

Psixoloji sağlamlığın əsas komponentləri

Aynurə Muradova

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti

E-mail: aynur405@gmail.com

Rəyçilər: psixol.ü.f.d. L.M. Qurbanova,
psixol.ü.f.d., dos.M.C. İsmayılova

Açar sözlər: uşaq, tədqiqat, ailə, inkişaf, sağlamlıq, təhsil, peşə

Ключевые слова: ребенок, исследование, семья, развитие, здоровье, учеба, профессия

Key words: child, investigation, family, development, health, education, profession

Uşaqlarda psixi narahatlığı yaradan səbəblər onun psixikasında yaranmış neqativ halların nəticəsi kimi özünü büruzə vermiş olur. Uşaqda psixi sağlamlıq o qədər həssas yanaşmadır ki, bu hal uşaqların yaş dövrləri və əsas fəaliyyət sahələri ilə əlaqədar olaraq dəyişir. Bu halları düzgün müəyyən etmək isə valideynlər üçün asan olmur. Onlar psixi narahatlığın uşaqlarda təlim prosesinə, eyni zamanda fənlər üzrə məhdudiyətlərə və nəticədə gələcəkdə peşə seçmədə yaranacaq məhdudiyətlərə səbəb olacağına görə narahatlıq keçirirlər.

Kiçik yaşlı uşaq emosional, tez mütəəssir olan, fəallıq göstərəndir. Ona görə də ailədaxili münasibətlər, ailə tərbiyəsi onlara güclü təsir göstərir. Belə bir şərait valideynlərin məsuliyyətini artırır, uşaqlara davranış nümunəsi göstərmələrini tələb edir.

Tədqiqatlar nəticəsində sübuta yetirilmişdir ki, psixoloji cəhətdən sağlam şəxsiyyətin xüsusiyyətlərinə optimizm, həyatsevərlik, emosional sabitlik, çətin həyatı vəziyyətlərə adaptasiya olma bacarığı, özünü və ətraf aləmi nəinki əqli, eyni zamanda emosional və intuitiv cəhətdən dərk edən və digər keyfiyyətləri aid etmək olar. Belə ki, psixoloji sağlamlıq şəxsiyyətin inkişafında harmoniya, uyğunluq təşkil edir. Bu, müxtəlif aspektlər arasındakı uyğunluqdur: emosional və intellektual, fiziki və psixi [5].

Bütün bu cəhətlər yetkin insanlara xarakterik olsa da, uşaqların psixoloji sağlamlığının da özünəməxsus xüsusiyyətləri vardır.

Uşaqlarda psixoloji sağlamlıq xüsusiyyətlərini əsasən 3 mərhələyə bölmək olar:

1. Ali mərhələ — kreativlik – bu mərhələyə aid edilən uşaqlar istənilə mühitə asanlıqla uyğunlaşır, gərgin və stress vəziyyətlərdən asanlıqla çıxış yolu tapır, fəaliyyətə yaradıcı aspektdən yanaşırlar. Bu mərhələyə aid edilən uşaqlar psixoloji yardıma ehtiyac duymurlar.

2. Orta mərhələ — adaptivlik – bu mərhələyə cəmiyyətdə sosiallaşa bilən, lakin bununla yanaşı müəyyən dərəcədə artan həyəcanlılıq yaşayan uşaqlar daxildir.

3. Aşağı mərhələ — dezadaptivlik – bu mərhələyə aid edilənlərin davranış xüsusiyyətləri əvvəlki mərhələlərdən kəskin fərqlənir. Belə ki, bu tip uşaqlar cəmiyyətə uyğunlaşmaq üçün öz istək və tələbatlarından imtina edirlər və yaxud da bunun tam əksi olan davranış göstərərək aktiv mövqedən istifadə edərək öz istək və tələbatlarını ətrafdakı şəxslərə yürüdürlər. Psixoloji sağlamlığın bu mərhələsinə aid edilən uşaqlara individual psixoloji yardım göstərilməlidir.

Bizi əhatə edən bir çox təsirlər yüksək və əlçatmaz göründüyündən davranışın idarə olunmasında neqativ halların, stressin, özünü aşağı qiymətləndirmənin, həmçinin sinir sisteminin fəaliyyətinin pozulması kimi reaksiyaların baş verməsinə səbəb olur.

