

БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚТАРЫНА ӘСЕР ЕТЕТІН ФАКТОРЛАР

Шатқалбай Бұлбұл Болатқызы

студент, М.Х.Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті, Тараз қ., Қазақстан
Республикасы

Бүгінгі күні әлеуметтік-экономикалық өзгерістер адамның психикасына және оның бейімдік қабілеттеріне жоғары талаптар қояды. Қазақстан Республикасында жүйке-психикалық аурулардың, әр түрлі тәуелділіктердің, сонымен қатар әлеуметтік-мәдени факторлардың салдарынан болатын ауыртпалықты күйініштердің [бұқаралық ақпарат құралдарының әсерінен пайда болған беймазалық қорқыныштар, ноогендік, мазасыз қынжылулардың және т.б.] өсуі байқалады. Осының барлығы жаһандық әлеуметтік-экономикалық және саяси дағдарысты оқиғалармен күрделене түседі. Қазіргі кезде адамдардың психологиялық сырқаттарының белгілері: өзінің өмірлік сұраныстарын қанағаттандыра алмаушылық және құбылмалы әлемде өмір сүру барысында әлеуметтік-құзыретті тұлға болып қала алмау, дезадаптациялық мінез-құлық және қоршаған ортадағы адамдармен тиісті қарым-қатынас сақтауға мүмкіндіктің жоқтығы көбеюде [1, 35 б.]. Осыған байланысты ғылымға жүктейтін қазіргі қоғамның сұранысы, тұлғаның және жалпы қоғамның психологиялық денсаулық мәселесі өзекті болып саналады.

Психологиялық-педагогикалық теория мен практикада «психологиялық денсаулық» термині бертін ғана енгізілген. «Психологиялық денсаулық» терминіне жақын, бірақ тең келмейтін «психикалық денсаулық», «денсаулық психологиясы» сияқты категориялармен саралаудың маңызды өлшемі болып, клиникалық психология және валеология салаларына қарағанда, қарастырылатын ұғымның тұлға психологиясы аясына, оның рухани жағына, өздігінен даму және өзіндік маңыздану жағына жататындығы саналады [2, 114 б.].

Тұлғаның психологиялық теорияларын талдай отырып, психологиялық денсаулықтың келесі анықтамаларын бөліп көрсетуге болады.

Психоаналитикалық бағытта психологиялық дені сау адам – ол рақаттану ұстанымын шынайылық ұстанымымен үйлестіре алатын адам (З.Фрейд) [3, 14 б.].

Көпжылдық клиникалық бақылаулардың негізінде Зигмунд Фрейд психологиялық концепцияны қалыптастырады, оның зерттеуінде адамның психикасы, тұлғасы “Ол”, “Мен”, “Жоғары-Мен” деген үш деңгейден, компоненттен тұрады. “Ол” - сексуалды және агрессиялы туа пайда болған биологиялық инстинкті құштарлығы қайнап жатқан қазан тәрізді психиканың бейсаналы бөлігі болып келеді. “Ол” - либидо атты сексуалды энергиямен толыққан. Адам тұйықталған энергиялық жүйе, әрбір адамда энергия саны – тұрақты мөлшер [4, 78 б.].

Егер психологиялық денсаулық адам жанының жоғарғы құбылыстарымен тығыз байланысатын болса, онда медициналық, әлеуметтік, философиялық және басқа да аспектілерге қарағанда тұлғаның денсаулық мәселесінің жеке психология-акмеологиялық аспектісін елестету қажет.

Психологиялық денсаулық мәселесіне қазіргі психологиялық өзекті тәсілдердің бірі болып, денсаулықты қадірлеп қараудың қалыптасуын болжайтын аксеологиялық көзқарас саналады. Тұлғаның өз денсаулығына құндылық қатынасты қалыптастырудың психологиялық тетігі болып, ынтагерлік құндылық пен шынайы мінез-құлық арасындағы қарама-қайшылықтарды анықтап алып оны шешуі саналады. Сонымен қатар қазіргі кезге дейін терминологиялық көп мағыналылық пен түсініксіздік, «психикалық денсаулық» және «психологиялық денсаулық», «денсаулық психологиясы» ұғымдарының жеткіліксіз саралануы сақталған.

