

П.Б.Сейітқазы<sup>1</sup>, Н.У. Кулдашева\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті,  
Қазақстан Республикасы, Астана  
[nadezhda.22.77@mail.ru](mailto:nadezhda.22.77@mail.ru)

## «ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ» ҰҒЫМЫНЫҢ МӘНІ МЕН МАЗМҰНЫ

### Аңдатпа

Қазіргі қоғамда болып жатқан саяси және экономикалық өзгерістер халықтың әртүрлі санаттарындағы психоэмоционалды шиеленіс деңгейінің артуына ықпал етеді. Мазасыздық, өз өміріне қанағаттанбау, ертеңгі күнге деген сенімсіздік, ашуланшақтық, депрессиялық көңіл-күй, болашағы үшін қорқыныш сияқты денсаулыққа қолайсыз психикалық жағдайлар көптеп орын алуда. Осыған байланысты ғылымға жүктейтін қазіргі қоғамның сұранысы тұлғаның және жалпы қоғамдағы адамдардың психологиялық денсаулық мәселесі болып табылады.

Жоғары оқу орнының студенттері еліміздің еңбек және интеллектуалды әлеуетінің маңызды резерві болып табылады және олардың денсаулығын сақтау-мемлекеттің негізгі стратегиялық міндетіне жатады. Студент жастардың денсаулығын нығайту арқылы біз-адамның өзінің тәндік және психологиялық саулығына белсенді қамқорлығы мен жауапкершілігін арттыра аламыз. Жоғары оқу орындарында оқу кезінде көптеген студенттердің денсаулық жағдайы айтарлықтай төмендейді, оған оқу жүктемесінің көптігі, тұрмыстық жүктемелер, қозғалыс режимінің жеткіліксіздігі, яғни, ең алдымен, өз күштерін ұтымды пайдалана алмау, жағымсыз эмоциялардан арыла алмау, стресстік жағдайлар өз әсерін тигізеді. Сондықтан қазіргі кезеңде болашақ педагогикалық мамандықты меңгеру кезеңіндегі студенттің жеке басын зерттеу және психологиялық денсаулығын дамыту қажеттілігі туындап отыр. Мақалада психологиялық денсаулық мәселесінің ғылыми және психологиялық-педагогикалық мәселе ретінде зерттеудің әртүрлі ғылыми тәсілдері мен бағыттарына талдау жасалды. Салыстырмалы тарихи әдіс негізінде мақалада ғасырлар бойы жүргізілген әртүрлі елдердің ғалымдарының зерттеулері келтіріліп, осы мәселені зерттеудің тарихи сипаттамасы, ғылыми категория ретінде «психологиялық денсаулық» ұғымы анықталып, тұжырымдама берілді. Психологиялық денсаулықтың мәнін білу тек жоғары оқу орнының білім беру ортасы үшін ғана емес, болашақ педагогтар мен білім беру ұйымдарының мамандары бұл білімді өздеріне, оқушыларға және олардың ата-аналарына қатысты екенін ескеруі керек. Мақаланың мақсаты-психологиялық денсаулық ұғымының мазмұнын түсіндіру болып табылады.

**Түйін сөздер:** сөздер: денсаулық, психологиялық денсаулық, психикалық денсаулық, әлеуметтік денсаулық, жекелік, тұлға, психологиялық даму.

П.Б.Сейітқазы<sup>1</sup>, Н.У. Кулдашева<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева  
Республика Казахстан. Астана<sup>1,2</sup>  
[nadezhda.22.77@mail.ru](mailto:nadezhda.22.77@mail.ru)

## СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

### Аннотация

Политические и экономические изменения, происходящие в современном обществе, способствуют повышению уровня психоэмоционального напряжения в различных категориях населения. В изобилии возникают неблагоприятные для здоровья психические состояния, такие как тревога, неудовлетворенность собственной жизнью, недоверие к завтрашнему дню, раздражительность, депрессивное настроение, страх за будущее. В связи с этим спрос современного общества, возлагаемый на науку, является проблемой психологического здоровья личности и людей в обществе в целом. Студенты вуза являются важным резервом трудового и интеллектуального потенциала страны и охрану их здоровья-основной стратегической задачей государства. Укрепляя здоровье студенческой молодежи, мы-можем повысить активную заботу

и ответственность человека за свое физическое и психологическое благополучие. Во время обучения в вузах значительно снижается состояние здоровья многих студентов, чему способствуют обилие учебной нагрузки, бытовые нагрузки, недостаточный двигательный режим, то есть, прежде всего, невозможность рационально использовать свои силы, избавиться от негативных эмоций, стрессовые ситуации. На современном этапе возникает необходимость изучения личности и развития психологического здоровья студента на этапе освоения будущей педагогической профессии. В статье проведен анализ различных научных подходов и направлений исследования проблемы психологического здоровья как научной и психолого-педагогической проблемы. На основе сравнительно-исторического метода в статье приводятся исследования ученых разных стран, проводимые на протяжении веков, дается историческая характеристика изучения данной проблемы, определяется понятие «психологическое здоровье» как научная категория и дается понятие. Необходимо учитывать, что знание сущности психологического здоровья не только для образовательной среды вуза, но и для будущих педагогов и специалистов образовательных организаций это знание касается самих себя, учащихся и их родителей. Целью статьи является разъяснение содержания понятия психологическое здоровье.

**Ключевые слова:** здоровье, психологическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, индивидуальность, личность, психологическое развитие.

*P.B.Seiitkazy<sup>1</sup>, N.U.Kuldasheva\*<sup>1</sup>*  
*<sup>1</sup>L.N.Gumilyov Eurasian National University,*  
*Republic of Kazakhstan<sup>1,2</sup>*  
[nadezhda.22.77@mail.ru](mailto:nadezhda.22.77@mail.ru)

## **THE ESSENCE AND CONTENT OF THE CONCEPT OF "PSYCHOLOGICAL HEALTH"**

### **Annotation**

Political and economic changes taking place in modern society contribute to an increase in the level of psycho-emotional tension in various categories of the population. Mental conditions unfavorable to health occur in abundance, such as anxiety, dissatisfaction with one's own life, distrust of tomorrow, irritability, depressive mood, fear for the future. In this regard, the demand of modern society, imposed on science, is a problem of psychological health of the individual and people in society as a whole. University students are an important reserve of the labor and intellectual potential of the country and the protection of their health is the main strategic task of the state. By strengthening the health of students, we can increase the active care and responsibility of a person for their physical and psychological well-being. While studying at universities, the health status of many students is significantly reduced, which is facilitated by an abundance of academic load, household loads, insufficient motor mode, that is, first of all, the inability to rationally use their strength, get rid of negative emotions, stressful situations.

