

УДК 316.6

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: ПОДХОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

М.Х.Карамян – кандидат психологических наук, доцент
НУУЗ имени М.Улугбека

Таянч сўзлар: саломатлик, саломатликнинг ижтимоий психологияси, биопсихосоциал ёндашув, экологик ёндашув, соғлом хулқ-атвор.

Ключевые слова: здоровье, социальная психология здоровья, биопсихосоциальный подход, экологический подход, здоровое поведение.

Key words: health, social health psychology, biopsychosocial approach, ecological approach, healthy behaviour.

Здоровье, представляя собой одну из доминирующих индивидуальных и общественных ценностей, является ключевой составляющей социально-экономического и культурного развития страны. Именно в связи с этим одним из основных направлений современной психологической науки становится психология здоровья.

Психология здоровья представляет собой относительно молодую (возникновение датируется 70-ми годами XX века), динамично развивающуюся отрасль научного знания, предметом которой выступают психологические особенности личности, способствующие вовлечению человека в ведение здорового образа жизни. При этом основное внимание уделяется рассмотрению людей не только в качестве пассивных потребителей различных услуг здравоохранения, но и поиску способов активизации их усилий по сохранению собственного здоровья на основе социально-психологических знаний. Актуализация необходимости применения социально-психологических знаний сформировала в русле психологии здоровья социальную психологию здоровья.

Целью настоящей статьи выступает анализ основных методологических подходов социальной психологии здоровья и перспектив научно-практических исследований на основе выделения социально-психологических аспектов здоровья и болезни.

На настоящий момент существует достаточное количество учебных и научно-исследовательских монографических работ и публикаций в психологической периодике, посвященных социально-психологическим аспектам здоровья и болезни. При этом в названиях этих работ данная проблематика выносится под наименованием либо «Социальная психология здоровья» либо «Социальная психология и здоровья», «Социально-психологические подходы к здоровью». Фактически в этих работах концептуализируются теоретические, исследовательские и практические положения новой отрасли научного знания – социальной психологии здоровья.

Примером доказательства пристального внимания социальной психологии к проблематике здоровья являются главы: «Социальная психология и здоровье» в книгах известных социальных психологов: в книге Эллиота Аронсона, Тима Уилсона и Робина Эйкерта «Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме» и книге Шелли Тейлор, Летиции Пипло и Дэвида Сирса «Социальная психология». И.Н.Гурвич (1999) подчеркивает, что социальная психология здоровья – это область социальной психологии со специализированным теоретическим аппаратом и значительным объемом эмпирических данных [6].

Методологические подходы в социальной психологии здоровья. Здоровье рассматривается в социальной психологии здоровья в контексте биопсихосоциальной и экосистемной парадигм. Биопсихосоциальная парадигма Дж.Энджела (1977) отражает экосистемное понимание природы заболеваний и здоровья и лежащей в основе современной социальной психологии здоровья [2, 3].

Биопсихосоциальный подход исходит из понятия о целостности человека, сложности причин, обуславливающих его поведение, о значении всех аспектов жизни человека в понимании состояния здоровья и болезни [2, 3]. В связи с этим и другое название этой модели – «холистическая». Это понятие, по мнению, Н.Берковитц (1998), является одновременно и экологическим, и системным. Оно является экологическим, так как подразумевает существование взаимозависимости между индивидом и окружающей средой, которая представляет собой связанные и взаимоизменяемые уровни социальной организации. Системным же это понятие считается потому, что включает в себя представление о биологических, психологических, социальных факторах как важных детерминантах здоровья и болезни [4].

В современных публикациях ученые доказывают необходимость применения динамической биопсихосоциальной модели [9]. Использование понятия «динамика» подчеркивает, что влияние биологических, психологических, межличностных и контекстуальных факторов на состояние здоровья человека не является строго фиксированным. К примеру, можно исследовать, каким образом группа сверстников подростка и его близкие дружеские отношения влияют на развитие здоровых привычек [9].

Биопсихосоциальная и экосистемная модели здоровья учитывают психосоциальный контекст при рассмотрении здоровья и болезни и подчёркивают роль эмоциональных, мотивационных и личностных характеристик человека в определении состояния его здоровья [2, 3, 4]. Важным в этих моделях представляется и межличностный контекст, который, по мнению Б.Дж.Леман, Д.М.Дэвид и Дж.А.Грубер (2017), часто сводится исследователями к отдельным статичным измерениям, а не к комплексному изучению межличностных связей. К ним, к примеру, относят коммуникативный стиль врача, давление сверстников, родительские стили взаимодействия [9].

