

М.П. Оспанбаева^{1*}, Ж.Қ. Дүйсенова², Г.К. Джонисова³, Ә.К. Дәуренбекова¹

¹М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті, ҚР, Тараз қ.

²Қ.А. Ясауи ат. Халықаралық қазақ-түрік университеті, ҚР, Түркістан қ.

³Батыс Қазақстан инновациялық-технологиялық университеті, ҚР, Орал қ.

*Omachabbat@mail.ru

«КҮМІС УНИВЕРСИТЕТ» ЖОБАСЫ АЯСЫНДА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚТЫ ЖАҚСARTUDY ЗЕРТТЕУ ТӘЖІРИБЕЛЕРІ

Андатпа

Берілген мақалада заманауи психологиялық білімдер қолданыла отырып, жасы ұлғайған кісілердің денсаулығын жақсартуды зерттеу тәжірибелері сипатталды. М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті, Қ.А. Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті және Батыс Қазақстан инновациялық-технологиялық университетінің аға буын өкілдері – «күміс университет» тыңдаушылары үшін ұйымдастырылған біліктілікті арттыру курстары аясында жүргізілген зерттеу материалдары ұсынылды. Трансперсоналды психология, нейропсихология және экзистенциалды психологияның соңғы жаңалықтарына бағдарлана отырып, сауығуға негізделген оқыту курсы ТарӨУ Педагогика және әлеуметтік ғылымдар факультетінде әзірленді.

Зерттеудің алғашқы кезеңінде сыналушылар практикалық психологияның заманауи-инновациялық технологияларымен таныса отырып, рефлексия әдісін белсенді қолдану арқылы, ішкі әлеміне үнілу, тән құбылыстарын сезіну, жүрек үніне құлақ асу, жан қалауларын ажырату сынды құзыреттіліктерге дағдыландырылды. Келесі кезеңде «Психология: денсаулық құпиясы, сұлулық сыры» білім беру бағдарламасын игеру негізінде, шектеуші пайымдар мен стереотиптерді трансформациялауға бағдарланған психологиялық стратегиялар арқылы, сыналушыларды жан қасандығынан арылтып, психиканың икемділігін қалыптастыру жұмыстары мақсатты түрде жүргізілді. Бұл кезеңде жүйелі түрде аффирмация, медитация, нейрографика, ребефинг сынды психотехникалар қолданылды. Курс тыңдаушыларының денсаулығын жақсартудың міндетті алғышарты болып табылатын психологиялық сауықтыру шаралары ниет тазалығы концепциясына негізделді. Зерттеу барысында алынған нәтижелерді тұрақтандыру үшін, сыналушылардан психологиялық жаттығуларды үздіксіз орындау талап етілді және денсаулық жағдайларына байланысты жауапкершілік жүктелді.

Тұлға құрылымы туралы білімдерді меңгеру және тұтастық концепциясын түсіну нәтижесінде, тыңдаушылардың ой-саналарының өзіндіктаным арқылы кеңейіп, ізгі мұраттарымен және өзіндік болмыстарымен шынайы қауышуларына ықпал етті. Бұл, өз кезегінде, сыналушылардың денсаулықтарының жақсарып, сауығу үрдісінің жүре бастағанын көрсетті. Зерттеудің қорытынды кезеңінде бақылау әдісімен қатар, сауалнама, шкалалау тәсілдері қолданылды. Экспериментаторлар үшін 80 сағаттық курс аясында жүргізіліп, 2 аптаға созылған зерттеудің соңы болғанымен, сыналушылар – «күміс университет» тыңдаушылары үшін, нәтижеге бағдарланған тынымсыз жұмыстың бастамасы ғана екені сөзсіз.

Түйінді сөздер: психологиялық саулық, психиканың икемділігі, ой-сананы кеңейту, таза ниет, шектеулерді шешу, стереотиптерден арылу, тазару, трансформация.

М.П. Оспанбаева^{1*}, Ж.К. Дүйсенова², Г.К. Джонисова³, А.К. Дәуренбекова¹

¹Таразский региональный университет им. М.Х. Дулати, РК, г.Тараз

²Международный казахско-турецкий университет им. Х.Яссави, РК, г.Туркистан

³Западно-казахстанский инновационно-технологический университет, РК, г.Уральск

*Omachabbat@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, В РАМКАХ ПРОЕКТА «СЕРЕБРЯНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Аннотация

В данной статье охарактеризована практика изучения улучшения психологического здоровья пожилых людей, с применением современных психологических стратегии. Представлен материал исследования, проведенного в рамках курсов повышения квалификации, организованных для слушателей «Серебряного университета» – представителей старшего поколения Таразского регионального университета им. М. Х. Дулати, Международного казахско-турецкого университета им. Х.А. Ясави и Западно-Казахстанского инновационно-технологического университета. Обучающий курс, который направлен на исцеление испытуемых, был построен на современных теориях трансперсональной психологии, нейропсихологии и экзистенциальной психологии; разработан на факультете Педагогике и социальных наук ТарПУ.

На ранних этапах исследования, испытуемые были ознакомлены с современными инновационными технологиями практической психологии; научились применению метода рефлексии и освоили навыки погружения во внутренний мир, ощущения изменения в теле, прислушивания к интуиции, манифестации желаний. Следующий – формирующий этап заключил освоение образовательной программы «Психология: секреты здоровья, ключи к красоте», и был нацелен на преодоление стереотипов мышления и развитие гибкости психики испытуемых, посредством психологических стратегии, ориентированных на трансформацию ограничивающих убеждений. В этот период были активно применены такие психотехники, как аффирмация, медитация, нейрографика, ребефинг. Психоищеляющие мероприятия, являющиеся обязательной составляющей улучшения психологического здоровья слушателей курса, основывались на осознанности, чистоте помыслов и позитивных намерений. Для закрепления положительных результатов, полученных в процессе исследования, от испытуемых требовалось следование инструкциям – ответственность по отношению к собственному здоровью, и систематическое выполнение психологических упражнений.

В результате овладения знаниями о структуре личности и понимания концепции целостности, сознания слушателей расширились посредством самопознания, что способствовало трансформации – внутреннему сдвигу, катализатору совершенства в целом. На основании данных примеров, были констатированы общие тенденции к выздоровлению, и установлены отдельные случаи улучшения психологического здоровья испытуемых. Для измерения результатов исследования применялись методы наблюдения, анкетирования, шкалирования. Эксперименты, организованные в рамках 80-часового курса, которые длились 2 недели, были завершены для исследователей, но не для испытуемых; для слушателей «Серебряного университета», несомненно – это только начало кропотливой работы, ориентированной на результат.