At the present stage, there is a need to study the personality and development of the student's psychological health at the stage of mastering the future teaching profession. The article analyzes various scientific approaches and research directions of the problem of psychological health as a scientific and psychological-pedagogical problem. Based on the comparative-historical method, the article presents the research of scientists from different countries conducted over the centuries, gives a historical characteristic of the study of this problem, defines the concept of "psychological health" as a scientific category and gives the concept. It should be borne in mind that knowledge of the essence of psychological health is not only for the educational environment of the university, but also for future teachers and specialists of educational organizations, this knowledge concerns themselves, students and their parents. The purpose of the article is to clarify the content of the concept of psychological health.

**Keywords:** health, psychological health, mental health, social health, individuality, personality, psychological development.

Тұлғаның психологиялық денсаулығының қалыпты жағдайын үйлестіру-қазіргі кезеңдегі өзекті әлеуметтік-психологиялық мәселелердің бірі. Адамдардың психологиялық денсаулығы әлеуметтік тұрақтылықтың, қоғамда болып жатқан үрдістердің болжамды болуының ажырамас шарты болып табылады. Сонымен қатар, қазіргі әлеуметтік-психологиялық, әлеуметтік-экономикалық жағдай өмірдің шиеленісуінің өсуімен, оның қарқынымен, үнемі өсіп келе жатқан ақпарат ағынымен, тұлғааралық қарым-қатынастың күшеюімен сипатталады, бұл адамның психологиялық денсаулық мәселесін әлеуметтік психологиядағы басымдықтардың бірі екенін айқындайды[1].

Денсаулық әрқашан адамның өзінің жеке байлығы болып есептеледі. Дені сау адам күнделікті әлеуметтік қарым-қатынаста, еңбекте, өмірде және оқуға басқалармен жақсы қарым-қатынас жасай алады және әртүрлі өмірлік жағдайларды жақсы басқара алады[2]. Психологиялық денсаулықты зерттеудің өзектілігі, ең алдымен, денсаулық феноменінің анықтаушы мәні-адамның өмірі болып табылуында. «Денсаулық» ұғымы күрделі көп мағыналылығымен сипатталады. Адам денсаулығының құрамдас бөлігі психологиялық тиімділіктің негізі-кәсіби әрекеттің және жалпы әл-ауқатының қолайлылығы. Студенттік кезең адамның қалыптасуындағы маңызды кезең, сонымен қатар, бірқатар себептерге байланысты адам өміріндегі қиын кезеңде болып табылады. Қазіргі өмірдің эмоционалды шиелінісі - әртүрлі аурулардың пайда болуының негізгі факторларының біріне айналуда. ХХІ ғасырдың басында Дүниежүзілік Денсаулық Сақтау Ұйымының мәліметі бойынша (ДДҰ) алдыңғы он жылдықпен салыстырғанда жүйке-психикалық бұзылулар 4 есе жиі кездесетінін анықтады және солардың ішінде студент жастарда көптеп байқалады.

### **МАТЕРИАЛДАР МЕН ӘДІСТЕР**

Авторлар зерттеу тақырыбының теориялық және әдіснамалық негізінде психологиялық денсаулық анықтамасына және оны дамытуға арналған отандық және шетелдік ғалымдардың еңбектері мен зерттеулерінің әдіснамасын, тұжырымдарын басшылыққа ала отырып, тақырып аясындағы ғылыми әдебиеттерге талдау жасады. Салыстыру, жалпылау әдістері арқылы психологиялық мектептердің тұғырларындағы психологиялық денсаулық ұғымын айқындады.

Психологиялық денсаулық ұғымына анықтама бермес бұрын жалпы денсаулық ұғымына анықтама берген дұрыс деп ойлаймыз. Денсаулық кез-келген тірі ағзаның барлық мүшелерінің толыққанды өз қызметін атқара білуі, ауру белгісінің болмауы болып табылады.

Денсаулық пен дені сау адам туралы идеялар әр дәуірде әр түрлі мағынада қалыптасты. «Денсаулық» ұғымын қарастырған кезде осы құбылысты анықтауға тарихи қалыптасқан және заманауи тәсілдерді талдау қажет деп ойлаймыз.

Психологиялық әдебиеттерде денсаулықтың келесі бағыттары сипатталған: дискурсивті, эволюционистік, әлеуметтік-бағдарланған, нормоцентрлік, аксиологиялық, феноменологиялық, жүйелілік, акмеологиялық. Аталған бағыттардың пайда болуы тарих барысында әлеуметтік ойдың, ғылымның дамуымен байланысты. Денсаулық туралы идеялардың эволюциясында үш негізгі кезеңді атап өтуге болады: ежелгі дәуір, ХІХ ғасырдың басы, ХХ ғасыр. Осы кезеңдерде психологиялық денсаулық туралы көзқарастар ғылыми дүниетанымның дамуына белсенді дамып келе жатқан ғылымдар: философия, жаратылыстану пәндерінің әсер еткендігіне байланысты дамыды.

О.С. Васильева, Ф.Р.Филатовтың көзқарасы бойынша тарихи кезеңдерде ғылымда қалыптасқан денсаулықтың үш негізгі эталонын белгілеуге болады: олар ежелгі, бейімделу, антропоцентрилік[3].

Кесте1-Психологиялық денсаулық бойынша ғылыми ойдың даму кезеңдері

№	Кезеңдер	Негізгі сипаттама	Денсаулық сипаттамасына байланысты бағыттар
1	Ежелгі дәуір	Бұл кезең философия шеңберіндегі ғылымның дамуымен байланысты	Холистикалық

2	XIX ғасырдың басы	Бұл кезең жаратылыстану, әсіресе биология, физиология пәндерінің дамуымен байланысты	Эволюционистік Нормоцентрлік Әлеуметтік-бағытталған Кросс-мәдени
3	XX ғасыр	Басты назар адам және оның тұтастығы	Феноменологиялық Аксиологиялық Жүйелілік Дискурсивті Акмеологиялық

Бірінші кезең тарихтағы антикалық кезеңмен байланысты. Ежелгі дәуір кезеңінде Грецияда адамдар сау дене мен рухқа табынған. Біздің дәуірімізге дейінгі V ғасырдың басында Алькмеон денсаулықты қарама-қарсы бағытталған күштердің үйлесімділігі немесе тепе-теңдігі ретінде қарастырды. Ал, Платон «денсаулық пропорционалдылықпен анықталады», «қарама-қайшылықтардың келісімін» талап етеді және ақыл-ой мен дененің пропорционалды қатынасында көрінеді,- деп тұжырымдады.

Ежелгі философиядағы жан мен дененің тұтастығы туралы идеялар- денсаулықты анықтауға біртұтас көзқарастың негізі болып табылады. Біртұтас көзқарас- холизмнің жалпы философиялық идеясына негізделген адам болмысының ажырамас тұтастығы. Бұл бағыт шеңберінде денсаулық- жеке тұлғаның дамуын адам өмірінің іргелі қайшылықтарын немесе интрапсихикалық полярлықтарды біріктіруді болжайтын оның қалыптасу үрдісінде алынған тұтастық ретінде анықтады (Г.Олпорт, Э.Эриксон).

