

# ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆՆ ՈՒՂՂՎԱԾ ՎԱՐՔԻ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՄԱՆ ՀԱՐՑԻ ՇՈՒՐՁ

**Հակոբջանյան Աննա Ռուբիկի, ԵՊՀ, Անձի հոգեբանության ամբիոն**

*Հանգուցային բառեր և արտահայտություններ. առողջության հոգեբանություն, առողջության պահպանմանն ուղղված վարք, առողջությանն առնչվող վարք, առողջ վարքի գործոններ:*

Առողջությունը մարդու կենսագործունեության արդյունավետությունն ապահովող հիմնարար պայմանն է: Ժամանակակից գիտական սահմանումներում տարբեր մեկնաբանություններ են տրվում առողջությանը: Ըստ առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության կանոնադրության՝ «առողջությունը ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական լիարժեք բարեկեցության վիճակն է, այլ ոչ թե պարզապես հիվանդության կամ ֆիզիկական թերությունների բացակայությունը»: [4]

Հոգեբանական գիտության զարգացման ներկա փուլում առողջության հիմնախնդրի ուսումնասիրություններով զբաղվում է հատուկ գիտակարգ՝ առողջության հոգեբանությունը: Տարբերում են երեք հիմնական ոլորտ, որոնց շրջանակներում առանձնացվում են ուսումնասիրության խնդիրներ: Դրանք են առողջությանն առնչվող վարքի և կանխարգելման հարցերը, առողջության ու սթրեսի կամ հոգեմարմնական խնդիրների ուսումնասիրությունը և հիվանդության ու խնամքի հոգեւոցիալական կողմի ուսումնասիրությունները: [3]

Մենք կանդրադառնանք խնդիրների առաջին ոլորտին՝ *առողջությանն առնչվող վարքին*: Առողջությանն առնչվող վարքի հոգեբանական առանձնահատկություններն ուսումնասիրելու համար անհրաժեշտ է նախ ուսումնասիրել և դուրս բերել դրսևորվող վարքի հիմքում ընկած ընկալումները, մտքերն ու համոզմունքները (կոգնիցիաները): [2, 3]

Ընդհանուր առմամբ առողջությանն առնչվող վարքը Դեյվիդ Գոչմանը (David Gochmann) մեկնաբանում է որպես անհատների, խմբերի ու կազմակերպությունների կողմից արվող գործողություններ, ինչպես նաև այդ գործողությունների հետևանքներ, դետերմինանտներ ու կոռեյաստներ, որոնցից

իրականանում են սոցիալական և ռազմավարական փոփոխություններ, զարգանում են քոֆինգ հմտություններն ու բարելավվում է կյանքի որակը: [1] Առանձնացնում են նաև առողջությանն առնչվող և առողջությանն (պահպանմանը) ուղղված վարք: Առողջությանն առնչվող վարքը մեկնաբանվում է որպես ցանկացած գործողություն, որը կապված է հիվանդության կանխարգելման, առողջության պահպանման ու բարելավման հետ: Այս տիպի վարքը ենթադրում է կամային և ոչ կամային ջանքերի օգտագործում, այսինքն՝ մտադրված բարելավվելու առողջությունը և որպես ուղղակի պահանջվող գործողության ձև: Որևէ հիվանդության ռիսկի նվազեցման համար մտադրված իրականացվող վարքն արդեն կոչվում է առողջությանն ուղղված վարք: [1]

Մեր կողմից իրականացվող հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել առողջության պահպանմանն ուղղված վարքաձևերի հոգեբանական գործոնները՝ համոզմունքները, դիրքորոշումները, դրդապատճառային համակարգի առանձնահատկությունները, ինքնարդյունավետությունը: Իբրև հետազոտության առաջին փուլ՝ իրականացվել է ուսումնասիրություն (20-65 տ. 120 մասնակից), որի նպատակն էր պարզել առողջության նկատմամբ վերաբերմունքի և վարքային դրսևորումների հարաբերակցությունը: Ուսումնասիրությունն իրականացվել է հարցարանային մեթոդով: Հարցաթերթը ներառում էր առողջության պահպանման համար անհրաժեշտ տիպական գործողություններին վերաբերող հարց՝ *«ինչ է պետք անել առողջության պահպանման համար»*, մասնակիցների կողմից իրականացվող տիպական գործողությունների մասին հարց. *«դուք ինչ եք անում Ձեր առողջության պահպանման համար»*, ինչպես նաև հարցեր կանխարգելող գործողությունների վերաբերյալ՝ *«ինչ պետք չէ անել առողջության պահպանման համար»*, *«ինչից եք դուք խուսափում»*: Այս առաջնային ուսումնասիրության արդյունքում ստացված տվյալները մեր կողմից խմբավորվել են ըստ պատասխանների հաճախականության, ինչի արդյունքում կարող ենք առանձնացնել մի քանի վարքաձևեր, որոնք հետազոտության մասնակիցներն ամենից հաճախ են նշել որպես անհրաժեշտ միջոցներ՝ առողջության պահպանման համար: Դրանք են առողջ սննդակարգին հետևելը (անհրաժեշտ են համարում հարցվողների 94%-ը), սպորտով զբաղվելը (74%), վնասակար սովորություններից զերծ մնալը՝ չծխել, չխմել (56%), ֆիզիկական ակտիվությունը,