Uşaqlarda psixoloji sağlamlığa təsir edən amilləri öyrənmək üçün risk amillərini müəyyən etmək tələb olunur [2]. Bu amilləri əsas 2 mühüm qrupa ayırmaq olar:

1. Obyektiv təsirlər – uşağı əhatə edən hər bir vasitə;
2. Subyektiv təsir – onun fərdi-şəxsi keyfiyyətləri;

Obyektiv təsirlərə ailə daxili münasibətlər və uşaq müəssisələrində baş verən xoşagəlməz halları daxil etmək olar. Təhsil müəssisələrində tərbiyəçilərlə ilk görüş, yeni münasibətlər uşaqda psixoloji gərginlik və həyəcanlılıq səviyyəsinin artmasına gətirib çıxarır. Hətta məktəbəqədər və məktəb yaş dövründə həmyaşdaları arasında yaranmış hər hansı konfliktli münasibət uşaqda emosional diskomfort yaradır və onun şəxsiyyət kimi inkişafının ləngiməsinə şərait yaradır.

Subyektiv faktorlara isə xarakter, temperament, özünüqiymətləndirmə daxildir. Uşağın fərdi keyfiyyətlərinin düzgün inkişafı onun ətraf aləmə münasibətinə, təlim prosesinə də təsirsiz ötürür.

Psixoloji sağlamlığa təsir edən amillər sırasına həmçinin asılılıq dərəcəsinə də aid etmək lazımdır. Bu xüsusiyyət məktəblilərin psixi sağlamlıqla bağlı probleminə birbaşa əlaqəlidir. Bu asılılıq məktəblilərin düşdüyü qorxulu bəla hesab edilir. Ən əsas mənfi təsir məktəblilərin real həyatdan uzaqlaşmasıdır ki, bunu da mütəxəssislər reallıqda nəyəsə qane olmamaq bəhanəsi kimi, dərk edilməyən etiraz forması kimi izah edirlər.

Beləliklə, belə nəticəyə gəlmək olar ki, psixoloji sağlamlıq daxili və xarici amillərin qarşılıqlı təsiri ilə formalaşır.

Məktəblilərin aparıcı fəaliyyət növü təlim hesab olunduğundan bu proses nəinki psixi və sosial inkişafa, bununla yanaşı həmçinin emosional inkişafa da şərait yaradır. Məhz buna görə də emosional sahənin əsas göstəriciləri olan qorxu, həyəcan, məktəb fobiyası, qısqançlıq, stress və s. kimi vəziyyətlərdə də dəyişikliklər özünü göstərir.

Elmi tədqiqatlar sübut etmişdir ki, psixoloji sağlamlıq aksioloji, instrumental və motivasiyaönlü komponentləri əhatə edən bir sistemdir.

Psixoloji sağlamlığa bu münasibət sağlamlığın qorunması və hər hansı psixi nöqsanların qarşısının alınmasında mühüm əhəmiyyət kəsb edir. V.N.Myasişev və A.R.Luriya xəstəlik mexanizmlərinin öyrənilməsi üçün “xəstəliyin daxili görünüşü”nin əhəmiyyətini vurğulamışlar. [4] “Xəstəliyin daxili görünüşü” dedikdə, buraya aid edilir:

— bu, sağlamlığa göstərilən xüsusi dəyər və münasibətdir ki, burada davranış, emosional və koqnitiv sahələrdə müsbət yüksəlişlər özünü göstərir.

— bu, şəxsin bioloji, sosial-psixoloji və mənəvi imkanlarını qiymətləndirə biləcəyi müəyyən bir psixofizik məkandır.

V.A. Ananyevin sözlərinə görə, sağlamlığın daxili görünüşü insan sağlamlığının intellektual təsvirləri, emosional təcrübə və duyğuların kompleksi, habelə davranış reaksiyalarıdır. Xəstəliyin daxili görünüşünü psixoloji baxımdan nəzərə alaraq, V.A. Ananyev üç əsas cəhətini ayırd etmişdir - emosional, idraki və davranış. [1]

Psixoloji sağlamlıq anlayışının tarixi inkişafı və bu konsepsiyanın məzmununun nəzəriyyəsinə nəzərə alaraq biz onun struktur komponentlərini xüsusilə qeyd etməliyik. Psixoloji mövqelərdən sağlamlığın daxili görünüşünü nəzərə alaraq, şəxsiyyət strukturunun komponenti kimi üç hissəni ayırırıq: emosional, idrak və davranış. Beləliklə, emosional komponent psixoemosional statusu, idraki komponent - sağlam həyat təzi, davranış komponenti isə - özünə dəyər, özünə münasibət hesab olunur.