Кейінгі кезеңдерде философиядағы денсаулық туралы ілімнің дамуы жаңа уақыт кезеңінде жалғасын тапты. Психикалық денсаулық интеллектуалды өзін-өзі бақылау арқылы анықталды, оның негізгі үйлесімділігі тұтас даму болып табылды. Р.Декарт жан денсаулығын шындықты білу қабілеті арқылы сипаттайды. Философия ілімі аясында денсаулықтың әлеуметтік-мәдени детерминанттарын зерттеуге арналған еңбектер де кездеседі.

А.А. Печеркина өз зерттеулерінде денсаулықты денелік (соматикалық) мағынада ғана емес, ішкі жан-жүйесі(психикалық) мағынасында да қарастыруға болатынын дәлелдеді [4].

Екінші кезең XIX ғасырдың басымен байланысты болып келеді. Бұл кезең жаратылыстану пәндерінің, әсіресе биология мен физиологияның белсенді дамуымен ерекшеленеді. Жаратылыстану ғылымдарының зерттеушілерінің назары адамның қоршаған ортамен өзара әрекеттесу үдерісі болып табылды. Осы кезеңде «денсаулық» ұғымы адамның сыртқы ортаға бейімделу үдерісі арқылы анықталды. О.О. Васильева, Ф.Р.Филатов дені сау тұлғаның бейімделу моделінің қалыптасуы мен дамуы осы кезеңмен байланысты деп тұжырымдады. Осы кезден бастап ғылымда денсаулықты анықтайтын эволюциялық, нормоцентрлік, әлеуметтік-бағдарланған, кросс-мәдени бағыттар пайда болды.

Эволюциялық бағыт бойынша денсаулық адамзаттың қоршаған ортаға бейімделуінің негізгі мәселесі ретінде қарастырылды (К.Лоренц, В.И.Вернадский, В.П. Казначеев, Е.А.Спиркин және т.б.).

К.Лоренц, В.И.Вернадский, В.П. Казначеев рухани өмірдің әртүрлі аспектілерін популяция ауқымында зерттеді және жеке адам емес, адамзат өмірдің органикалық бірлігінен бөлінбейтін дамып келе жатқан түр-деген тұжырымдама жасады [5].

Әлеуметтік-бағдарланған және кросс-мәдени бағыттар бірін-бірі толықтырып отырды. Әлеуметтік бағдарланған бағыттың өкілдері өркениеттің- адамның денсаулығы мен толыққанды дамуына әсер ету сипатын анықтады. Кросс-мәдени бағыт өкілдері денсаулықты әртүрлі мәдени-тарихи жағдайлар аясында, белгілі бір этникалық топтар шеңберінде сипаттайтын мәдени бірегейлікте қарастырды (П.Бергер, Т.Лукман, П.Д. Тищенко, З.Фрейд, С. Хорни, Э.Фромм) .

Антропоцентристік бағытындағы ғалымдар К.Ясперс пен Б.С.Братус «денсаулық адамның соматикалық күйінің қалыпты көрсеткіштерімен үйлесімді қабылдаудың, ойлаудың, эмоционалды жауап берудің және мінез-құлықтың орташа нормаларының жиынтығы» деп анықтады. Осылайша, денсаулық пен норма бір-біріне жақын ұғым ретінде қарастырылды.

Біз жоғарыда атап өткен бағыттардың көзқарастарын талдай отырып, психологиялық денсаулықты зерттеу барысында нормоцентрлік бағыт өкілдерінің пікірлеріне толық қосыламыз.

Психологиялық денсаулық критерийлері ішкі және сыртқы даму үдерістерінің сандық-сапалық сипаттамасын көрсетуі қажет деп ойлаймыз. Жеке тұлғаның құрылымында әртүрлі жас кезеңдерінде өзгерістер болғандықтан, бұл үрдістер норма критерийлерінің иерархиясында көрінуі керек деп тұжырымдаймыз.

Денсаулық туралы идеяларды дамытудың үшінші кезеңі гуманистік психологияның пайда болуына байланысты дамыды. Өткен ғасырдың екінші жартысындағы денсаулық туралы зерттеулер Э.Фромм, Г.Олпорт, А.Маслоу, К.Роджерс, В.Франкл сияқты ғалымдардың есімдерімен байланысты. Бұл кезеңде денсаулықтың психологиялық концепцияларының алғашқы тұжырымдамалары пайда болды және денсаулықты анықтаудың феноменологиялық, аксиологиялық, кешенді бағыттары қалыптасты.

Феноменологиялық бағыт өкілдері адамның субъективті тәжірибесін бірінші орынға қойды. Бұл бағыттың өкілдері денсаулықты және ауру мәселелерін ерекше, қайталанбайтын болмыс ретінде қарастырды (К.Ясперс, И.Ялом, В.Дильтей, Л.Бинсвангер, Р.Лэнг).

Аксиологиялық бағыт өкілдері денсаулықты адамның әмбебап құндылығы ретінде қарады және ол адами құндылықтар иерархиясында белгілі бір орын алады деп сипаттады.

Дискурсивті (диспозитивті) бағыт философияда ғылыми таным саласы ретінде дамыды. Бұл денсаулық туралы кез-келген идеяны әлеуметтік шындықты құрудың немесе тұжырымдаудың өзіндік ішкі логикасы бар дискурстың өнімі ретінде қарастыруға болады деп анықтады. (В.М.Розин, М.Фуко).

Акмеологиялық бағыт бойынша адам табиғаттың жоғары мүмкіндіктерін жаңартудың негізгі және қажетті шарты болып табылады. Кейін пайда болған бұл бағыт өкілдері өз зерттеулерін: рухани өзін-өзі анықтаудың шыңына жеткен жеке тұлғаларды, сондай-ақ адамдардың тұтас қауымдастықтарын, жеке тұлғаның акмеге жетуінің әлеуметтік жағдайлары мен акменің мәдени кодтарын зерттеуге арнады.

## **НӘТИЖЕЛЕР МЕН ТАЛҚЫЛАУ**

Психология ғылымында тұлғаның психологиялық денсаулығын қарастыру даму құбылыстарын зерттеуге негіз болатын жеке тұлғаның белгілі бір теориясымен байланысты болып келеді. Л. Хьелл және Д.Зиглер «психологиялық денсаулықты бағалау критерийлері кез-келген тұлға теориясының негізгі мәселесі болып табылады», - деп пайымдады.