Таким образом, в науке при определении сущностных признаков здоровья постепенно происходит смещение акцента с медицинского в сторону биопсихосоциального и экосистемного подходов, учитывающих особенности включения человека в социальные системы и его культурного развития. Здоровье предстаёт как интегративная и динамическая характеристика личности и рассматривается сквозь призму личностного роста человека, стратегии совершения им выборов в процессе жизни.

Проблематика социальной психологии здоровья и перспективы исследования. Социально-психологический подход к пониманию здоровья и болезни прослеживается в основных направлениях научно-практических исследований [1, 6, 7, 13, 14]. Во-первых, в нём раскрывается значение ценностных ориентаций, установок и убеждений, связанных со здоровьем, психосоциальной поддержки, социально-психологических особенностей личности (например, гендерные характеристики, locus контроля) в поддержании человеком здоровья в том или ином состоянии. Во-вторых, социально-психологический подход учи-

тывает как социальные факторы (пол, возраст, уровень образования, семейное и материальное положение, социальный статус), так и психосоциальные особенности личности. В-третьих, в рамках этого подхода возможно не только изучение здорового или нездорового поведения, но и выработка стратегий его изменения на основе знания социально-психологических особенностей личности.

Исследователи указывают на роль социальной психологии в улучшении общественного здоровья, на необходимость учёта культуральной специфичности здорового поведения и при разработке программ обучения здоровому образу жизни. К примеру, при проведении исследований важно обращать внимание на то, что «стресс социальных изменений» может вести к росту потребления алкоголя и наркотиков, в первую очередь, в молодежной среде [5].

Особое место в социальной психологии здоровья занимают социально-психологические модели здорового поведения. Например, в теории запланированного поведения (I.Ajzen, 1991) подчёркивается, что поведение есть функция намерения, которое обуславливается установкой человека на выполнение действия и субъективными нормами. В связи с этим нормативные представления подростка или юноши о курении могут быть связаны не только и не столько с отношением к этой привычке взрослых, сколько с восприятием им курения как способа самовыражения, средства достижения статусной позиции в референтной группе.

Исследователи обращают внимание на изучение социальных представлений о здоровье и болезни, понимание которых позволяет проследить их влияние на здоровое поведение. Так, И.Б.Бовина (2008) показала, что теория социальных представлений раскрывает их социокультурные особенности. В частности, представления о здоровье включают в себя физическое благополучие, активность и внешность здорового человека [1].

Мотивационные аспекты поведения, направленное на здоровье, представляют собой ключевой вопрос современной социальной психологии здоровья. Исследователи доказывают роль саморегуляции, постановки целей и их достижения в реализации здорового поведения [15]. При этом в специальной литературе обсуждается, что мотивационные модели здорового поведения не учитывают иррациональность и динамичность поведения человека, сложность его мотивационной сферы [11].

Интересным представляется исследование социально-психологических аспектов здоровья и болезни применительно к процессу старения. В частности, изучается влияние фактора «lay consultations» («обращение за помощью к неспециалистам») на состояние здоровья человека в период старения. Обращение за помощью к неспециалистам – шаг на пути к системе здравоохранения. При этом пожилые пациенты в зависимости от своего пола почти в 2 раза чаще обсуж-

дают симптомы плохого самочувствия с женщинами, чем с мужчинами [7].

По мнению Ш.Тейлор, зона вклада социальной психологии в психологию здоровья определяется значением социальной поддержки и социальной изоляции для здоровья человека и ролью аттитудов в процессе изменения поведения, связанного со здоровьем [14]. Так, качественный сон человека зависит от снижения уровня возбуждения и тревожности, уменьшению которых может способствовать эмоциональная поддержка брачного партнера. Отзывчивость партнера латентно предсказывает субъективно воспринимаемое человеком качество сна [12].

Перспективным направлением исследований в социальной психологии здоровья является изучение влияния расового или этнического неравенства на состояние здоровья соответствующих расовых или этнических групп. Социально-психологические теории объясняют, что мысли, чувства и поведение, связанные с принадлежностью к определенной расе и этнической группе, играют критическую роль в детерминации здоровья. Например, социально-психологические процессы категоризации, формирования идентичности, стереотипизации и стигматизации могут влиять на взаимодействие пациентов, являющихся представителями расовых и этнических меньшинств, и врачей, принадлежащих к большинству [10].

Ш.Тейлор считает будущим социальной психологии здоровья расширение понимания взаимосвязи личностных факторов и достижения изменений в установках и поведении; использование открытий, сделанных с помощью методов, подобных функциональной магнитно-резонансной томографии, для более тщательного изучения изменений поведения, стресса и совладания; открытие психологических и биологических механизмов, посредством которых социальное окружение воздействует на психическое и физическое здоровье; уточнение взаимосвязи особенностей социального окружения и изменений в состоянии здоровья различных социальных групп; изучение эпигенетической регуляции состояния здоровья посредством социального окружения [14].