Psixoemosional vəziyyət psixoloji sağlamlığın əsas struktur komponentidir, psixikanın tənzimləyici imkanları, həmçinin bu imkanların özünü tənzimlənmə dərəcəsi və səviyyəsi ilə

müəyyən edilir. Bu komponent özünü narahatlıq və həyəcanlılıq səviyyəsində, emosional sabitliyində, şəxsiyyətin stabillik dərəcəsinə, həmçinin təhsil mühitində məmnunluq dərəcəsinə ifadə edir.

Peşə təhsili mərhələsində sağlam həyat tərzilə bağlı ideyaların formalaşması şəxsiyyətin inkişafına müsbət təsir göstərir və nəticələr aşağıdakı kimi təqdim edilə bilər:

1) özünüdərkətməni, şüuru stimullaşdırmaq üçün psixoloji mexanizmləri inkişaf etdirmək və nəticədə özünü şəxsiyyət kimi dəyərləndirmək;

2) "mədəni humanitar xidmət" in yaradılması və təffəkürün inkişafı.

Humanitar vəziyyətin əsas xüsusiyyətləri aşağıdakılardır:

a) ətrafdakı obyektlərin müxtəlif aspektlərinə subyektiv münasibət, o cümlədən özünə subyektiv münasibət;

b) ünsiyyətə və anlayışa əsaslanan canlı, qərəzli bir mövqə tutan bir dəyər münasibəti;

3) insan sağlamlığı üçün məsuliyyət yaradan şəxsin peşəkar formalaşmasına və yaradıcılıq fəaliyyətinin əsasını təşkil etməyə şərait yaranır;

4) özünü aktuallaşdırma üçün şəxsin ehtiyacına, "mən" in kifayət qədər formalaşmasına, həyatın öz müqəddəratını təyin etməkdə pozitiv münasibəti.

Psixoloji sağlamlığın növbəti struktur komponentlərindən biri də özünə düzgün münasibətdir. Məhz özünə düzgün münasibət, dəyər vermə psixoloji sağlamlıqda öndə gedən məsələlərdən hesab olunur. İnsanın ilk özünə, daha sonra isə ətrafdakı insanlara, ətraf mühitə, ümumilikdə dünyaya münasibəti onun psixoloji sağlamlıq göstəricisidir.

Beləliklə, psixoloji sağlamlığın struktur komponentlərinin fərdlərin özünüqiymətləndirməsi üçün bacarıqların formalaşması yolu ilə şagirdlərin peşə inkişafının bütün mərhələlərində həyata keçirilməsi onların psixoloji sağlamlığı və peşəkar inkişafı üçün şərtidir.

Son olaraq yuxarıda qeyd edilənlərə M.Prişvinin sözlərini sitat gətirmək olar: "İnsan sağlamlığının əsas mahiyyəti, onun başqa bir insana yaxşı şeylər söyləməkdən çəkinməməsidir". [4]

Məqalənin aktuallığı. Uşaqda psixi sağlamlıq o qədər həssas yanaşmadır ki, bu hal onların yaş dövrləri və əsas fəaliyyət sahələrindən asılı olaraq dəyişir. Bu halları düzgün müəyyən etmək isə valideynlər üçün asan olmur. Bu baxımdan məqaləni aktual hesab etmək olar.

Məqalənin elmi yeniliyi. Elmi yenilik ondan ibarətdir ki, məqalədə uşaqlarda psixoloji sağlamlığa təsir edən amilləri öyrənmək sahəsində zəruri hesab olunan risk faktorlarını qruplar üzrə təsnifatı verilir, psixoloji sağlamlığın formalaşmasına təsir göstərən amillər araşdırılır.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədən ali və orta ixtisas məktəblərinin tələbə və magistrantları istifadə edə bilərlər.

Ədəbiyyat

1. Ananyev V.A., Sağlamlıq psixologiyası / Q.S. Nikiforovanın redaktəsi ilə, 2000.
2. Abdullayev R., Məktəb psixoloqu. Bakı, 2003.
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/strukturnye-komponenty-psihologicheskogo-zdorovya-kak-uslovie-razvitiya-i-samorazvitiya-lichnosti>.
4. Ümumtəhsil məktəblərində psixoloji xidmət aktual problemləri, 2016-cı il.

A. Мамедова

Основные компоненты психологического здоровья

Резюме

В статье раскрывается сущность психологического здоровья и указывается их основные компоненты. В этом указанные факты основывается итогам конкретных исследований.

A. Mamadova

Basic components of the psychological health

Summary

Essence of the psychological health is elucidated in the article and his basic components are shown. Facts shown this time be based on result of the concrete investigations.

Redaksiyaya daxil olub: 26.12.2017