Психоанализ бағытындағы Фрейдтің пікірінше, жеке тұлғаның дамуының қозғаушы күші либидо, бірақ ол белгілі бір жыныстық қатынас ретінде емес, жұмақтың бір бөлігі түрінде болып, адамда өзгеріп отыратын дерексіз жалпылама күш белсенділіктің әртүрлі формалары сипатында көрінеді. Психоанализдің мақсаты-ығыстырылып шығарылған бұрын қол жетімді емес бейсаналы ойларды ығыстыру, егер адам бейсаналылықтан босатылса Эго тыйым салулар өмірдің барлық салаларында адамның қажеттіліктерін қанағаттандырудың жаңа деңгейін белгілейді. Ғылымда беделді психоанализ бағыты адам жан дүниесін психикалық науқас, патология, ауытқу, тұлғашілік қақтығыс тұрғысынан зерттеп қарастырды, адамдағы невроз, жүйке күйзелістері, басқа да ауытқуларға іс-тәжірибеде тиімді жүзеге асатын теориялық сипаттамалар бергенмен, денсаулық мәселесі қозғалмады. Тұлғалық үйлесімділік, психикалық саулық мәселелері көтерілсе де философиялық, медициналық ұстанымдардан аса алмады деп ойлаймыз.

К.Юнгтың аналитикалық психологиясы саналы және бейсаналық процестерді теңестіру және олардың арасындағы динамикалық өзара әрекеттесуді жақсарту бағытында зерттеулер жүргізді. Шығыстың ежелгі ойшылдарына тиесілі бұл ой алдағы уақытта да барлық психотерапиялық бағыттарда да қарастырылды. Жекелік жол –«рухани саяхат ішкі дауыстың күшін саналы түрде шығаратын адам», -деп сипатталды. Психикалық ауытқулар, невроздар «жаза» ретінде өмірдің мәнін табудан және оны жүзеге асырудан болатын психикалық ауытқулар ретінде қарастырылды. К.Юнг «невроз-бұл өз өмірінің мағынасын таппаған жанның азабы», - деп тұжырымдаған.

Жекелік психологияның негізін қалаушы А. Адлер дені сау адамды әлеуметтік жүйе шеңберіндегі интегративтік тұтастық түрінде қарады. Тұтастық А. Адлердің пікірінше, жеке өмір стилінің бірлігі, әлеуметтік қызығушылық және мақсатқа бағытталған мінез-құлық. Оның ойынша, әрбір адам мақсаткер, ортаны игеруге артықшылықты мақсат етеді. А. Адлер бойынша

әлеуметтік қызығушылықтың айқындығы индивидумның психикалық денсаулығын бағалау критерийі ретінде қарастырылды. Психикалық денсаулық басқа адамдармен қарым-қатынас жасауды және қоғамның дамуына үлес қосуға даярлықты талап етеді деп сипаттады [5].

Г.Олпорт психикалық денсаулығы қалыпты немесе жетілген тұлғаның мінез-құлықтары функционалды автономды болады және саналы үрдістермен мотивацияланған деп көрсетеді. Г.Олпорт психологиялық дені сау адамның алты сипаты болады деп қарастырды, олар:

- өзіндік «Мен» аясы кең, әлеуметтік қатынастарға белсенді араласады;
- жылы, жақын, әлеуметтік қатынастарға қабілетті;
- эмоционалды тәуелсіз және өзін қабылдайтын;
- шынайы жағдайды қабылдайтын;
- талпыныстар деңгейі жоғары, өзін-өзі тануға және әзілге қабілетті;
- өмірлік құндылықтары қалыптасқан, өмірлік философиясы бар.

К. Роджерс адамның «мені» оны жағымсыз сезімдерден, мазасыздықтан қорғай алмайтын болса, психикалық саулығы бұзылады деп пайымдады. Психикалық денсаулығы қалыпты адам өзін және өзінің басқалармен қатынасын шынайы қабылдауға талпынады, сезімдерге ашық олардан ауытқуларды көру мүмкін емес деген.

Гештальт терапияның негізін қалаушы Ф. Перлс өсу үдерісін өзін-өзі тану аймақтарын кеңейту мүмкіндіктері арқылы қарастырды. Психологиялық денсаулық және адамның есеюі –ол тіректен ортаға және ортаны реттеуден өзіне және өзін-өзі реттеуге ауысу қабілеті. Ф. Перлз өз зерттеулерінде дені сау кемелденген тұлға бұл- өзін-өзі реттейтін тәуелсіз тіршілік иесі деп сипаттаған.

Гуманистік психотерапияның мақсаты-тұлғаның өсуі үшін арнайы жағдай жасау болып табылады. Конгруентті болу, яғни адам қандай болып көрінгісі келу емес, өзімен-өзі болу-бұл жан саулығының негізгі белгісі. Адамның адамилығы үш шартпен анықталады: «өзін және өзгені жағымды бағалау арқылы қабылдау», «эмпатиялық қабылдау» және «конгруентті өзін көрсету». Гуманистік психотерапияның өкілдері әрбір адамда «негізгі қанағаттандырылмаған қажеттіліктер және өзін-өзі жетілдіруге деген қажеттілік болады», - деп тұжырымдады.

А.Маслоудың гуманистік бағыты психологияны қосымша ойлар мен болжамдар жиынтығымен толықтырды. Ол өзін-өзі жүзеге асыруды өзінің таланты мен қабілеттерін, мүмкіндіктерін толықтай қолдану деп айқындады. Невротикалық азап, психологиялық бейімделе алмаушылық-бұл, біріншіден, «жетіспеушілік аурулары», яғни, іргелі қажеттіліктердің қанағаттандырылмауы. А.Маслоу психологиялық өсуді «жоғары» қажеттіліктердің жүйелі түрде қанағаттандырылуы деп қарастырды. Жоғары қажеттіліктер мен мақсаттарға ұмтылу психологиялық денсаулықты көрсетеді. Тұлға жекелік қажеттіліктерді қалай орындай алса (физиологиялық қажеттіліктер, қорғаныс қажеттілігі, сүйіспеншілік пен сыйластық қажеттілігі) солай өзін-өзі өзектендіруге деген энергиясын босату оңайырақ болады[6]. Өзектендіру немесе психологиялық өсу тұлғаның жоғары мақсаттарға ұмтылысы болып табылады. Ол оның шынайылық пен бақыт, әділдікті іздеудегі өнімі ретінде қарастырылады. Жаман әдеттер, психологиялық қорғаныс механизмдері тұлғаның өсуіне кедергі келтіреді, оның икемділігі мен ашықтығын төмендетеді.

Осылайша, гуманистік психология адам еркін түрде өзінің қалыпты жаратылысы мен дамуына жауапты, сондықтан оның әрекеттері мен оның нәтижелерін қадағалап отырады деп пайымдады.

Аталған теориялық мектептердің тұлға және оның психологиялық денсаулығы жөнінде берген сипаттамалары мен анықтамаларын талдай келе, жеке тұлға- ойлау қабілеті жоғары, эмоционалды жауап беретін, және өзінше әрекет жасай алатын, ұйымдастырылған жиынтық ретінде қарастырылғанына көз жеткіздік.

Тұлға теорияларының зерттеулеріндегі психологиялық денсаулық жөніндегі анықтамаларын талдай келе біз төмендегідей денсаулық критерийлерін топтастырдық.

