

Секция «Актуальные исследования психологии спорта и здорового образа жизни»

Поведение как мишень интервенционных воздействий в психологии здоровья

Научный руководитель – Шевкова Елена Викторовна

Севрюгина Анна Дмитриевна

Студент (специалист)

Пермский государственный национальный исследовательский университет,
Философско-социологический факультет, Кафедра общей и клинической психологии,
Пермь, Россия

E-mail: mariakherber@gmail.com

Отечественные исследователи настороженно относятся к понятию «поведение, связанное со здоровьем». Исследования, в центре которых находится поведение человека, могут не признаваться в рамках отечественной традиции и восприниматься как «возврат» к классическому бихевиоризму [6]. «Негласное табу» на поведение в связи со сложившимися принципами в отечественной психологии приводит к тому, что ряд интервенционных программ в психологии здоровья, предметом которых является поведение, не рассматривается, отклоняется или не завершается. Данный процесс существенно тормозит преемственность и развитие научного знания, а также приводит к тому, что происходит смешение терминологии, используемой отечественными и зарубежными учёными. Так, в отечественных исследованиях мы можем заметить использование определений «здоровый образ жизни» и «самосохранительное поведение» в качестве синонимичных понятий. По мнению М. Д. Петраш, И. Р. Муртазиной слияние этих терминов является ошибочным и недопустимым [4].

Цель исследования заключается в доказательстве эффективности использования категории «поведение, связанное со здоровьем» как мишени для интервенционных воздействий. Поведение, связанное со здоровьем, рассматривается как мишень для укрепления здоровья в большинстве теоретических моделей, традиционно выделяемых в психологии здоровья - моделей континуума, моделей стадий и моделей саморегуляции [5]. Рассмотрение поведения в качестве мишени предоставляет нам возможность легко измерить эффективность используемых интервенций, получить реальный результат, достичь конечную цель - улучшение здоровья человека. Так, многие авторы приводят сведения о том, что здоровое поведение людей снизило бы показатели смертности в два раза, если бы люди соблюдали диету, отказались от курения, вели активный образ жизни и контролировали свой вес [7]. Несмотря на это в связи со сложившимися стандартами при использовании моделей континуума в качестве мишени рассматривается изменение намерения, а не поведения, что, несомненно, подвергается критике.

Отечественные психологи в качестве мишеней выделяют разные компоненты здоровья. Так, исследователи В. М. Кабаева, Г. И. Муразбеков, С. А. Романова, В. А. Соломонов, Ф. Р. Филатов, В. Н. Беленов, Е. В. Воднева, Е. В. Жданова, В. Е. Иванова, В. С. Кучменко, И. В. Николаева, Т. В. Белинская, и др. в рамках педагогических и психологических наук обсуждают такой феномен как отношение к здоровью. Р. А. Березовская обращает внимание на это и рассматривает этот компонент в качестве мишени для укрепления здоровья [1]. Чаще всего этот феномен определяется как «система индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующими или, наоборот, угрожающими здоровью людей, а также определяющими оценку индивидом своего физического и психического состояния» [3]. При изучении отношения к здоровью исследователи сталкиваются с рядом трудностей, вызванных многомерностью структуры компонента, неравномерностью изучения, описания и осмысления

основных компонентов отношения человека к здоровью и сложностью изменения компонента в связи с зависимостью от внутренних (индивидуально-психологических особенностей) и внешних факторов. Таким образом, изучение компонента отношение к здоровью затруднено, а вопрос в результативности интервенционных программ, мишенью которых является отношение к здоровью, остаётся открытым.

В отечественной традиции широко распространено использование термина «здоровый образ жизни». Всемирная организация здравоохранения определяет здоровый образ жизни как поведение, направленное на поддержание и укрепление здоровья в условиях взаимодействия с окружающей средой (включая социальные, социально-экономические, экологические факторы). Поведение, связанное со здоровьем - более узкое понятие по сравнению с определением «здоровый образ жизни», и в отечественной психологии понимается как поведение, ориентированное на здоровье и предупреждение развитие заболеваний. Являясь конкретной точкой для интервенционного воздействия, поведение позволяет чётко определить эффективность применяемой интервенции.

Анализ представлений молодёжи о здоровье [2] показывает нам, что молодёжь в наибольшей степени связывает здоровье со способами его поддержания (проявляющимися в поведении) - 29,55%, с физическим благополучием - 22,51% и с позитивными эмоциональными проявлениями - 13,7%. Так, изменение поведения как средство для поддержания и улучшения здоровья признаётся молодёжью, а значит поведение благоприятно для использования в интервенциях в качестве мишеней.

Таким образом, поведение как мишень интервенционных программ обеспечивает точность действий и возможность определить эффективность используемых интервенций. Поведение, являясь основой множества признанных теоретических моделей, необходимо рассматривать как отличный механизм, благодаря которому достигается главная цель - здоровье человека и нации.

Источники и литература

- 1) Березовская Р.А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2011. Вып. 1. С. 221–226.
- 2) Бовина И. Б. Динамика представлений о здоровье и болезни в молодежной среде // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2008. №2.
- 3) Журавлева И. В., Шилова Л. С., Коган В. З., Копина О. С. Отношение населения к здоровью. М., 1993.
- 4) Петраш М.Д., Муртазина И.Р. «Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. Вып. 2. С. 152–165.
- 5) Рассказова Е.И. Понятие саморегуляции в психологии здоровья: новый подход или область применения? // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2014. – Т. 7(1). – С. 43–56.
- 6) Рассказова Е.И., Кошелева Н.В. Психологические методы изменения поведения, связанного со здоровьем: возможности и ограничения // Консультативная психология и психотерапия. – 2014. – Т. 22. – № 3. – С. 183–205.
- 7) Hall P.A., Fong G.Y., Temporal self-regulation theory: a model for individual health behavior // Health Psychology Review. – 2007. – Vol. 1(1). – P. 6–52.