

***Психологиялық
қауіпсіздік -
психологиялық
денсаулық негіздері.***

Сыртқы ортаның биологиялық, психологиялық және әлеуметтік сипаттағы қолайсыз әсерлері нәтижесінде қалыптасқан психикалық күйлер: шаршау, қалғып жүру, үнемі қауіптену, тарығу, жан күйзелісі, көңілдің бұзылуы, фрустрация түрінде болады.

Қорқыныш пен үрейдің бастамасы, жан күйзелістері, эмоциональды ширыққан сезім қалпы, сабырсызданданудан басталады. Бұған - адамдардың психоәлеуметтік және психоэмоционалды торығуын ауыр экономикалық дағдарысты қосу керек. Созылмалы дистресс тек тұрмыс, өндіріс мәселелері, әлеуметтік жағдайлар мен медициналық көмектің аздығы нәтижесіне ғана емес, сонымен қатар, қазіргі және болашақта өмір сүретін ұрпақ денсаулығының төмендеп кету мүмкіндігі туралы күдіктің күштілігінен де пайда болады.

Денсаулық: дене саулығы, жан саулығы, психикалық және психологиялық, әлеуметтік саулық болып бөлінеді.

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

Жан (психикалық) саулығы - тек дене гигиенасы ғана емес, сонымен бірге психогигиена, руханилықтың өзіндік тәрбиесін, адами тұрғыдағы ұстанымды, сана тазалығын да қамтиды. Психикалық саулыққа жету жолы - интегралды тұлғаға жету жолы. Психикалық саулық - психиканы жаттықтыру, психикалық процестерді дамыту (ес, зейін, қиялдау және т.б.), ақыл-ой мен сезімді тәрбиелеумен тығыз байланысты.

Әлеуметтік саулық әлеуметтік белсенділікпен, адамның қоршаған әлемге деген белсенділігімен байланысты.

Саулықтың басты белгілері:

- зақымданушы факторлар әрекетіне тұрақтылық;
- орташа статистикалық норма деңгейіне сай өсу мен даму көрсеткіштері;
- орташа статистикалық норма деңгейіне сай организмнің функционалды қалпы;
- организмнің резервтік мүмкіндіктерінің болуы;
- нақты бір аурудың, не дамуында кемістігінің болуы;
- моральді еріктік және құндылықты- мотивациялық бағдарларының жоғары деңгейі.

Психикалық және тән саулықтарын бір-бірінен бөлуге болмайды. БДҰ беретін денсаулық анықтамасында бұл жағдай барынша нақты көрсетілген. Денсаулық ауру немесе жарымжандықтың (кемістіктің) жоқтығы ретінде ғана емес, сондай-ақ, толықтай әлеуметтік, рухани және физикалық аман-есендік. сонымен адам биоэтнопсихоәлеуметтік бірлік ретінде қарастырылады.

Психикалық зақым кез-келген жаста бала үшін естен танарлықтай әрекет болуы мүмкін, эмоционалды депривация, мектептегі қарама-қайшылықтар, неврозбен мінез-құлықтың бұзылыстарын тудыруы мүмкін.

Психикалық денсаулығы бұзылған жасөспірімдердің ата-аналарының кейбір қолайсыз тұлғалық ерекшеліктері бірнеше сипатта болуы мүмкін: генетикалық фактордың әлеуметтік психологиялық фактормен қосылуы, жасөспірімнің жеке басының қалыптасу үрдісіндегі теріс көріністің күшеюіне, жанұяда психологиялық алдын-алу жұмыстары болмаған жағдайда жүйкелік психикалық ақаулықтың дамуына жағдай жасайды. Шекаралық бұзылысы бар жасөспірімдерде байқалған нақты қолайсыз орта факторларының арасында отбасылық тұрмыстық факторлар (созылмалы дау-дамайлар, невроз және т.б.) ерекше мәнге ие болып табылады.

«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.

- **Аксиологиялық** – адамның өзінің және өзгелердің құндылығын ұғынуы (өзін қабылдауы және жынысына, жасына, мәдени ерекшелігіне қарамастан өзгені де қабылдай алуы)

- **Инструменталдық** – рефлексияны өзін-өзі тану құралы ретінде өзінің жан дүниесін және өзгелермен қатынасын ұғыну қабілеті ретінде игеруі. (өзінің және өзгелердің эмоционалдық жағдайын, мінез-құлқының ерекшелігін ұғынуы).
- **Қажеттілік-мотивациялық** – өзіндік дамуды қажетсіну (өзін дамытуға деген жауапкершілікті сезіне білу).

Психологиялық қолдау көрсету формасын айқындау үшін норма және психологиялық денсаулық көрсеткішін қарастыруымыз қажет. Норма адамның қоршаған ортаға бейімделуімен және оны өз қажеттілігіне сәйкес бейімдей алу іскерлігімен айқындалады. Осы жоғарыдағы норма ұғымының анықтамасына сәйкес психологиялық денсаулық деңгейі былай айқындалады.