Кесте 2-Әртүрлі психологиялық мектептердегі психологиялық денсаулық критерийлері

№	Тұлға теориялары	Автор	Психологиялық денсаулық белгілері
1	Бихевиоризм	Б.Скиннер	Адамның мінез-құлық реакцияларының қоршаған сыртқы шындықтың талаптарына сәйкестігі

		А.Бандура	Өзінің тиімділігін бағалай білу, әрекетті таңдай білу, кедергілерді жеңу үшін қолданылатын жағдайларды анықтау
2	Психоанализ	З.Фрейд	Саналылық пен бейсаналылық арасындағы қарама-қайшылықты жою, ұғыну.
3	Аналитикалық психология	К.Г. Юнг	Даралау, сананың өсуі, сана мен бейсаналықтың бірлігі
4	Жекелік психология	А.Адлер	Әлеуметтік жүйедегі тұтастық
5	Гуманистік психология	А.Маслоу. К.Роджерс	Оңтайлы психологиялық бейімделу, психологиялық жетілу, тәжірибелілік, жоғары қажеттілікке ұмтылу, шынайылық
6	Денеге бағытталған психология	В.Райх	Ашық, еркін адам, қанағаттану сезімін сезіне алған адам
7	Гештальт-терапия	Ф. Перлз	Саналылық, тәуелсіздік, өз ішінде, өзі мен қоршаған орта арасында тепе-теңдік құру
8	Антропологиялық бағыт	А.В. Шувалов, Л.Б.Соколовская	Субъективті шындықты дамыту
9	Интегративті бағыт	О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов	Өзін-өзі реттеу, әлеуметтік бейімделу және өзін-өзі жүзеге асыру үрдістерінің құрылымдық үйлесімділігі

Жоғарыда атап өткен теориялар өкілдері өз алдына зерттеулер жүргізіп жаңа бағыттардың пайда болуына ықпал етті:

- психологиядағы психодинамикалық бағыт( З.Фрейд, К.Юнг, А.Адлер);
- феноменологиялық бағыт (К. Роджерс);
- гуманитарлық бағыт (А. Маслоу);
- әлеуметтік қауымдастық және мәдениет бағытындағы эгопсихология (Э.Фромм, К.Хорни, Э.Эриксон);
- қажеттілік-құндылық және медициналық-психологиялық тәсілдер (А. Маслоу, Э. Фромм);
- экзистенциальды-аналитикалық бағыт (В. Франкл);
- әлеуметтік-мәдени бағыт (К. Хорни) ;
- эпигенетикалық бағыт (Э. Эриксон) ;
- деңгейлік бағыт (Б.С. Братусь)[6];

Тек ХХ ғасырдың екінші жартысында психологияда гуманистік және трансперсоналды бағыттағы Г. Олпорт, А. Маслоу, К.Роджерс, С.Гроф және т.б. ғалымдардың еңбектерінде адам тұлғасының толыққанды дамуының негіздерін зерттеу басталды. Оның нәтижесінде адам денсаулығының әлеуметтік-мәдени және психологиялық аспектілерін зерттейтін жаңа ғылыми бағыт-денсаулық психологиясы пайда болды. Сондықтан бүгінгі ХХІ ғасыр ғылымында тұлға теориялары Б.С. Братусь, В.Я.Дорфман, Е.Р. Калитевская, Ю.М. Орлов, Д.А.Леонтьев сынды ғалымдардың еңбектерінде психикалық және психологиялық саулық тұрғысынан дамып келеді [8].

Психология ғылымына мінез-құлық теориясын еңгізген В.М. Бехтерев адам өз мінез-құлқын және әрекетін біртұтас білім болып табылатын жекелік психологиялық ерекшелігіне байланысты бақылай алады және басқарады деп анықтады. В.М. Бехтерев денсаулықты күрделі үш деңгейлі қызмет бағытында қарастырды: биологиялық, психологиялық және әлеуметтік. Ол денсаулықтың осы үш деңгейінің байланысын көп жылдар бойы зерттеді және ол қазіргі уақытта да маңызын жойған жоқ [7].

Ресей психиатриясының негізін қалаушы С.С. Корсаков дені сау адамның салауатты әл-ауқатының үйлесімді болуы оның физиологиялық және психологиялық жағынан қалыптатылығын

көрсетеді деп тұжырымдады. Мұндай үйлесімділік денсаулықтың жағдайын анықтайды. Психологиялық денсаулықтың қалыптасуына әсер етуші факторлар:

- тұқым қуалаушылық фактор;
- дүниеге келу жағдайының факторы;
- ананың бала көтеру кезеңіндегі денсаулық жағдайы;
- баланың даму факторы;
- баланы тәрбиелеу факторы;
- жыныстық даму кезіндегі алдын-алудың ауытқушылығы [8].

Ресейдің жоғары педагогикалық білімінің теориясы мен практикасында ұзақ уақыт бойына психологиялық денсаулықты зерттеудің алғышарттары қалыптасты:

- психологиялық денсаулықтың ғылыми категория ретінде анықталуы;
- психологиялық денсаулық категориясының пайда болу тарихы;
- студенттерді кәсіби даярлау үдерісінде психологиялық денсаулық проблемасының нәтижелі даму жағдайының анықталуы [8,57].

В.Э. Пахальян және Р.М.Хусаинова психологиялық денсаулықты «ішкі субъективті әл-ауқатының жағдайы», -деген анықтама берді[9,35].

И.М. Щербакова психологиялық денсаулықты жан саулығымен байланыстырады. Оның айтуынша рухани жан дүниесі бай адам өзіне және өзінің денсаулығына саналы түрде қарайды [11].

Сондай-ақ, Н.Н. Колотий, М.С.Мышкина даму нормасын анықтау арқылы психологиялық денсаулық мәселесін қарастырды[5,19]. Сонымен бірге Н.Н. Колотий психологиялық денсаулық-ол әр жастық кезеңдегі адамның психологиялық даму «көрсеткішінің» сапасы деп анықтады. Ол психологиялық дамудың сапасын тұлғаның жекелік-психологиялық құрылымының ерекшелігі, әлеуеттегі қарым-қатынасы, өзіндік даму мен өзін-өзі реттеуде көрінетін «тұлғаның психологиялық әл-ауқатының деңгейі сондай-ақ оның жекелік даму ерекшеліктері» түрінде қарастырды [5,68].

Т.В. Башкирева психологиялық денсаулықты адамның қоршаған ортаға бейімделуімен байланысты деп пайымдады. Ол тұлға мен орта арасындағы үйлесімді қарым-қатынас орнатуға мүмкіндік береді деп айқындады. О.В. Завгородняя адамның ішкі және сыртқы шындықпен байланыс жағдайы, оның өмірде және тәжірибеде өзін-өзі көрсетуге қол жеткізуі де психологиялық денсаулықты қамтамасыз етеді деп есептеді.

