ХҒТАР 14.07.03

Г. Б. Иманбекова
Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Нұр-Сұлтан, Қазақстан
(E-mail: gulbarshyn.baktygalieva@mail.ru)

Психологиялық денсаулықты сақтау мәдениетін дамытудың факторлары

Аннотация. Азаматтардың денсаулығын сақтау - адам өмірінің қауіпсіздігіне бағытталған басымдық. Мұндай көзқарас кез-келген іс-әрекетпен шұғылданатын тұлғаларға психологиялық және әлеуметтік көмек көрсетудің теориясы мен тәжірибесіне толығымен сәйкес келеді. Психологиялық жұмыстың міндеті – тұлғалардың әлеуметтік ортаға, атап айтқанда қоршаған ортаға оңтайлы бейімделуіне ықпал ету. Сондықтан мақалада тұлғаның қарым-қатынас мәдениетін игеруі және оның психологиялық денсаулықты сақтау мәдениетін дамытудағы маңыздылығы қарастырылады. Психологиялық мәдениеттің құрылымдық компоненттері, олардың талдануы сипатталады.

Сонымен қатар психологиялық мәдениеттің адам өмірінің әлеуметтік, физикалық, интеллектуалдық эмоционалдық, рухани аспектілеріне тәуелділігі талданады. Қарым-қатынас мәдениетін, психологиялық денсаулықты сақтау мәдениетін дамытудағы Э. Берн әдістемесін қолдану жолы, трансактілік талдаудың орны көрсетілген. Тұлғаның денсаулыққа құндылықты қатынас дәрежесін олардың салауатты өмір салтын шынайы орындау және денсаулықты сақтау әрекетіне қатысу дәрежесі бойынша, сондай-ақ позитивті немесе негативті бағытта өзгеру динамикасы бойынша бағалауға болады деген қорытынды жасалады.

Түйін сөздер: қарым-қатынас мәдениеті, психологиялық денсаулық, психологиялық мәдениет, психологиялық сауаттылық, психологиялық құзыреттілік, құндылық, рефлексия, мәдени шығармашылық, психологиялық мәдениетті сақтау, синтония, трансакция, трансактілі талдау

DOI: https://doi org/10.32523/2616-6895-2019-126-1-146-152

Айналадағы адамдармен эмоционалды жағымды қатынас жасау, өзгелермен тіл табысу әрбір адамның өмірлік тәжірибесіне, біліміне, тапқырлығы мен ақыл-ойына байланысты жүзеге асып отырады. Тіл табысып, өзгелермен қатынас орнату адамнан өзіндік талғам-тілегін, ықылас-ынтасын жалпы адамға деген адами көзқарасын жете түсінуді талап етеді. Қарым-қатынас нәтижесінде адамның кісілік қасиеті, өзгелерге деген қамқорлығы мен жан ашырлық сезімі, ізгілік көзқарасы қалыптасады. Тіршілік ортасы мен өмір сүрудің сан алуан сырларын біліп, жеке басының қадір-қасиетін арттырады. Қарым-қатынас барысында адамда моральдік-саяси, эстетикалық сезімдер, мінез бітістері қалыптасады. Егер біз өз өмірімізді бақыласақ, онда мынаны байқаймыз:

- басқа адамдармен өзара әрекеттесіп, оларды қабылдаймыз, түсінеміз және бағалаймыз;
- түрлі көргендерімізді, естігендерімізді талдаймыз;
- айналамыздағы адамдармен білімдерімізбен, өмірлік тәжірибелерімізбен бөлісеміз;
- басқа адамдарды сезініп, олардан үйреніп, мінез-құлқымызды өзгертеміз;
- шешім қабылдағанда басқа адамдардың пікірін ескереміз.

Тұлғаның психологиялық дамуындағы қарым-қатынас мәселесі психология саласында орындалған бірқатар еңбектерде қарастырылған. Тұлғаның қарым-қатынасын жетілдірудің психологиялық-педагогикалық жолдарын (Х.Т. Шерьязданова), тұлғаны психологиялық дайындаудың субъектілік-бағдарлы негізін (А.Р. Ерментаева), тұлғаның қарым-қатынас кезіндегі шығармашылық іс-әрекетін (С.Қ. Бердібаева) зерттеген.