Ключевые слова: психологическое здоровье, гибкость мышления, психика, расширение сознания, чистые помыслы, намерение, ограничивающие установки, стереотипы, катарсис, трансформация.

M.P. Ospanbayeva^{1}, J.K. Duissenova², G.K. Dzhonisova³, A.K. Daurenbekova¹*

¹M.H. Dulati Taraz State University, Republic of Kazakhstan, Taraz city

²International Kazakh-Turkish University named after H.Yasavi, Turkestan city

³West Kazakhstan University of Innovation and Technology, Uralsk city

**Omachabbat@mail.ru*

RESEARCH ON IMPROVING PSYCHOLOGICAL HEALTH, WITHIN THE FRAMEWORK OF THE «SILVER UNIVERSITY» PROJECT

Abstract

This article describes the practice of studying the improvement of the psychological health of the elderly, using modern psychological strategies. The article presents the material of a study conducted within the framework of advanced training courses organized for students of the "Silver University" – representatives of the older generation of the M. H. Dulati Taraz Regional University, the H.A. Yasavi International Kazakh-

Turkish University and the West Kazakhstan University of Innovation and Technology. The training course, which is aimed at healing the subjects, was built on modern theories of transpersonal psychology, neuropsychology and existential psychology; developed at the Faculty of Pedagogy and Social Sciences of TarSU.

At the early stages of the study, the subjects were introduced to modern innovative technologies of practical psychology; learned how to use the method of reflection and mastered the skills of immersion in the inner world, feeling changes in the body, listening to intuition, manifestation of desires. The next formative stage concluded the development of the educational program "Psychology: secrets of health, keys to beauty", and was aimed at overcoming stereotypes of thinking and developing the flexibility of the psyche of the subjects, through psychological strategies focused on the transformation of limiting beliefs. During this period, such psychotechnics as affirmation, meditation, neurography, and rebirthing were actively used. Psycho-healing measures, which are an obligatory component of improving the psychological health of the course participants, were based on awareness, purity of thoughts and positive intentions. To consolidate the positive results obtained during the study, the subjects were required to follow the instructions – responsibility for their own health, and systematic performance of psychological exercises.

As a result of mastering knowledge about the structure of personality and understanding the concept of integrity, the consciousness of listeners expanded through self-knowledge, which contributed to transformation - an internal shift, a catalyst for perfection in general. Based on these examples, general trends towards recovery were established, and individual cases of improvement in the psychological health of the subjects were established. Methods of observation, questioning, and scaling were used to measure the results of the study. The experiments organized within the framework of the 80-hour course, which lasted 2 weeks, were completed for the researchers, but not for the subjects; for the students of the "Silver University", undoubtedly, this is only the beginning of painstaking work focused on results.

Key words: psychological health, flexibility of thinking, psyche, expansion of consciousness, pure thoughts, intention, limiting attitudes, stereotypes, catharsis, transformation

КІРІСПЕ.

Ғаламдық өзгерістердің белең алуы мен материалдық-технологиялық игіліктердің дамуы адамзат баласының ой-санасының кеңеюіне әкеледі. Бұл үрдістің нәтижесі тұлғалық кемелдену дәуіріне жалғасады. Қазірдің өзінде халықтың орташа өмір сүру ұзақтығы ұлғайып, мамандар адамдардың белсенді қызмет жасының 50-60 жылға артатынын болжап отыр. Қарқынды заманауи жаңарулар ағыны еңбек нарығындағы белгілі бір мамандықтардың жойылып, тиісінше жаңа кәсіптердің пайда болуымен қатар, қазақстандықтардың еңбек мансабының ұзақтығы да айтарлықтай өзгерістерге ұшырайтынын көрсетуде [1].

Жас мөлшеріне қатысты елдің еңбек нарығындағы өзгеріс мысалдарының бірі – зейнеткерлік жастың ұзартылуы. Нақты сараптама, айқын деректер мен негізді дәлелдер нәтижесінде, мемлекеттік деңгейде қабылданған шешімнің дұрыстығы әсіресе ғылыми ортада мақұлданып және осы игі құбылыс әсері зиялы қауым арасында оң қабылданып жату деректері белең алған. Мұның да өзіндік факторлары бар. Өйткені, үнемі ғылыми ізденісте болу – адамдардан зияткерлік әлеуетті талап етеді. Білім нығметінің әсерінен, кемелдену шыңына ұмтылу және саламатты өмір сүру салтын ұстану нәтижесінде, танымдық сергектік қалыптасады. Зерттеу жүргізілген жоғары оқу орындарында зейнет жасынан асқан әріптестердің қимыл-қозғалыстарының ширақтығы ғана емес, танымдық белсенділіктерінің де жоғары деңгейде болуы жоғарыда айтылған ойдың айқын дәлелі.

Аға ұрпақ өкілдерінің кәсіби саладағы бай тәжірибесі кез-келген білім беру ұйымы үшін, үлгі етуге тұрарлық қайырлы қазына. Сондықтан, осыншалық зор әлеуетті пайдаланып қана қоймай, оны сақтау, арттыру және таратуды қолға алу қажет. Мұндай берекелі істің бастауы ретінде, Қазақстан Республикасының Ғылым және жоғары білім министрлігінің ұйытқы болуымен, елімізде «күміс университет» жобасының іске қосылуы атап өтуге тұрарлық. 2023-жылғы мәлімет бойынша, ҚР-да «Күміс университет» бағдарламасы 72 ЖОО-да басталып, егде жастағы тыңдаушылар саны 2000 адамды құраған [2].

«Күміс университет» жобасы әлемдік аренада «university of third age» деген терминмен танымал, ересек жастағы адамдардың белсенді және қызықты өмір сүруін ұйымдастыру

жолындағы халықаралық қозғалыс болып табылады. Аға буын өкілдерінің тұлғалық және психологиялық денсаулығын жақсартуды көздей отырып, олардың «көштен қалмай», замана талабына сәйкес кәсіптерді игеруіне көмектесуге бағдарланады. Ересек жаста өзін-өзі дамыту тұлғаның жеке әлеуетімен қатар, оны ашуға ықпал етуді және мүмкіндіктерді көрсетуді қажет етеді. Күміс университеттерге осы миссияны абыроймен орындау талабы жүктеле отырып, аға ұрпақтың да өз кезегінде бай тәжірибелерімен бөлісулеріне жағдай туғызу міндеттеледі. Жоғары оқу орындары аға буын өкілдерінің әлеуметтік белсенділіктерін арттыру үшін, университеттерде қалыптасқан ахуалды ұрпақтар сабақтастығын нығайту арқылы трансформациялауға қабілетті: олардың шығармашылықтарын жандандыру, зияткерлік әлеуеттерін дамыту, өзара байланыс ортасын қалыптастыру т.б. Зейнет жасындағы ұстаздарды психологиялық-педагогикалық қолдау үрдісі – өмір сүруге оң көзқарасты сақтау, салауатты өмір салтын кеңінен насихаттау, тыныс-тіршіліктерінен үнемі хабардар болып, жіті назар аударып отыру және өмір сүру сапасын үздіксіз жақсарту жағдайларына тікелей байланысты.

Жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдарында жүзеге асырыла бастаған «күміс университеттер» тәжірибесін жандандыру үрдісінде назарға алар бірқатар маңызды шарттар бар. Оларды іске асыру ардагер-ұстаздардың қажеттіліктері мен сұраныстарына бағдарлануды талап етеді. Зерттеу барысында жоғары оқу орындарының базасындағы «күміс университеттердің» қызметтеріне сараптама жасалды [3].

Сараптама нәтижесінде «Күміс университеттерден» күтілетін нәтижелерге информалды білім беру жүйесінің мүмкіндіктері пара-пар келетіні анықталды. Олардың міндеттерінің шегі аға ұрпақ өкілдерінің компьютерді меңгеру дағдыларын жақсарту, қаржылық және құқықтық сауаттылықтарын арттыру, шет тілін үйрену деңгейлерін жетілдіру, жас ерекшелік психологиясын түсінумен анықталады. Басты қызметі ардагер әріптестердің әлеуметтік белсенділігін арттыру болып табылатын «күміс университеттер», негізінен, аға буын өкілдерінің базалық дағдылар деңгейін жақсартуды көздейді. Сондықтан, «күміс университеттердің» тиімділіктерін жетілдіру және бәсекеге қабілеттіліктерін арттыру үшін, назарды тыңдаушылардың кәсіби құзыреттіліктерін жақсартуға аударудан бұрын, олардың психологиялық жай-күйлерін реттеуге бұрғанның жөн екені туралы болжам жасалды. Ол үшін, «күміс университеттердегі» білім беру үрдісін Парето заңына сәйкес ұйымдастыру ұсынылды: компьютерлік, қаржылық, құқықтық, тілдік құзыреттіліктерге негізделген кәсіби дағдылар – 20%; түрлі стереотиптерден арылып, жан қасандығынан тазару арқылы, психиканың икемділігіне қол жеткізуге ұмтылу жолымен сауығу – 80%.

Қай заманда, халықтың қандай және қай бөлігінде болмасын, адамның да, қоғамның да басты құндылығы – денсаулық. Сондықтан да денсаулық мәселесі мемлекеттің өз халқына қамқорлығының көрінісі ретінде, биліктің меншігіне өткен. Заманауи парадигмалар өзгерісі адамзаттың есею факторымен қатар, жауапкершілік феноменінің де артуына негіз бола отырып, денсаулық мәселесіне де қатынасты қайта жаңғыртты. Қазір және бұдан былай әр адам денсаулығына байланысты тиісті көмектерді ала отырып, өз саулығы үшін өзі жауапты болып табылады. Медицина саласына біртіндеп ендіріліп жатқан өзгерістер осындай үлкен істің шағын бастамасы ғана. Есейген, кемел сана бұл парадигманы тиісінше қабылдайды, ал әлі балаң санадағы адам үшін сауығу және дерттен айығу үрдісіне өзі емес, өзгені жауапты санау, өкінішке орай әлі біраз уақыт жалғасатын болады.

Ұсынылып отырған мақала, осы уақытқа дейін сауығу, жасару, ұзақ жасау сынды адамзаттың қол жетпес арманы болып келген ұлы істерді, қазіргі кезде заманауи психологиялық білімдердің көмегімен жүзеге асыру мүмкіндігін дәлелдейтін, үлкен жобаның бастамасы ғана. Ұзақ жылдардан бері жүргізіліп келе жатқан ғылыми зерттеу үрдісінің алғашқы деректері мен бастапқы нәтижелерін жариялау арқылы, адам мүмкіндіктері мен психология әлеуетін ресми медицинаға көмек ретінде ұсыну жолдарын қарастырады.

ЗЕРТТЕУ МАТЕРИАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ.

Денсаулық маңызы және оның жағдайына беріліп келген орасан зор мәнге қарамастан, оның түсіндірмесі әлі екіұшты және біртұтас емес. Әр сала денсаулық мәселесіне қатынасына

қарай, түрлі анықтамалар ұсынып келеді. Сондай-ақ, зертеушілердің де субъективті таным деңгейі мен ниет-қалауларына орай икемделу факторлары орын алу себептері болғандықтан, объективті жағдайлардан ауытқу деректері көп-ақ. Жекелеген танымдарға тоқталмай-ақ, ресми ғылым салаларын мысалға алар болсақ, қазіргі кезде денсаулық ұғымының медицина, психология, педагогика, әлеуметтік-мәдени, саяси және тағы да басқа салаларды қамтитын 100-ге жуық анықтамалары белгілі. Олармен танысып, талдай келе, денсаулық дегеніміз ағзаның қоршаған орта жағдайларына жылдам-ұзақ, жеңіл-ауыр, сапалы-сапасыз т.б. қостағандармен бейнеленетін бейімделу үрдісі екенін және адамның қоршаған ортамен өзара әрекеттесу ерекшелігі ретінде тұжырымдалатынын анықталды [4-8].

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) концепциясында денсаулық салауаттылық жағдайы ретінде айқындалады; денсаулық – бұл аурудың болмауы ғана емес, сонымен қатар толық тәндік, психикалық және әлеуметтік әл-ауқат; демек адамның тәндік, әлеуметтік, психологиялық үйлесімділігі; адамдармен, табиғатпен және өзімен оң қарым-қатынасы. Анықтамадан денсаулықтың толыққанды мәні тән, жан және психика бірлігінен құралатыны тұжырымдалғаны көрінеді. Демек, адам саулығы тұтастық қағидасына тікелей байланысты; ол сақталмаған жағдайда немесе бұзылған кезде денсаулық сыр береді. Ал, осы тұтастықты сақтау және оны қамтамасыз ету үрдісінде психологияның немесе медицинаның маңызы зор бола отырып, олар оны толыққанды атқаруға қаншалықты қауқарлы? Ресми медицина кешегі күні үстемдік құрған адамзат баласын тар құрсауда ұстап, қолайлы көзқарасты таңу және таңдау еркінен ажырату сынды қараңғылық парадигмасының шеңберінде қызмет еткендіктен, тұсаулы тұлпардың күйін кешті. Психология манипулятивті пәннің рөлін атқарды және кейінгі қатардағы қосалқы рөлмен шектелді. Ал, енді қазір адам денсаулығы туралы мәселеде біріншілік, белсенділік және таңдау еркі кімге берілуі керектігін пайымдайтын кез келді. Әрине адамның өзіне! Өйткені, Шоқан Уәлихановтың тілімен айтқанда, «дүниедегі бір керемет – адамның өзі» [9-10].