Е.Р.Калитиевская психологиялық денсаулықты адамның «дербес субъект» ретінде қарастырып оны қоршаған ортаның өзгеру жағдайына өзіндік өмірін белсенді өзгерте алу жағдайы деп сипаттады.

А.С. Оксанич психологиялық денсаулық мәселесін зерттей отырып, әлеуметтік психологиялық тренингті медициналық колледж студенттерінің психологиялық денсаулығын дамыту құралы ретінде қолданды. Ол өз еңбектерінде құндылықтар мен қажеттіліктерді ұғыну негізінде, әлеуметтік белсенділікті дамытып, белсенді өзін-өзі жетілдіру бағытында психологиялық жаттығуларды қолдануды ұсынды. А.С.Оксанич диссертациялық жұмысында студенттердің психологиялық денсаулығын сақтауға және оны қолдауға мүмкіндік беретін психологиялық-педагогикалық жағдайлар қарастырды. Олар: а) психологиялық қызмет ұйымдастыратын студенттердің психологиялық дамуын қамтамасыз ету; ә) ЖОО-ның білім беру ортасын психологиялық сүйемелдеу; б) студенттердің психологиялық денсаулығын сақтаудың және сүйемелдеудің эксперименталдық бағдарламасын енгізу [10].

А.С. Оксаничтің еңбектерін талдау жасай отырып, қазіргі уақытта да жоғары оқу орындарында студенттердің интеллектуальдық аймағына және танымдық үрдістеріне көңіл бөлінеді де, ал экзистенциальды, эмоционалды және өзіндік дамуын қалыптастыратын шаралар аз ұйымдастырылады деп айта аламыз. Осыған байланысты студенттерде өзіне деген сенімсіздік, өзін-өзі бағалауының қалыпсыздығы, өзіндік көзқарасының болмауы, әртүрлі жағдайларда өзіндік позициясын көрсете алмауы байқалады. Соның ішінде студенттердің жеке тұлғалық аймағында өзін-өзі реттеу, яғни өзінің эмоциясын және танымдық жағдайын әлсіз басқару кездеседі.

Психологиялық денсаулық мәселесі қазіргі кезеңде терең мағынада зерттелуде. И.В. Дубровина психологиялық денсаулық ұғымын, денсаулық психологиясымен салыстыра отырып зерттеді. Психологиялық денсаулыққа жоғары психикалық функциялар, үрдістер мен



механизмдер ғана емес, адамның тұлғалық және жекелік дамуы да қарастырылатынын анықтады[11].

И.В. Дубровина «психикалық денсаулық» пен «психологиялық денсаулық» ұғымдарының ара жігін ажыратуға тырысты. Егер «психикалық денсаулық» ұғымы ең алдымен психикалық процестер мен механизмдердің қалыптылығы туралы болса, «психологиялық денсаулық» ол адамның жоғарғы тұлғалық көріністерімен тығыз байланысты екенін анықтады. Осылайша, И.В. Дубровина ғылымға «психологиялық денсаулық» ұғымын енгізді.

Ғалымның ойынша психологиялық денсаулықты зерттеуде оның психологиялық аспектілерін ескеру қажет. Ол тұлғалық сипаттың құрылымы болып табылатын стресске төзімділік, әлеуметтік бейімделу, өзін-өзі жүзеге асыру арқылы адамның жекелігі болып табылады. И.В. Дубровина психологиялық дені сау адам –«өмірге қызығушылық білдіретін, еркін түрде өз ойын жеткізе білетін, ғылыми және практикалық әрекеттің бір түрімен айналысатын, белсенді, өзбетті, тәуекелге қабілетті, өзіне сенімді және өзгені құрметтейтін, өз мақсатына жетуге ұмтылатын, өзінің жекелігін ұғынатын әртүрлі өмірлік аймақтар мен қызметтің түрлерінде шығармашылық көрсете білетін тұлға»-деген анықтама ұсынды. Сонымен қатар психологиялық денсаулықты ауыр психикалық құбылыстардың болмауымен сипатталатын және қоршаған шындықтың жағдайына сәйкес мінез-құлық пен іс-әрекетті реттеуді қамтамасыз ететін психикалық әл-ауқат күйі ретінде де қарастырды[10].

И.В. Дубровина «жекелік» психологиялық денсаулықтың маңызды құрамдас бөлігі ретінде қарастырды. Ғалым «психикалық денсаулықтың бұзылуы жас және жеке мүмкіндіктер уақытылы іске асырылмаған кезде пайда болады» деп атап өтті. Жекелік ұғымы әртүрлі ғылым саласында бірдей қарастырылмайды. Философия мен педагогикада жекелік әрбір адамның ерекшелігі ретінде қарастырылады. Сондықтан да «тұлға» және «жекелік» бір-біріне ұқсас ұғым болып табылады. Осы бағытта зерттеген ғалымдар Г.М. Гак, Л.А. Зеленев, М.С. Каган, И.С. Кон, Д.Г. Лоуренс, Н.К. Михайловский, И.И. Резвицкий, В.П. Тугаринов, Ю. Хабермас және т.б.

Б.Г. Ананьев, О.С. Гребенюк, В.С. Мерлин, В.В. Печенков, С.Л. Рубинштейн, В.М. Русалов және т.б. «жекелік» ұғымын- ол адамның ерекшелігі ретінде қарастырды. «Жекелік» көп компонентті құрылымды екендігін білдіреді және жеті психикалық аймақты біріктіреді: «интеллектуальды, мотивациялық, ерікті, эмоциональды, заттық-тәжірибелік, экзистенциальды, өзін-өзі реттеуші».

Б.Г. Ананьев, О.С. Гребенюк, В.С. Мерлин өз зерттеулерінде денсаулықтың үш түрлі құрылымын анықтады:

- физикалық денсаулық (жетілу, денелік өзін-өзі реттеу, физиологиялық үрдістердің үйлесімділігі, қоршаған ортаға барынша бейімділік);
- психологиялық денсаулық (адамның өмірлік стратегиясы, жағдайды адамның басқара алуы);
- әлеуметтік денсаулық (еңбексүйгіштіктің өлшемі, әлеуметтік белсенділік, әлемге белсенді әрекеттік қарым-қатынас).

О.В.Хухлаева тұлғаның өзінің өмірлік міндеттерін атқаруда алғышарты болып табылатын, жеке адам мен қоғам сұраныстарының арасындағы үйлесімділікті қамтамасыз ететін психологиялық денсаулық адамның психикалық қасиеттерінің динамикалық жиынтығын құрайды деп анықтады.