Сонымен қатар, қарым-қатынас адамның психологиялық дамуының маңызды факторы. Қарым-қатынаста адамдар өзін көрсетеді, өзі үшін және басқалар үшін психологиялық қасиеттерін аша түседі. Сонымен бірге сол қасиеттер қарым-қатынаста

қалыптасады. Жалпы түрде қарым-қатынасты психологиялық денсаулыққа байланысты былайша анықтауға болады: адамның бүкіл өмірі барысында тұлғалық қасиеттері, танымдық процестері мен жеке-дара ерекшеліктері қалыптасатын жан-жақты үдеріс. Р.С. Немов мазмұнына қарай қарым-қатынастың бірнеше түрлерін бөліп қарастырады: материалды түрде (іс-әрекет өнімдері және заттармен алмасу), когнитивті түрде (біліммен алмасу), кондиционды түрде (психикалық және физиологиялық жағдаймен алмасу), мотивациялық түрде (қажеттіліктермен, түрткілермен, қызығушылықтармен, мақсаттармен алмасу), іс-әрекеттік түрде (әрекеттермен, амалдармен, икемділіктермен алмасу) [1].

Мазмұны, мақсаты және тәсілі бойынша әртүрлі болатын қарым-қатынас тұлғаның психикалық дамуында спецификалық функцияны атқарады. Мысалы, материалдық қарым-қатынас адамға өмір сүру барысында материалдық және рухани қажеттіліктерін қанағаттандыруға мүмкіндік береді. Когнитивті қарым-қатынас интеллектуалды даму ретінде көрінеді. Кондициондық немесе эмоционалды қарым-қатынас қарым-қатынастың басқа түрлерін оптималандыру үшін қажетті қалыптарды қалыптастырады. Мотивациялық қарым-қатынас адам үшін қосымша энергия көзі болады. Осындай қарым-қатынас нәтижесінде игеретін жаңа қызығушылықтар, мотивтер және мақсаттар арқылы өзінің психоэнергетикалық потенциалын кеңейтеді. Іс-әрекеттік қарым-қатынас, ол жеке әрекетпен, операциялармен, біліктілік және дағдымен алмасу ретінде анықталады. *Психологиялық қарым-қатынас организмнің, оның өмірлік функциясының дамуына маңызды шарт болатын сапа қызметін анықтайды* [1].

Тұлға қарым-қатынас процесінде ақпарат алмасу, кері байланыс жасау, түсініп қабылдау, біріккен іс-әрекетті жүзеге асыру арқылы қоғамдық және жеке сананы, эмоцияны, сезімді, мінез-құлық нормаларын көрсетудің формаларын меңгереді.

Адамдар арасындағы қарым-қатынастың басты мақсаты - өзара түсіністікке қол жеткізу. Бірақ мұны орындау оңай жұмыс емес. Қарым- қатынас жасауда сөйлесіп отырған адамды тыңдап, түсіне білудің маңызы зор. Адамдарға өз ойыңыз бен пікірлеріңізді түсіндіре отырып, сіз көптеген түсініспеушілік, ұрыс-керіс пен жанжалдың алдын ала аласыз. Адамның өзімен-өзі және басқа адамдармен үйлесімділікте болуы оның танымдық іс-әрекетінің қалыпты дамуында маңызды орын алады. Ол қарым-қатынасты игерудің негізгі техникалары «синтония» ұғымымен байланысты. Қарым-қатынастың синтоникалық моделі нейролингвистикалық бағдарлама негізінде жасалған, қабылдау мен ойлау процестерінің нәтижесі ретінде қарастырылады.