- Жоғары деңгей
- Орташа деңгей
- Төменгі деңгей

□ **Жоғары деңгейі** – креативтілік тұлғаның психологиялық көмекті қажет етпеуі. (ортаға тұрақты бейімделе алуы, стрестік жағдаяттардан шыға алуы, қоршаған әлемге белсенді, шығармашылық қатынасының болуы)

□ **Орташа деңгей** – бейімделу алдын-алу, дамыту бағытындағы топтық жұмысты ұйымдастыру. (социумға бейімделе алуы, үрейленудің басым болуы).

□ **Төменгі деңгей** – бейімделе алмаушылық мінез-құлықтың ассимилятивтік-аккомодативтік стилінде индивидуалдық психологиялық көмекті қажетсінудің (мінез-құлықтың ассимилятивтік стилі өз қажеттілігі мен мүмкіншілігіне залал тудыра отырып қоршаған ортаға бейімделуге тырысуы, мінез-құлықтың аккомодативтік стилі – өзгелерді бағындыруға тырысуы) маңызды болуы;

Мектептегі оқушылардың күші мен қуаты сабақ барысында әлсірейді, сондықтан психолог эмоциялық қалыпты реттеуге үнемі көмектесуі керек.

Психолог төмендегі мәселелерді шешуі қажет, олар:

- Психоэмоциялық және соматикалық тынышталуына , қиналысты жоюға, жан дүниесінің, жүйке жүйесінің, психикасының қызметінің ретке келуіне мүмкіндік беру;
- Тұлғаның қарым-қатынасындағы проблемаларды шешуге көмектесу;
- Эмоциялық, ақпараттық, оқу, физиологиялық стресті жою техникаларын пайдалану;
- Тұлғаның өзіне жағымды қатынасты қалыптастыру;
- Еңбекке қабілеттілікті қолдау және оны сақтауға үйрету;
- Тұлғаның өзіндік рефлексиясын дамыту;
- Тұлғаның лидерлік қасиетін дамыту ;
- Қызметте сәттілікке жетуді үйрету;
- Қызметте эмоцияны сақтауды үйрету;
- Тұлғаның ұйымдастырушылық қабілетін дамыту;
- Мінездің іскерлік жағын дамыту;
- Өзінің және өзгенің эмоциялық жағдайын ұғыну мен қабылдау іскерлігін дамыту;
- «Бодифлекс» әдісі пайдалану арқылы оқушылардың күш қуатын арттыру және ақыл- ой іс-әрекетін белсендіру;
- Сумен шынықтыру тәсілдерін үйрету;
- Тыныс алу жаттығуларын үйрету .

Тау етегінде, орманда, су жағалауында теріс иондар – аэроиондар өте көп, оларды біз «ауа дәрумендері» деп атаймыз. Денсаулықты нығайту үшін олармен тыныстай білуге үйрету. Психологиялық денсаулық бөлмесін ұйымдастыру қажет, өйткені ол адамның психологиялық және физиологиялық жағдайына ықпал ететін ерекше орын. Қазіргі танда әр адамның соматикалық және психикалық денсаулығына негативті ықпалдар әсер етіп, оны дағдарыстық жағдаятқа түсіруде, ал психологиялық денсаулық бөлмесі эмоциялық қалыпты реттеп, психологиялық үйлесімділіктің дамуына жағдай туғызады.

□ Бұл бөлмені кез-келген білім беру мекемесінде ашу қажет, өйткені мұғалім, оқытушы мен қызметкерлерді басқару көптеген күш-қуаттың жұмсалуына алып келеді. Мұғалімдер, оқытушылар мен қызметкерлер өзгелерге қолайсыздық туғызбай-ақ өзінің ашуы мен ызасын сыртқа шығарып, көңіл-күйін, эмоциялық жағдайын жақсарты алады.

□ Ең бірінші бұл бөлмеде музыка үнемі ойнап тұруы қажет және ол жағдаятқа байланысты өзгеріп отырғаны абзал (табиғат үнін, құстың сайрағанын тыңдау). Ауадағы көбікті түтікшелер көңіл- күйді жақсартыды, ал түрлі-түсті проекторлардан шыққан түрлі-түсті толқындар адам жағдайына позитивті ықпал етеді.

□ Бір-екі кресло және бірнеше орындықтар, сонымен қатар топтық сеанстар үшін кілемде төселінуі қажет.

□ Оқушының психологиялық денсаулығын қалыптастыруда мектептегі психологиялық кабинеттің де маңызы зор .

Мектептегі психологиялық кабинет психологиялық стресті әлсіретіп, қолайсыз жағдаяттарға қарсы тұрып, позитивті қуатты игеруге, психокоррекция мен психологиялық кеңес беруге арналған болып табылады және релаксациялық музыка кітапханасын жинақтау, ауадағы көбікті түтікшелерді және арнаулы оң әсер ететін жарық құрылымын орналастыру қажет. Оқушылардың психологиялық денсаулығын қалыптастыру үшін педагогикалық үдерісте төмендегідей жұмыстар жүруі қажет:

- Сергіту сәті және қозғалыстық ойындар
- «тыныштық сәті»

- Гимнастика түрлері (емдік гимнастика, тыныс алу)
- Массаж
- Психогимнастика
- Тренингтер
- Фитотерапия, ароматерапия, витаминотерапия
- Мектептегі фитобарлардың болуы
- Физиотерапия кабинеті
- Педагог пен оқушылар үшін денсаулық сақтау тренингтері
- Тақырыптық мерекелер.