

FTAMP: 15.21.51

<https://doi.org/10.51889/2959-5967.2026.87.2.007>

Уакасова М.Б.^{1*}, Garber A.², Ақтымбай А.А.³, Кеңесбекова І.С.³

¹«Тұран» университеті, (Алматы қ., Қазақстан)

²Clinik Reinhardshöhe, Bad Wildungen, Hessen, Германия

³Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті (Алматы қ., Қазақстан)

e-mail: *meruyert.uakasova@mail.ru

Психологиялық денсаулықты сақтаудың теориялық-әдіснамалық негіздері: әдебиеттерге шолу

Аңдатпа

Мақалада психологиялық денсаулықты сақтаудың теориялық-әдіснамалық негіздері қазіргі психологиялық ғылым контекстінде жүйелі түрде қарастырылады. Зерттеу психологиялық денсаулық ұғымының мазмұндық құрылымын, оның негізгі ғылыми бағыттарын және әртүрлі теориялық мектептердегі интерпретацияларын талдауға бағытталған. Әдебиеттерге шолу жасау барысында отандық және шетелдік зерттеушілердің еңбектері салыстырмалы түрде қарастырылып, психологиялық денсаулықтың негізгі компоненттері мен оны сақтауға ықпал ететін факторлар (стресс, тұлғалық ресурстар, құндылықтық бағдарлар, әлеуметтік қолдау және психологиялық әл-ауқат) жүйеленді. Сонымен қатар, психологиялық денсаулықты түсіндірудегі патогенетикалық және салютогенетикалық тәсілдердің ерекшеліктері айқындалды. Теориялық талдау нәтижесінде психологиялық денсаулықты сақтау адамның бейімделу қабілеті, өзін-өзі реттеу деңгейі және тұлғалық ресурстардың белсенділігімен тығыз байланысты екені көрсетілді. Әсіресе, стресс-менеджмент, психологиялық қорғаныс механизмдері және құндылықтық бағдарлар психологиялық тұрақтылықты қамтамасыз ететін негізгі факторлар ретінде сипатталды. Мақала психологиялық денсаулықты зерттеудің заманауи ғылыми бағыттарын жүйелеуге мүмкіндік беріп, оның құрылымдық-мазмұндық моделін түсінуге теориялық негіз қалыптастырады. Алынған нәтижелер болашақ эмпирикалық зерттеулерді жоспарлауға және психологиялық денсаулықты сақтау бойынша практикалық бағдарламалар әзірлеуге негіз бола алады.

Түйін сөздер: психологиялық денсаулық, теориялық талдау, әдіснама, стресс, психологиялық әл-ауқат.

Уакасова М.Б.^{1*}, Garber A.², Ақтымбай А.А.³, Кеңесбекова І.С.³

¹Университет «Тұран», (г. Алматы, Казахстан)

²Clinik Reinhardshöhe, Bad Wildungen, Hessen, Германия

³Казахский национальный женский педагогический университет (г. Алматы, Казахстан)

e-mail: *meruyert.uakasova@mail.ru

Теоретические и методологические основы сохранения психологического здоровья: обзор литературы

Аннотация

В статье систематически рассматриваются теоретико-методологические основы сохранения психологического здоровья в контексте современной психологической науки. Исследование направлено на анализ содержательной структуры понятия психологического здоровья, его основных научных направлений и интерпретаций в различных теоретических школах. В ходе обзора литературы был проведен сравнительный анализ работ отечественных и зарубежных исследователей, а также систематизированы основные компоненты психологического здоровья и факторы, способствующие его поддержанию (стресс, личностные ресурсы, ценностные ориентации, социальная поддержка и психологическое благополучие). Кроме

того, были выявлены особенности патогенетического и салютогенетического подходов к объяснению психологического здоровья. Теоретический анализ показал, что поддержание психологического здоровья тесно связано с адаптивными способностями человека, уровнем саморегуляции и активностью личных ресурсов. В частности, управление стрессом, механизмы психологической защиты и ценностные ориентации были описаны как основные факторы, обеспечивающие психологическую стабильность. Статья позволяет систематизировать современные научные направления в изучении психологического здоровья и формирует теоретическую основу для понимания его структурно-содержательной модели. Полученные результаты могут служить основой для планирования будущих эмпирических исследований и разработки практических программ по поддержанию психологического здоровья.

Ключевые слова: психологическое здоровье, теоретический анализ, методология, стресс, психологическое благополучие.

Uakasova M.B.^{1*}, Garber A.², Aktymbay A.A.³, Kengesbekova I.S.³

¹University "Turan", (Almaty, Kazakhstan)

²Clinik Reinhardshöhe, Bad Wildungen, Hessen, Germany

³Kazakh National Women's Pedagogical University (Almaty, Kazakhstan)

*e-mail: meruyert.uakasova@mail.ru

Theoretical and methodological foundations of psychological assistance: a literature review

Abstract

The article systematically examines the theoretical and methodological foundations of maintaining psychological health in the context of contemporary psychological science. The study aims to analyze the conceptual structure of the term 'psychological health', its main scientific directions, and interpretations within various theoretical schools. The literature review included a comparative analysis of the work of domestic and international researchers, and a systematization of the key components of psychological health and the factors that contribute to its maintenance (stress, personal resources, value orientations, social support, and psychological well-being). Furthermore, the characteristics of the pathogenetic and salutogenetic approaches to explaining psychological health were identified. Theoretical analysis revealed that maintaining psychological health is closely linked to a person's adaptive capacity, level of self-regulation, and the activity of personal resources. Specifically, stress management, psychological defense mechanisms, and value orientations were described as key factors ensuring psychological stability. This article systematizes modern scientific approaches to the study of psychological health and provides a theoretical basis for understanding its structural and substantive model. The results obtained can serve as a foundation for planning future empirical research and developing practical programs to support psychological health.

Keywords: psychological health, theoretical analysis, methodology, stress, psychological well-being.

Кіріспе Денсаулық мәселесі барлық уақытта адамзатты толғандырып келген. Бұл тұжырымның айқын дәлелі ретінде БҰҰ-ға мүше мемлекеттер мен халықаралық ұйымдар қол жеткізуге келіскен сегіз Мыңжылдық даму мақсаттарының үшеуі Жер халқының денсаулығын жақсарту мәселесіне арналуын атауға болады. ЮНИСЕФ-тің 2016–2030 жылдарға арналған денсаулық стратегиясындағы тәсілдерге сәйкес жүзеге асырылған Бағдарламадағы негізгі басымдықтардың бірі балалардың, жасөспірімдердің және жастардың денсаулығын ауруды алдын алу, уақтылы көмек көрсету және үздік халықаралық тәжірибені ескере отырып, толыққанды оңалту арқылы нығайту болып табылады. Осының негізінде біз талдайтын психологиялық денсаулықты сақтау бүгінгі күннің өзекті мәселелерінің бірі.

Зерттеудің мақсаты - психологиялық денсаулықты зерттеудің заманауи ғылыми бағыттарын жүйелеу және оның құрылымдық-мазмұндық моделін түсінуге теориялық негіз қалыптастыру.

Бүгінгі дүние жүзіндегі жаһандық экономикалық және саяси өзгерістер қоғамның санасын өзгертіп, қабылданған әлеуметтік нормаларды өзгертіп, өзгермелі жағдайларға тез бейімделуге итермелеуде. Қоғам өмірдің жылдам қарқынын, уақыттың үнемі жетіспеушілігін, ақпараттың ауытқуын және стресске жоғары бейімділігін бастан кешіруде. Адамның психологиялық денсаулығына сыртқы орта мен оны қоршаған орта айтарлықтай әсер етеді. Осы мәселелерге жауап ретінде әлемдік ғылымда «психологиялық денсаулық» ұғымына қатысты көзқарастар қайта қарастырылуда. Бұрын кең тараған патогенетикалық тәсіл, яғни психологиялық бұзылыстарды анықтау мен түзетуге бағытталған көзқарас, біртіндеп салютогенетикалық парадигмаға орын беруде. Бұл парадигма адамның тұлғалық ресурстарын, күшті жақтарын және адамның гүлденуіне ықпал ететін жағдайларды зерттеуге бағытталған. Сонымен қатар, бұл мәселеге деген қызығушылықтың артуына қарамастан, бірқатар қарама-қайшылықтар сақталуда. Зерттеулерде «психологиялық денсаулық» ұғымының мазмұнына қатысты теориялық бірізділіктің болмауы, оның детерминанттары туралы деректердің жеткіліксіздігі, психологиялық денсаулықты сақтау ерекшеліктерінің толық зерттелмеуі байқалады. Сонымен бірге әлеуметтік-мәдени контекстті ескеру қажеттілігі туындайды, өйткені батыстық психологиялық денсаулық модельдері әрдайым жергілікті білім беру жүйесінің ерекшеліктерін толық көрсете бермейді. Аталған мәселелер осы зерттеудің өзектілігін айқындайды.

Материалдар мен әдістер The Lancet Psychiatry шетелдік журналдағы 2022 жылы жүргізілген зерттеулерге сәйкес әлемнің көптеген мемлекеттерінде студенттердің 35-45%-ның психологиялық денсаулығында психологиялық дискомфорт, үрей, депрессия, стресс анықталған. Жаһандық талдауда 2023 жылы Осборн зерттеуінде студенттер стресспен және өз мәселелерін шешуде 30-40% бар ресурстарын ғана пайдаланатыны белгілі болған. Көптеген елдерде, сондай-ақ, біздің елімізде де студенттер өздерінің психикалық денсаулығына қатысты мәселелерін өздері шешеді екен. Оның бірден бір себебі ұялу, психологиялық денсаулығына қатысты ақпараттың сақталуына сенбеушілік, яғни бұл себептердің өзі олардың психологиялық денсаулығын сақтауда қауіптілік тудырады. Оңтүстік Африкада 17 жоғары оқу орны студенттерінің арасында 77,1% психологиялық денсаулығын сақтауда психологиялық көмекті ұзақ күту және нақты қайда бару керектігі туралы ақпараттың болмауы деп көрсеткен. Time журналындағы зерттеулерге сәйкес Құрама Штаттарда да студенттер ұзақ күту уақытына шағымданған және көмекті апталап күтуге мәжбүр, бұл олардың проблемаларын одан әрі ушықтыруы мүмкін болғанын жазған [1]. Осындай әлемдік тәжірибелер студенттердің арасында психологиялық денсаулықты сақтау жөнінде ақпараттардың керектігін, ресурсқа шығу жолдарының қажеттілігін көрсетуі тақырыбымыздың өзектілігін арттырады.