Сыртқы әлеуметтік ортаның биологиялық, психологиялық және әлеуметтік сипаттағы қолайсыз әсерлері нәтижесінде қалыптасқан психикалық күйлер: шаршау, үрей, жабығу, жан күйзелісі, көңілдің бұзылуы, уайымдау, фрустрация түрінде болады. Адамдардың психоәлеуметтік және психоэмоционалды торығуы олардың психологиялық денсаулығының және оны сақтау мәдениетінің төмендеп кетуінен пайда болады.

Осыған сәйкес Л.С. Колмогорова психологиялық мәдениеттің келесі құрылымдық компоненттерін бөліп көрсетеді:

- когнитивті (психологиялық сауаттылық психологиялық білім және дағдылар ретінде);
- психологиялық құзыреттілік;
- құндылықты-мәндік
- рефлексивті-бағалау
- мәдени шығармашылық [2].

Психологиялық білімдер мен дағдылар психологиялық мәдениетті игерудегі «негіздер» болып табылады, осыдан бастап жиі жас, жеке және басқа да ерекшеліктерді ескере отырып, оны меңгере бастайды.

Психологиялық сауаттылық ғылыми білімдер тұрғысынан алғанда, қарапайым

білімі мен дағдылардан, ой-өрісінен, психикалық құбылыстар туралы хабардар болуынан, сондай-ақ өмірлік тәжірибе тұрғысынан алғанда дәстүрлерден, әдет-ғұрыптардан, басқа адамдармен тікелей қарым-қатынасынан, бұқаралық ақпарат құралдарынан және т.б. алғандарынан көрінеді. Психологиялық сауаттылық - бұл әрбір қалыпты дамып келе жатқан адамның мәдениетті меңгеруіндегі алғашқы қадамы.

Психологиялық құзыреттілік психологиялық мәселелерді шешуде тиімді шешімдер қабылдауға мүмкіндік беретін білімді ұйымдастырудың ерекше түрі.

Психологиялық құзыреттілік психологиялық білімдер мен дағдылар негізінде іс-әрекеттің (сыртқы және ішкі) конструктивтілігі, тиімділігі арқылы сипатталуы мүмкін, яғни бұл адамның алдында тұрған мәселелерді, міндеттерді шешуге бағытталған білім мен біліктерді тиімді пайдалануды білдіреді. Психологиялық құзыреттілік өздерінің өткен тәжірибесін, басқа адамдардың тәжірибесін және қоғамдық-тарихи тәжірибені бірдей қолдануды болжайды.Бұл абстрактілі психологиялық білімді өзі, белгілі бір адам, нақты жағдай туралы білімдермен біріктіруді болжайды. Психологиялық құзыреттілікте келесідей жалпы элементтерді бөлуге болады:

- таным және өзін-өзі тану, қарым-қатынас, ойындар және т.б. психологиялық құралдарды меңгеру және дұрыс қолдана алу;
- өткен тәжірибені талдау және оны өзекті психологиялық мәселелерді шешуде дұрыс пайдалану;
- нақты психологиялық мәселелерді, міндеттерді (өзін-өзі реттеу, қарым-қатынас және т.б.);
- шешуге қажетті, оларды кең көлемде тасымалдауға мүмкіндіктері бар білімдерді, дағдыларды, біліктерді меңгеру;
- әртүрлі жағдайларда мінез-құлықтың, іс-әрекеттің тиімді бағдарламаларын әзірлеу.

Адамның психологиялық мәдениетінің құндылық-мәндік компоненті – адамның психикасы, оның іс-әрекеттері, басқалармен қарым-қатынасы аймағында жеке маңызды жүйелерінің және жеке құнды ұмтылыстарының, идеалдарының, нанымының, көзқарасының, бағытының, қатынасының, діни сенімінің жиынтығын көрсетеді. Бұл сипаттамалар адамның ішкі әлемінің негізін құрайды. Құндылықты адам мәдениетінің «ядросы» ретінде анықтауға болады. Құндылық жүйесі өзіңізді және басқаларды бағалау, өз қатынасыңызды білдіру, таңдауыңызды жасау үшін қажетті координаталық жүйе сияқты әрекет етеді. Гуманистік дәстүрлерге сәйкес, адамның психологиялық-мәдени құндылықтары өзінің психологиялық тәжірибесіне, ішкі әлемінің бірегейлігіне ерекше қызығушылық және жағымды құнды қатынасымен сипатталады.