Бұл осы маңызды саладағы диагностика, психологиялық түзету және психологиялық алдын алу жақтарынан әдіснамалық және әдістемелік қиындықтарға әкеледі. Психологиялық денсаулық мәселесі бойынша зерттеулердің әдіснамалық тұрғысын белгілеуге болады [5,25 б.].

Қазіргі кездегі әдебиеттерде адам үшін тұлғалық маңызды ақпараттармен айналысатын «қызба» интеллект (тәжірибелік, әлеуметтік және эмоционалдық) деп аталатын ұғым кеңінен талқылануда. Тәжірибелік интеллект деп, күнделікті өмірде іс жүзіндегі міндеттерді шеше алу қабілеті аталады. Әлеуметтік интеллект басқа адамдардың мінез-құлқын дұрыс түсініп, болжай алу қабілетін білдіреді. Эмоционалдық интеллект – ол эмоцияларды түсініп ажырата білу қабілеті және оны өзінде де, басқа адамдарда басқара алу.

Теориялық құрылымдар мен диагностика әдістерінің талдауы көрсеткендей:

1. Әлеуметтік интеллект – ол тұлғашылық қатынастар саласындағы тәжірибелік интеллект;
2. Эмоционалдық интеллект өзін-өзі реттеу жағдайында тәжірибелік міндеттердің барлық спектрінің барынша тиімді шешілуін қамтамасыз етеді;
3. Эмоционалдық интеллект басқа адамның эмоционалдық күйінің реттелуі түрінде, әлеуметтік бейімділікті ғана қамтамасыз ететін әлеуметтік интеллектке қарағанда оның мінез-құлқына ықпал етуге мүмкіндік береді [6,99 б.].

Осы әдістеме бойынша жүргізілген зерттеудің жалпы нәтижелері бірінші орынға келесі реттегілер шыққандығын көрсетті: сырластық қатынас [9,0%], дербестік [8,6 %], және өмір мәні мен мақсатының болуы [8,6%]. Олардан соң қоршаған ортадағылар тарапынан қабылдау құндылықтары [8,5 %] және өздігінен даму [8,3%], кәсіби және оқу кәсіптік [8,3%], қоғамдық-саяси және материалдық [8,4%], отбасы-тұрмыстық [8,0%], ересектермен қатынастар [7,9%] орын алды. Оқушыларда ең аз байқалатын альтруистік құндылықтар болды [7,8%] адамгершілік және бос уақыт [7,5%], сыртқы тартымдылық [7,1%], шығармашылық [6,7%]. Сонымен қатар біршама оқушылар нақты құндылықтар құрылымын көрсете алмады.

Оқушылардың өмірлік мәнді бағдарларының талдауы, өмірлік мәнге ие жоғарғы құндылықтың және оны сезінуге олардың жеткілікті күш салмайтындығының арасында қарама-қайшылықтарды анықтады. Өз өмірінің мәні жөнінде оқушылардың 50%-ы айтарлықтай жиі ойланады, кейде ойланатындары - 29%-ы, сирек - 18%, ол туралы ешқашан ойланбағандары - 3%. Өз өмірінің мәнін сұхбаткерлердің 85% анықтаған және ол көбінесе мақсат ретінде қабылданады. Оқушылардың бір бөлігі бұл мәселе жөнінде енді ғана ойланып, бірнеше өмір мәнін белгілейді. Бұл оқушыларда құндылықтар жүйесі әлі толық сатыланып реттелмегендігін білдіреді.

Осылайша, оқушылардың эмоциялық ортасы олардың психологиялық денсаулығының маңызды факторы болып табылады. Бұл жерде қалыпты психологиялық денсаулық субъектінің бастан кешетін сезімдерінің алуандылығын, эмоциялық тұрақтылықтың күшеюін, бірге мазасыздануға қабілеттілікті көрсететін эмоциялық ортамен сипатталады. Эмоциялық ортадағы ауытқулар, әсіресе жастық шақта өзекті болып табылатын, махаббат пен достықтағы қажеттіліктің қанағаттанбауына әкеледі, бұл өз кезегінде, оқушының жалпы тұлғалық дамуына кедергі келтіреді.