«Психологиялық денсаулық» құбылысы жан-жақты зерттеліп келе жатқанына қарамастан, бүгінгі күнге дейін бұл ұғымның бір нақты анықтамасы қалыптаспаған. Психологиялық денсаулықты сақтау мәселесін түсіну үшін ең алдымен денсаулық, психологиялық денсаулық ұғымдарын түсініп алу керек. 1948 ж. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы анықтамасы бойынша «адамның жай-күйі аурудың немесе физикалық дефектінің болмауымен емес, физикалық, рухани және әлеуметтік әл-ауқаттың болуымен сипатталады» [2]. Психологиялық денсаулық ұғымына тоқталғанда психологиялық денсаулықтың теориялық негізін қалаған батыстық классик ғалымдарды келтірмей кету мүмкін емес.

Біздің ойымызша, қазіргі психология ғылымы терең психологияның негізін салушылар бір кездері шешкен мәселені қайта қарауды талап етеді: адамдарға олардың психикалық өмірінің басқа, еленбейтін және бағаланбаған жағын көрсету.

Егер ағартушылық үстемдік құрған XIX ғасыр διάνοια мен адам рухының жоғары жетістіктеріне бас иіп, жанның бейсаналық көріністерін жағымсыз деп санап, олардан жирене теріс айналса, XX жүзжылдықта, керісінше, ұзақ уақыт бойы психиканың сау компоненттеріне

мән бермеушілік байқалды, ал олар туралы пайымдаулар тым қарапайым, адамның шынайы табиғатын түсінуден алшақтататындай көрінеді [3]. Тұлға ішілік конфликт адамның денсаулығы мен психикалық саулығын сақтау қабілетінен әлдеқайда жоғары дәрежеде сипаттайды - бұл қазіргі психология ғылымындағы елеулі алшақтықты - денсаулықтың тұтас және нақты құрылымдалған психологиялық теориясының жоқтығын түсіндіретін 20 ғасырдың негізгі ғылыми теріс пікірі. Бұл олқылықтың орнын толтыру үшін өткен ғасырдың ұлы психологтары (З. Фрейд, К. Г. Юнг, Р. Ассаджолли, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Мэй, С. Гроф және т.б.) қол жеткізген нәтижелерді пайымдап, жүйелеу қажет. Сонымен қатар, денсаулық пен аурудың феноменологиясын оның барлық психологиялық және әлеуметтік-мәдени аспектілерінің алуан түрлілігінде мұқият пәнаралық және кросс-мәдени зерттеу нысанына айналдыру маңызды.

Зигмунд Фрейд «психологиялық денсаулық» терминін қолданбаған, дегенмен психикалық денсаулық пен патологияның механизмдерін түсінуге негіз болған оның классикалық психоанализі болды. Фрейд бойынша денсаулық қақтығыстардың жоқтығы ретінде емес, Эгоның (І) қақтығыстарды тиімді шешу қабілеті ретінде қарастырылады.

Осы тұста Фрейдтің тұлғаға құрастырған тұлғалық үш модельіне тоқталуға болады. Ол үш модель үнемі қарама-қайшылықта болады: Id (It): Бейсаналық, дереу қанағаттануды талап ететін инстинктік жетектер (либидо, агрессия). Суперэго (Супер-Эго): Ішкі әлеуметтік нормалар, мораль, құндылықтар, ар-ождан және ата-ананың тыйымдары. Эго (І): Идентификатордың қатаң талаптары, суперэгоның қатаң бақылауы және нақты әлемнің талаптары арасында шарлауға мәжбүр болатын ұтымды, саналы бөлік.

Фрейдтің пікірінше, психологиялық денсаулықтың өзегі – күшті Эго. Егер Эго Ид импульс-тарын Суперэго тыйымдарын бұзбайтын және шындыққа бейімделетін түрде қанағаттандыра алса, адам психологиялық тұрғыдан сау болатынын келтірген. Психикалық саулықтың қызметі Фрейдтің психологиялық қорғаныстың жұмыс істеуіне байланысты да байқалады. Фрейд және оның ізбасарлары (әсіресе Анна Фрейд) алаңдаушылықты азайту үшін қорғаныс қажет деп санайды.

Ендеше бір қорғаныс механизмінің саукездегі және сау емес көрінісіне мысал келтіре кетсек: Сау емес көрініс: шындықты бұрмалайтын және тым көп психикалық энергияны жұмсайтын қарабайыр және деструктивті қорғаныстарды (репрессия, теріске шығару, проекция) пайдалануы. Сау көрініс: Эгоның жетілген қорғанысты, негізінен сублимацияны қолдану қабілеті (жыныстық немесе агрессивті энергияны әлеуметтік мақұлданған әрекеттерге қайта бағыттау: шығармашылық, ғылым, жұмыс, спорт). Сонымен Фрейдтің бұл тұжырымдары психологиялық денсаулықтың адамның жасырын мотивтерін, қорқыныштары мен тілектерін танып, оларды бейсаналықтан санаға көшіру және оларды ақылға қонымды бақылауға алу қабілетімен өлшенетінінің ерекше көрінісі. Фрейдтен дені сау қалыпты адам не істей алуы керек дегенде, Фрейд айтқан екен «Жақсы көру және жұмыс жасау» деп [4].

К. Юнг психологиялық денсаулықты индивидуалдық жолмен, тұлғашылық архетиптерді тану тұжырымдарымен анықтаған. Индивидуалдылық – адамның өзінің туа біткен мүмкіндіктерін жүзеге асыра отырып, өзіне, бөлек, қайталанбас болмысқа айналу процесі. Юнг әдіснамалық негіз ретінде «денсаулық – жайлылық» деген үстірт түсініктен бас тартып, денсаулықты тұлғаның жетілуі мен интеграциясы ретінде түсінуге көшуге мүмкіндік беретінін зерттеген. Юнг бейсаналық психикалық энергия мен даналықтың негізгі көзі (жеке және ұжымдық бейсаналықты қоса) деп есептеді. Персона - К. Г. Юнгтың ілімі бойынша, тұлғаның әлеуметтену нәтижесінде, көбінесе жеке пайымдаусыз, қорғаныс және бейімделу мақсатында қабылдаған әлеуметтік рөлдерінің, мінез-құлық стереотиптерінің және дүниетанымдық қалыптарының (штамдарының) жиынтығы.

Психологиялық денсаулықты зерттеуде гуманистік психологияның өкілдері, атап айтқанда А.Маслоу, К.Роджерс және Г.Олпорт алғашқылар болды. Олардың пікірінше, психологиялық денсаулық – бұл индивид өміріндегі субъективті шындықтың қалыпты даму процесі мен нәтижесін сипаттайтын күй. Гуманистік психологияның өкілдері психологиялық сау адамның

концептуалды портретін жасады. А. Маслоу концепциясында өзін-өзі белсендіру теориясын тұлғалық өсудің сипаттамасы ретінде ғана емес, психологиялық денсаулықтың тікелей синонимі және өзегі ретінде де қарастырған ғалым [5]. Маслоу психологияның парадигмасына төңкеріс жасады: ол денсаулықты аурудың (невроздардың) болмауымен емес, адам потенциалының максималды дамуымен зерттеуді ұсынды. А. Маслоу психологиялық сау тұлғаның белгілерін нақтылаған: ол өз болмысын қабылдай алуға қабілеттілігі; өзіне, басқаларға және айнала қоршаған әлемге жақсы қатынасты құра алу; табиғи, спонтанды және қарапайым; дербес және белсенді; өмірлік сәттіліктерге құрметпен, қуанышпен қарай білуі, құндылықтарды мойындай алуы; мінездің демократиялық қырлары; ниеттес, тілектес сезімдерін игерген; этикалық нышандардың білінуі; әзілдері шымшыма емес, философиялық сипатқа ие.

К. Роджерстің психологиялық денсаулыққа деген көзқарасы ерекше, ол «дені сау адам» статикалық терминінен бас тартып, оны «толық жұмыс істейтін адам» динамикалық ұғымымен алмастырды. Роджерс үшін психологиялық денсаулық нәтиже немесе жетістік нүктесі емес, қозғалыс бағыты, үздіксіз өзгеру процесі және тәжірибеге ашықтық. Роджерс концепциясы феноменологиялық көзқарасқа негізделген. Негізгі тезис әрбір адамда туа біткен, өзектілендіруші ынта – өзінің «менін» сақтау және дамыту үшін өзінің барлық қабілеттерін дамытудың негізгі мотиві бар.

1. Мен-концепция құбылысы және конгруенция. Роджерстің пікірінше, психологиялық денсаулықтың өзегі конгруенция болып табылады — үш құрылым арасындағы сәйкестік: Нағыз Мен: Адам шын мәнінде қандай (олардың шынайы сезімдері, ойлары және тілектері). Идеалды Мен: Басқаларға сәйкес адам қалайды немесе болуы керек. Өмірлік тәжірибе: жеке адам кездесетін нақты оқиғалар мен тәжірибе. Психологиялық денсаулық - бұл сәйкестіктің жоғары деңгейі. «Нағыз Мен» «Идеалды Менмен» сәйкес келгенде, адам өзін толығымен қабылдайды. Ауру (невроз) сәйкессіздіктен туындайды: адам ата-ананың/қоғамның сүйіспеншілігі мен разылығы үшін өзінің шынайы сезімін басып, бетперде киіп, басқа біреудің «Идеалды Меніне» сәйкес келуге тырысқанда. Бұл ішкі шиеленісті, алаңдаушылықты және психологиялық қорғанысты тудырады.