Адамның рефлексиясы психологиялық мәдениет субъектісі ретінде өзінің мақсаттарын, іс-әрекетін және оның нәтижелерін түсінуі, сондай-ақ өзінде жүретін өзгерген жеке тұлға, іс-әрекет және қарым-қатынас субъектісі секілді ішкі өзгерістерді ұғынуы болып табылады.

Рефлексия – тұлғаны дамыту және өзін-өзі дамыту механизмі ретінде әрекет ететін өзін-өзі тану мен өзін-өзі реттеудің басты интеллектуалды құралы.

Ең маңыздысы келесілер: мінез-құлықтық, танымдық, тұлғалық, коммуникативтілік бағыттары. Тұлғаның өз өміріне, өз өткеніне, болашағына және қазіргі кезіне саналы қатынасы оның психологиялық мәдениетінің көрсеткіштерінің бірі болып табылады. Рефлексиялық механизмнің арқасында адам өзінің дамуының жаңа деңгейіне көшеді.

Мәдени шығармашылық балалық кезеңнің өзінде адам мәдениеттің туындысы ғана емес, оны жасаушысы болып табылатынын білдіреді. Әрбір адам өмірлік мәселелермен бетпе-бет келеді, оны шешу үшін онда дайын білім мен әдіс-тәсілдер болмайды. Мәдениеттің қол жеткізілген деңгейіне сүйене отырып, ол әрекет пен мінез-құлықтың жаңа жолдарын,

қарым-қатынастың жаңа тәсілдері мен формаларын құрастырады, өзінде жаңа адамды жаратады, жаңа өмір тудыруды жүзеге асырады [2].

Сонда, адамның психологиялық денсаулығының қалыпты болуы адам өмірінің барлық аспектілеріне қатысты: бұл жерде өмірдің әлеуметтік, физикалық, интеллектуалдық, эмоционалдық және рухани жақтарының үйлесімділігі қажет. Психологиялық денсаулықтың жақсы болуы үшін жоғарыда аталған аспектілердің бірде біреуіне немқұрайлы қарамау қажет. Әсіресе, адам өзі өмір сүретін кез келген ортада жағымды қарым-қатынас орнату, қарым-қатынас мәдениетін, психологиялық мәдениетті сақтау мәселелеріне мұқият болуы тиіс.

Психологиялық денсаулық – бұл адамның қоршаған ортаның үнемі өзгеріп отыратын жағдайларында физикалық және психикалық тұрақтылықты яғни психологиялық үйлесімділікті сақтау қабілеттілігі. Табиғат адам ағзасын туғаннан тұрақтылықтың үлкен қорымен, өмір сүру мен өзін-өзі реттеуге деген қабілеттілікпен қамтамасыз еткен. Психологиялық денсаулық тұқым қуалаушылық, экологиялық факторларды, медицинаны есептемегенде, адамның өзіне, оның өмір сүру салтына, психологиялық денсаулығын сақтау мәдениетіне тәуелді болады.

Өмір сүру салты – бұл адамның өз-өзімен және сыртқы орта факторларымен өзара қарым-қатынасының жүйесі.

Көптеген ғалымдар қарым-қатынас мәдениетіне келесідей анықтама береді: қарым-қатынас мәдениеті дегеніміз - адамдардың өз мінез-құлқын басқару арқылы басқалармен тіл табысу және алдына қойған мақсатына жетудің тиімді жолын табуы.

Қарым-қатынас мәдениетінің даму деңгейін, оның адамның психологиялық денсаулығына әсер ету сапасын өлшеп көрсету өте қиын. Өйткені тек қана іскерлік, қолданбалы, тәжірибелік мәселелердің тиімді шешілгені қарым-қатынастың барысында барлық қатынасқан субъектілері үшін оң жағдайда жүргенін көрсетуі мүмкін. Сондықтан іс-шаралар нәтижесі гуманистік, адамгершілік қасиеттерді сақтау негізінде, басқаларға психологиялық қысым, зорлық көрсетпей жүргізу бағытында болғанда ғана психологиялық денсаулықты сақтау мәдениеті болады.