Отандық ғалымдардың еңбектерінде де психологиялық денсаулықты қалыптастыру, дамыту мәселелері біршама зерттеліп, тақырып аясында теориялық- әдіснамалық негіздері айқындалып, түрлі әдістемелер ұсынылған. Отандық ғалым, Қ.Н. Нығыметова «Балалардың психикалық денсаулығына экологиялық ортаның ықпалы» тақырыбындағы диссертациялық жұмысында психикалық денсаулық мәселелерінің негізін теориялық тұрғыдан анықтады. Өз зерттеулерінде жалпы денсаулық мәселесін, оның ішінде психикалық денсаулық мәселесін талдап, психикалық денсаулықтың үш деңгейлі құрылымын айқындады. Олар тұлғалық-мәндік немесе тұлғалық денсаулық, даралық немесе жеке-даралық психологиялық денсаулық; психо-физиологиялық денсаулық [12].

А.Р. Ерментаева өзінің «Жоғары мектеп психологиясы» деген оқу құралында-жоғары мектептегі оқу әрекеті және оқыту психологиясы болашақ мамандардың оқу танымдық және оқу-кәсіби іс-әрекетінің психологиялық негіздерін; оқу әрекетінің жетілу ерекшеліктерін, кәсіби білім беру жағдайында танымдық даму мәселесін; оқыту заңдылықтарын; студенттің шығармашылық әлеуеті мен субъектілік қасиеттерінің дамуындағы оқытушының рөлін

зерттеді. Жоғары мектептегі оқыту психологиясы оқулығы арқылы студенттердің психологиялық денсаулығын қамтамасыз ете отырып, білімін, икемділіктерін, дағдыларын, жетілдіруге бағытталған оқыту және оқу теориялары, олардың формалары мен әдіс-тәсілдерін ғылымға енгізді. Денсаулық психологиясының субъективті аспектілерін ескере отырып, қазақ ғалымы А.Р. Ерментаева өз еңбектерінде денсаулықты сақтау және нығайту үшін өз өмірін жасаушы, өзгертуші және түрлендіруші болуы керектігін сипаттайды.

Сондықтан өз өмірін жасаушы және өзінің өмірлік іс-әрекетін басқару болып табылатын бастамашылдығы, біртұтастықтығы, бірлігі, дербестігі оның жоғары тұлға ретінде көрсететінін анықтады. А.Р. Ерментаева өз зерттеулерінде субъективтілікті адамның басқаларға құндылық қатынас тұрғысынан қарастырды. Субъектілік қатынас ұғымы арқылы, мағыналы белгілерге ие болатынын түсіндірді. А.Р. Ерментаеваның пікірінше, ғылыми әдіснама принциптеріне сүйене отырып, адамның субъект ретінде дамуы денсаулықты арттыру және нығайту тұрғысынан жүзеге асады деп пайымдайды [13].

Н.Д. Унарбекова «Тұлғаның психологиялық денсаулығы» деген еңбегінде психологиялық денсаулық феноменінің ғылыми және әлеуметтік тұғырларын талдады. Өзінің зерттеулері арқылы психологиялық денсаулық концепциясын айқындады. Сонымен қатар бастауыш мектеп жасындағы баланың психологиялық денсаулығын-тренинг топтық және индивидуалды-коррекциялық жұмыстар арқылы дамытуға болатынын дәлелдеді [14]

Г.Б.Ниетбаева «Қазіргі кезеңдегі студенттердің психологиялық денсаулығының дамуы» тақырыбындағы педагогика және психология, философия докторы (PhD) ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертациялық жұмысында студенттердің психологиялық денсаулығы ЖОО білім беру жағдайларында дамитын және құрамында келесі компоненттерді біріктіретін: интегральды-тұлғалық қасиеттер компоненті, рефлексиялық компонент, құндылық-мағыналық және рухани-адамгершілік компонент, эмоционалды компонент екенін анықтады. Студенттік шақта психологиялық денсаулықтың дамуына әсер етуші ішкі факторлар: өзіннің маңыздану ресурсы, бейімділік ресурсы, рухани-адамгершілік ресурсы болатынын айқындады [15].

Осылайша ғылыми еңбектердегі отандық және шетел ғалымдарының анықтамаларын талдай келе, психологиялық денсаулық ұғымы төмендегідей тұжырымдалады:

- толық түрде денелік, психикалық, рухани, және әлеуметтік әл-ауқат жағдайы;
- ауру белгілерінің болмауы;
- әлеуметтік міндеттерді толыққанды орындай алуы;
- қоршаған ортадағы адам ағзасының қалыпты жұмыс істеуі;
- үнемі өзгеріп отыратын жағдайларға бейімделу қабілеті;

Зерттеу тақырыбы бойынша ғылыми еңбектерге талдау жасай отырып психологиялық денсаулық-бұл тұлғаның денелік, психологиялық және әлеуметтік жағынан саулығы, яғни, психикалық функцияларды сәтті орындауы, өнімді қызмет атқаруы, қоршаған ортамен жағымды қарым-қатынас орната білуі және жаңа жағдайға тез бейімделіп, өзін-өзі реттей білуі деген анықтама береміз.

## **ҚОРЫТЫНДЫ**

Ғылыми әдебиеттерде «психикалық денсаулық» және «психологиялық денсаулық» түсініктері қатар қолданылады. Психикалық денсаулық-медициналық категория болса, психологиялық денсаулық-практикалық психологиялық қызметтің негізгі категориясы болып табылады. Психикалық денсаулықтың бұзылуы жүйке-психикалық жағынан науқастардың пайда болуымен анықталады. Психологиялық денсаулықтың бұзылуы адамның әлеуметтік бейімделуіне теріс әсер ететін эмоционалды тұрақсыздықпен, яғни мазасыздықтың өсуімен, өзінің жеке басына негативті қатынастың қалыптасуымен, өзіндік баға деңгейінің төмендеуімен, тұрақсыздығымен адекватты болмауымен байланысты. Қазіргі кезеңде психологтардың алдында жеке адамның ішкі резервтерін белсендіретін, күшейтетін әдістер мен механизмдерді, психологиялық денсаулықты сақтауға және қамтамасыз етуге көмектесетін амалдарды іздестіру міндеті тұр. Болашақ педагогтардың қазіргі білім беру стандартында арнайы кәсіби құзіреттіліктер игеру талап етіледі. Осыған орай жоғары оқу орнының оқытушыларының қызметіне де жоғары талаптар қойылады. Жоғары оқу орнының оқытушысы тек педагогикалық үрдісті басқарып қана қоймай, болашақ педагогтарға қажетті құзіреттіліктерді дамыта білуі қажет.

Зерттеу тақырыбымызға байланысты дереккөздерін талдау арқылы біз студенттердің психологиялық денсаулығын дамыту жолдарына қатысты көрсеткіштерді ұсынамыз:

- өзін және айналасындағыларды қабылдау;
- толыққанды тұлғааралық қабылдау;
- кәсібін дұрыс таңдағанына сенімділік;
- өз қалаулары мен құндылықтарын және өмірдің мәнін түсіну.
- өзін-өзі өзектендіру және өзін-өзі реттеу.