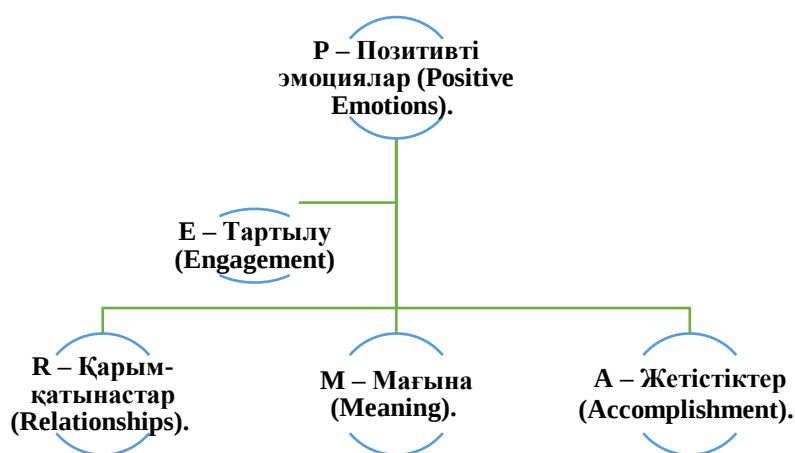
2. «Толық жұмыс істейтін» (сау) тұлғаның бес белгісі Роджерс психологиялық тұрғыдан сау адамның негізгі сипаттамаларын анықтады [6]: Тәжірибеге ашықтық: Қорғаныс механизмдерін және бұрмалауларды қолданбай, өзінің шынайы эмоцияларын (тіпті ашулану немесе қорқыныш сияқты жағымсыз сезімдерді) тани білу. Экзистенциалды өмір салты: өткенді ойлап немесе болашаққа алаңдамай, әр сәтті жаңа және бірегей деп қабылдай отырып, осы жерде және қазір өмір сүру мүмкіндігі. Сенім: шешім қабылдау кезінде өзінің ішкі импульстарына, түйсігі мен сезімдеріне сену. Дені сау адам билікке, заңдарға немесе көпшіліктің пікіріне емес, өзіне ғана сенеді. Еркіндік: таңдау еркіндігінің ішкі сезімі. Адам өз өмірін өзі басқарып, өз іс-әрекетіне толық жауап беретінін түсінеді. Шығармашылық: қоршаған ортаның өзгермелі жағдайларына икемді бейімделу, жаңа идеяларды дамыту және өмірлік қиындықтарға сындарлы жауап беру қабілеті.

Сонымен К. Роджерс теориядағы денсаулықтың әдіснамалық критерийі конгруенция индивидтің субъективті тәжірибесі, оның нақты және идеалды Мені арасындағы құрылымдық сәйкестік. Роджерстің пікірінше, психологиялық денсаулық өзін-өзі сөзсіз қабылдау және құндылықтың интроекциялық (сырттан таңылған) шарттарынан босату феномені арқылы анықталады. Дені сау тұлға болмыстың экзистенциалды режимімен, өзінің психикалық процестеріне ағзаның сенімімен және өзгермелі шындық жағдайында өзінің өзекті ету мүмкіндігін үздіксіз жүзеге асыратын кез келген жаңа тәжірибеге ашықтығымен сипатталады. Талдау барысында Фрейдтің ішкі тұлғалық күресінен Маслоудың мотивациялық иерархиясы арқылы Роджерстің өзін-өзі қабылдауы мен тәжірибеге ашықтығына дейін. осы мектептердің теориялық-әдіснамалық тұжырымы психологиялық денсаулықты сақтауға жүйе береді.

Психологиялық денсаулықты сақтауда Э. Эриксонның алға тартқан тұжырымы ерекше. Дегенмен Фрейд екеуінің тұжырымы таяқтың екі ұшы тәрізді. Психоанализ тұжырымында

Мен және қоғам, Ид және Супер-Эго дұшпандық, антагонистік принциптер ретінде ұсынылған болса, бұл жауап Э.Эриксонды қанағаттандырмаған сияқты ол жеке тұлға мен қоғам арасындағы қарым-қатынасты жеке тұлғаның үйлесімді дамуын қамтамасыз ететін бірлескен іс-әрекет ретінде қарастыруды ұйғарды. Ол әдет-ғұрып пен салт-дәстүрді ажырата бастады. Ритуализмдер индивидке антагонистік араласулар болса, ритуалдар достық әлеуметтік әсерлер болып табылады. Салттық әрекеттердің ортақ мәні бар, барлық қатысушылар түсінеді және бөліседі. Мысалы, мектеп бітіру рәсімі, орта мектепті бітіргені туралы аттестат тапсыру жас жігітке немесе қызға кәмелетке толған кездегі жаңа құқықтар мен міндеттерді «береді». Мұндай рәсімдер жеке адамға қауіпсіздік пен мәртебе сезімін береді және жаңа мүмкіндіктер ашады. Сөйтіп, Фрейд балалық шақтағы сексуалдылыққа шешуші рөл берген болса, Эриксон жыныстық қатынасты баланың басқа құштарлықтарымен және қызығушылықтарымен бір қатарға қойды.

Нәтижелер мен талқылаулар Ғылымда психикалық және психологиялық денсаулық мәселелері психикалық әл-ауқаттың баламасы ретінде қарастырылады. М. Селигман – классикалық теориялардан заманауи стандарттарға дейінгі тамаша көпір деп айтар едім. Селигман алғашында үйренген дәрменсіздік феноменін ашуымен танымал болды (адамның ешнәрсені өзгерте алмайтынына сеніп, қиындықтар алдында бас тарту жағдайы). М. Селигманның үйренген дәрменсіздік теориясы психология ғылымына қосылған құнды үлес қана емес, сонымен бірге адам тағдырының табиғаты туралы терең философиялық ой. Бұл бізге жағдайлардың қолында әлсіз ерік-жігерсіз қуыршақ емес екенімізді, бірақ еркін ерік пен өз болмысымызды қалыптастыру мүмкіндігіміз бар екенін еске салады. Ойымызды өзгерте отырып, оптимизм мен өзімізге деген сенімділікті дамыта отырып, біз өзімізді үйренген дәрменсіздік бұғауынан босатып, мағынаға, қуанышқа және табысқа толы өмір жасай алатынымызды көрсетеді [8]. Алайда ол кейінірек оптимизм мен психологиялық тұрақтылықты үйренуге болатынын көрсетті (үйренген оптимизм). Селигман өзінің жетілген тұжырымдамасында психологиялық денсаулықтың өзегі жеке әл-ауқат пен өркендеу болып табылады, ол өлшенетін бес элементті ойлап шығарды. Бұл жүйені PERMA моделі деп атады. PERMA моделі келесі компоненттерді қамтиды:



Сурет 1. - М. Селигман - PERMA моделі

1. P – Позитивті эмоциялар (Positive Emotions). Бұл компонент әл-ауқаттың гедонистік түсінігіне сәйкес келеді және қуаныш, ризашылық, шабыт, махаббат, тыныштық сияқты тәжірибелерді қамтиды. Зерттеулер көрсеткендей, тұрақты «микромоменттер» позитиві психикалық денсаулықты нығайтады және стресске төзімділікті арттырады. Позитивті эмоциялар сәттік ләззат қууды ғана білдірмей, адамның когнитивтік және мінез-құлықтық мүмкіндіктерін кеңейтетін ресурс ретінде қарастырылатынын атап өткен жөн.

2. Е – Тартылу (Engagement). «Ағын» (flow) күйімен сипатталатын, іс-әрекетке толық бату, уақыттың өтуін сезбеу, әрекет пен сананың бірігуі. Тартылу тапсырманың күрделілігі адамның дағдыларының деңгейіне сәйкес келгенде және оның күшті жақтарын қолданғанда пайда болады.

3. R – Қарым-қатынастар (Relationships). Жақын адамдармен, достармен, әріптестермен сапалы әлеуметтік байланыстар әл-ауқаттың басты көздерінің бірі ретінде әрекет етеді. Позитивті психология эмпатияның, өзара қолдаудың және терең қарым-қатынастың құндылығын атап көрсетеді.

4. M – Мағына (Meaning). Өз өмірінен гөрі үлкен нәрсеге тиесілілік сезімі, тіршіліктің мақсаты мен маңыздылығы бар екендігін түсіну. Мағына басқаларға қызмет ету, рухани құндылықтарға еру, кәсіби өзін-өзі жүзеге асыру арқылы табылуы мүмкін.

5. A – Жетістіктер (Accomplishment). Қойылған мақсаттарға жетуден қанағаттану сезімі, прогресс пен құзыреттілік сезімі. Үлкен немесе кіші жетістіктер өзін-өзі бағалауды және өз күшіне деген сенімді нығайтады, өмірді бақылау сезімін қамтамасыз етеді.

PERMA моделінің маңызды ерекшелігі – бес компоненттің әрқайсысы: а) әл-ауқатқа үлес қосады; б) өздік құндылыққа ие (адамдар оған басқа компоненттер үшін емес, өзі үшін ұмтылады); в) басқалардан тәуелсіз өлшеніп, дамытыла алады. Кейіннен модель PERMA+ дейін кеңейтіліп, физикалық денсаулыққа байланысты қосымша компоненттерді қамтыды: оптимизм (Optimism), физикалық белсенділік (Physical Activity), тамақтану (Nutrition) және ұйқы (Sleep). Бұл кеңейту психологиялық және физикалық әл-ауқат аспектілерін интеграциялау үрдісін көрсетеді.

Сонымен М. Селигман тұжырымында психологиялық дені сау тұлға дезадаптация белгілерінің жоқтығы призмасы арқылы емес, жағымды эмоцияларды белсенді тудыру, іс-әрекетке (ағын феномені) терең араласу, конструктивті тұлғааралық байланыстарды құру, экзистенциалды мәндерге ие болу және субъективті маңызды мақсаттарға жету қабілеті арқылы қарастырылады.

Қазіргі психологияда ең беделді екі құрылымдық модель танылған: К. Риффтің көпөлшемді психологиялық әл-ауқат моделі (эвдемонистік дәстүр аясында). Кэрл Рифф 1980-жылдардың соңында әзірлеген көпөлшемді модель сол кезде басым болған, әл-ауқатты бақыт пен қанағаттанудың субъективті тәжірибесіне саятын гедонистік парадигмаға жауап ретінде пайда болды [9].