Сонымен қатар, мұндай ауытқушылықтарды оқушылармен оқу іс-әрекетін ойдағыдай атқаруына кедергі ретінде белгілеуге болады, себебі олар мұғалім мен оқушы арасындағы тікелей өзара әрекеттестік үрдісін қиындатады, онсыз жастық шақтың жасерекшелік міндеттерінің шешілуі күрделенеді. Бұл интерактивтік тәртіпте эмоциялық ортаның бұзылу кезінде пайда болатын тұлғалық мәселерді табиғи жолмен шешуге мүмкіндіктің жоқтығы, терең тұлғашылық шиеленістерді шақыратынын білдіреді [6, 11 б.].

Алынған нәтижелер эмоциялық ортаның қалыптасуындағы төмен деңгейіне ие оқушылар тобы келесі психологиялық ерекшеліктермен сипатталатындығын көрсетеді:

- Өзі және өз іс-әрекеттері үшін жауапкершілікті басқаларға аударатындығымен көрінетін, өмірдегі экстерналдық-бағдарланған бағыттылықтың басымдылығымен;

- Көбінесе сыналушылар тұлғасын анықтайтын регрессия мен терістеудің, проекцияның, ұтымдылықтың басымдылығымен респонденттердің барлық қорғаныстық тетіктерінің жоғары пайызды болуы;

- тұлғашылық және сыртқы шиеленістердің бар екендігін дәлелдейтін аталған қорғаныстық тетіктердің жоғары деңгейде шырғуы;

- субъектілердің қиындықтарға кездесуді қаламаушылықты және олардан аулақ жүруін қалайтындықты сипаттайтын, алшақтау копинг-тетіктерінің арасындағы басымдықпен;

- қоршаған ортаға бейімділіктің төмен деңгейімен;

- өзін, өзінің эмоциялық көріністерін және басқа адамдардың ұчтанымдарын төмен қабылдаумен;

- сапалы өмір деген субъективтік көрестекішке дәлел болатын, өмірмен қанағаттанумен байланысты төмен көрсеткіштермен сипатталады [4, 64 б.];

Өзінің сезімдеріне байланысты адам өзін көрсете алмаса, онда адамда жайсыздық, кемшілік сезімі пайда болады. Мұндай мінездемелермен адамдар «психологиялық тәуекел» деп аталатын жағдайға түсетін. Сыналушылардың осы тобы тұлғашылық деңгейдегі ғана емес, сонымен қатар тұлғааралық өзара әрекеттестікпен байланысты шиеленістерге де ие. Бұл психологиялық денсаулықтағы айқын ауытқуларды білдіреді. Респонденттердің мұндай күйзелістерді сезінбейтіндігі мазасыздық пен қауіп сезімдерін тудырады, ол өз кезегінде сыртқы және ішкі де шиеленістерді ұлғайта түседі.

Тұлғаның дамуына электрондық білім беру кеңістігінің жағымсыз ықпалын ескерте отырып, психологиялық дайындық тұлғаның бағыттылығына әсер етуге мүмкіндік береді.

Мұндай дайындықтың негізгі міндеттері:

- Тұлғаның психологиялық денсаулығы және оны сақтау жөніндегі түсініктерді қалыптастырумен байланысты ғылыми психологиялық білімдер жүйесін дамыту;
- Өзінің жеке тұлғасына жағымды эмоциялық-құнды қатынастың және оны дамытудың маңыздылығы туралы түсініктер қалыптастыру;
- Мұғалім мен оқушының ізгілік өзара әрекеттестік тәжірибесін кеңейту;

Біз жүргізген зерттеу жұмысымыз тұлғаның психологиялық денсаулығы оқушылардың тұлғалық қалыптасу үрдісіне ықпал ететін, жүйелі психологиялық білім екендігін көрсетті. Оқушылардың психологиялық денсаулығын дамыту орта білім беретін мектеп психологиясы мен педагогикасы салалары үшін аса маңызды болып табылады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Секач М.Ф. Психология здоровья: учебное пособие для высшей школы. – М.: Академический проект Гаудеамус, 2005. – 192 с.
2. Селезнева Е.В. Жизненные отношения личности как мера ее субъектности // Мир психологии. – 2012. -№2. – С. 260-270.
3. Шувалов А.В. Очерки психологии здоровья: мировоззренский, научный и практические аспекты. – М.: Чистые пруды, 2009. – 183 с.
4. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека: учебное пособие для вузов. – М.: Школа Пресс, 2011. – 335 с.
5. Психология профессионального здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб: Речь, 2006. – 480 с.
6. The mental health context. Geneva, World Health Organization (Mental Health Policy and Service Guidance Package). – 2003. – P.23.