շարժունակությունը (47%) և պարբերաբար բուժզննում անցնելը (42%): Համեմատելով առողջ լինելու վերաբերյալ պատկերացումները և դրսևորվող վարքի հարաբերակցությունը՝ նկատում ենք, որ դրանց միջև կան էական տարբերություններ: Նշված բոլոր վարքաձևերն իրականացվում են մասնակիցների ավելի քիչ տոկոսի կողմից. առողջ սննդակարգի հետևում են միայն 70% հարցվողները, սպորտով զբաղվում են 49%-ը, վնասակար սովորություններ չունեն միայն 32%-ը, ակտիվ կենսակերպ ունեն 29%-ը և պարբերական բուժզննումներ անցնում են 42-ից միայն 20%-ը: Այս տարբերությունը կարող է պայմանավորված լինել մի շարք գործոններով. հոգեբանական, սոցիալ-տնտեսական, էկոլոգիական: Հոգեբանական գործոնների ուսումնասիրության շարքում ներկայում արդիական են այն հետազոտությունները, որոնք ուղղված են առողջ վարքի դրսևորման խոչընդոտների բացահայտմանը, հատկապես համոզմունքային դաշտի ուսումնասիրություններին: Առողջության պահպանման համար ձևավորվող վարքի խոչընդոտները կարող են պայմանավորված լինել համոզմունքների հակասականությամբ: Այդ վարքի ձևավորումը, ինչպես արդեն նշել ենք, կապված է մտքերի հետ: Դիտարկենք վարքաձևի ձևավորմանը նպաստող բաղադրիչները. առաջին հերթին դա վարքը փոխելու համապատասխան մտադրությունն է, որի հիմքում էլ ընկած են դիրքորոշումները, նշանակալի անձանց կարծիքները, ինքնարդյունավետությունը, դրդապատճառները, վարքի վերահսկողությունը և ըստ մեր ենթադրության, այդ մտադրության վրա ազդող գործոն է նաև ապագայում՝ որպես առողջ անձի կերպարի մասին պատկերացումները: Հաշվի առնելով այս գործոնների դերը վարքի ձևավորման մեջ՝ մեր հետազոտության հաջորդ փուլն ուղղված է դրանց ազդեցության ուսումնասիրությանը մտադրության ձևավորման վրա: Այսինքն այն, թե ներանձնային որ գործոնը կարող է խոչընդոտել առողջ վարքի ձևավորմանը և ինչպիսի գործոններ կարող են նպաստել նոր վարքի ձևավորման համար:

Այսպիսով, առանձնացնելով առողջության պահպանմանն ուղղված վարքը՝ մենք անդրադարձանք այդ վարքի գործոնների ուսումնասիրման առանձնահատկություններին: Առողջ վարքի ձևավորման գործում անհրաժեշտ են միջառարկայական գիտելիքներ, սակայն հոգեբանական ուսումնասիրությունները հնարավորություն են տալիս դուրս բերելու այն գործոնները, որոնք կարող են

որոշիչ դեր ունենալ այդ վարքի ձևավորման համար: Մեր կողմից իրականացվող հետազոտության նպատակը լայն իմաստով առողջ վարքի ձևավորմանը խոչընդոտող և նոր վարքի ձևավորմանը նպաստող գործոնների դուրսբերումն է: Իհարկե, իբրև կենսակերպ, առողջ վարքի ձևավորումը ենթադրում է նաև շատ այլ գործոնների (սոցիալական, էկոլոգիական) հաշվառում: Սակայն ներանձնային գործոնների ուսումնասիրությունը՝ իրենց արդյունավետ և անարդյունավետ կողմերի դուրսբերմամբ, նշանակալի են փոփոխելի վարքի՝ առողջության պահպանման, բարելավման ու բարեկեցության ապահովման համար:

### **Օգտագործված գրականության ցանկ**

1. Breslow Lester, Encyclopedia of Public Health, Macmillan Reference USA/Gale Group Thomson Learning, 2002, 1480p.
2. Forshaw Mark, Essential Health Psychology, Oxford University Press, 2002, 236p.
3. The Oxford Handbook of Health Psychology. Edited by Howard S. Friedman, Oxford University Press, 2011, 916p.
4. World Health Organization. Constitution of the World Health Organization - Basic Documents, Forty-fifth edition, Supplement, October, 2006.

### **THE STUDY OF HEALTH BEHAVIOR FACTORS**

*Key words:* health psychology, health behavior, health-related behavior, health directed behavior.

There are many questions about health-related behavior or health behavior that are not yet well understood. Therefore, scientific researchers continue to attempt to understand the nature and causes of many different health behaviors. Health behavior encompasses a large field of study that cuts across various fields, including psychology, nowadays a special branch of it – health psychology.

In the broadest sense, health behavior refers to the actions of individuals, groups, and organizations, which include social change, policy development and implementation, improved coping skills, and enhanced quality of life.

In a study that was attempted by us was revealed that there are some differences between perception of healthy lifestyle and performance of health behaviors. Further research is directed on identification of health behavior factors.