К. Риффтің моделі бойынша, психологиялық әл-ауқат алты негізгі компоненттен тұратын интегралды көрсеткіш болып табылады: Өзін-өзі қабылдау. Бұл компонент әл-ауқаттың орталық элементі ретінде қарастырылады және адамның өзіне деген позитивті көзқарасымен, өзінің оң және теріс қасиеттерін қабылдауымен, өткенін позитивті бағалауымен сипатталады. Зерттеушілердің атап өтуінше, ресейлік үлгіде өзін-өзі қабылдау өмірлік мақсаттармен қатар жетекші компонент ретінде әрекет етеді, бұл әдістеменің алты факторлы құрылымын растайды. Айналадағы адамдармен жағымды қарым-қатынас. Басқа адамдармен сенімді, жылы қарым-қатынас орната білу, эмпатия көрсету, басқалардың әл-ауқатына қамқорлық жасау, бірге сезіну қабілеті. Бұл компонент адамның әлеуметтік болмыс ретінде, оның әл-ауқаты басқалармен сапалы байланыстарсыз мүмкін еместігін көрсетеді. Автономия. Адамның әртүрлі жағдайларда дербестік пен өзін-өзі анықтауды сақтай алуы, әлеуметтік қысымға қарсы тұруы, өзін өзіндік стандарттары негізінде бағалауы. Автономия оқшаулануды білдірмейді, керісінше ішкі еркіндік пен мінез-құлықтың өзін-өзі детерминациясын болжайды. Қоршаған ортаны тиімді басқару қабілеті. Қоршаған жағдайларды өз мақсаттарын жүзеге асыру үшін тиімді пайдалана білу, сыртқы іс-әрекетті бақылау, жеке қажеттіліктер мен құндылықтарға сәйкес келетін жағдайлар жасай білу. Бұл – күнделікті тапсырмалармен күресудегі өзіндік тиімділік сезімі. Өмірдегі мақсаттар. Адамның өмірге бағыт пен мағына беретін сенімдердің болуы, өткен мен бүгінгінің мақсаты бар екендігін сезінуі. Мақсаттардың болмауы тіршіліктің мағынасыздығын сезінуді туғызады. Тұлғалық өсу. Дамуға ұмтылу, өз әлеуетін жүзеге асыру,

жаңа тәжірибеге ашық болу. Бұл компонент әл-ауқат белгілі бір күйлерге жетуді ғана емес, сонымен қатар үздіксіз алға жылжуды, өзін-өзі актуализациялауды қажет ететіндігі туралы идеяны көрсетеді.

Қазіргі ғылымда К. Рифф пен М. Селигманның модельдері бір-біріне қарсы қойылмайды, керісінше өзара толықтыратын ретінде қарастырылады. Оның үстіне, оларды эмоционалдық, психологиялық және әлеуметтік қызмет етуді ажырататын үш өлшемді классификация аясында интеграциялауға болады. Біздің мақала контекстінде Рифф моделі гуманистердің абстрактілі философиялық категорияларын жеке адамның психологиялық денсаулығының өлшенетін параметрлерінің жазықтығына аударатын буын қызметін атқарады». «Психологиялық денсаулыққа» жаңалық енгізген «Салютогенез» тұжырымының авторы израиль ғалымы А. Антоновский берген.

«Салютогенез» латын тілінен аударғанда «salus, salutis» – «денсаулық, айығу» және грек тілінен аударғанда «genesis» – «шығу тегі» атты сөздерінен құралған. Оның тұжырымдамасында денсаулық салыстырмалы ұғым ретінде қарастырылады және ол континуум бойында орналасқан; ал негізгі зерттеу сұрағы аурулардың себептерін (патогенез) анықтаудан гөрі, денсаулықты не қалыптастырады (салютогенез) деген мәселеге бағытталған.

Салютогенез ұғымында физикалық, жан және рухани денсаулықты басты назарға алынған. Үш негізгі аспектке назар аударсақ [10, 11, 12].

Біріншіден, негізгі басымдық проблемаларды шешуге және шешу жолдарын іздеуге беріледі. Екіншіден, адамдарға позитивті денсаулық бағытына қарай қозғалуына көмектесетін жалпылама қарсыласу ресурстары айқындалады. Үшіншіден, жекелеген адамдарда, топтарда, популяцияларда немесе жүйелерде кездесетін, осы үдерістің жалпы механизмі немесе қабілеті ретінде қызмет ететін жалпы және барлығын қамтитын сезім — үйлесімділік сезімі (sense of coherence, SOC) анықталады. Сонымен салютогенездің түпкі идеясы адамдар ешнәрсеге қарамастан дені сау болып қалады деген. Тағы ерекше атап өтуге болатыны ғалым А.Антоновскийдің салютогенез тұжырымы маңызды сұрақты ашады: Адам стрессорлардың әсеріне қарамастан қалайша соматикалық және психикалық саулықты сақтай алады? А.Антоновскийдің сөзімен айтсақ, «негізгі мәселе стрессорларды немесе жағымсыз сезімдерді алып тастау емес, ең дұрысы өмір сүруді үйрену, стресстің әсерінен жақсы өмір сүре алуға үйрену, тіпті олардың болуын өз пайдаңызға шешуге тырысу».

Г. Селье психологиялық денсаулықты биологиялық және психологиялық күйзеліс объектісі арқылы қарастырады. Жалпы бейімделу синдромы (ГАС) теориясын жасау арқылы ғылымға елеулі үлес қосты. Г. Селье стресс ауру емес, ағзаның оған қойылған кез келген сұранысқа әмбебап, спецификалық емес реакциясы екенін дәлелдеді. Психологиялық денсаулық деңгейлерін саралау үшін Селье екі негізгі ұғымды енгізді: 1. Эустресс (Конструктивтік стресс) психологиялық денсаулыққа пайдалы стресс. Ол тұрақтылықты дамытуға және дағдарыстарды жеңуге көмектесетін психикалық жаттығулардың бір түрі ретінде әрекет етеді. Дені сау адам, Сельенің пікірінше, қалыпты күйзелісті белсенді түрде іздейді және мәселелерді шешеді. 2. Дистресс (Деструктивтік стресс) психологиялық денсаулықты бұзатын, психо-соматикалық ауруларға, невроздарға және эмоционалды күйіп қалуға әкелетін күйзеліс.

Селье психологиялық денсаулықты сақтау үшін мінез-құлық философиясын ұсынды, ол оны «альтруистік эгоизм» деп атады. Оның мәні: басқаларға көмектесу арқылы олардың сүйіспеншілігі мен мойындалуына ие болыңыз (альтруизм), бірақ мұны өз қауіпсіздігіңізді, жан тыныштығын және өзін-өзі жүзеге асыруды қамтамасыз ету үшін жасаңыз (эгоизм). Бұл деструктивті күйзелістің негізгі көзі болып табылатын тұлғааралық қақтығыстарды азайтуға көмектеседі. Стресс психологиясында революция жасаған ғалымның бірі Р. Лазарус. Егер Г.Селье үшін күйзеліс таза биологиялық реакция болса, Лазарус үшін психологиялық денсаулық дегеніміз – адамның қоршаған орта талаптары мен ішкі ресурстар арасындағы тепе-теңдікті сақтай отырып, өмірлік қиындықтармен икемді және тиімді күресу қабілеті. Лазарустың пікірінше, психологиялық денсаулықтың негізі - бұл икемділікпен күресу. Дені

сау адам бір стратегияда қалып қоймайды. Егер жағдайды өзгерту мүмкін болса, олар проблемалық күресті пайдаланады; егер жағдайды өзгерту мүмкін болмаса (мысалы, жоғалтуға байланысты), олар деструктивті формалардан (мысалы, қашу немесе агрессия) аулақ болып, эмоционалды күресуді (позитивті қайта бағалау) тиімді пайдаланады. Ричард Лазарус әріптесі Сюзан Фолкманмен бірге стрессті жеке адам мен қоршаған орта арасындағы екі жақты процесс (транзакция) ретінде тұжырымдайтын стресстің транзакциялық моделін жасады. Бұл модельде психологиялық денсаулық екі психикалық процеске тікелей тәуелді. Екі деңгейлі когнитивтік бағалау (Когнитивтік бағалау) Адам қиын оқиғаға тап болған кезде оның миы оны бірден екі критерий бойынша бағалайды: Бастапқы бағалау: «Мен үшін бұл нені білдіреді?» Деген сұраққа жауап. Адам оқиғаны қауіп, жоғалту, қиындық (өсу мүмкіндігі) немесе бейтарап нәрсе ретінде бағалайды. Психологиялық тұрғыдан сау адам қиындықтарды еңсерілмейтін қауіп ретінде емес, қиындық ретінде қабылдайды. Екінші бағалау: «Онымен не істей аламын?» деген сұраққа жауап. Адам жағдайдан шығу үшін өзінің ішкі және сыртқы ресурстарын бағалайды. Денсаулықтың маркері ретінде күресу стратегиялары стрессті жеңуге бағытталған динамикалық когнитивті және мінез-құлық әрекеті. Лазарус пен Фолкман күресудің барлық стратегияларын екі кең класқа бөлді: Мәселеге бағытталған күрес: Стресстік жағдайдың өзін өзгертуге бағытталған (ақпарат іздеу, әрекеттерді жоспарлау, мәселені шешу). Эмоцияға бағытталған күрес: өз сезімдерін реттеуге және эмоционалды күйзелісті азайтуға бағытталған (қашықтықты сақтау, өзін-өзі бақылау, жауапкершілікті қабылдау, қайта бағалау).

Психологиялық денсаулықты сақтауда А. Бектің когнитивтік тұрғыны зерттеген теориясында өте орынды. Бек когнитивтік бейімділіктерге - ақпаратты өңдеудегі жүйелік қателерге (мысалы, ақ-қара ойлау, апаттылық, шамадан тыс байланыс, ақыл-ойды оқу) назар аударды. Бектің пікірінше, шынайы шындықты тексеру дағдысы жақсы дамыған адам – дені сау адам. Бек бойынша психологиялық денсаулықтың компоненттері: Когнитивтік икемділік: жаңа фактілер мен тәжірибелерге жауап ретінде сенімдерді өзгерту мүмкіндігі. Реализм (автоматизация): өзінің өткінші «автоматты ойларын» объективті фактілерден ажырату мүмкіндігі. Бейімделетін когнитивтік схемалар: Қауіпсіздік пен қабылдауға негізделген өзің және әлем туралы негізгі сенімдер («Мен жалпы күресіп жатырмын», «Әлем басқа, бірақ мен онда өмір сүре аламын»). Когнитивтік психологияның әдіснамасы психикалық ауру (депрессия, мазасыздық) деструктивті ойлау үлгілерінен туындайды. Тиісінше, денсаулық сананы осы автоматты иллюзиялардан саналы түрде босату процесі.

А. Эллис рационалды эмоциялық мінез-құлық терапиясын (REBT) ұсынған ғалым. Оның зерттеуінен психологиялық денсаулықты шындықты икемді, логикалық және бейімделгіш қабылдауға жол беретін иррационалды сенімдер сақтайтыны айтылған. Эллис танымал ABC модельін ойлап тапқан: А (Activating event): Оқиға. В (Beliefs): Адамның оқиғаларға қатысты сенімі. С (Consequences): Эмоциялық және мінез-құлықтық салдар. Психологиялық тұрғыдан сау емес адамның ақылға сыйымсыз нанымдар (абсолютті талапты сөздер «тиісті», «міндетті», «катастрофа» деген) басшылыққа алатынын Эллис дәлелдеді [14].