Қорытындылай келе, психологиялық денсаулық ұғымын әлі де жан-жақты қарастырып, оны дамыту жолдарын іздестіру қажет деп ойлаймыз. Біздің елімізде әлі де болса студенттердің психологиялық денсаулығына және жекелік ерекшеліктеріне қажетті көңіл бөлінбей отыр. Студенттердің жекелігін соның ішінде өзін-өзі реттеуін қалыптастыру негізінде психологиялық денсаулығын сақтау және нығайту басты міндеттердің біріне айналу қажет деп ойлаймыз. Болашақ педагогтардың психологиялық денсаулығын дер кезінде зерттеп оны дамыту арқылы біз болашақта кәсіби және тұлғалық жағынан жетілген маман дайындаймыз де айта аламыз.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. Никифиров, Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2022. – 256 с.
2. Xia, X. Research on Mental Health Education Model of College Students under the Background of Internet // Journal of Healthcare Engineering. – Access mode: <https://doi.org/10.1155/2022/9979891>
3. Деркач, А.А. Акмеологическая культура личности: содержание, закономерности, механизмы развития Московского психолого-социального института. – Воронеж: ИзНПО «МОДЭК», – 2006. – 469 с.
4. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья. – Книга -1, СПб, 2006. – 31-35 с.
5. Адлер, А. Индивидуальная психология. – СПб.: Питер, 2017. – 472 с.
6. Братусь, Б.С. Христианская психология как научное направление: к истории вопроса. – М.: // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3 (19).
7. Иванова, М.Б. Структурные, функциональные и динамические характеристики психологического здоровья личности: дис. канд. психол. наук 19.00.01. – Кемерово. – 2010. – 242 с.
8. Корсаков, С.С. Общая психопатология. – Изд. 3, дополн. М.: Лаборатория знаний, 2003. – 465 с.
9. Пахальян, В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст [Текст]. – СПб.: Питер. – 2006. – 240 с.
10. Оксанич, С.И. Психолого-педагогические условия сохранения и поддержания психологического здоровья студентов медицинского колледжа: дис. канд. психол. наук / 19.00.01. – Самара. – 2007. – 221 с.
11. Шерьязданова, Х.Т., Абеуова, И.А., Ныгметова, К.Н. Психопедагогика здоровья: Учебное пособие. – Алматы: ТОО «Типография Комплекс», 2006. – 280 б.
12. Ныгметова, К.Н. Балалардың психикалық денсаулығына экологиялық ортаның ықпалы: психол. ғыл. канд. дисс: 19.00.07. – Алматы. – 2009. – 200 б.
13. Ерментаева, А.Р. Жогары мектеп психологиясы: Оқулық. – Алматы: ЖШС РПБК «Дәуір», 2012. – 492 б.
14. Унарбекова, Н.Д. Тұлғаның психологиялық денсаулығы: Монография. – Өскемен, 2012. – 176 б.
15. Ниембаева, Г.Б. Қазіргі кезеңдегі студенттердің психологиялық денсаулығының дамуы: 6D010300 – Педагогика және психология док. PhD дис. – Алматы, – 2014. – 210 б.

### **References**

1. Nikifirov, G.S. Psixologiya zdrov'ya [Psychology of health]. – SPB.: Rech', 2022. – 256 p.
2. Xia, X. Research on Mental Health Education Model of College Students under the Background of Internet [Electronic resource] // Journal of Healthcare Engineering – Access mode: <https://doi.org/10.1155/2022/9979891>
3. Derkach, A.A. Akmeologicheskaya kul'tura lichnosti: sodержanie, zakonomernosti, mexanizmy razvitiya Moskovskogo psixologo-social'nogo instituta [Acmeological culture of personality: content, patterns, mechanisms of development of the Moscow Psychological and Social Institute]. – Voronezh: IzNPO «MODJeK», 2006. – 469 p.

4. Anan'ev, V.A. *Osnovy psixologii zdorov'ya [Fundamentals of health psychology]. – Book -1, SPB.: 2006. – P.31-35*
5. Adler, A. *Individual'naya psixologiya [Individual psychology]. –SPb.: Piter, 2017. – 472 p.*
6. Bratus, B.S. *Xristianskaya psixologiya kak nauchnoe napravlenie: k istorii voprosa [Christian psychology as a scientific direction: to the history of the issue]. – M.: //National Journal of Psychology.– 2015. – № 3 (19).*
7. Ivanova, M.B. *Strukturnye, funktsional'nye i dinamicheskie xarakteristiki psixologicheskogo zdorov'ya lichnosti: dis.kand.psihol.nauk 19.00.01[Structural, functional and dynamic characteristics of psychological health of the individual: diss. ... cand. psychological sciences 19.00.01]. – Kemerovo, 2010. – 242 p.*
8. Korsakov, S.S. *Obshhaja psixopatologiya [General psychopathology]. – Izd. 3, dopoln. M.: Knowledge Lab, 2003– 465 p.*
9. Paxal'yan, V.E'. *Razvitie i psixologicheskoe zdorov'e. Doshkol'nyj i shkol'nyj vozrast[Development and psychological health. Preschool and school age]. – SPb.: Piter, 2006. – 240 p.*
10. Oksanich, S.I. *Psixologo-pedagogicheskie usloviya soxraneniya i podderzhaniya psixologicheskogo zdorov'ya studentov medicinskogo kolledzha: dis.kand.psihol.nauk 19.00.01 [Psychological and pedagogical conditions for preserving and maintaining the psychological health of medical college students: diss. ... cand. psychological sciences 19.00.01]. – Samara,2007. – 221 p.*
11. Sher'yazdanova, X.T., Abeuova, I.A., Nygmetova, K.N. *Psixopedagogika zdovor'ya: Uchebnoe posobie [Psychopedagogy of Health: Textbook]. – Almaty: TOO «Tipografiya Kompleks», 2006. – 280 p.*
12. Nygmetova, K.N. *Balalardyn psixikalyk densaulygyna e'kologiyalyk ortanyn ykpaly: psixol.gyl.kand. diss 19.00.07 [The influence of the environmental environment on the mental health of children: diss. ... cand. psychological sciences 19.00.07] . – Almaty, 2009. – 200 p.*
13. Ermentaeva, A.R. *Zhogary mektep psixologiyasy: okulyk [High school psychology: textbook]. – Almaty: ZhShS RPBK «Daur», 2012. – 492 p.*
14. Unarbekova, N.D. *Tulgany psixologiyalyk densaulygy: monografiya [Psychological health of the individual: monograph]. – Oskemen, 2012. –176 p.*
15. Nietbaeva, G.B. *Kazirgi kezendegi studentterdin psixologiyalyk densaulygynyn damuy: 6D010300 – Pedagogika zhane psixologiya mamandygy bojnynsha filosofiya doktory (PhD) darezhesin aluga arnalgan dissertaciya [The development of psychological health of students at the present stage: dissertation for the degree of doctor of philosophy (PhD) in the specialty 6D010300 – Pedagogy and psychology] .– Almaty, 2014. – 210 p.*