ДДСҰ құрылған уақыттан бері, бұл ұйымның денсаулық ұғымына берген анықтамасының қайта қаралмағаны, әрі осы құбылысты негіздейтін зерттеулердің жаңғыртылмағаны бірқатар зерттеушілер тарапынан атап көрсетіледі. Академик В.П. Казначеев денсаулықтың тұрақты жағдай емес, динамикалық үрдіс, ауыспалы күй екенін тұжырымдай отырып, «тұлға денсаулығы дегеніміз – адамның психикалық, тәндік және биологиялық болмысы; еңбекке қабілеттілік пен әлеуметтік белсенділікті сақтау әрі үздіксіз дамыту үрдісі; барынша толыққанды ұзақ өмір сүру мүмкіндігі» екенін негіздейді. Демек, тұлға саулығын оның өз денсаулығына қатынасының деңгейі, жауапкершілігінің шегі және өмір сүру салты анықтайды. Ал қатынас, жауапкершілік, әрекет медицинамен қатар, адамның өзіне жүктелгенде, оның әсері еселеп артатыны анық [11].

Жүргізілген зерттеулер негізінде, денсаулық мәселесінде шешуші фактор басқа адам (маман болса да) емес, сол адамның өзі болған жағдайда тиімділік жоғарылайтыны белгілі болды. Сондықтан, денсаулық мәселесін реттеу психологиялық саулықтан бастау алатынын түсіну аса маңызды. Себебі ой-сана материяны (тән) басқару қабілетіне ие; ойды реттеу арқылы қатынасты өзгерту мүмкіндігі туындайды. Денсаулық факторы психикалық жай-күйдің жайлылығымен сипатталып, мінез-құлықтың тиісінше үйлесімін қамтамасыз ететін, биологиялық және әлеуметтік қажеттіліктермен шартталған жеке тұлға өрісі. Психикалық денсаулық тұлғаның ерік-эмоциялық, қажеттілік-мотивациялық салаларының және өзіндік санасының дамуына, сондай-ақ өзін-өзі жеткілікті бағалауы мен жеке бас құндылығын сезінуіне байланысты орнығатын өмір салты. Оның айқын көрінісі және басты өлшемі ортаға жеңіл икемделу ерекшелігі болып табылады. Мұндай сәтті бейімделу адамның жағымды болмыс иесі екенін танытады. Өзін әрдайым позитивті күйде ұстауға қабілетті жан сезімтал, әрі рефлексиялық дамудың жоғары деңгейіне ие; әсершіл немесе қатерлі кезең саналатын жас дағдарыстарынан сәтті өтеді және қорқыныштарға бой алдырмайды. Олар өз іс-әрекеттеріне, жалпы өмір сүру үрдісіне асқан жауапкершілікпен қарайды; өзгелердің пікірлеріне тәуелсіз,

адамдармен еркін әрі жеңіл араласады; қиындықтарды өз бетінше еңсеруге бейім, өнімді жұмыс істеуге қабілетті; үнемі өзін-өзі жетілдіріп отырады және мақсатқа ұмтылысы жоғары.

Денсаулықты жақсарту негізі оған оң қатынасты қалыптастырумен қатар, тұтастық қағидасын ұстану өзектілігінде. Қазақ халқының «жаны саудың – тәні сау; тәні саудың – дені сау» нақылы негіз болып табылатын «жан-тән-рух» бірлігі концепциясы тұлға денсаулығын сақтау мен жақсарту жолындағы аса маңызды қатынас және қағида. Зерттеудің жетекші идеясы осы екі қағида негізінде құрылды. Денсаулық және сауығу факторын мақсат тұтқан психологиялық зерттеудің бірегейлігінің көрінісін тұжырымдау үшін, оларға баса назар аударып, айшықтап қою жөн деп саналады. Демек, сауығуды қамтамасыз етудің психологиялық шарттары: денсаулыққа оң қатынас, оны жақсарту үшін жауапкершілік және тұлға тұтастығын сақтау. Осындай белсенді ұстаным арқылы, аға буын өкілдерінің денсаулықтарын жақсарту және жасару феноменінің мүмкін екенін негіздеу нәтижесінде, ең қажетті әрі қуатты фактор – сенім күші орнығады. Қойылған мақсатқа қол жеткізу үшін, М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университетінің Педагогика және әлеуметтік ғылымдар факультетінде «Психология: денсаулық құпиясы, сұлулық сыры» біліктілікті арттыру курсының бағдарламасы әзірленді. Курс аға буын өкілдері – «күміс университет» тыңдаушыларына арналып жасалды. Аталған бағдарлама, автор тарапынан, жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдарының ашық білім беру кеңістігінің инновациялық өнімі ретінде ұсынылды. Сондықтан, оны негізге ала отырып, М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университетінде, Қ.А. Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінде және Батыс Қазақстан инновациялық-технологиялық университетінде біліктілікті арттыру курстары ұйымдастырылды. Трансперсоналды психология, нейропсихология және экзистенциалды психологияның соңғы жаңалықтарына бағдарлана отырып, сауығуға негізделіп құрылған курс «күміс университет» жобасы аясында жүзеге асырылды.

Сыналушыларға зерттеу міндеттері және одан күтілетін нәтижелер түсіндіріліп, келісімдері алынғаннан кейін, оларға сауығу мүмкіндіктеріне қатысты жауапкершіліктер шегі жүктелетіні баяндалды. Бастапқы диагностика сұхбаттасу және бақылау әдістерінің көмегімен жүзеге асырылып, тіркелді. Зерттеудің алғашқы кезеңінде тыңдаушыларды практикалық психологияның заманауи-инновациялық технологияларымен таныстыра отырып, рефлексия әдісін белсенді қолдану арқылы, оларды ішкі әлеміне үңілу, тән құбылыстарын сезіну, жүрек үніне құлақ асу, жан қалауларын ажырату сынды құзыреттіліктерге дағдыландыру жаттығулары жүргізілді. Келесі кезеңде сыналушылардың шектеуші пайымдары анықталып, стереотиптерді трансформациялауға бағдарланған психологиялық стратегияларды қолдану арқылы, жан қасандығынан арылу тәжірибелері жүзеге асырылды. Сонымен қатар, тұлға құрылымы туралы білімдер беріліп, сауығу үшін тұтастық концепциясының маңызы түсіндірілді; ой-сананы кеңейтудің коучингтік техникалары қолданылып, өзін-өзі тану үрдісінің үздіксіздігіне көздерін жеткізу үшін психологиялық жаттығулар жасалды; өзіндік болмыспен шынайы қауышу нығметі және ізгі мұраттарын анықтау игілігі жөнінде ойларына қозғау салынды.