Эллистің психологиялық денсаулық критерийлері: Икемді ойлау: қатаң үміттерді («Мен мінсіз болуым керек») салауатты қалаулармен алмастыру («Мен табысқа жеткім келеді, бірақ егер жоқ болса, бұл әлемнің соңы емес»). Фрустрацияға жоғары төзімділік: ыңғайсыздық пен өмірдегі сәтсіздіктерге төтеп беру қабілеті. Өзін, басқаларды және өмірді сөзсіз қабылдау: жеке қателіктерге негізделген өз тұлғасына жаһандық баға беруден бас тарту. Бүгінде мәдениетаралық психологияның негізгі әдіснамалық құралы болып табылатын жалпы адамзаттық құндылықтардың әлемге әйгілі теориясын жасаған зерттеуші Ш.Шварцты айтуға болады. Ш.Шварцтың пікірінше, психологиялық денсаулық - бұл адамның ішкі құндылық құрылымы мен оның нақты мінез-құлқы арасындағы үйлесімділіктің динамикалық жағдайы, сондай-ақ жеке тұлғаның қарама-қарсы құндылықтар блоктары арасындағы мотивациялық қатығыстарды икемді түрде шешу қабілеті. Шварц құндылықтардың абстрактілі ұғымдар емес, мақсаттарды анықтайтын, іс-әрекеттерді бағыттайтын және оқиғаларды бағалау

критерийлері ретінде қызмет ететін негізгі адами мотивтер екенін көрсетті. Ол 10 негізгі құндылықты шеңберлі континуумға (шеңберге) орналастырды, онда көршілес құндылықтар бір-бірін қолдап, қарама-қарсы мәндер қайшы келеді. Эмпирикалық мәліметтерді жинақтау және осы саладағы түсіндірме сызбаларды әзірлеу кешенді, жүйелік көзқарасқа негізделген жеке тұлғаның психикалық денсаулығының ғылыми, мәні бойынша психологиялық моделін құруға ықпал етеді. Теориялық-әдіснамалық теориямызды толықтыратын бірден бір база посткеңестік және отандық ғалымдардың тұжырымдары.

Адам денсаулығы бірнеше аспектілерге бөлінеді: физикалық, психикалық және әлеуметтік денсаулық. Соматикалық (физикалық) денсаулық – адамның функциялары мен физиологиялық процестерінің өзін-өзі реттеуі қалыпты, сыртқы ортаның әртүрлі факторларына барынша бейімделуі байқалатын күй. Дене саулығы жасушалардың, ұлпалардың, мүшелердің және мүшелер жүйесінің морфологиялық және функционалдық қорларына негізделген. Соматикалық денсаулық сонымен қатар созылмалы аурулардың, физикалық ақаулардың, ағзадағы функционалдық өзгерістердің болмауымен сипатталады.

Психикалық денсаулық - бұл ауыр психикалық көріністердің болмауымен сипатталатын және шындық жағдайларына барабар мінез-құлық пен белсенділіктің реттелуін қамтамасыз ететін психикалық салауаттылық жағдайы.

Әлеуметтік денсаулық – жеке тұлғаның сыртқы ортамен (қоғаммен) өзара әрекеттесу формалары мен әдістерінің дамуының белгілі бір деңгейі, осы өзара әрекеттесуді табысты жүзеге асыруға мүмкіндік беретін тұлға дамуының белгілі бір деңгейі.

Психологиялық денсаулық – жүйелік сапа, оның негізі – ағза функцияларының психофизиологиялық және физикалық сақталуы (соматикалық денсаулық), рухани салауаттылық пен үйлесімділік (психикалық денсаулық), жеке адамның қоршаған ортамен және қоғаммен өзара әрекеттесу ерекшеліктері (әлеуметтік денсаулық).

Осы анықтамаларға И.А. Николаева психологиялық денсаулық ұғымының мазмұны мен өзара байланыс модельін 2-суретте көрсеткен.



Сурет 2. «Психологиялық денсаулық» ұғымының мазмұны мен өзара байланысы

Суретте келтірілген модельге сүйене отырып, психологиялық денсаулықтың – адамның үйлесімді дамуы, олардың қоғамда толыққанды жұмыс істеуі және онтогенездің әртүрлі кезеңдерінде өзінің бейімділік, болжамдық, интеллектуалдық, тұлғалық, шығармашылық және адамгершілік әлеуетін жүзеге асыруы деп тұжырымдауға болады. Психологиялық денсаулықты бағалау критерийлері адамның психикалық процестерінің сипаттамалары, оның психоэмоционалдық жағдайы (психикалық күйлер), тұлғалық қасиеттер және олардың бар әлеуетін іске асыру деңгейі болып табылады.

Г.С.Никифоров өз еңбектерінде психикалық үрдістердің ішінде адамның денсаулығын талдағанда, адамның өзін-өзі қабылдауына, олардың шындықты психикалық бейнелеуінің сәйкестігіне, зейін мен есте сақтауды ұйымдастыруға, сыни ойлауға, шығармашылық бейімділікке назар аударған жөн деп атап көрсетеді. Адамның психикалық күйлері эмоциялық тұрақтылығына, аффектке бейімділігіне, сезім мен эмоцияның табиғи көрінісіне қарай

бағаланады. Психологиялық дені сау адамға тән тұлғалық қасиеттерді ең алдымен психологияның гуманистік мектебінің өкілдері көптеген еңбектерде сипаттаған. Психологиялық тұрғыдан сау адамның тұлғалық қасиеттерінің ішінде оптимизм, өзіне сенімділік, әзіл-оспақ, стихиялылық, шешімділік және т.б.

Денсаулық ұғымы көп қырлы, ғылымның әр саласы өз ерекшеліктеріне қарай оған анықтама береді. Дегенмен, көптеген авторлардың осы екі ұғымды синоним ретінде қолданып немесе бір ұғымды екіншісімен алмастыратындығы, шекараларын «бұлыңғыр етеді», екі терминді ажырата білген дұрыс. Өйткені ойды шатастыратын маңызды мәселе. Бұл мәселені зерттеуде ресейлік ғалымдардың қосқан үлесі зор. Ғылыми психологиялық лексиконға «Психологиялық денсаулық» терминін енгізген И.В. Дубровина. Ғалым психикалық денсаулық пен психологиялық денсаулық терминдерін жеке ажыратып анықтама берген. «Психикалық денсаулық» термині, ең алдымен жекелеген психикалық үдерістер мен механизмдерге қатысты болса, ал «психологиялық денсаулық» ұғымы тұлғаны тұтастай қамтып, адам рухының жоғары көріністерімен тығыз байланысты және психикалық денсаулық мәселесінің медициналық, социологиялық, философиялық және өзгеде аспектілерінен өзгеше түрде оның нақты психологиялық қырын айқындауға мүмкіндік береді. Психологиялық денсаулық тұлғаны өзіндік тұрғыдан жеткілікті, дербес ететіндігін келтірген. Осылайша, И.В. Дубровина: «Психологиялық денсаулық жеке тұлғаның рухани дамуын, оның толық және жан-жақты психикалық дамуына негізделген ішкі жан дүниесінің толықтығы мен байлығын болжайды» [13].

В. И. Слободчиков (А.В. Шуваловпен бірлесіп жазған) орыс дәстүріне (Л.С. Выготский) және христиан антропологиясына терең ене отырып, гуманитарлық-антропологиялық зерттеуді ұсынды. Слободчиков психикалық және психологиялық денсаулық ұғымдарын түбегейлі ажыратады: біріншісі шындықты (норма/патология) бейнелейтін механизмдердің жұмыс істеуіне жауап берсе, екіншісі адам бойындағы нағыз адамға тән қасиет, олардың субъективтілігі, руханилығы, тұлғалық жетілуі.

Слободчиков бойынша психологиялық денсаулықтың негізгі координаттары: Субъективті шындық және өзін-өзі дамыту: Денсаулық деп адамның өзінің ішкі дүниесін жасай білуі түсініледі. Дені сау жеке адам қоғамға жай ғана пассивті бейімделіп қоймайды, өзін және өмір сүру жағдайларын белсенді түрде өзгертеді, әмбебаптандыруға және шығармашылық әлеуетін ашуға ұмтылады; «Бірлескен қауымдастық» феномені (Co-event): Адамның тектік дамуы жалғыз мүмкін емес. Психологиялық денсаулық басқалармен байланыс кеңістігінде — «бірлескен қауымдастықтарда» (алдымен «ана-бала», содан кейін достар, әріптестер, қоғам) туады, сақталады және көрінеді. Автономияны сақтай отырып, шынайы диалогқа түсу мүмкіндігі - денсаулықтың айқын белгісі; Рухани өлшем құндылық векторы ретінде: Слободчиков шынайы психологиялық денсаулықты руханилықтан (адамгершілік тамырластық, Жақсылық пен Ақиқат категорияларымен байланыс) бөлек қарастыруға болмайтынын атап көрсетеді. Автор идеалды биологиялық бейімделудің өзінде рухани нұсқаулардың жоқтығын адам табиғатының бұрмалануы деп түсіндіреді.

Сонымен Слободчиков зертеуінде денсаулықтың деңгейін антропологиялық және рухани міндетке көтереді - мәдениет, мағыналар және басқа адамдармен байланыс (бірге өмір сүру) арқылы адамда Адамды қалыптастыруды ұсынды.

Психологиялық денсаулықты зерттеу қазіргі заманғы психологиялық ғылымның маңызды зерттеу мәселелерінің бірі болып табылады (Л. Д. Демина, И. В. Дубровина, В. И. Ильичева, Е. Р. Калитеевская, Е. Р. Пахальян, В. И. Слободчиков және т.б.). Дегенмен көптеген ғалымдардың пікірінше, психологиялық денсаулық – бұл адамның субъективті тепе-теңдігі мен әл-ауқатының, күйзеліске төзімділігінің күйі, ол тұлғаға өзгермелі жағдайларға бейімделуге және табысты өзін-өзі жүзеге асыру үшін өз ресурстарын жандандыруға мүмкіндік береді.

Денсаулық психологиясы кітабының авторы Г.С.Никифоров психологиялық денсаулықты жеке үйлесімділікпен байланыстырады. «Үйлесімділік - бұл психикалық тепе-теңдік — адамның өзіне, өзінің мықты және қоршаған ортаның мықты жақтарына деген сенімнің тепе-

теңдігі. Бұл сыртқы себептердің күші мен жауап беру күші арасындағы тепе-теңдік». Гармония адамға өзін, қоршаған әлемді белсенді түрде тануға, әрекет етуге және сыртқы объектілермен өзара әрекеттесуге мүмкіндік береді.