Бұл жөнінде А.Р. Ерментаева былай деп тұжырымдайды: «Психологиялық мәдениеттің өзегі басқаларға деген құнды қатынас болатынымен анықталады. Психологиялық мәдениет адамзаттың ізгіліктілік, рухани-адамгершілік қағидаларына тіректеледі. Сонымен қатар қазақ жастарының психологиялық мәдениеті әрқашан қазақ халқының ұлттық құндылықтарының, рухани мұрасының негізі болатын рухани-адамгершілік қасиеттерге негізделеді» [3].

Қарым-қатынас мәдениеті қалыптасқан адам сыртқы орта жағдайына байланысты өз мінез-құлқының моделін жасап оны жүзеге асырады. Осы модельге көптеген психологиялық көрсеткіштер әсерін тигізеді. Г.М. Андреева, Э. Берн [4] зерттеулерінде келесі көрсеткіштер анықталған: адамның дүниетанымы, қарым-қатынас объектісіне көзқарасы, өз құқығы мен міндеттерін түсінуі, өзін-өзі бағалауы, өзін-өзі басқаруы, өзін-өзі реттей алуы, әдеттері, қарым-қатынас жасай алу тәжірибесі, мінезі, көңіл-күйі т.б. Осы аталған көрсеткіштерге сүйене отырып, студенттердің қарым-қатынас орната алу қабілетін дамыта келе, олардың психологиялық денсаулығын сақтау мәдениетін дамытуға болады деп пайымдаймыз.

Қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыру арқылы психологиялық денсаулықты сақтау мәдениетін дамытуда трансактілік талдауды маңызды деп санаймыз. Психологиялық қызметті ұйымдастыру және психологиялық көмек көрсету барысында студенттер арасында, оқытушылар мен студенттер, ата-аналар мен олардың балалары арасында бір-бірін түсінбеушілік, қарым-қатынастың бұзылуы, конфликтілі жағдайлардың туындау себептері анықталады. Осы көріністердің орын алу себебі қарым-қатынас барысында оған қатысушылардың біреуінен өзін ыңғайсыз сезінуі, басқалардан қысым көруі, іс-әрекетін

дұрыс бағаламауы т.с.с. жағдаймен байланысты психологиялық қорғану әдістерін іздеуге алып келеді. Бұл қарым-қатынас мәдениетінің сақталмағанын көрсетеді.

Бұл көрсеткіштердің барлығы жеке адам өмір сүретін ортасының мәдениетіне, оның өзін-өзі басқару механизмі қалыптасқан жағдайына тәуелді болады. Сыртқы ортаның қойған талаптары әр адамның ішкі «Меніне» айналады. Осы Мен көрінісін талдау жолын АҚШ психологі Э. Берн 1955 жылы жасап шығарған.

Ол трансактілік талдауды жеке адамның мінез-құлық моделінің қалыптасу ерекшеліктерін талдауға қолдану әдісі ретінде ұсынған. Трансакция - бұл басқа адамға бағытталған әрекет, немесе қатынасты тасымалдау. Ол адамның басқалармен қарым-қатынасының бірлік бөлігі болып табылады. Э. Берннің тұжырымдамасысы қарым-қатынаста қиындық көріп жүрген адамдарға психологиялық көмек көрсету қажеттілігін қанағаттандыру әдістемесі ретінде жасалынған.

Адамдардың қарым-қатынас барысында көрсететін мінез-құлқын ұзақ уақыт ішінде бақылап, жиналған материалдарды талдау нәтижесінде автор келесі тұжырымдама жасаған: қарым-қатынас барысында адамдардың мінез-құлқы, бет-әлпеті, сөйлеу техникасы, дене қимылы өзгеріп тұрады. Олар бірде кішкентай бала сияқты бір күліп, бір жылайды, ал екінші жағдайда үлкендер сияқты байсалдылық пен сабырлылық көрсетеді, үшіншіде – ата-аналарының үлгісінің көшірмесі болады. Осындай ерекшеліктерді талдай отырып Э.Берн жеке тұлға негізгі үш құрамды бөліктің бірлігі екендігін көрсеткен.