Адамның қоғамда өмір сүруі барысында, толыққанды ашылуының қажетті шарты денсаулық болғандықтан, салауаттылықты қалыптастыру маңызы ретінде «фигура және фон» теориясы аясында, «назар қайда болса – қуат сонда» жаттығуы жасалып, сауығу үрдісінің еңбектенуді талап ететіні негізделді. Әлеуметтік ортадағы өзара қарым-қатынастар жүйесі және дамытушы орта маңызы, тәуекел игілігінің жаңа нейрондарды түзу әлеуеті, «жайлы аймақ» дағдарысы және құлдырату «қасіреті» «Акула», «Екі бақа» мысалдары негізінде тұжырымдалды. Денсаулықтың «50+30+20» деп таңбаланатын заманауи формуласы бойынша өзін-өзі анықтау тәжірибелері жасалды: психика икемділігі, білім деңгейі, дамытушы орта. Өзара қарым-қатынастар жүйесіндегі оң әсерлер қуаты мен қолдау, құрмет нығметтері, қабылдау құндылықтары «Болмысты қабылдаудың төрт бағыты» әдістемесі және «Менің асыл қасиетім» техникасы арқылы бекітілді [12].

Дене қимылы мен ой еңбегінің үйлесімін сақтау арқылы, танымдық әрекеттің сана сергектігін сақтау қызметі түсіндіріліп, қарттықты тудыру себебі – ұмытшақтықты еңсерудің нейропсихологиялық жаттығуларын үздіксіз жасау міндеттелді. Парето заңы аясында денсаулықтың 20%-ын тән саулығы құраса, 80%-ы жан саулығына байланысты; демек айсбергтің көзге көрінбейтін суасты бөлігі сынды, адам ойының мазмұны оның денсаулығының сапасын анықтайды. Осы концепция аясында, ылғи жағымды ойлау жақсы көңіл-күйді тұрақтандыратыны және денсаулықты жақсарту кепілі ой-сананы кеңейту екені сыналушылар тарапынан мақұлданып, келесі психотехникаларды қолдану тәжірибелерімен бекіді: дене бөліктері мен ағза қызметтеріне ойша «көз салу», олармен тілдесу, түсіндіру, еркелету, кешірім сұрау, алғыс айту, ризалықтарын білдіру, қажетті жағдайды елестету арқылы «шақыру» [13].

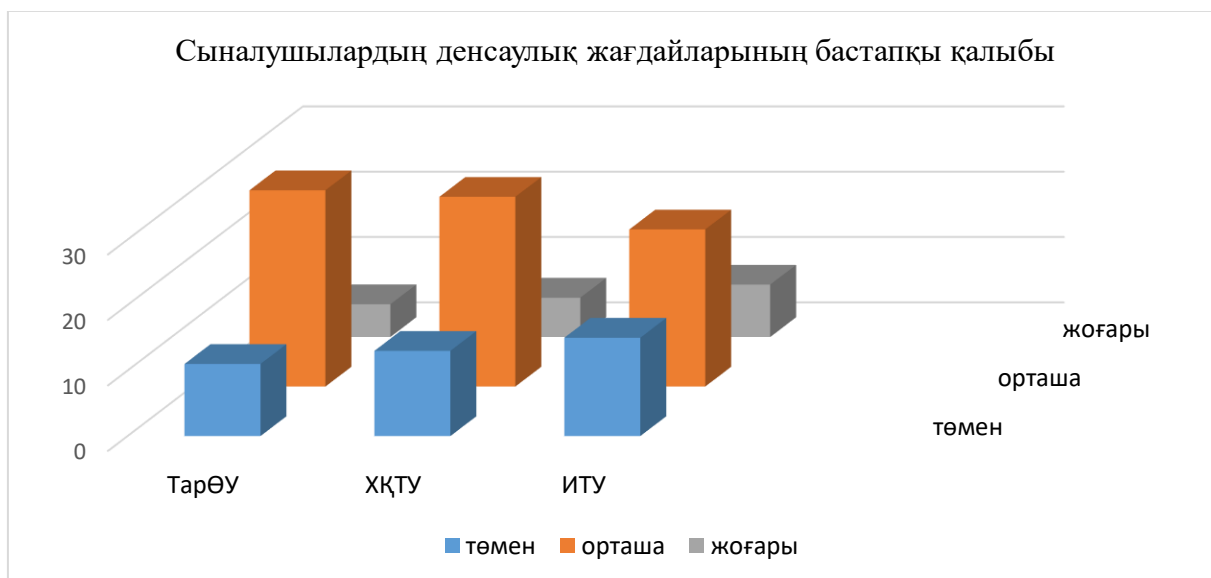
Денсаулықты жақсартудың міндетті алғышарты ретінде ниет тазалығы концепциясына ден қойылды. Психиканың икемділігін қалыптастыру мақсатында ребефинг, нейрографика, медитация, аффирмациялар сынды психотехникалар қолданылды. Зерттеу үрдісінде алынған нәтижелерді тұрақтандыру, үй жұмыстары және тыңдаушылардың өзіндік жұмыстары (ТӨЖ) аясында берілген психологиялық жаттығуларды үздіксіз орындау арқылы қамтамасыз етілді. Қалыптастыру-дамыту эксперименттері аясында жүзеге асырылған психологиялық іс-шаралардың ықпалы кері байланыс, рефлексия, сауалнама, шкалалау тәсілдерін қолдану арқылы анықталды. Олардың оң әсері сыналушылардың тыныс алу реттілігінен, қимыл-қозғалыс ширақтығынан, жағымды көңіл-күйлерінен, дауыс екіпіні, сөйлеу мәнері, бет-әлпеттері, көзқарас, айналасындағылармен қарым-қатынас, күнделікті сабаққа құлшыныс және оқуға ықыластарынан көрінді. Барлық жоғары оқу орындарындағы курс тыңдаушыларының денсаулықтары жақсарып, сауығу үрдісі жүре бастағаны бақыланды және тіркелді.

НӘТИЖЕЛЕР ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ТАЛДАУ.