М. Г. Иванованың өз зерттеуінде «...жеке тұлғаны оның қызмет ету үрдісінде күрделі динамикалық күй» ретінде сипаттауы, И. И. Леонованың психологиялық денсаулықтың негізінде эмоциялық сфера жатыр деген пікірлері біздің зерттеуімізді психоэмоциялық жағынан қарастыруымыздың маңыздылығын арттырады.

Р.Ф. Сулейманов психологиялық денсаулықты «...психиканың барлық қырларының үйлесімді дамуына негізделген интегративті сипаттама, ол психологиялық жайлылық күйіне, сәтті әлеуметтік бейімделуге және тиімді өзін-өзі жүзеге асыруға ықпал етеді» деп түсінеді. Ғалым бұл ұғымды психологиялық денсаулықты анықтайтын бірқатар критерийлерге сүйене отырып қарастырады: автономды даму мен жеке таңдау, өзгерістерге дайындық және маңыздыны ажырата білу қабілеті, таңдау үшін жауапкершілік алу және өз мүмкіндіктерін тиімді пайдалану; тұлғаның бейімделу мүмкіндіктері мен өзгермелі жағдайларға психиканың барабар реакциясын анықтайтын психикалық тепе-теңдік; өзін-өзі өзектендіру мен жетілу деңгейінің жоғары болуы; айналадағы адамдарға әсер ету қабілеті, сыртқы әлемді барабар қабылдау; өмірлік ұстанымды айқындайтын ішкі сенімдер мен әрекеттердің тиімді үйлесімі; тұлғаның өзін-өзі конструктивті түрде қалыптастыруға деген ұмтылысы [15]

Жоғарыдағы зерттеушілердің тұжырымдарына сүйене отырып, нақтылай кетсек психологиялық денсаулықтың негізінде субъективтік тепе-теңдік, күйзеліске төзімділік, бейімделу, тұлғаның өзін-өзі реттеуі, тұлғаның белсенділігі, тұлғаның өзін-өзі конструктивті қалыптастыруы жатыр. Бұл қасиеттер психиканың бейімделу механизмдерін анықтап, қоршаған ортаның әсерін реттеуге ықпал етеді.

Н. В. Горбунова, А. С. Фетисов өз тұжырымдарында психологиялық денсаулық тұлғаның құндылықтық бағдарларының негізінде жатқанын айтады. Ұзақ уақыт бойы өзгеріссіз болып келе жатқан даусыз факт — сау тұлға өмір бойы табысты, өзін-өзі жүзеге асыруға және өзін-өзі өзектендіруге қабілетті. Сонымен қатар психологиялық денсаулық — тұлғаның өзін-өзі жүзеге асыруындағы маңызды аспект болып табылады. Ол адамға өз өмірін өнімді түрде құруға, айналасындағылармен тиімді қарым-қатынас жасауға, даму үшін қолайлы жағдай туғызуға және өз жауапкершілігімен атқаратын іс-әрекетінің нәтижелеріне қанағаттануға мүмкіндік беретінін нақтылаған [16].

В.С. Краева мен С.Ю. Жданованың зерттеуі психологиялық қауіпсіздіктің тұлғалық детерминанттарын нақтылайды: студенттің психологиялық қауіпсіздік жағдайы қолдау сұрай және ала білуге, сыртқы әсерлерге төзімді болып қалуға, агрессияны адам табиғатының табиғи көрінісі ретінде қабылдамауға, өзіндік тәжірибелерден абстракциялана білуге байланысты. Маңызды нәтиже — психологиялық қауіпсіздіктің өзін-өзі бағалаумен, жоғары құндылықтарға берілгендікпен және адамдарға деген оң көзқараспен байланысының анықталуы [17].

Құндылық-мағыналық сала. Тұлғаның құндылық бағдарлары белсенділік пен мінез-құлықтың маңызды реттеушісі ретінде әрекет етеді, өмірлік қиындықтарға қатынас пен өмірге қанағаттанушылықты делдалдайды. Р.М. Шамионов сақтау және ашықтық құндылықтары базалық психологиялық қажеттіліктердің қанағаттандырылуының оң предикторлары болып табылатынын анықтады. Сонымен қатар, сақтау (қауіпсіздік, дәстүрлер, конформдылық) және ашықтық (дербестік, стимуляция, гедонизм) құндылықтары академиялық бейімделу компоненттерімен әртүрлі байланысады, әрі бұл әсерлер автономия мен құзыреттілікке қанағаттанушылық арқылы делдалданады.

Психологиялық денсаулықтың теориялық негіздерін талдау барысында соңғы жылдары жарық көрген халықаралық зерттеулерге сүйенсек, PubMed, PsycINFO және Scopus базаларында психологиялық денсаулық ұғымы психикалық денсаулық, әл-ауқат сөздерімен кезеседі. Зерттеу барысында ұғымдардың жеке емес көбіне факторлармен байланыстырылып зерттелуде. Оны төмендегі талдаулардан байқауға болады.

Екі маңызды ғылыми еңбекті атап өтсек: Sitanshu Sekhar Das және әріптестерінің «Psychological resources and mental health: Understanding academic engagement and performance of students in HEIs during COVID-19» атты зерттеуі және қытай ғалымдары Шань Цзян және әріптестерінің «Модели и изменения физического, психологического и поведенческого здоровья во взрослом возрасте: латентный анализ переходных ролей невзгод детства и взрослой жизни» еңбегі. Бірінші зерттеудің мақсаты – психикалық денсаулықтың теріс және оң өлшемдерін қатар зерттеу арқылы дағдарыс кезеңіндегі психикалық денсаулық нәтижелерін басқаруға арналған жаңа тәсілдерді анықтау. Сонымен қатар, қиын кезеңдерде, яғни сыртқы ресурстарға қол жеткізу шектеулі болғанда, адамның жеке психологиялық ресурстары оның қоршаған ортаның талаптарына төтеп беру қабілетіне тікелей әсер етеді. Бұған қоса, тұрақты тұлғалық қасиеттермен қатар, PsyCap және саналылық (mindfulness) сияқты жеке күшті қасиеттер эмоциялық әл-ауқатпен өзара байланыста болып, академиялық нәтижелер мен психологиялық стресс деңгейіне ықпал етеді [18].

Екінші зерттеуде толыққанды психикалық денсаулық өзара байланысты, екі өлшемнен тұрады: психопатология мен әл-ауқат екені келтірілген. Бұл адамның жағымсыз психикалық күйлерінің (дистресс) болмауымен қатар, жағымды эмоциялық күйлердің – психологиялық әл-ауқат пен өмір қанағаттанушылығының болуы деген. Сондықтан әл-ауқатты сақтау мен нығайту психикалық денсаулық мәселелерін алдын алуда маңызды.

Б. С. Братусь психологиялық қорғанысты психологиялық денсаулықтың маңызды құрамдас бөлігі ретінде өзін-өзі реттеу механизмдеріне жатқызады. И.А. Ральникованың ікірінше, психологиялық денсаулық деңгейіне ие ерлер мен әйелдер өмірлік шешімдерді тәуелсіз түрде қабылдайды, өз өмірлеріне қанағаттанады, өзгелердің пікіріне тәуелді емес, мақсатқа бағытталған, даму мен өзін-өзі жүзеге асыруға жоғары ұмтылыс танытады. Теріс өмірлік жағдайлар туындаған кезде олар мәселені шешуге бағытталған іс-әрекеттерді жоспарлай алады. Керісінше, психологиялық денсаулық деңгейі төмен ерлер мен әйелдер өз өмірлік кеңістігін айналасындағы адамдардың пікіріне сүйене отырып ұйымдастырады, өздеріне де, қоршаған ортаға да қанағаттанбайды, өзін-өзі дамыту мен жүзеге асыру мүмкіндіктерін қабылдамайды, жаңа тәжірибе алуға белсенділік танытпайды, өмірінің болашағын үмітсіз деп сезінеді. Мұндай жағдайда өзін-өзі бақылау деңгейі төмендейді, ал күйзеліске қарсы тұру және проблемалық жағдайларды шешу стратегиялары қалыптаспайды. Осылайша, ғалым тұлғаның өмірлік перспективалары мен оның психологиялық денсаулық деңгейі арасындағы тығыз байланысты ғылыми тұрғыдан дәлелдеген [19].

Қазақстандық ғалым Намазбаева Ж.Ы. білім алушы жастардың психологиялық денсаулығын зерттеген. Зерттеу барысында білім алушы жастардың психологиялық денсаулығын кешендік дамытатын үш блоктан тұратын модель құрастырған [20].



Сурет-3. Үш блоктан тұратын білім алушы жастардың психологиялық денсаулығын кешендік дамыту моделі.

Қ.Н. Нығметова Х. Т.Шерязданова және И.А.Әбеуова ғалымдармен бірлесе отырып, республика үшін «Денсаулық психопедагогикасы» атты іргелі еңбек жазды. Қазақстандық ғылымда Қ.Н.Нығметова психологиялық денсаулықты онтогенетикалық, рухани-адамгершілік және интегративтілік (психопедагогикалық) арқылы зерттейді.

Ғалымның негізгі тұжырымы психологиялық денсаулық – туа берілмейді, онтогенез кезінде қалыптасатын, психологиялық білімнің педагогикалық үрдіске («психопедагогика») кіріктірілуіне және адамның рухани-адамгершілік өзін-өзі тану деңгейіне тікелей тәуелді тұлғаның қасиеті.

Ерментаева А.Р. зерттеулерінде субъект бағдарлы психологиялық зерттеуінде тұлғаның басқаларға деген құнды қатынасын анықтайды. Мұны субъектілік қатынас ұғымы арқылы мәндік сипатқа ие болады деп түсіндіреді. Сондықтан, денсаулықты арттыруда тұлғаның басқаларға және өзіне деген қатынасының құнды, ізгі рухани сипатта болуы өзекті мәселе деп көрсеткені біздің зерттеуіміздің өзектілігін растайды [21]. Ғалымның зерттеуінде психологиялық денсаулық – жеке тұлғаның субъективті позициясы. Дені сау адам өзін өз іс-әрекетінің себебі ретінде таниды, өзінің өмірлік таңдауына жауапкершілікпен қарайды, әлеуметтік және психологиялық мәселелерді өз бетінше шешуге қабілетті.

