

Дәріс 3. Психологиядағы денсаулық проблемасы.

Жоспар:

1. Психикалық денсаулық, психикалық денсаулықты зерттеуге арналған жетекші ресейлік ғалымдар, шетелдік белгілі психологтардың көзқарастары. Қазақстанда осы проблеманың зерттелу деңгейі.
2. Психологиялық денсаулық туралы И. В. Дубровинаның тұжырымдамасы.
3. А. Маслоудың өзін-өзі кемелдендіру тұжырымдамасы. В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман, Е.И.

Психикалық аурулардың шығу себептері әртүрлі. Медициналық және психикалық ғылыми зерттеулердің қорытындысы бойынша стресс адамның психикасына әр түрлі әсер етіп, әртүрлі психикалық өзгерістерге әкеледі. Психикалық аурулар тұқымқуалайтын және жүре пайда болатын екі топқа бөлінеді. Тұқымқуалайтын ауруларға: олигофрения, шизофрения, эпилепсия, маниакальды-депрессивті психоз және т.б. Жүре пайда болатын психикалық аурулар көптеген себептерге байланысты: дұрыс тамақтанбау, интоксикациялық жағдайлардың ықпалы, заталмасу процестерінің бұзылуы, экологиялық жағымсыз жағдайлар, қанның резус факторы және т.б.

Психикалық денсаулық мәселелері медициналық психология саласында орындалған біршама еңбектерде қарастырылады (Д.Д Федотов, А.И Захаров, Д.Р Исаев, М.Х Гонопольский, В.Е Дружинин). Психикалық денсаулықты сақтау мәселелерін, психикалық бұзылуларға әкелетін биологиялық және әлеуметтік факторларды, оның ішінде психофизиологиялық негіздерді, тұқымқуалаушылықпен ағзаның ішкі ауруларын адам психикасына кері әсері, эмоционалді қосылу мен алкогольді тәуелділік, әлеуметтік оқиғалардың әсерін зерттеген. Жанұядағы ересек адамдардың баланың қарым-қатынасының бұзылуы, олардың тарапынан психикаға зақым келтіретін әсерлердің болуы негізгі әлеуметтік фактор болып аталған. Мектеп жасындағы балалардың ой операцияларын қажет ететін тапсырмалармен, сабақтармен шектен тыс жүктелу психикалық денсаулығының бұзылуына, шаршауға әкелетін, ой еңбегінің гигиенасы қажет ететендігін айтады. Жалпы бұл көзқарас сол кезеңдегі психология ғылымының дамуымен, психикалық және психологиялық денсаулықтың әлеуметтік факторларының орын алу жиілігімен, күшімен байланысты.

Психикалық қалыптың нормадан ауытқуын неврозбен байланысты қарастыру байқалады. Балалар мен жас өспірімдердің невроз патогенезінің негізінде дамып келе жатқан жеке адамның қарым-қатынастар жүйесінің деформациясы жататындығы дәлелденген факт болып табылады. Бұл адамды невротикалық дамуға әкеледі, ол В.Н Мясищевтің невроздар концепциясында біртұтас жүйені құрайтын жеке адамның маңызды

қатынастарының бұзылуы деп түсіндіріледі. А.И. Захаров анықтауы бойынша, бала неврозын сәтті емдеу үшін, оның себебін білу керек, ал ол ата-ананың тұлғалық ерекшеліктерімен, қате тәрбиемен, жанұядағы, қарым-қатынастың бұзылуымен байланысты болады.

Әлеуметтік бейімдеу және тұлғалық даму технологиясы (САЛРТ) – оқушының денсаулығын қалыптастыру, тұлғаны психологиялық қалыптастыру. Психологиялық денсаулық» терминін И.В.Дубровина енгізді, ол психологиялық денсаулықты психикалық денсаулықтың психологиялық аспектісі ретінде, яғни тұлғаның рухани дамуымен көрінуіне байланысты түсіндіреді.

Психологиялық денсаулық:

Адамның жас ерекшелік, әлеуметтік, мәдени (бала немесе ересек, мұғалім немесе менеджер, қазақ немесе араб) рольдерді адекватты орындауы;

Адамның үздіксіз даму мүмкіншілігін қамтамасыз ету;

Психологиялық денсаулықтың құрылымы.

Аксиологиялық;

Инструменталдық;

Қажеттілік-мотивациялық.

Маслоу өзінің 1943 жылғы «Адамдық ынталандыру теориясы» атты оның қажеттіліктері иерархиясының тұжырымдамасын және оның кейінгі кітабын «Мотивация» және «Тұлғалықты» ұсынды. Бұл иерархияда адамдар басқа қажеттіліктерге көшкенге дейін негізгі қажеттіліктерді орындауға мотивацияланған деп болжайды.

Қазіргі кездегі кейбір ойлау мектептері (мысалы, психоанализ және мінез-құлық) проблемалық мінез-құлыққа баса назар аударғанымен, Маслоу адамдарды бақытты ететін және осы мақсатқа жету үшін жасайтын нәрселер туралы білуге қызығушылық танытты.

Гуманист ретінде, Маслоу адамның өзінен-өзі ақылға қонымды болуды, яғни бар болуы үшін, туған тілегі бар деп ойлады. Алайда осы соңғы мақсаттарға жету үшін азық-түлік, қауіпсіздік, махаббат пен өзін-өзі бағалау қажеттілігі сияқты негізгі қажеттіліктерді қанағаттандыру қажет.

Маслоудың мұқтаждық иерархиясының бес түрлі деңгейлері бар. Маслоудың мұқтаждықтарын физиологиялық қажеттіліктер ретінде белгілі ең төмен деңгейден бастап қарастырайық.

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, 2004
3. Имангалиева, Ш. Д. Психологиялық денсаулықты қалыптастыруда жаңа технологияларды пайдалану / Ш. Д. Имангалиева, Г. А. Амзеева, А. С. Шеримова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. —

2015. — № 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, 2012. - 128.
 5. Клиническая психология. Под ред. Б.Д.Карвасарского). М., 2002