«Күміс университет» жобасы аясында М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті, Қ.А. Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті және Батыс Қазақстан инновациялық-технологиялық университеті бойынша зерттеуге 141 тыңдаушы қатысты. Сыналушылардың денсаулықтарын жақсартуды зерттеу тәжірибелері «Бастапқы қалып» атауымен танымал шкалалау тәсілі арқылы жүзеге асырылды. Зейнеткер ұстаздарға психотехниканы қолдану туралы нұсқаулық берілгеннен кейін, денсаулықтарының қазіргі ахуалын дербес түрде, 10 балл көлемінде бағалау тапсырылды. Курстың кіріспе сабағында талқыланған жалпы ережелердің ішінде ашықтық, шынайылық және коллаборация белгілері ретінде бірін-бірі сыртынан әңгімелемеу, кекетіп-мұқату, сынап-мінеуге жол бермеу, барынша түсіністік білдіріп, тағаттылық таныту, өзара қолдау-сыйластық ауанында жұмыс жасау және сыр шашпау талаптары пысықталған. Сондықтан, топтардың ішінде практикалық психологияның оңашалықты сақтауды міндеттейтін кейбір техникалары ортақ қолданыста, жаппай жүргізілді. Бастапқы қалыптың мазмұнын анықтау үшін, сыналушыларға таңдау еркіндігі берілді. Тренер тарапынан ұсынылған тізім арасынан әр тыңдаушы өзінің денсаулық жағдайына қатысты өлшемдерді іріктеп, шкалалады. Сыналушылардың өз денсаулық жағдайын білуі, оны өз бетінше бағалау дәрежесі, тәнімен диалог, ағза құбылыстарын бақылау, өзін біртұтас қабылдау, табиғатын түсіну деңгейі, болмысы үшін жауапкершілік шегі, сауығуға байланысты шешім қабылдау дәрежесі, оны жақсарту жөнінде білімдерінің деңгейі бағаланды. Зерттеу барысында алынған деректерді өңдеудің қолайлы жолы ретінде И.В.Дубровинаның денсаулықты бағалаудың психологиялық критерийі қолданылды [14].

Тұлға саулығының құрамына енетін психологиялық аспектілерге бағалау, дербестік, мотивация, даму ұмтылысы және әлеуметтік-мәдени жағдайлар жинақталған. Мысалы, бағалау категориясы бойынша, адамның өзін ғана емес, айналасындағылардың да құнды және қайталанбас даралығын сезінуі, өзін де, басқаларды да сол қалпында қабылдай алу ерекшелігі анықталды. Дербестік – сыналушының өз пайымдарын ақыл-ой елегінен өткізе білу, зейінін шоғырландыра алу, іс-әрекетін және жалпы жағдайды бақылап, бағамдау дәрежесі арқылы

бағаланды. Қажеттілік-мотивациялық саласы адамның өзін-өзі дамытуға және тұлғалық дамуға деген ұмтылысы, сонымен қатар өз өмірі үшін жауапкершілік ала білуінің деңгейлері арқылы ажыратылды. Даму жағдайы үнемі ізденісте болып, өз бетінше жұмыс жасай алу, психикалық процестерін, әлеуметтік дағдыларын жетілдіріп, психологиялық және физиологиялық денсаулығын сақтай білумен анықталды. Әлеуметтік-мәдени болмыс жеке тұлғаның қазіргі мәдени және әлеуметтік жағдайда даму және әрекет ете білуімен, басқалармен байланыс орнату дәрежесімен және өзара әрекеттесу қабілетімен бағаланды. Нәтижелер 3 деңгейге топтастырылды: 39 (28%) сыналудың төмен деңгей белгілері анықталды – қоршаған ортаға бейімделуі күрделі, өз мүдделеріне немқұрайлы қарайтын немесе айналасындағылардың барлығына өз білгенін «тықпалауға» тырысатын, болмысты ақ-қараға бөліп, аралық жағдайларды «көрмейтін», психикалық икемділіктің болмашы белгілері бар, тұйық мінезді, өзін бағаламайтын немесе өзіндік пікірі тым жоғары жандар. 83 (59%) сыналудың нәтижесі орташа деңгейге сәйкестендірілді: қоғамға жақсы бейімделген, қарым-қатынас жасау дағдылары орныққан, өз пікірлерін ашық білдіретін, сергектеу, дегенмен басқалардың алаңдаушылықтарын арттыратын адамдар. 19 (13%) әріптесте жоғары деңгейге тән белгілер анықталды: орташа тұрақты бейімделген, кез-келген жағдайды тиісінше қабылдай алатын, мінездері орнықты, ресурсты, жасампаз, тапқыр, шығармашылық қатынастағы жандар (1-сурет).



1-сурет: Анықтау экспериментінің нәтижесі

Зейнет жасындағы әріптестердің денсаулық жағдайларының бастапқы қалыптары анықталған соң, зерттеудің келесі кезеңі – «өсу нүктесі» бойынша жұмыстар жүзеге асырылды. Ол үшін ой-сананы кеңейтудің «4 коучингтік сауал» технологиясы қолданылды. Сыналудың әрқайсысына төрт негізгі сұраққа дәйекті жауап іздестіру тапсырылды: «Неге қол жеткізгім келеді және қай салада?», «Бұл мен үшін неліктен маңызды?», «Оған қалай қол жеткіземін?», «Қалаған нәтижеге жеткенімді қалай білемін?». Сабақ барысында осы сауалдарды тыңдаушылардың талқысына ұсынып, олардың денсаулық жағдайларына қарай, өз сауалдарын құрастырулары талап етілді. Мәселен «денсаулығымды жақсарту үшін не істеуім керек?», «ол не үшін маңызды?», «оны қалай орындаймын?», «нәтиже неден көрінеді?» Коучингтік құрал тыңдаушылардың ой-саналарын кеңейтуге бағытталғандықтан, олардың жауаптарын талдау барысында «Не үшін осылай ойлайсыз?», «Бұл тұжырым қандай болжамға негізделді?», «Бұл әрекет не себепті дұрыс нәтижеге жетелейді деп ұйғардыңыз?» сынды күмәндарды сейілтіп, өсу нүктелерін барынша айқындайтын сауалдарды қолдану ұсынылды. Себебі болжамдарды тексеру барысында, экспериментатордың сыналуды өрісінде жұмыс

істеуі, мәселелердің шешімін жетелеуші-сауалдар көмегімен, әрқайсысы өздері іздеп, тапқандары нәтижелі болады. Сондықтан, денсаулықты жақсартуға байланысты өсу нүктелерін белгілейтін сұрақтар қойып, оларды талқылау барысында, сыналушыларды бағыттауға қарағанда, дербес ізденістер мен жеке қатынастарға басымдық берілді.