Адамдардың қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыру тәжірибесінен алынған «Трансакция» терминін қазақшаға аударғанда «қарым-қатынас барысындағы әсер ету» деген мағынаны береді, ал трансакциялық талдау – осы әсерді талдау әдісі болып табылады. Басқа адамға әсер ету қарым-қатынас барысында жүреді. Осы қарым-қатынас жасау барысында басқаларға әсерлі болу үлгісін көрсету, келісімділік тәжірибесін ұйымдастыру әдісі ретінде трансакция ұсынылған.

Адамның қарым-қатынас мәдениетін сақтауы жағдайға байланысты болғандықтан оның позициясы кішкентай бала, ата-ана немесе үлкен адамдар позициясына ұқсайды. Трансакциялық талдау барысында осы позициялар толық талданады.

Адам қарым-қатынас арқылы айналадағы дүние жайлы ақпарат алады, еңбек пен тұрмыс дағдыларына машықтанады, адамзат жасап шығарған түрлі құндылықтарды меңгереді. Әрине, қарым-қатынас ақпарат алумен ғана шектелмейді, оның шеңбері аса кең, бұл көп қырлы ұғым.

Қорыта айтқанда, адамдармен дұрыс қарым-қатынас жасай білу шеберлігі адамның ішкі мәдениетіне, біліміне байланысты. Олай болса, қарым-қатынас мәдениеті мен психологиялық денсаулықты қалыпты сақтау үшін қоршаған ортадағы адамдармен дұрыс ниетте болу абзал.

Сонымен, тұлға бойында мәдениетке сәйкес мінез-құлық стратегияларын қалыптастыру, оны қоғамдық қатынастарға икемдеу, өзіне өзі сын көзбен қарауға үйрету, жақсы мен жаманды салмақтай білуге ықпал ету, кез келген жағдайда оң шешім шығаруға баулу психологиялық денсаулықты сақтау мәдениетін дамытуға оң әсерін тигізеді деп ұстанамыз.

Сондай-ақ, білімді және рухани бай тұлға қарым-қатынаста психологиялық мәдениет таныту арқылы өз денсаулығын сақтау мәдениетін толымды меңгере алады.

Әдебиеттер тізімі

1. Немов Р.С. Психология: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. / Р.С. Немов - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 - Кн. 1. – 514-518 с.
2. Колмогорова Л.А. Формирование коммуникативной компетентности личности: учеб. пособие. - Барнаул, 2015. -79 с.
3. Ерментаева А.Р. Жоғары мектеп психологиясы: оқулық, 2-ші басылым.
- Астана: «Алтын кітап», 2017. - 85 б.
4. Берн Э. Трансактный анализ в психотерапии: Системная индивидуальная и социальная психотерапия / Пер. с англ. А. Калмыкова и В. Калиненко.
- Москва: Академический проект, 2006. - 320 с.
5. Шерьязданова Х.Т., Суркова Т.И. Педагогу о стиле общения с детьми.
- Алматы, 1996.
6. Психология здоровья / Г.С. Никифоров, В.А. Ананьев, И.Н. Гурвич и др, Под ред. Г.С. Никифорова. - Санкт-Петербург: Питер, 2000. - 504 с.
7. Здоровье, развитие, личность / под ред. Г.Н. Сердюковской, Д.Н. Крылова, У. Кляйнпетер.
- Москва, 1990. - 360 с.

