
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴԻ ՎԻՃԱԿՆ ՈՒ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

ԱՆՆԱ ՀԱԿՈՐՋԱՆՅԱՆ

Առողջական խնդիրները կարող են հանգեցնել ոչ միայն օրգանական ու ֆիզիկական վնասվածքների, այլև վտանգել մարդու առօրյա կենսակերպը՝ խաթարելով նրա գործունեությունը: Այս իմաստով առողջությունը համակարգային ու բազմամակարդակ ֆենոմեն է և կարելի է դիտարկել մարդու կենսագործունեության ֆիզիկական, հոգեբանական և սոցիալական մակարդակներում:

Սույն հոդվածի նպատակն է տեսական վերլուծության ենթարկել առողջության ֆենոմենը և լուսաբանել առողջության հոգեբանության՝ որպես երիտասարդ գիտակարգի ուսումնասիրության խնդիրները, նպատակները, դուրս բերել ոլորտին առնչվող հետազոտական դաշտի առանձնահատկությունները, վերլուծել գիտակարգի զարգացման հայաստանյան խնդիրների առկա շրջանակը:

Առողջության մեկնաբանություններն ու սահմանումները

Առողջությանը տրվող մեկնաբանություններում հաճախ շեշտադրվում է արտաքին նկարագրական կողմը՝ բաց թողնելով մարդու՝ իր առողջության պահպանման համար պատասխանատու լինելու հանգամանքը:

Ժամանակակից մեկնաբանություններում առողջությանը տարբեր գիտական սահմանումներ են տրվում: Օրինակ՝ անգլերեն լեզվի ամերիկյան բառարանում առողջությունը սահմանվում է որպես տվյալ ժամանակահատվածում օրգանիզմի ամբողջական վիճակ, մարմնի ու մտքի ամրություն, խելամտություն, հիվանդություններից ու խանգարումներից զերծ բարեկեցության վիճակ¹: Բրիտանական համառոտ հանրագիտարանում առողջությունը սահմանվում է որպես ֆիզիկական, հուզական, մտավոր ու սոցիալական ընդունակությունների այն աստիճանը, որով մարդը գործում է շրջապատող միջավայրում²: Սննդի ու բարեկազմության օքսֆորդյան բառարանի համաձայն՝ առողջությունը ֆիզիկական, հոգեկան ու հոգևոր լիարժեք բարեկեցության վիճակն է, առողջ մարդիկ ի վիճակի են համախմբելու իրենց ֆիզիկական, հոգեկան ու հոգևոր ներուժը՝ ավելի երջանիկ կյանք ունենալու և իրենց ու շրջապատին օգտակար լինելու համար³:

Ըստ առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) կանոնադրության՝ «առողջությունը ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական լիարժեք բարեկեցության վիճակն է, այլ ոչ թե պարզապես հի-

¹ Տե՛ս «The American Heritage Dictionary of the English Language», 5th edition, published by Houghton Mifflin Company, 2000, էջ 560:

² Տե՛ս «Britannica concise encyclopedia», Encyclopedia Britannica (India) Pvt. Limited, 2006, էջ 604:

³ Տե՛ս **Kent Michael**, Food and fitness: a dictionary of diet and exercise, 1997, էջ 215:

վանդության կամ ֆիզիկական թերությունների բացակայությունը»⁴: ԱՅԿ-ի սահմանումից կարող ենք առանձնացնել ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական բաղադրիչները՝ իբրև բարեկեցության առանձին կողմեր:

Ֆիզիկական առողջությունը ֆիզիկական լիարժեք բարեկեցությունն է, որը բնորոշվում է վնասակար գործոնների ազդեցության նկատմամբ կայունությամբ, միջին վիճակագրական նորմայի սահմաններում աճի ու զարգացման ցուցանիշներով և օրգանիզմի գործառական վիճակով, օրգանիզմի պահուստային հնարավորությունների առկայությամբ: Ֆիզիկական առողջության համար ռիսկի գործոններ են մարմնի ավելորդ քաշը, նստակեցությունը, ոչ ռացիոնալ սնունդը, հոգեկան գերլարվածությունը, ալկոհոլի և ծխախոտի չարաշահումը:

Հոգեկան առողջությունը ևս սահմանվում է որպես բարեկեցության վիճակ, որի պայմաններում մարդը կարող է իրականացնել իր ներուժը, հաղթահարել առօրյա սթրեսը, արդյունավետ աշխատել, ինչպես նաև ներդրում ունենալ հանրության կյանքում: Այս իմաստով հոգեկան առողջությունը մարդու և իր համայնքի համար բարեկեցության ու արդյունավետ գործելու հիմքն է⁵:

Այսպիսով, հոգեկան առողջությունը կենսապահովման այն հիմնարար բաղադրիչն է, որի շնորհիվ մարդն ինչպես իր, այնպես էլ այլոց համար արդյունավետ գործունեություն է իրականացնում վարքային ռազմավարությունների գիտակցված ընտրությամբ:

Հոգեբանական առողջության հարցի քննարկումը ենթադրում է անդրադարձ անձնային առողջությանը: Ի տարբերություն հոգեկան առողջության՝ հոգեբանական առողջությունն ընդգրկում է անձնային կողմը՝ մատնանշելով անձի հասունությունն ու սոցիալական փոխհարաբերություններում արդյունավետությունը: Հոգեբանորեն առողջ մարդն առանձնանում է իր սոցիալական բարենպաստ վարքով, հասարակության մեջ՝ որպես սոցիալապես օգտակար փոխհարաբերությունների կառուցման մասնակից⁶:

Սոցիալական առողջությունն ավելի շատ ընդհանրություններ ունի հոգեբանական առողջության հետ: Սոցիալական բաղադրիչն առկա է առողջության գրեթե բոլոր սահմանումներում, բայց, ի տարբերություն ֆիզիկական ու հոգեկան բաղադրիչների, սոցիալական առողջությունն ավելի դժվար է սահմանել: Սոցիալական առողջությունը վերագրվում է ոչ միայն անձին, այլև հասարակությանը: Առողջ հասարակության հիմնախնդիրների շրջանակներում առանձնացվում են հավասարության, սոցիալական արդարության և սոցիալական կապիտալի մակարդակի հարցերը: Անձի սոցիալական առողջության խնդրի շրջանակը ներառում է բարեկեցության վիճակը, անձի անմիջական սոցիալական միջավայրում բարեկեցություն ապահովելը⁷: Այսպես, առողջության ամբողջականությունն անձի համար նախևառաջ լիարժեք բարեկեցության վիճակի ապահովումն է:

⁴ «World Health Organization.Constitution of the World Health Organization» - Basic Documents, Forty-fifth edition, Supplement, October, 2006, p. 1:

⁵ Տե՛ս նույն տեղը, էջ 1-18:

⁶ Տե՛ս **Adler Alfred**, Superiority and Social Interest: a collection of later writings, Taylor & Francis, 1965, էջ 245-258:

⁷ Տե՛ս **Russell R.** Social health: An attempt to clarify this dimension of well-being. // International Journal of Health Education. 1973, էջ 74-82:

Ընդ որում, բարեկեցությունը՝ որպես անձի համար արդյունավետ ու լիարժեք վիճակ, ներկայանում է առողջության, երջանկության, սոցիալական բարօրության և կյանքի որակի դրական ապահովման տեսանկյունից⁸:

Ամփոփելով առողջությանը տրվող մեկնաբանություններն ու սահմանումները՝ ի վերջո եզրահանգում ենք, որ առողջության ֆենոմենը մեկնաբանվում է որպես անձի կենսագործունեության արդյունավետությունն ապահովող հիմնարար պայմանների ամբողջություն, համակարգային երևույթ, որտեղ էական դեր ունի մարդու բարեկեցության վիճակը: Առողջությունը սահմանելիս կարելի է տարանջատել ֆիզիկական, հոգեկան, հոգեբանական, սոցիալական բաղադրիչներ, որոնց լիարժեքությունն անկասկած մեծ դեր ունի բարեկեցիկ կենսաապահովման մեջ: Սակայն տրվող մեկնաբանություններում, այնուամենայնիվ, բացակայում է հոգեբանական գործոնի դերը առողջության ու հիվանդության հիմնախնդրում, այսինքն՝ թե առողջության պահպանման, ամրապնդման ու բարելավման համար ինչպիսի հոգեբանական գործոններ են կարևորվում, ինչ է պետք հաշվի առնել առողջության պահպանման խնդրում, և ինչը շեշտադրել իբրև հոգեբանական առանձնահատկություն:

Առողջության հոգեբանության ձևավորումը և զարգացումը, առարկայական դաշտը

Առողջության ֆենոմենի հոգեբանական տարբեր առանձնահատկությունների ուսումնասիրությունն այսօր առանձին, համեմատաբար նոր գիտակարգի՝ առողջության հոգեբանության հետազոտական դաշտում է: Դիտարկելով առհասարակ առողջության հոգեբանության՝ որպես առանձին բնագավառի կայացումը՝ կարելի է խոսել դրա աստիճանական փուլերի մասին: Առողջության հոգեբանության սկիզբ է համարվում հոգեմարմնական բժշկության կայացումը ԱՄՆ-ում 1930-ական թվականներին: 1960-ական թվականներին հոգեմարմնական բժշկության շրջանակներում սկսում են ձևավորվել տեսություններ ու մոտեցումներ, որոնք ենթադրում էին հոգեբանական ու սոցիալական գործոնների և ֆիզիոլոգիական գործառույթների փոխկապակցությունը և վերջինիս ազդեցությունը հիվանդությունների ընթացքի ու զարգացման վրա: 1970-ականների սկզբին Ամերիկայում ձևավորվում է վարքային (բիհևիորալ) բժշկությունը, որն ուղղված էր հիվանդությունների ծագումնաբանության մեջ հոգեբանության դերի ուսումնասիրմանը: Ընդ որում, վարքային բժշկության ուշադրության տեսադաշտում ոչ միայն հիվանդությունների բուժումն էր, այլև կանխարգելումը: Գրեթե նույն ժամանակաշրջանում է ձևավորվում նաև ամբողջությամբ հոգեբանական դաշտին պատկանող գիտակարգը՝ առողջության հոգեբանությունը, որը 1978 թ. որպես գիտաճյուղ առանձնացավ ամերիկյան հոգեբանական ասոցիացիայում⁹:

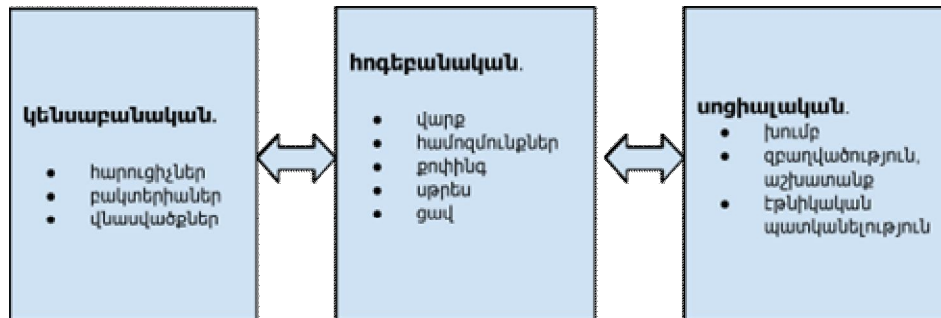
Ավելի ուշ առողջության հոգեբանությունը սկսեց զարգանալ նաև Եվրոպայում: Ինչպես ամերիկյան, այնպես էլ եվրոպական առողջության հոգեբանության մեջ կենտրոնական դարձավ կենսահոգեսոցիալական մոդե-

⁸ Տե՛ս Archer, J., Probert, B., & Gage, L., Attitudes towards wellness. // Journal of College Student Personnel (28), 1987, էջ 311-317:

⁹ Տե՛ս «Психология здоровья». СПб., 2006, էջ 12-19:

լը: Հոգեմարմնական ու վարքային բժշկությունը և առողջության հոգեբանությունն, ունենալով նման մոտեցումներ, փաստում են, որ առողջությունն ու հիվանդությունը կենսաբանական, հոգեբանական և սոցիալական գործոնների փոխազդեցության արդյունք են: Այս գաղափարն արտացոլված է էնջելի առաջարկած «կենսահոգեսոցիալական մոդելում», որում տրվում են այնպիսի հարցերի պատասխաններ, ինչպիսիք են՝ ի՞նչն է առաջացնում հիվանդություն, ո՞վ է պատասխանատու հիվանդության համար, ո՞վ է բուժում հիվանդությունը, ո՞վ է պատասխանատու բուժման համար, ինչպիսի՞ փոխազդեցություն կա հիվանդության և առողջության միջև, ի՞նչ կապ կա հոգեկանի ու մարմնի միջև¹⁰:

Առողջության և հիվանդության կենսահոգեսոցիալական մոդել



Այս մոդելի հիման վրա առողջության հոգեբանության ուսումնասիրությունները ներառում են հոգեբանական մակարդակից մինչև միջավայրում անձի ընդհանուր առողջության վիճակի գնահատումը, ընդ որում՝ այստեղ կարևորվում է առողջության բարելավումը, այլ ոչ թե հիվանդության կանխարգելումը: Այսինքն՝ կենսահոգեսոցիալական մոդելի ներդրմամբ գիտակարգի զարգացման այս փուլում ձևավորվում է միասնական մի մոտեցում, որի նպատակն է հաղթահարել «հոգեկան-մարմնական» երկվությունը և առողջության վատթարացման մեջ ցույց տալ կենսաբանական, հոգեկան ու սոցիալական գործոնների դինամիկ փոխազդեցության դերը¹¹:

Թե ինչ է առողջության հոգեբանությունը և խնդիրների ինչպիսի շրջանակ է ուսումնասիրում, գրականության մեջ ամենից հաճախ հանդիպում է ամերիկյան հոգեբանական ասոցիացիայում ստեղծված առողջության հոգեբանության բաժնի ղեկավար Ջոզեֆ Մատարացցոյի տված մեկնաբանությունը. «Առողջության հոգեբանությունը հատուկ կրթական, գիտական, մասնագիտական ներդրումների համալիր է, որն ուղղված է առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը, հիվանդությունների կանխարգելմանն ու բուժմանը, առողջությանն ու հիվանդությանը վերաբերող դիսֆունկցիաների ծագումնաբանության բացահայտմանն ու արտորոշմանը, ինչպես նաև՝ առողջապահության համակարգի բարելավմանն ու

¹⁰ Տե՛ս **Ogden Jane**, Health Psychology. A textbook, 4th edition, Open University Press, 2007, էջ 1-13:

¹¹ Տե՛ս «The Oxford Handbook of Health Psychology». Edited by Howard S. Friedman, Oxford University Press, 2011, էջ 9-12:

ռազմավարության (քաղաքականության) ձևավորմանը»¹²: Այս սահմանումը հնարավորություն է տալիս ներառելու բոլոր այն նեղ մասնագիտացված ոլորտները, որոնք ստեղծվեցին Եվրոպայում առողջության հոգեբանության զարգացման ընթացքում: Դրանցից են՝ կլինիկական առողջության հոգեբանությունը, աշխատանքային առողջության հոգեբանությունը, համայնքային առողջության հոգեբանությունը, հանրային առողջության հոգեբանությունը և քննադատական առողջության հոգեբանությունը: Դիտարկենք դրանք առանձին-առանձին:

Կլինիկական առողջության հոգեբանությունը կարևոր ներդրում ունի հոգեբուժության ու վարքային բժշկության մեջ. այն ներառում է հիվանդի ուսուցումը, վարքի փոփոխման տեխնիկաների օգտագործումն ու հոգեթերապիան: Աշխատանքային առողջության հոգեբանության ուսումնասիրության առարկան աշխատանքի և առողջության միջև կապի հոգեբանական, սոցիալական ու կազմակերպչական գործոնների փոխազդեցությունն է: Համայնքային առողջության հոգեբանության ուսումնասիրության դաշտում այն գործոններն են, որոնք նպաստում են անհատի՝ որպես համայնքի անդամի առողջությանն ու բարեկեցությանը: Հանրային առողջության հոգեբանությունը հոգեօժանդակական գործոնների ու առողջության միջև կապն ուսումնասիրում է հասարակության մակարդակում: Վերջին ուղղությունը, որ ձևավորվել է Բրիտանիայում, քննադատական առողջության հոգեբանությունն է. այն ուսումնասիրում է իշխանության տարածման ազդեցությունը անհատների առողջության ու վարքի, առողջապահության համակարգի, առողջապահության քաղաքականության վրա: Այս ուղղության ուսումնասիրության հիմնական առարկան սոցիալական անարդարությունն է և առողջ ու բարեկեցիկ լինելու համամարդկային իրավունքը՝ անկախ ռասսայական ու սոցիալ-տնտեսական խավին պատկանելությունից: Նպատակը ոչ միայն անհավասարության ու անարդարության ուսումնասիրությունն է, այլև այն, թե ինչպես դառնալ այդ անարդարությունների դեմ ուղղված փոփոխությունների ակտիվ մասնակից¹³:

Որպես ակադեմիական գիտակարգ՝ առողջության հոգեբանությունը լավագույնս կարող է սահմանվել առողջության և առողջապահության հետ կապված հոգեբանական գործընթացներն ուսումնասիրող ոլորտ: Որպես մասնագիտական և ռազմավարական դաշտ՝ առողջության հոգեբանությունը կարող է սահմանվել իբրև «հետազոտություններից ստացված արդյունքների կիրառություն՝ հասկանալու և խրախուսելու առողջության բարելավմանն ուղղված մտքերը, զգացմունքներն ու վարքը»¹⁴: Այս սահմանումները նեղացնում են ի սկզբանե տրված սահմանումը՝ հստակեցնելով նաև այս ոլորտի մասնագետների գործունեության շրջանակը: Վերջինս ներառում է սոցիալական աջակցությունը, սթրեսի հաղթահարումը, հարմարումը քրոնիկ հիվանդությանը, առողջության զարգացման խնդիրները մանկության, հասունության և ծերության շրջանում, առողջության

¹² **Howard S. Friedman and Nancy E. Adler**, *The History and Background of Health Psychology/Foundations of Health Psychology*, Oxford University Press, 2007, p. 18.

¹³ Տե՛ս «*The Oxford Handbook of Health Psychology*», էջ 15-36:

¹⁴ **Howard S. Friedman and Nancy E. Adler**, նշվ. աշխ., էջ 15:

համար ռիսկային վարքի ուսումնասիրությունը, հոգեֆարմակոլոգիան, անձի և հիվանդության փոխհարաբերակցության ուսումնասիրությունը, սոցիալական միջավայրը և առողջության վրա այլ սոցիալական ազդեցությունները, կենտրոնական նյարդային համակարգը, հորմոնների և իմունային համակարգի ուսումնասիրությունները¹⁵:

Ռուսալեզու գրականության մեջ առողջության հոգեբանությունը՝ որպես գիտակարգ, սահմանել է Անանևը. «Առողջության հոգեբանությունը գիտություն է առողջության հոգեբանական պատճառների, պահպանման, ամրապնդման և զարգացման մասին: Առողջության հոգեբանությունը ներառում է մարդու առողջության պահպանման պրակտիկական ծննդից մինչև մահ: Գիտության օբյեկտը հարաբերականորեն «առողջ», այլ ոչ թե «հիվանդ» անձն է»¹⁶:

Այսպիսով, վերլուծելով գիտակարգին տրված սահմանումները՝ կարող ենք ասել, որ այսօր առողջության հոգեբանությունը, կայացած, բազմաճյուղ և զարգացման նոր միտումներ ունեցող ոլորտ է, որում առկա է ինչպես հոգեբանական, այնպես էլ սոցիալական, առողջապահական և ռազմավարական խնդիրների լայն շրջանակ: Առողջության հոգեբանության հետազոտական դաշտը առավելապես միջառարկայական է, քանի որ ընդգրկում է ինչպես հոգեբանության, այնպես էլ բժշկության տարբեր ճյուղերին առնչվող գիտելիքներ:

Կարելի է առանձնացնել առողջության հոգեբանության նպատակների երկու խումբ՝ տեսական (հասկանալու, զարգացնելու և փորձարկելու տեսությունները) և կիրառական (տեսությունները պրակտիկայում կիրառելու): Տեսության հասկացումը, մեկնաբանությունն ու փորձարկումը կարող է տեղի ունենալ մի քանի ճանապարհներով. հիվանդության ծագումնաբանության մեջ վարքի դերի գնահատմամբ (օրինակ՝ սրտի իշեմիկ հիվանդությունը կապված է ծխելու, նստակյացության հետ, քաղցկեղի շատ տեսակների առաջացումը կարող է կապված լինել ծխելու, սննդակարգի, ալկոհոլի օգտագործման հետ), անառողջ վարքի կանխատեսմամբ (օրինակ՝ ծխելը, ալկոհոլի օգտագործումը կապված են համոզումներին հետ, առողջության և հիվանդության մասին ունեցած համոզումները կարող են կիրառվել՝ կանխատեսելու վարքը), հոգեֆիզիոլոգիական կապերի գնահատմամբ (օրինակ՝ ցավի ընկալումը կարող է սրվել տազնապից ու նվազել ուշադրությունը շեղելով), հիվանդության ընթացքում հոգեբանության դերի հասկացմամբ (հիվանդության հոգեբանական հետևանքները հասկանալով՝ կարելի է մեղմացնել այնպիսի հոգեբանական ախտանիշներ, ինչպիսիք են ցավը, սրտխառնոցն ու փսխումը կամ տազնապն ու դեպրեսիան), հիվանդության բուժման մեջ հոգեբանության դերի գնահատմամբ (եթե հոգեբանական գործոնները դեր ունեն հիվանդության առաջացման գործում, ապա դրանք պետք է դեր ունենան նաև հիվանդությունը բուժելիս, օրինակ՝ փոփոխելով վարքն ու նվազեցնելով սթրեսը՝ կարելի է նվազեցնել սրտի հնարավոր կաթվածը): Տեսության կիրառումը

¹⁵ Տե՛ս նույն տեղը, էջ 15-20:

¹⁶ **Ананьев В. А.** Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. СПб., 1998, с. 26-28:

արակտիկայում կարող է տեղի ունենալ հետևյալ ճանապարհներով. նպաստել/խրախուսել առողջ վարքի ձևավորմանը (հասկանալով հիվանդության ընթացքում վարքի դերը՝ կարելի է ուսումնասիրել անառողջ վարքը և դրա հիմքում ընկած համոզմունքները, ինչի արդյունքում՝ փոխել վարքը), կանխարգելել հիվանդությունը (փոխելով վարքն ու համոզմունքները՝ կարելի է կանխել հիվանդության առաջացումը, սթրեսի կառավարումով հնարավոր է նվազեցնել սրտի կաթվածի ռիսկը, հիվանդության ընթացքում վարքային միջամտություններով կանխել հետագա հիվանդությունները)¹⁷:

Նպատակների երկու խմբի ընդհանրացումը ենթադրում է մի շարք հետազոտական հարցերի առաջընթացում: Առողջության հոգեբանության մեջ առանձնացնում են երեք հիմնական ոլորտ, որոնց շրջանակներում ուսումնասիրվում են առանձին խնդիրներ:

Առաջին ոլորտը (*առողջությանն առնչվող վարքը և կանխարգելումը*) ներառում է ամենօրյա սովորույթների և այլ վարքաձևերի (ֆիզիկական ակտիվության աստիճանը, ծխելը, ակտիվ ռիթմի օգտագործումը և այլն) ու դրանցից բխող առողջական հետևանքների միջև կապի ուսումնասիրությունները: Այսպիսի հետազոտությունների գլխավոր նպատակն է բացահայտել փոփոխելի վարքի, ինչպես նաև այդ վարքը պայմանավորող գործոնների (սեռ, ազգություն, հիվանդության ընտանեկան պատմություն, անձնային գծեր) առանձնահատկությունները: Երկրորդ (*«առողջություն և սթրես» կամ «հոգեմարմնական խնդիրների ուսումնասիրություններ»*) ոլորտի հետազոտությունները կենտրոնացած են հիվանդության ընթացքում և զարգացման ժամանակ հոգեֆիզիոլոգիական ազդեցությունների վրա: Ենթադրվում է, որ սթրեսը, բացասական հույզերը, անձնային գծերը, սոցիալական միջավայրը ուղղակի ազդեցություն ունեն հիվանդության առաջացման և զարգացման վրա: Այս ոլորտում ուսումնասիրությունների հիմնական ուղղությունը ֆիզիոլոգիական խնդիրների հոգեբանական պատճառների բացահայտումն է: Երրորդ ոլորտի (*հիվանդության ու խնամքի հոգեբանական խնդիրներ*) ուսումնասիրություններն ուղղված են հիվանդի ու նրա ընտանիքի վրա ֆիզիկական հիվանդության հոգեբանական գործոնների ազդեցության բացահայտմանը: Այսպիսի ուսումնասիրություններում որպես խնդիր առանձնացվում են ֆիզիկական գործառնությունը՝ ակտիվությունը կամ անաշխատունակությունը, ցավի զգացողությունը, բուժման ռեժիմը, անձնային առանձնահատկությունները, հիվանդության հաղթահարման քրոնիկ-ռազմավարությունները և այլն¹⁸:

Այսպիսով, առողջության հոգեբանությունն արդի շրջանում զարգացող բնագավառ է, որի ուսումնասիրությունների շրջանակը կենսաբանականից ընդհուպ մինչև սոցիալական գործոններն են՝ առողջության հետազոտման ու գնահատման գործում: Հատկանշական է, որ առողջության հոգեբանությունն այսօր որպես զարգացող գիտակարգ կարևորվում է ինչպես տեսական գիտելիքների փոխանցմամբ, այնպես էլ կիրառական մի շարք հարցերի վերհանմամբ: Իր կիրառական նշանակությամբ առողջու-

¹⁷ Տե՛ս **Ogden Jane**, նշվ. աշխ., էջ 13-47:

¹⁸ Տե՛ս նույն տեղը, էջ 13-47:

թյան հոգեբանությունը միջառարկայական բնագավառ է, որի ուսումնասիրությունների արդյունքները տեղ են գտնում ինչպես հոգեբանության, այնպես էլ բժշկության մի շարք ոլորտներում: Առարկայական դաշտի ուսումնասիրություններում էական են հիվանդության կանխարգելումն ու առողջության ամրապնդումը: Ընդ որում, կանխարգելիչ և առողջության բարելավմանն ուղղված աշխատանքներում մեծ դեր ունեն սոցիալական միջավայրի և առողջության վրա այլ սոցիալական ազդեցությունների հաշվառումը, սոցիալական աջակցությունը, հարմարումը քրոնիկ հիվանդությանը և այլն:

Հիվանդությունների կանխարգելման և առողջության պահպանման համար բոլոր ժամանակներում իր ուրույն տեղն է ունեցել դեղորայքով բուժման ձևը: Հայաստանում, թերևս, հիվանդությունների բուժման ձևի մասին մինչ օրս նույն պատկերացումներն են գերակշռում: Մարդկանց առօրյա վարքում և իրենց առողջության նկատմամբ վերաբերմունքում ևս կարելի է նկատել, որ հոգեբանական տեսանկյունից առողջ լինելու մասին պատկերացումը շատ հաճախ միայն հիվանդություններից զերծ լինելն է: Առողջությանը վերաբերող հարցերում հոգեբանության ամենչությունը միայն տեսական նշանակություն ունի, քանի որ գրեթե բացակայում են ուսումնասիրությունները միջառարկայական դաշտում, և առողջապահական ոլորտում ևս հոգեբանությունը քիչ է ներկայացված: Հոգեբանության հետ ընդհանրություններ կարելի է տեսնել միայն հոգեկան առողջության ոլորտում:

Հաշվի առնելով սոցիալական, քաղաքական ու տնտեսական գործոնների դերը հասարակության ներդաշնակ զարգացման գործում՝ այսօր առավել արդիական ու կարևոր է հոգեբանական կողմի հաշվառումը, քանի որ առողջության բարելավման, պահպանման և հիվանդությունների կանխարգելման աշխատանքների համար վճռական են նաև վերոնշյալ գործոնները: Հոգեբանական կողմն անհրաժեշտ է ավանդական պատկերացումների վերանայման և կանխարգելիչ վարքի նոր մշակույթի ձևավորման համար, այնպիսի ծառայությունների մատուցման համար, որոնք ուղղված կլինեն առողջության պահպանմանն ու բարելավմանը: Աղքատ երկրներում ավելի շատ են ռիսկային վարքի հակվածության սթրեսաժին գործոնները՝ ցածր սոցիալ-տնտեսական կարգավիճակը, էկոլոգիական անբարենպաստ միջավայրը, անաշխատունակությունը և այլն¹⁹: Առողջության՝ իբրև բացարձակ արժեքի ընկալումը հաճախ աղճատվում է առօրեական խնդիրների ազդեցությամբ: Նաև սա է պատճառը, որ մարդիկ հաճախ բժշկի դիմում են միայն այն ժամանակ, երբ պետք է վերացնել արդեն առկա հիվանդությունը: Առողջության հոգեբանության հիմնարար խնդիրներից մեկը մարդու առողջությունը պահպանելու և ոչ թե հիվանդությունը վերացնելու գիտակցության սերմանումն է: Այսինքն՝ առողջապահության սոցիալական քաղաքականությունն ավելի շուտ «հիվանդախույս» է, քան «առողջապահ», մինչդեռ առողջության պահպանումը գերակա խնդիր է բոլոր հասարակություններում:

¹⁹ Տե՛ս Translating evidence into policy in low-income countries: lessons from co-trimoxazole preventive therapy/Bulletin of the World Health Organization //www.who.int

Առողջության պահպանման արժևորման բացակայությունն այսօր ոչ միայն սոցիալական մտահոգություն է, այլև գիտակրթական նշանակություն ունի՝ առողջապահության, բժշկության, հոգեբանության բնագավառներում հիմնարար ուսումնասիրություններ իրականացնելու, ստացված արդյունքներն ինչպես գիտության, այնպես էլ սոցիալական քաղաքականության զարգացմանն ի նպաստ կիրառելու համար: Այս իմաստով առողջության հոգեբանության՝ որպես գիտակարգի զարգացումը հրատապ ու կարևոր է և՛ գիտահետազոտական, և՛ սոցիալական, և՛ պրակտիկ ոլորտում կիրառության տեսանկյուններից:

Բանալի բառեր – *առողջության հոգեբանություն, բարեկեցություն, վարքային բժշկություն, անառողջ վարքածև, առողջ վարքի ձևավորում*

АННА АКОПДЖАНЫН – Современное состояние и проблемы психологии здоровья. – Проблемы со здоровьем могут привести не только к физическим и органическим травмам, но и повредить жизнедеятельность человека. Здоровье можно рассматривать как многоуровневую систему – с физическим, психологическим и социальным уровнями.

В статье осуществляется теоретический анализ феномена здоровья, освещаются цели, задачи и особенности экспериментальной практики психологии здоровья как молодой дисциплины, разбираются также вопросы её развития в Армении.

Ключевые слова – *психология здоровья, благополучие, поведенческая медицина, нездоровое поведение, формирование здорового поведения*

ANNA HAKOBYANYAN – The Problems of Health Psychology and its Current Status. – Health problems can lead not only to physical and organic traumas, but can also do much harm to the person's vital activity. Health can be examined as a multilevel system – on physical, psychological and social levels.

The purpose of this article is the theoretical analysis of the phenomenon of health, illumination of the purposes, tasks, issues of experimental practice in health psychology as a young discipline and the analysis of existing problems of the discipline development in Armenia.

Key words – *health psychology, well-being, behavioral medicine, ill behavior, health behavior formation*