«Психология: денсаулық құпиясы, сұлулық сыры» курсы аясында «Шектеулерді шешу», «Ой-сана трансформациясы» және «Жаңа болмыс иесі» деп аталатын 3 модуль қарастырылды. Сауығу сабақтары сыналушылардың өсу нүктелерін неғұрлым дәл анықтауға ықпал ете отырып, ілгерілеу қадамдарын белгілеу таразысы болды. Оның нәтижелілігіне қол жеткізу үшін, қарттық кезеңге тән денсаулық кінәраттары өсу нүктелері аясында талданып, «қамшылау және қолдау үйлесімі» деп аталатын коучингтік қағиданы қолдану арқылы, сауығу тілегінің әсері үстемеленді. Психотерапиялық және психопрфилактикалық іс-шаралар ниеттерді түзеу, қуат көздерін белсендендіру, невроздармен жұмыс, «арылу, қабылдау, бағалау» үштігі, нейрографика, аффирмациялар арқылы жүзеге асырылды. Стереотиптерден арылып, өз болмысын қабылдау, сәтті таңдалған аффирмациялар көмегімен үздіксіз жағымды мәлімдемелер жасап отыру, сыртқы келбеттің ішкі күйдің көрінісі екенін білу жағдайлары санаға сіңіріліп, қалтқысыз орындалуы әрдайым бақылауда болды. Сонымен қатар, сыналушылардың әрқайсысының өзінің қайталанбас даралығын сезініп, өз құндылығына сенімді болу, өзін-өзі бағалау, жайлы күйді сақтау ахуалдарын медитациялар арқылы реттеу жұмыстары жүргізілді. Күмән мен қорқынышты басып, сабырды арттыратын, қарбаластарды өшіріп, мазасыздық пен алаңдаушылықтан біртіндеп арылуға ықпал етіп, тыныштық күйіне әкелетін психологиялық құрал – медитация, алғашында музыкалық сүйемелдеу мен сөз арқылы жетелеу көмегімен орындалып, қалыптаса келе «өлі тыныштық» жағдайында жасалатын дәрежеге жетті.

Сыналушылар кері байланыс және рефлексия үрдісінде, медитация кезінде визуализацияны іске қосу нәтижесінде психологиялық мәселелерден арылып, сана сергектенетінін, зейінділік, есте сақтау қабілеттері жақсаратынын сипаттаған. Жекелеген адамдарда сауығу-жасару үрдісі жүре бастағаны бақыланды. Мұндай оң өзгерістерге курс басталғаннан-ақ, орындалуы міндеттелген салауатты өмір салтын ұстану, дұрыс тамақтану, диета, интервалды ашығу, қозғалыс белсенділігі және шынығу тәсілдерінің де әсері күшті болғаны анық. Тындаушылармен сұхбаттасу үрдісінде, денсаулықтарының жақсару деңгейін шкалалау ұсынылып, нақтылау сауалдары қойылды. Нәтижесінде эксперименттен кейінгі өзгерістер тіркелді: сауығудың төмен деңгейі 7 (5%) адамда, орташа деңгейі 91 (65%) және жоғары деңгей 43 (30%) әріптестерде анықталды (2-сурет).



2-сурет: бастапқы және қорытынды нәтижелердің салыстырмалы көрсеткіші

Денсаулыққа қатынастың тамаша мысалын З.Фрейдтің «сүю және жұмыс істеу қабілеті» деп атаған психологиялық саулық анықтамасынан көруге болады [15].

З.Фрейд ұстанымында салауатты даму – бойдағы күш-қуатты ұлы мақсаттар мен жеке өмірге үйлесімді бөлуге байланысты. Адамды қуаттандыратын да, шектейтін де – сенім. Сенім болмыстағы жасырын әлеуетті анықтауға және пайымдар мен құндылықтарды күшейтуге, жан түкпірінде жасырын жатқан, беймәлім қырларды «оятып», қозғау салатын ұлы күш. Денсаулық мәселесінде ішкі әлеуетті оятып, сенімді арттыру мақсатында жасалатын үздіксіз жұмыстардың барлығы ешбір күмәнді қабылдамай, ұмтылған бағытты бетке алып, одан ауытқымай, тынымсыз сүйіспеншілікпен еңбектенуді талап етеді.

Жаңа дәуірдегі психологиялық стратегиялар адамның кеңістікпен үндестігін үйлестіруге бағдарланады. Сондықтан, замандастарға шынайы сенім мен сәулелі сананың бірлігі арқылы, көкірек көзінің ашылуына ұмтылуды насихаттау керек; оны жүзеге асыру тәсілдерін үйрету қажет. Күміс университет тыңдаушыларына, денсаулықты жақсарту жолында білім, сенім, еңбек қуаты арқылы, өзін-өзі сауықтыру мүмкіндіктері көрсетілді. Оны үздіксіз жалғастыру негізінде, жоспарлаған нәтижеге жету – табандылықты талап етеді.

ҚОРЫТЫНДЫ.

Денсаулықты жақсартудың психологиялық стратегиялары арқылы, күміс университет тыңдаушыларының ішкі сауығу бағдарламалары іске қосылды. «Жаңарған Мен» тақырыбында, курс соңында фото, бейнежазба, анықтама т.б. материалдарды ұсына отырып, тапсырылған дифференциалды сынақ үрдісінде артық салмақтан арылу, қимыл-қозғалыстың ширауы, тыныс алудың реттелуі, қуаттың артуы сынды нәтижелер жарияланды. Рефлексия кезінде, тыңдаушылардың жеке жетістіктері бойынша кері байланыс, келесі жағдайларды тұжырымдады: «сауығуға саналы қадам жасауды үйрендім», «шектеуші пайым және шарттылықтардан арыла бастадым», «стереотиптің зиянын білдім», «денсаулықтың жақсаруына жан-дүниенің қатысын ұғындым», «ой-санамды тазартып әлекпін», «өмір мәні туралы ойлана бастадым», «таңдау еркі және жеке шекара тақырыбы қызықтырды».

Зерттеу үрдісінде, ересек жастағы адамдардың өз денсаулықтарын жақсартуды қолға алу мүмкіндіктері саналы түрде ішкі әлеуетті іске қосу іскерліктерімен шартталатыны туралы болжам эксперимент арқылы расталды. Сыналушылардың бастапқы денсаулық жағдайының төмен деңгейі экспериментке дейін 39 (28%) әріптеске тән болса, эксперименттен кейін бұл көрсеткіш 7 (5%) адамда болған; демек 32 адамның денсаулығы жақсарған. Ал, бастапқыда орташа денсаулық ахуалымен тіркелген 83 (59%) сыналушы болса, эксперименттен кейін бұл көрсеткіш артып, 91 (65%) әріптестің денсаулығы жақсарған. Сауығудың жоғары деңгей салыстырмалы түрде 17% артқан: экспериментке дейін 19 (13%); эксперименттен кейін 43 (30%). Сынаққа қатысқан 141 адамның 95% денсаулықтың ілгерілеуі тіркелгені – эксперимент үрдісінде қолданылған психологиялық стратегиялардың тиімділігінің белгісі.