Ниетбаева Г.Б. «Қазіргі кезеңдегі студенттердің психологиялық денсаулығының дамуы» атты ғылыми диссертациялық зерттеуінде «Студенттердің психологиялық денсаулығы» ұғымы анықтап, 4 компонентті қамтыған құрылым: 1) интегралды-тұлғалық қасиеттер компоненті: невротизация, стресске төзімділік, бейімділік қабілеттері, мазасыздану; 2) рефлексиялық компонент өзін-өзі бағалау мен субъективтік бақылаудан тұрады; 3) құндылық-мағыналық және рухани, адамгершілік компоненті құндылық бағдар мен өзін-өзі белсендіру жүйесін қамтиды; 4) эмоциялық компонент тұлғаның эмоциялық қасиеттері мен эмоциялық ақыл-ойынан тұрады; ұсынған. Психологиялық денсаулықтың даму факторларының өзара ықпал етуінің жүйелі түрін ашып, психологиялық денсаулықтың дамуы сыртқы және ішкі факторлардың әсерінен, оның құрылымының өзара байланысымен, әсіресе психологиялық сүйемелдеу жағдайында тиімдірек жүзеге асатындығын дәлелдеген. Г.Б.Ниетбаеваның негізгі ғылыми үлесі оның студенттердің психологиялық денсаулық дамуының мазмұндық құрылымы мен динамикасын егжей-тегжейлі түсінуінде жатыр. Ол «денсаулық» абстрактілі категориясын өлшенетін психологиялық көрсеткіштерге аударады. Ниетбаеваның тұжырымдамасы практикалыққа негізделген. Ол студенттердің психологиялық денсаулығы ешкімге берілмейтінін, оны университетте дамытуға болады және дамыту керек екенін көрсетеді. Осы мақсатта зерттеуші мамандандырылған психокоррекциялық бағдарламаларды әзірлеген.

Г.Қ. Белгібаева, С.А.Кеңесбекова, М.Н. Нүсіпова, А.Базар өз мақалаларында психологиялық денсаулық мәселесіне, мысалы, мектеп мұғалімдерінің ғылыми көзқарастарын талдап, «денсаулық», «психологиялық денсаулық» және «психикалық денсаулық» ұғымдарының айырмашылығын көрсетті, жеке тұлғаның психологиялық денсаулығына сипаттама берді. Ж.И. Намазбаева, Г.Б. Ниетбаева Студенттердің психологиялық денсаулығын тұлғалық, мотивациялық дамыту жағынан талдап зерттеген. М.П. Кабакова, А.И. Маткаримова жеке тұлға ғана емес, отбасы институтын құрып, сақтауда психологиялық денсаулықтың маңызын көтеріп, психологиялық денсаулыққа қатысты өз анықтамаларын ұсынған. Ғалымдардың анықтауынша психологиялық денсаулық – бұл тұлғаның дамуын қамтамасыз ететін, өзінің әлеуетін іске асыруға жағдай жасайтын, әлеуметтік ортамен және қоғаммен қолайлы қарым-қатынас жасайтын субъективті әл-ауқат [22].

М.П. Кабакова ғылыми психологиялық зерттеулер контекстінде адамның психологиялық денсаулығын жүйелі отбасылық, әлеуметтік-психологиялық, этнопсихологиялық тәсілдер арқылы зерттейді. Оның концепциясының негізгі қағидасы - жеке адамның психологиялық денсаулығы олар әрекет ететін микроқоғамнан ажырағысыз және дені сау, тұрақты отбасы осы денсаулықтың негізгі болжаушысы, ресурсы және буфері ретінде қызмет етеді. Автордың құнды теориялық үлесі денсаулықтың этнопсихологиялық құрамдас бөлігін негіздеу болып

табылады, мұнда қазақ отбасының дәстүрлі құндылықтары мен институттары макроәлеуметтік трансформациялар жағдайында адамның тұрақтылығының іргелі әлеуметтік-мәдени буфері және ресурсы ретінде қарастырылады».

Жоғардағы зерттеулер жастардың психологиялық денсаулығын сақтауды тұлғалық, «Мен» тұжырымдамасы тұрғысынан егжей-тегжейлі зерттеген. Шынында да бұл тұлғалық тұрғыдағы зерттеулер психологиялық денсаулықты сақтауда маңызды рөл атқарады. Алайда, психоэмоциялық жағынан ішкі тепе-теңдікті ұстауда жеткіліксіз болуы мүмкін. Шетелдік, ресейлік және қазақстандық авторлардың еңбектеріндегі «психикалық саулықтың» екі негізгі құрамдас бөлігін талдай отырып, біз заңдылықты байқадық: психикалық және психологиялық денсаулық арасындағы айырмашылық психикалық сау адамның (психикалық процестері бұзылмаған, іс-әрекетке қатысуы, әлеуметтік байланыстары бар және мақсатқа жетуге мотивация, өз іс-әрекетінен мағынаны көрмеу).

Егер психологиялық денсаулықты елемей психикалық денсаулық туралы тек алаңдаушылық болса, адамның әлеммен қарым-қатынасының бұзылуына әкеліп соқтыруы мүмкін. Зерттеулерді талдау нәтижесінде, психологиялық денсаулықты сақтау мәселесі көпқырлы және жан-жақты болып табылады және оны тек қана денсаулық сақтау жүйесінің медициналық тұрғысынан шешу мүмкін емес екені көрінеді. Бұл мәселе психологияның ғылыми білім саласы тұрғысынан кешенді тәсілді қажет ететіні байқалады.

Қорытынды. Бұл мақалада біз денсаулық психологиясының негізгі теориялық міндеті — сау тұлғаның гипотетикалық моделін құруға барынша тереңірек келу үшін денсаулық проблемасына қатысты әлеуметтік-мәдени, әлеуметтік-психологиялық және жеке-тұлғалық тәжірибенің қолжетімді барлық алуан түрлілігін жинақтап, талдауға тырыстық. Психологиялық денсаулықты сақтау туралы зерттеулерден біз үшін маңызды тұжырым жасалды. Психологиялық денсаулық мәселесі бойынша ғылыми көзқарастардың эволюциясына жүргізілген теориялық талдау нәтижесінде парадигмалардың ауысуын ашатын жалпы тұжырымдарды тұжырымдауға болады: бұл құбылыстың тарихи түсінігінен оның қазіргі мәні мен практикалық құндылығына дейін. Психологиялық денсаулықты сақтау — адамның жалпы денсаулығын нығайтып қана қоймай, оның толыққанды тұлға ретінде дамуына мүмкіндік береді. Психологиялық денсаулықтың сақталуы тұлғалық психологиялық ресурстың, психологиялық капиталдың жоғары даму деңгейіне негізделеді. Себебі, психологиялық тұрғыдан сау адам жоғары белсенділік танытып, өз әлеуетін қоғамдық маңызы бар істерге бағыттай алады.

Шетелдік, орысша және қазақша психологиялық тұжырымдарды жан-жақты теориялық және әдістемелік талдау осы зерттеу мақаласы үшін келесі негізгі қорытындыларды тұжырымдауға мүмкіндік береді: Тапшылық моделінен «гүлдену» моделіне парадигманың ауысуы байқалды. Қазіргі психология ғылымы патогенетикалық көзқарастан (денсаулықты тек ауру мен невроздың жоқтығы деп түсіндіру) салютогендік және эвдемонистік көзқарастарға көшті. А.Антоновскийдің, М.Селигманның және К.Риффтің идеяларын басшылыққа ала отырып, психологиялық денсаулық қазір динамикалық континуум және «гүлдену» күйі ретінде түсінілді. Психикалық салауаттылықты сақтаудың ішкі механизмі реттеуші және когнитивтік сипатта болады. Г.Селье, Р.Лазарус, А.Бек, А.Эллис концепцияларының тоғысқан жерінде күйзеліске төзімділік сыртқы күйзелістің күшіне емес, субъектінің когнитивтік икемділігіне байланысты екені дәлелденді. Психологиялық денсаулық бейімделгіштік пен когнитивті жетілудің өлшемі ретінде көрініс алды.

Сондай-ақ, отандық және ресейлік зерттеушілер де психологиялық денсаулықты түсінуді айтарлықтай тереңдетеді, әрі назарымызды тұлғалық жетілу мен субъективтілік ұғымына аударады. Осылайша, психологиялық денсаулыққа психикалық денсаулық пен жеке тұлғаның психоэмоциялық әрекеттестікте болатын компоненттері кіреді, ал ол денсаулықтың психологиялық жағының қалыптасуына және сақталуына ықпал етеді. Жоғарыда психологиялық денсаулық тұжырымдары мен анықтамалары талданған, еңбектердің ішінде салютогенез бойынша денсаулықтың шығу тегі ерекше әсер етті. Осы мағына психологиялық денсаулық

бойынша жаңа зерттеу бағытын жасауға арқау болды. Салютогенез адам стресстердің әсеріне қарамастан әрі соматикалық әрі психикалық дені сау болып қала алады деген идеяны басшылыққа алады.

