

# Тұлғаның денсаулық психологиясы

---

# Жоспар:



**Психика мен дененің өзара байланысы және өзара ықпалы.**

---



**Салауатты өмір салты тұлғаның жетістікке жету негізі ретінде.**

---



# Денсаулық – адам организмінің қалыпты жағдайы.

Денсаулық – адамның ағзасы мен жан – дүниесіндегі аурулар мен физикалық ауытқудың болмауын, қалыпты дамуды білдіретін; тұрғылықты жердегі экономикалық, экологиялық, әлеуметтік жағдайларымен, тамақтану, дәрігерлік көмек сапасымен, педагогтар мен психологтардың балалармен жұмысымен байланысты комплексті түсінік.



Дене саулығы — бұл организмдегі функциялардың өзіндік айналымының жеткілікті болуы, физиологиялық процестердің үйлесімі және сыртқы ортаның түрлі факторларына барынша бейімделгіштік күйлері.



---

Қазақстанда соңғы 10-15 жылда психологиялық көмекке сұраныс пайда болып, қазір күн өткен сайын молаюда. Бұл түсінікті де, өйткені ересектер өмірінің стреске толы болуы, уақытының басым бөлігін жұмыспен өткізуі, балаларға зейіннің жеткілікті бөлінбеуі соңғыларда психологиялық, психикалық, физикалық бұзылулардың өсуіне әкеледі. Экологиялық фактордың физикалық денсаулыққа ғана емес, психикалық қалыпқа да қауіпті әсері еліміздің өндірістік, экологиялық апат аудандарында анықталып, өзекті мәселелердің қатарында аталады.





Психологиялық денсаулық негізінде балалардың жеке басының қасиеттері дамып психикалық кейіптері қалыптасады. Сонымен қатар, психологиялық денсаулық балалардың танымдық үрдістерінің жетілуін қамтамасыз ететін бірден-бір фактор болады. Балалардың өзін - өзі дамытып, жетілдіруін, реттей алуын, яғни өзіндік бағаның дұрыс болуын қамтамасыз ететін де, балалардың ересектермен және басқа балалармен қарым-қатынасын реттейтін психологиялық денсаулығы болып табылады. Қазақстандық психология ғылымында қазақ балаларының психологиялық денсаулығы мәселесі бұрын-соңды қарастырылмаған. Психологиялық денсаулық көрсеткіші болып табылатын жекелеген қасиеттердің балалардағы даму ерекшеліктері, коррекциялау мәселелері қарастырылса да, комплексті зерттеу, қамтамасыз ету жолдары мен амалдарын анықтау әлі де қолға алынбаған. Осыған орай, қазіргі кезең жағдайында қазақ балаларының психологиялық денсаулығын қамтамасыз ету жолдары мен амалдарын анықтау мәселелері өзекті болып келеді.

# Қазақстандықтардың депрессиямен ауыратын пайызы

ДДҰ Еуропалық өңірлік бюросының есептеуі бойынша депрессиямен ауыратын Қазақстан тұрғындарының саны 4,4% – ды құрайды. Бұл шамамен 800 000 адам.

Көрсеткіштер халықтың жалпы санына қатысты келтірілген және жасына қарай стандартталмаған

.ДДҰ ЕӨБ сайтында инфографика келтірілген, ол Қазақстан бойынша депрессия деңгейінің жалпы көрсеткіші Статистика 5% көрсететін өңірлерге қарағанда төмен екенін көрсетеді.

ДДҰ болжамдары бойынша, 2020 жылға қарай депрессия жұқпалы және жүрек-тамыр ауруларын басып озып, барлық аурулар арасында әлемде бірінші орынға шығады.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы депрессияны бүкіл адамзатты қамтыған індетпен салыстырады. Әлемде 300 млн – нан астам адам зардап шегетін Депрессия жұмысқа келмеу себептерінің арасында бірінші орынға, еңбекке қабілеттілігінен айырылуға әкелетін аурулардың арасында екінші орынға шықты.





Балалар тәрбиесіне, дамуына бастауыш мектеп жасы кезеңінің, әсіресе 6-7 жастың ықпалы зор екені белгілі. Әдебиеттерде бұл кезеңнің жалпы психикалық дамуындағы ролі келесі аспектілері арқылы көрсетіледі: 7 жас кризисі, баланың мектепке психологиялық даярлығының қалыптасуы, күрделі физикалық, психикалық және психофизиологиялық дамуы; оқу мотивтерінің танымдық қажеттіліктерінің, индивидуалды қаблеттерінің, өзіндік басқарудың, адекватты өзіндік бағаның, әлеуметтік қарым-қатынас дағдыларының дамуына сензитивті кезең. Осы кезеңде жаңа психикалық құрылымдар – ерікті түрде іс-әрекетпен қылығын басқару; рефлексия, іс-әрекеттің ішкі жоспары, танымдық қызығушылық, қарым-қатынаста қатарластарына бағыттылық қалыптасады.