Социальные психологи выделяют две группы препятствий для осуществления ими эффективных исследований здоровья: 1) методологические проблемы (нечастые измерения поведения, использование удобных выборок); 2) нормы, принятые в науке (недостаток междисциплинарных исследований, фокус на фундаментальных, а не на прикладных исследованиях и др.) [8].

Таким образом, потенциал развития социальной психологии здоровья заключается в расширении междисциплинарных научно-практических исследований на основе применения биопсихосоциальной модели здоровья и болезни и социально-психологических теорий для разработки профилактических программ, актуальных в сфере улучшения индивидуального и общественного здоровья.

Литература

1. Бовина И.Б. Социальная психология здоровья и болезни. / И.Б.Бовина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2008. – С. 263.
2. Engel G.L. The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine//Science. 1977. № 4286. P. 129-136.
3. Фролова Ю.Г. Биопсихосоциальная модель как концептуальная основа психологии здоровья. //Философия и социальные науки: научный журнал. 2008. № 4. –С. 60-65.
4. Гуманистический подход к охране здоровья. / Отв.ред. Н.Берковитц. – М.: Аспект Пресс, 1998. –С. 254.
5. Гурвич И.Н. Значение социально-психологического знания в сохранении и укреплении здоровья. // Ананьевские чтения 2011. Социальная психология и жизнь: материалы научной конференции, 18–20 октября 2011 г., Санкт-Петербург / Отв. ред. А.Л. Свенцицкий. – СПб.: Изд-во СПбГУ. 2011. –С. 356–357.
6. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1999.
7. George L.K. The Social Psychology of Health// Binstock R.H., George L.K.Handbook of Aging and the Social Sciences. – Academic Press, 2001. P. 219-235.
8. Klein W.M.P., Shepperd J.A., Suls J., Rothman A.J., Croyle R.T. Realizing the Promise of Social Psychology in Improving Public Health. // Personality and Social Psychology Review. 2015. Vol. 19 (1). P.77-92.
9. Lehman B.J., David D.M., Gruber J.A. Rethinking the Biopsychosocial Model of Health: Understanding Health as a Dynamic System//Soc Personal Psychol Compass. 2017. 11:e12328. <https://doi.org/10.1111/spc3.12328>.

10. Penner L. A., Hagiwara N., Eggly S., Gaertner S. L., Albrecht T. L. & Dovidio J. F. Racial healthcare Disparities: A Social Psychological Analysis// European Review of Social Psychology. 2013. Vol.24. No.1. P. 70-122.
11. Рассказова Е.И., Иванова Т.Ю. Мотивационные модели поведения, связанного со здоровьем: проблема «разрыва» между намерением и действием. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2015. Т. 12. № 1. -С.105-131.
12. Slater R., Selcuk E. A Social Psychological Perspective on the Links Between Close Relationships and Health. //Current Directions in Psychological Science. 2017. Vol. 26 (1). P.16-21.
13. Stroebe W. Social Psychology and Health/ Wolfgang Stroebe. 2nd ed. – Buckingham: Open University Press, 2000.
14. Taylor S. The Future of Social-Health Psychology: Prospects and Predictions//Social and Personality Psychology Compass. 2011. 5/5. P. 275-284.
15. Traci M., de Ridder D., Kentaro F. Self-regulation of Health Behavior: Social Psychological Approaches to Goal Setting and Goal Striving. // Health Psychology, Vol 32(5), May 2013. P. 487-498.

РЕЗЮМЕ

Маколада саломатлик ижтимоий психологиянинг таянч муаммолари сифатида қараб чиқилган. Саломатликка қадриятли муносабатнинг социал-психологик омилларини ўрганиш соғлом турмуш тарзига ўргатиш дастурларини ишлаб чиқиш учун муҳимлиги кўрсатилган.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются ключевые проблемы социальной психологии здоровья. Показано, что изучение социально-психологических факторов ценностного отношения здоровья является важным для разработки программ обучения здоровому образу жизни.

SUMMARY

The key problems of social health psychology are considered in the article. It is shown that the study of social psychological factors of valuable attitude towards health is important for working out of health education programs.

БЎЛАЖАК ФИЗИКА ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ МЕТОДИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Г.Е.Карлыбаева - педагогика фанлари номзоди, доцент

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: бўлажак физика ўқитувчилари, инновация, компетенция, таълим-тарбия жараёни, билим, кўникма ва малака.

Ключевые слова: будущие учителя физики, инновация, компетенция, учебно-воспитательный процесс.

Key words: future physics teachers, innovation, competence, educacational-process.