Қорыта келгенде, біз психологиялық денсаулықтың адам өмірі үшін маңыздылығын атап өткіміз келеді. Психологиялық денсаулықты сақтау мәселесі бүгінгі күні жеке адамға ғана емес, сонымен бірге мемлекетке де әсер етеді. Психологиялық денсаулықты зерттеудің заманауи ғылыми бағыттарын жүйелеуге мүмкіндік берді, және оның құрылымдық-мазмұндық моделін түсінуге теориялық негіз қалыптастырды. Алынған нәтижелер болашақ эмпирикалық зерттеулерді жоспарлауға және психологиялық денсаулықты сақтау бойынша практикалық бағдарламалар әзірлеуге негіз бола алады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. S. Yuldasheva Student mental health psychological services in higher education institutions || Society and innovations journal homa page Uxbekistan 2025. 91-100 <https://inscience.uz/index.php/socinov/index>
2. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учебник для вузов – СПб.: Питер, 2006. – 607 с. Юдин З. Б. Г. Здоровье: факт, норма и ценность // Мир психологии. — 2000. - № 1 (21). - С. 54-68.
4. Васильева О. С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр “Академия”, 2001. — 352 с. https://www.phantastike.com/common_psychology/psychol_health/html/?page=272
5. А. Маслоу Дальние пределы человеческой психики. — СПб., 1997. — С. 430.
6. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию, становление человека [Текст] / Карл Роджерс. — М.: Издательская группа «Прогресс»; «Универс», 1994 — 479 с.
7. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис : учеб. пособие ; пер.с англ. / Э. Эриксон. - 2-е изд. - М. : Флинта, 2006. - 352 с.
8. Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. — 440 с.
9. Ryff , C.D. The contours of positive human health / C.D. Ryff, B. Singer // Psychological Inquiry. — 1998. — Vol. 9. — P. 1–28.
10. Antonovsky A. Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche Übersetzung von Alexa Franke. — Tübingen, 1997.
11. Селье Г. Стресс без дистресса. — Рига, 1992. 130с.
12. Бердибаева с.К., Гарбер А.И., Нусипжанова Б.Н., Кожакметов д.Ш., Бердибаев с.К.//Теоретический обзор современных концепций стрессоустойчивости в Германии КазҰУ Хабаршысы. Психология және социология сериясы. No1 (60). 2017 253-263б.
13. Дубровина И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. - М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 464с.
14. Иванова М. Г. Структурные, афункциональные и динамические характеристики психологического здоровья личности: Дисс. ... канд. психол. наук. – СПб., 2010. – 24 с.
15. Сулейманов Р.Ф. Смугевич А.Б. Психологические защиты, их связь с психологическим здоровьем и развитием личности // Общество: Социология, Психология, Педагогика. – 2020. – с. 81–86.
16. Н. В. Горбунова, А. С. Фетисов Психологическое здоровье личности: состояние и механизмы сохранения 122-125 с.
17. Жданова, С. Ю. Безопасность личности в информационно-цифровом пространстве [Electronic resource] : учебно-методическое пособие / С. Ю. Жданова, В. С. Краева. - Психологическая безопасность личности в информационно-цифровом пространстве, 2030-03-20. - Электрон. дан. (1 файл). - Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2024. - 93 с.
18. Shan Jiang, Chengkun, Jinzurong Liang Patterns and transitions of physical, psychological, and behavioral health across adulthood: a latent transition analysis of the roles of childhood and adulthood adversities [journal of affective disorders](https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120421) 1 January 2025 <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120421>
19. Ральникова И. А. Психологическое здоровье и жизненные перспективы личности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4. – 121–126 с.
20. Ниембаева Г. Б. Қазіргі кезеңдегі студенттердің психологиялық денсаулығының дамуы Философия докторы (Phd) ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация Алматы, 2014 210 б.

21. Ерментаева А.Р. Денсаулық психологиясының субъектілік негізі //«Жаһандану әлеміндегі адамның денсаулық психологиясы» тақырыбындағы халықаралық ғылыми конференцияның материалдары, Гумилев атындағы ЕҰУ, Астана, 2013.-15-20 б.

23. Маткаримова А.И., Кабакова М.П. Теоретический анализ проблемы психологического здоровья // Вестник Казнпу имени Абая, серия «Психология», №1(62), 2020г. 150-155с.

References

1. Yuldasheva, S. (2025). Student mental health psychological services in higher education institutions. *Society and innovations*, 91-100. Available at: <https://inscience.uz/index.php/socinov/index>
2. Nikiforov, G.S. (2006). *Psikhologiya zdorov'ya: uchebnik dlya vuzov* [Health psychology: a textbook for universities]. St. Petersburg: Piter. 607 p.
3. Yudin, B.G. (2000). *Zdorov'ye: fakt, norma i tsennost'* [Health: fact, norm and value]. *Mir psikhologii* [World of Psychology], (1), 54-68.
4. Vasil'yeva, O.S., & Filatov, F.R. (2001). *Psikhologiya zdorov'ya cheloveka: etalony, predstavleniya, ustanovki: Ucheb. posobiye dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy* [Human health psychology: standards, representations, attitudes: Textbook for university students]. Moscow: Akademiya. 352 p. Available at: https://www.phantastike.com/common_psychology/psychol_health/html/?page=272
5. Maslow, A. (1997). *Dal'niye predely chelovecheskoy psikhiki* [The farther reaches of human nature]. St. Petersburg. 430 p.
6. Rogers, C. (1994). *Vzglyad na psikhoterapiyu, stanovleniye cheloveka* [On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy]. Moscow: Progress; Univers. 479 p.
7. Erikson, E. (2006). *Identichnost': yunost' i krizis: ucheb. posobiye* [Identity: youth and crisis: textbook]. 2nd ed. Moscow: Flinta. 352 p.
8. Seligman, M. (2012). *Put' k protsvetaniyu. Novoye ponimaniye schast'ya i blagopoluchiya* [Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being]. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber. 440 p.
9. Ryff, C.D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
10. Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Deutsche Übersetzung von Alexa Franke*. Tübingen.
11. Selye, H. (1992). *Stress bez distressa* [Stress without distress]. Riga. 130 p.
12. Berdibayeva, S.K., Garber, A.I., Nusipzhanova, B.N., Kozhakhmetov, D.Sh., & Berdibayev, S.K. (2017). *Teoreticheskiy obzor sovremennykh kontseptsiy stressoustoychivosti v Germanii* [Theoretical review of modern concepts of stress resistance in Germany]. *KazNU Khabarshysy. Psikhologiya zhane sotsiologiya seriyasy* [KazNU Bulletin. Psychology and Sociology Series], 1(60), 253-263.
13. Dubrovina, I.V. (2014). *Prakticheskaya psikhologiya v labirintakh sovremennogo obrazovaniya* [Practical psychology in the labyrinths of modern education]. Moscow: MPSU. 464 p.
14. Ivanova, M.G. (2010). *Strukturnyye, funktsional'nyye i dinamicheskiye kharakteristiki psikhologicheskogo zdorov'ya lichnosti* (Diss. ... kand. psikh. nauk) [Structural, functional and dynamic characteristics of individual psychological health (Doctoral dissertation)]. St. Petersburg. 24 p.
15. Suleymanov, R.F., & Smulevich, A.B. (2020). *Psikhologicheskiye zashchity, ikh svyaz' s psikhologicheskim zdorov'yem i razvitiyem lichnosti* [Psychological defenses, their connection with psychological health and personality development]. *Obshchestvo: Sotsiologiya, Psikhologiya, Pedagogika* [Society: Sociology, Psychology, Pedagogy], 81-86.
16. Gorbunova, N.V., & Fetisov, A.S. (2020). *Psikhologicheskoye zdorov'ye lichnosti: sostoyaniye i mekhanizmy sokhraneniya* [Psychological health of personality: state and mechanisms of preservation]. *Modern Science*, 122-125.
17. Zhdanova, S.Y., & Krayeva, V.S. (2024). *Bezopasnost' lichnosti v informatsionno-tsifrovom prostranstve: uchebno-metodicheskoye posobiye* [Personal safety in the information-digital space: a teaching aid]. Perm: Perm State University. 93 p. ISBN 978-5-7944-4118-5.
18. Jiang, S., Chengkun, & Liang, J. (2025). Patterns and transitions of physical, psychological, and behavioral health across adulthood: a latent transition analysis of the roles of childhood and adulthood adversities. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120421>
19. Ral'nikova, I.A. (2019). *Psikhologicheskoye zdorov'ye i zhiznennyye perspektivy lichnosti* [Psychological health and life prospects of an individual]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, Theory and Methodology of Physical Culture and Sports], (4), 121-126.

20. Niyetbayeva, G.B. (2014). Kazirgi kezendegi studentterdin psikhologiyalyk densaulygynyn damuy (Filosofiya doktory (PhD) gylimi darezhesin alu ushin dayyndalghan dissertatsiya) [Development of student's psychological health at the present stage (Doctoral dissertation)]. Almaty. 210 p.

21. Yermontayeva, A.R. (2013). Densaulyk psikhologiyasynyn sub'yektivtik negizi [Subjective basis of health psychology]. In Materialy mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii «Psikhologiya densaulyka cheloveka v mire globalizatsii» [Proceedings of the International Scientific Conference "Health Psychology in the World of Globalization"], ENU named after L.N. Gumilyov, Astana, 15-20.

22. Matkarimova, A.I., & Kabakova, M.P. (2020). Teoreticheskiy analiz problemy psikhologicheskogo zdorov'ya [Theoretical analysis of the problem of psychological health]. Vestnik KazNPU imeni Abaya, seriya «Psikhologiya» [Bulletin of KazNPU named after Abay, "Psychology" series], 1(62), 150-155.

23. Das, S.S., Alat, P., & Sebastian, F. (2025). Psychological resources and mental health: understanding academic engagement and performance of students in HEIs during Covid-19. Acta Psychologica. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105416>

Авторлар туралы мәлімет:

Уакасова М.Б. – хат-хабар авторы, 2 курс докторанты «Психология» Тұран университеті, Алматы қ., Қазақстан. E-mail: meruyert.uakasova@mail.ru

Гарбер А. – психология ғылымдарының кандидаты, профессор Klinik Reinhardshöhe, Bad Wildungen, Hessen, Германия Dr. Alena E-mail: aljonagarber@mail.ru

Ақтымбай А.А. – оқытушы Психология кафедрасы Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті Алматы қ., Қазақстан E-mail: aktymbay.a@qyzpu.edu.kz

Кенесбекова І.С. – оқытушы Психология кафедрасы Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті Алматы қ., Қазақстан E-mail: kengesbekova.i@qyzpu.edu.kz

Сведения об авторах:

Уакасова М.Б. – автор для корреспонденции, докторант 2 курса образовательной программы «Психология», Университет «Туран», г. Алматы, Казахстан. E-mail: meruyert.uakasova@mail.ru

Гарбер А. – кандидат психологических наук, профессор, Klinik Reinhardshöhe, Бад-Вильдунген, Гессен, Германия. E-mail: aljonagarber@mail.ru

Ақтымбай А.А. – преподаватель кафедры психологии, Казахский национальный женский педагогический университет, г. Алматы, Казахстан. E-mail: aktymbay.a@qyzpu.edu.kz

Кенесбекова И.С. – преподаватель кафедры психологии, Казахский национальный женский педагогический университет, г. Алматы, Казахстан. E-mail: kengesbekova.i@qyzpu.edu.kz

Information about the Authors:

M.B. Uakasova – Corresponding Author, 2nd-Year PhD Student in the Educational Program “Psychology”, Turan University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: meruyert.uakasova@mail.ru

A. Garber (Dr. Alena Garber) – Candidate of Psychological Sciences, Professor, Klinik Reinhardshöhe, Bad Wildungen, Hessen, Germany. E-mail: aljonagarber@mail.ru

A.A. Aktymbay – Lecturer, Department of Psychology, Kazakh National Women's Teacher Training University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: aktymbay.a@qyzpu.edu.kz

I.S. Kenesbekova – Lecturer, Department of Psychology, Kazakh National Women's Teacher Training University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: kengesbekova.i@qyzpu.edu.kz