# ● ● ● Психология басқа салалардан қалай ерекшеленеді?

Сонымен, денсаулық психологиясының ерекшелігі қандай? Бұл біздің денсаулығымыз бен денсаулықты жақсы түсінуімізге қалай әсер етеді? Денсаулық психологиясы денсаулықтың денсаулыққа қалай әсер ететінін көрсететіндіктен, адамдарға денсаулық пен әл-ауқатқа үлес қосатын мінез-құлықты өзгертуге көмектесуге болады. Мысалы, осы салада жұмыс істейтін психологтар темекі шегу сияқты дұрыс емес іс-әрекеттердің алдын-алу үшін [қолданбалы зерттеулер](#) жүргізе алады және жаттығу сияқты салауатты әрекеттерді ынталандырудың жаңа жолдарын іздеуі мүмкін.

Мысалы, көптеген адамдар қант жоғары диетаны емдеу денсаулығы үшін жақсы емес екенін түсінген кезде, көптеген адамдар қысқа мерзімді және ұзақ мерзімді салдарға қарамастан, мұндай әрекеттерге қатысады. Салауатты психологтар денсаулықты жақсартуға әсер ететін психологиялық факторларды қарастырады және адамдарға денсаулықты жақсарту үшін ынталандыру жолдарын зерттеуде.

Қатерлі психологиялық және мінез-құлық факторлары  
Психологиялық немесе мінез-құлық факторларына байланысты кейбір аурулар:

- Соққы
- Жүрек ауруы
- АҚТҚ / ЖҚТБ
- Рагы
- Туғандағы ақаулар және нәресте өлімі
- Жұқпалы аурулар



# ● ● ● Денсаулық психологиясының қазіргі мәселелері

Денсаулық психологтары түрлі іс-шараларға қатысады, бірақ денсаулық психологиясының өзекті мәселелерінің бірі ғана:

- Стрессті төмендету
- Салмақты басқару
- Темекіні тастау
- Күнделікті тамақтануды жақсарту
- Тәуекелдік сексуалдық мінез-құлықты азайту
- Терминал науқастарына хоспистерге көмек және қайғылы кеңес беру




Медициналық әдебиеттер мен практикада «Психикалық денсаулық» термині кең қолданылады, және психикалық денсаулық қалпы баланың психикалық, әлеуметтік даму жағдайымен түсіндіріледі. Жүйке-психикалық науқастардың кең тарауы бүгінде тек дәрігерлердің ғана емес, сонымен қатар биологтардың, социологтардың, педагогтардың зерттеуін қажет ететін үлкен мәселені тудырып отыр. Педагогтардың бұл мәселемен айналысуы оқушылар арасында ақыл-ойының кемістігі немесе жүйке психикалық әрекетінің ауытқуы, қылықтың бұзылуы себебінен оқу бағдарламасын игере алмайтын балалардың кездесуімен байланысты. Педиатор – дәрігерлер үнемі стрес жағдайында жүретін ересектерге тән науқастардың балаларда да жиілеп кеткенін айтады. Оның себебі ретінде балалардың халық көп жиналатын жерлерде көп болатыны, балалардың алкоголь мен анашаны қабылдауы орын алады. Нәтижесінде балаларда ұйқының бұзылуы, бас аурулары, невротикалық симптомдар, психикалық, физикалық дамудың бұзылуы, қылықтың ауытқуы пайда болады.





Медициналық әдебиеттер мен практикада «Психикалық денсаулық» термині кең қолданылады, және психикалық денсаулық қалпы баланың психикалық, әлеуметтік даму жағдайымен түсіндіріледі. Жүйке-психикалық науқастардың кең тарауы бүгінде тек дәрігерлердің ғана емес, сонымен қатар биологтардың, социологтардың, педагогтардың зерттеуін қажет ететін үлкен мәселені тудырып отыр. Педагогтардың бұл мәселемен айналысуы оқушылар арасында ақыл-ойының кемістігі немесе жүйке психикалық әрекетінің ауытқуы, қылықтың бұзылуы себебінен оқу бағдарламасын игере алмайтын балалардың кездесуімен байланысты. Педиатор – дәрігерлер үнемі стрес жағдайында жүретін ересектерге тән науқастардың балаларда да жиілеп кеткенін айтады. Оның себебі ретінде балалардың халық көп жиналатын жерлерде көп болатыны, балалардың алкоголь мен анашаны қабылдауы орын алады. Нәтижесінде балаларда ұйқының бұзылуы, бас аурулары, невротикалық симптомдар, психикалық, физикалық дамудың бұзылуы, қылықтың ауытқуы пайда болады.