Г.Б. Иманбекова
Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

Факторы развития культуры психологического здоровосбереженья

Аннотация. Здоровье гражданина является приоритетом безопасности жизни человека. Такой подход полностью согласуется с теорией и практикой оказания психологической и социальной поддержки всем, кто занимается какой-либо деятельностью. Целью психологической работы является содействие оптимальной адаптации людей к социальной среде, особенно к окружающей среде. Поэтому в статье рассматривается важность приобретения культуры личности и развития культуры психологического благополучия. Структурные составляющие психологической культуры характеризуются их анализом. В то же время анализируется зависимость психологической культуры от социальных, физических, интеллектуально-эмоциональных, духовных аспектов жизни человека. Описаны способ использования методологии Э.Берна в развитии культуры общения, культуры психологического здоровья и роль трансактного анализа. Делается вывод о том, что степень ценностного отношения человека к здоровью может быть измерена на основе соблюдения им здорового образа жизни, степени участия в деятельности по сохранению здоровья, а также по динамике изменения с позитивной или негативной стороны.

Ключевые слова: культура общения, психологическое здоровье, психологическая культура, психологическая грамотность, психологическая компетентность, ценность, рефлексия, культурное творчество, сохранение психологической культуры, синтония, трансакция, трансактный анализ.

G.B. Imanbekova
L.N. Gumilyov Eurasian National University, Nur-Sultan, Kazakhstan

Factors in the development of psychological healthcare culture

Abstract: the citizen health is a priority for the safety of human life. This approach is fully consistent with the theory and practice of providing psychological and social support to all who engage in any activity. The purpose of psychological work is to promote optimal adaptation of people to the social environment, especially to the environment. Therefore, the article considers the importance of acquiring a culture of personality and the development of a culture of psychological well-being. Structural components of psychological culture are characterized by their analysis. At the same time, the dependence of psychological culture on social, physical, intellectual, emotional, spiritual aspects of human life is analyzed. The method of using the methodology of E. Bern in the development of culture of communication, culture of psychological health, the place of transaction analysis is described. The degree of a person's attitude to health, and their involvement in the actions of true performance and health of a healthy lifestyle, as well as to good or bad in terms of the conclusions that can be measured in terms of dynamics.

Key words: culture of communication, psychological health, psychological culture, psychological literacy, psychological competence, value, reflection, cultural creativity, preservation of psychological culture, synthony, transaction, transaction analysis.

References

1 . Nemov R.S. Psihologija [Psychology] Ucheb. dlja stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenij: V 3 kn. — 4-e izd [Textbook for students of higher educational institutions: In 3 books — 4th ed.] (VLADOS, Moscow, 2003)
2. Kolmogorova L.A. Formirovanie kommunikativnoj kompetentnosti lichnosti [The formation of communicative competence of the individual] Ucheb. posobie [Textbook] (Barnaul, 2015)
3. Ermentaeva A.R. Zhoғary mektep psihologijasy [Higher school of Psychology] Оқулық, 2-shi basylym [Textbook, 2nd edition] (Altyn kitap, Astana, 2017)
4. Bern Je. Transaktnyj analiz v psihoterapii: Sistemnaja individual'naja i social'naja psihoterapija [Transactional analysis in psychotherapy: a Systematic individual and social psychotherapy] Per. s angl. A. Kalmykova i V. Kalinenko [Translation from English. A. Kalmykova and V. Kalinenko] (Academic project, Moscow, 2006)
5. Sher'jazdanova H.T., Surkova T.I. Pedagogu o stile obshhenija s det'mi [For the Teacher about style of communication with children] (Almaty, 1996)
6. Psihologija zdorov'ja [Psychology of health], G.S.Nikiforov, V.A.Anan'ev, I.N.Gurvich i dr, Pod red. G.S.Nikiforova (SPb.: Peter, 2000)
7. Zdorov'e, razvitie, lichnost' [Health, development, personality] /pod red. G.N.Serdjukovskoj, D.N. Krylova, U. Kljajnpeter (Moscow, 1990)

Автор туралы мәлімет:
Иманбекова Г.Б. - Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті «6D010300-Педагогика және психология» мамандығының PhD докторанты, Нұр-Сұлтан, Қазақстан.
Imanbekova G.B. - PhD Student of specialty 6D010300 Pedagogy and psychology, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Nur-Sultan, Kazakhstan.