «эвдемонизм», «гедонизм» түсініктері қазіргі гуманистік тұлға теорияларында әрі қарай дамып, кең қолданылып келеді.

Т.Д. Азарных, И.М. Тыртышников, В.И. Чирков, Э.Л. Дисци зерттеулерінде психикалық денсаулық бұзылу стресспен, депрессиямен байланысты қарастырылады. өмір сүру ортасының жағдайлары өзгергенде бейімделу реакциясы болып стресс саналады. Сондықтан, стрессіз өмір мүмкін емес. Алайда, белгілі бір жағдайларда стрестің ағзаға зиян екенінде ескеру қажет. Стресс депрессия, мазасыздық қалыптарының негізінде жатыр. Сонымен бірге, стресс қысқа уақыттық бецімделу процесі болса, мазасыздық пен депрессия ұзақ уақытқа созылатын қалыптар болып табылады. Олар бірнеше рет қайталануы мүмкін. Науқастың тұрақтануы тұлғалық дамуға зиянды және психикалық денсаулықтың ауытқуына әкеледі.

Әдебиеттер тізімі:

1. Ромерек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / В. Г. Ромерек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. - СПб.: Речь, 2007. -256 с.
2. Хрестоматия по медицинской психологии. (составитель Сапарова И.А. Алматы, 2018
3. Имангалиева, Ш. Д. Психологиялық денсаулықты қалыптастыруда жаңа технологияларды пайдалану / Ш. Д. Имангалиева, Г. А. Амзеева, А. С. Шеримова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 8.2 (88.2). — С. 29-31. — URL: <https://moluch.ru/archive/88/17454/> (дата обращения: 05.11.2022).
4. Руженков, В.А. Самоубийства учащейся молодёжи (раннее выявление и предотвращение) [Текст] / В.А. Руженков, В.В. Руженкова -Белгород: Белгород, 2019. - 128.
5. Клиническая психология. Под ред. Б.Д.Карвасарского). М., 2017