Денсаулық, психикалық денсаулық мәселелерін ауру, науқас емес қалыпты даму тұрғысынан қарастыру тек XX ғасырдың соңғы жылдарында кең орын алған.

Чех психологтары Й.Лангмейер мен З.Матейчен айтуынша психикалық қалыптың бұзылу депривациямен анықталады, өте сирек депривациялық жағдайға баланың бірнеше маңызды қажеттіліктерін қанағаттанбауы сәйкес келеді. Ол әр жас кезінде әр-түрлі болады. Сондықтан, белгілі бір даму кезінде қандай психикалық қажеттіліктердің ерекше маңызды болатындығын, қанағаттанбауы үлкен зиян болатын қажеттіліктердің ерекшеліктерін анықтау өте маңызды. Мұнда әр баланың бір ғана «депривациялық жағдай» әсерінен өзін әр-түрлі ұстайтынын ескеру қажет. Сонымен қатар, әр баланың дені сау, даму үшін жылы сезім, махаббат қажет. Даму мен мінездің бұзылуында патогенді мәнге аффективті қажеттіліктердің жеткілікті қанағаттанбауы ие болады, яғни змоционалді, аффективті депривация.





1	<b>Сіз өзіне сенімді, өзін-өзі қамтамасыз ететін, өзін-өзі бағалайтын адамсыз. Сіз махаббат пен Достар іздемейсіз. Бірақ сонымен бірге көптеген адамдар сізді құрметтейді, олар сіздің үлгісіңізбен шабыттандырады. Сіз сондай-ақ мызғымас және еркіндікті сүйесіз! Сонымен бірге сіз еңбекқор және табандысыз, сіздің өміріңіз сәтті немесе оған жақын!</b>
2	Сіз сабырлы адамсыз. Тыныштық пен жалғыздықты жақсы көріңіз! Сөйлегеннен гөрі үндемегенді жақсы көреді. Сонымен бірге олар кеңес беруге және қажет болған жағдайда тыңдауға дайын. Сіздің көмегіңіз бағаланады, ол әрқашан пайдалы. Сіз достар мен таныстардың қоғамында өзіңізді жайлы сезінесіз. Сізді басқалардың арасында сіздің ақылыңыз бен әдептілік сезімі ерекшелендіреді.
3	Сізді күлімсіреген адам деп атауға болады. Сіз оптимистсіз, күш пен қуатқа толы. Сіз өмірді бағалауыңыз керек екенін білесіз, бәрін барынша қабылдаңыз. Жаңа білімді, танысуды жақсы көріңіз. Сіз басқа адамдардың кемшіліктеріне жол бересіз. Қиындықтар сізді ренжітпейді, салауатты бәсекелестік сіз туралы да. Дайын тануға өз қателіктерін наслаждаетесь өмір!
4	Риясыз және тұрақсыз адам. Бірнеше минут ішінде көңіл-күйіңіз жиі өзгереді. Сіз нағыз бүлікшісіз, сіздің өміріңіз қызықты және болжау мүмкін емес. Сіздің харизма, өзіне деген сенімділік адамдарды тартады. Сізбен бірге жүру қиын, сіз одан да қызықты адам боласыз.
5	Сіз қиындықтарды ұнатпайсыз, өмір сүресіз. Сізге тұрақтылық пен тыныштық ұнайды. Біреу сіздің өміріңізді скучно деп атай алады, бірақ бәрі сізге сәйкес келеді. Неліктен "қиындату" керек? Сіз қауіпсіздік пен тұрақтылықты бағалайсыз және оны ешқандай пайда үшін алмастырмайсыз.
6	Сіз жалғыз адамсыз. Адамдарға сенуді ұнатпаңыз. Сіздің бірнеше достарыңыз бар және сізге жеткілікті. Сіз танысуды ұнатпайсыз. Сіз минимализм мен қарапайымдылықты жақсы көресіз. Адамның ішкі әлемі сіз үшін де маңызды. Сонымен қатар, адам қалай киінеді, материалдық әлемде не бай, сіз үшін маңызды емес. Оны ойлануға арнай отырып, жалғыздықтан уақыт өткізуді жақсы көріңіз. Сізге жақын адамдардың пікірі маңызды,



# РАХМЕТ!

Төлеп Шадияр

Абдықай Бекжан

Құлахмет Ердосхан

Амандықұлы Абылайхан

Бердалиев Армат