Аға буын өкілдерінің денсаулықтарының жақсарту үрдісінде, нәтижеге шығу үшін, сыналушылардың өз-өзіне деген сенімін нығайту, пайымдарын күшейтуге «Жақтау», «Ішкі ментор», «Пайымдарды бағалау» т.б. жаттығулары және «Өзіңізге сеніміңіз берік болу үшін, нені білуіңіз керек?», «Мақсатыңызға не қосар едіңіз?», «Неге көз жеткізуіңіз керек?», «Көзқарасыңыз өзіңізге деген сенімділігіңізге қалай әсер етеді?» сауалдары көмектесті. Сауығудың міндетті алғышарты ретінде ниет тазалығы концепциясына ден қойылды және денсаулық мәселесіне оң қатынасты қалыптастыру, тұтастық қағидасын ұстану қағидалары зерттеудің жетекші идеялары ретінде, толық орындалуы талап етілді. Тыңдаушылармен сұхбаттасу үрдісінде, олардың назарларын тиісті мәселеге шоғырландыру және сенімдерін шыңдау үнемі назарда болды. Эксперименттен кейінгі тіркелген өзгерістер зерттеудің нәтижелілігінің белгілері.

Күміс университет тыңдаушыларына арналған «Психология: денсаулық құпиясы, сұлулық сыры» біліктілікті арттыру курсының алғашқы нұсқасы пилоттық жоба ретінде

жүргізілді. Тәжірибеде сынақтан өтіп, тиімділігі дәлелденген жобаның, мақсатты аудиторияның сұраныстарын ескеру негізінде, ұлғайтылу мүмкіндігі бар.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. «Ересектердің құзыреттілігін бағалаудың халықаралық бағдарламасы» (PIAAC) Экономикалық ынтымақтастық және даму ұйымының (ОЭСР) зерттеу мәліметтері. – А., 2018.
2. ҚР ҒЖЖБ министрлігінің «Қазақстан Республикасында жоғары білімді және ғылымды дамытудың 2023 – 2029 жж. арналған тұжырымдамасы». – А., 2023.
3. ҚР ҒЖЖБ министрлігіне қарасты университеттердің сайттары: жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдарының біліктілікті арттыру орталықтарының «күміс университеттердің» қызметтерін ұйымдастыру жұмыстарына сараптама. – Тараз., 2023.
4. Медведев А.В., Кузнецова Л.Б. Сущность и специфика понятия «Психическое здоровье» // Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития. Материалы 3 Международной научно-практической конференции. – СПб., 2018. С. 32-35.
5. Ибашова М.С., Исабекова Т.Ш. Тұлғаның психикалық денсаулығын зерттеудің кейбір аспектілері, 2020ж. – 124 б.
6. Бижасанова Ш.С. Психологиялық саулық – денсаулық кепілі. Ust.kz Республикалық ұстаздар сайты. 2019ж.
7. Иманғалиева Ш.Д., Амзеева Г.А., Шеримова А.С. Психологиялық денсаулықты қалыптастыруда жаңа технологияларды пайдалану. – А., 2021ж. – 31 б.
8. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Адам денсаулығының психологиясы: стандарттар, идеялар, көзқарастар. – М.: "Академия", 2020. – 352 с.
9. Устав (конституция) всемирной организации здравоохранения. – Нью-Йорк, 1946г. – 26 с.
10. Уәлиханов Ш. Ш. Көп томдық шығармалар жинағы. – Алматы, 2010. – 432 б.
11. Казначеев В.П., Шипов Г.И. Трансперсональная психология. – Новосибирск, 2011. – 64 с.
12. Оспанбаева М.П., Көшербаева Ж.С. Адам құндылықтарына бағытталған психологиялық қызметті жаңарту стратегиялары // Абай ат. Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің хабаршысы: Психология сериясы. – Алматы, №3 (56), 2018. – 57-62 бб.
13. Кусаинова М.А., Оспанбаева М.П. Менторлық құралдар. – Тараз, 2021. – 78 б.
14. Психическое здоровье детей и подростков. Под ред. Дубровиной И.В. – Екатеринбург, 2019. – 176 с.
15. Фрейд З. Введение в психоанализ. – М., 2018., – 600 с.

References

1. Research data of the Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) «International Adult Competence assessment program» (PIAAC). – А., 2018.
2. «Development of higher education and science in the Republic of Kazakhstan for 2023-2029 the concept for». – А., 2023.
3. Websites of universities under the Ministry of research and development of the Republic of Kazakhstan: examination of the work on organizing the activities of «Silver universities» of professional development centers of organizations of higher and postgraduate education. - Taraz., 2023.
4. Medvedev A.V., Kuznetsova L.B. The Essence and specifics of ponyatia «mental health» // psychology and modern society: interaction as a way of interaction. Materials of the 3rd International Scientific and practical conference. - SPB., 2018. pp. 32-35.
5. Ibashova M.S., Isabekova T.Sh. some aspects of the study of mental health of the individual, 2020 – 124 P.
6. Bizhasanova Sh.S. Psychological health is the key to health. Ust.kz Republican Website of teachers. 2019.
7. Imangalieva Sh.d., Amzeeva G.A., Sherimova A.S. The use of new technologies in the formation of psychological health. - A., 2021-31 p.
8. Vasilyeva O.S., Filatov F.R. psychology of human health: standards, ideas, views. - M.: "Academy", 2020. - 352 P.
9. Approval (constitution) of the Universal Health Organization. - New York, 1946-26 p.
10. Valikhanov Sh. Sh.collection of multi-volume works. - Almaty, 2010 -- 432 P.
11. Kaznacheev V.P., Shipov G.I. Transpersonal Psychology. - Novosibirsk, 2011. - 64 P.

12. Ospanbayeva M.P., Kosherbaeva Zh. s.strategies for updating the psychological service focused on human values // Abai. Bulletin of the Kazakh National Pedagogical University: psychology series. - Almaty, №3 (56), 2018. – 57-62 EP.
13. Kusainova M.A., Ospanbayeva M.P. mentoring tools. - Taraz, 2021. - 78 P.
14. Mental health of children and teenagers. Ed. Dubrovinoi I. V.-Yekaterinburg, 2019.- 176 P.
15. Freud Z. Introduction to psychoanalysis. - M., 2018., - 600 P.