Бўлажак физика ўқитувчиларини методик шакллантириш педагогик таълим жараёнида амалга оширилади. Педагогик таълим жараёни эса бўлажак физика ўқитувчисининг ижодий, ахлокий, маънавий, жисмоний потенциални шакллантиришга йўналтирилганлиги билан шахсни маънавий шакллантиришда ижтимоийлик касб этади, яъни таълимни ижтимоийлаштириш кишининг ўз-ўзини англашга имкон яратади.

“Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси”да “... узлуксиз таълим тизимини янада такомиллаштириш йўлини давом эттириш, сифатли таълим хизматлари имкониятларини ошириш, меҳнат бозорининг замонавий эҳтиёжларига мувофиқ, юқори малакали кадрлар тайёрлаш сиёсатини давом эттириш” белгилаб берилди [1:25].

Шу ўринда таъкидлаш жоизки, педагогика олий таълим муассасаларида талабаларнинг методик тайёргарлик фаолиятини янада такомиллаштиришнинг қуйидаги йўналишларини белгилаб олишимиз зарур:

- бўлажак физика ўқитувчиларининг методик тайёргарлик даражасини доимий равишда ошириб боришга эришиш мақсадида уларнинг назарий, илмий ва амалий тадқиқотлар, технологик тараққиёт ва ўқитилаётган касбий фанлар бўйича инновациялар, шунингдек, таълим жараёнини ташкил этишнинг замонавий методлари соҳасидаги сўнгги ютуқларни ўрганиб бориш;

- замонавий педагогик, инновацион ва ахборот-коммуникацион технологияларнинг сўнгги ютуқларини чуқур ўрганган ҳолда бевосита таълим жараёнига амалий татбиқ этиш асосида мутахассислик бўйича малака талабаларини доимий такомиллаштириб бориш;

- бўлажак физика ўқитувчиларининг илмий фаолиятини янада самарали ташкил этиш борасида маҳаллий ва хорижий илмий адабиётларни таҳлил қилишга ва илмий асослашга ўргатиш;

- малакавий амалиётни юқори савияда ўтказиш ва танланган объектларда битирув малакавий ишларни тажриба синовдан тўлоқанли бажарилишига эришиш орқали малакали педагоглар тайёрлаш [4].

Бўлажак физика ўқитувчилари келгусида ҳаёти давомида шахсий, ижтимоий, иқтисодий ва касбий муносабатларга киришиши, жамиятда ўз ўрнини эгаллаши, мазкур жараёнида дуч келадиган муаммоларнинг ечимини ҳал этиши, энг муҳими ўз соҳаси, касби бўйича рақобатбардош бўлиши учун зарур бўлган таянч компетенцияларга эга бўлиши лозим.

Касбий компетентликка мутахассис томонидан касбий фаолиятни амалга ошириш учун зарур бўлган билим, кўника ва малакаларининг эгалланиши ва амалда юқори даражада қўллай олинди.

Касбий компетентлик мутахассис томонидан алоҳида билим, малакаларининг эгалланишининггина эмас, балки ҳар бир мустақил йўналиш бўйича интегратив билимлар ва ҳаракатларнинг ўзлаштирилишини ҳам назарда тутди, шунингдек, компетенция мутахассислик билимларни доимо бойитиб бориш, янги ахборотларни ўрганиш, муҳим ижтимоий талабларни англай олиш, янги маълумотларни излаб топиш, уларни қайта ишлаш ва ўз фаолиятида қўллай билишни тақазо этади [2].

Таълим жараёнига физикадан компетенциявий ёндашувни татбиқ этиш орқали қуйидаги вазифаларни амалга ошириш лозим:

- давлатимизнинг келгусида жамият, фан, ишлаб чиқариш ва шахсни мустақил ҳаётдаги муаммоларни ҳал этишга қодир ёшларга бўлган ижтимоий эҳтиёжни қондириш мақсадида бўлажак физика ўқитувчиларининг ўзлаштирган билим, кўникма ва малакаларини янги қўлланмаган вазиятларда ижодий қўллашга ўргатиш;

- физика таълим мазмунини муаммоли ўқув вазиятларини яратиш орқали ўрганиш асосида бўлажак физика ўқитувчиларининг фан асосларини ўрганишга бўлган эҳтиёжларини қондириш, қизиқишларини ривожлантириш, шахсий сифатларини таркиб топтириш;

- бўлажак физика ўқитувчиларининг ўқув-билиш фаолиятини аниқ физик объектларга қаратиш ва мавжуд муаммоларни ҳал этишга ўргатиш орқали давлат таълим стандарти билан меъёрланган билим, кўникма ва малакаларини шакллантириш баробарида