

# ӘЛЕУМЕТТІК ПСИХОЛОГИЯ

## Медицинадағы әлеуметтік психология 2-бөлім

5-тарау. Әлеуметтік психология





**Дәрістің мақсаты:** оқырмандардың әлеуметтік таным, мазасыздық, психосоматика, емделудің әлеуметтік-психологиялық негіздері, әлеуметтік қолдау туралы ойларын қалыптастыру.

**Жоспар:**

1. Әлеуметтік жағдайларда өз қабілетімізге күмәніміз;
2. Әлеуметтік таным және соматикалық аурулар;
3. Емделудің әлеуметтік-психологиялық негіздері;
4. Әлеуметтік қолдау және денсаулық.

## Әлеуметтік жағдайларда өз қабілетімізге күмәніміз

Армандап жүрген жұмысына тұру үшін сұхбат барысында, алғашқы кездесу кезінде, бөтен адамдар толы бөлмеге кірерде, көпшілік алдында сөйлерде кім де болса мазасыздануы мүмкін екені белгілі. Алайда кейбіреулер әсте еркін отыруға болатын кездерде де, мәселен, әріптестерімен бірге тамақтанған кезде де мазасыз күйде отырады. Ондай адамдар үшін мазасыздану уақытша көңіл күй емес, бойына біткен мінез деуге болады. Әлеуметтік жағдайлардағы мазасыздығымыздың себебі неде? Неліктен кей адамдар өзінің әлеуметтік мазасыздығының тұтқыны болып жүр? Барри Шленкер мен Марк Лири бұл сұраққа өзін-өзі көрсету теориясы негізінде жауап берген. Өзін-өзі көрсету теориясына сәйкес, біз өзімізді жақсы жағынан көрсетуге құмармыз, яғни айналамыздағыларға жақсы әсер қалдыра алатынымызға күмәніміз болған кезде мазасыздыққа бой алдырады екенбіз. Бұл орайдағы зерттеу нәтижелерін өзіңіз тәжірибе барысында қолданып көруге болатын қарапайым қағидалармен түсіндіруге болады. Сонымен біздің мазасыздыққа бой алдыратын сәттеріміз:

- ықпалды, мәртебесі жоғары адамдар алдында олардың біз жайлы пікірі біз үшін маңызды болса;
- бізді бағалап отырған сәтте, мысалы, сұрақтарға жауап беру барысында;
- ыңғайсыздық сезінген сәтте, яғни ойымыздың бәрі өзіміздің іс-қимылымыз бен қоршаған ортада болса; біздің тұлғалық қасиетімізге қатысты жағдайда, мысалы, колледждің оқытушысы әріптестерінің алдында өзінің кәсіби ой-пікірін білдіргенде;
- өзіміз үшін жаңа немесе таңсық жағдайда, мысалы, мектептегі кеште алғаш рет би билеу немесе алғаш рет ресми жағдайда асқа бару сияқты, бұрын-соңды бастан өткермеген жағдаймен бетпе-бет келген сәтте...

Адамдардың көбі аталмыш жағдайларда барынша абай болуға тырысады: көп сөйлемегуге; өзі білмейтін тақырыптан аулақ болуға; өзі жайлы әңгіме қозғамауға; байсалды, мейірбан, жылы жүзді болуға тырысады. Нәтижесінде осылай жақсы әсер қалдыруға тырысуының ақыры нашар әсер қалдырып жатады. Уақыт өте келе сол ұялшақ адамның жақсы адам екеніне көз жетіп жатады. Оның бойындағы эгоизмнің жоқтығы, қарапайымдылығы, сезімталдығы мен байсалдылығы оң бағасын алып жатады.

Өздеріне сенімді адамдарға қарағанда – ұялшақ адамдар, олардың арасында жасөспірімдер де кездейсоқ жағдайларды өздеріне тікелей қатысты деп ойлайды. Ұялшақ адамдар мұндай жағдайларды тікелей қабылдайтыны сонша, мазасыздануы ұлғайып, тіпті кей жағдайда жұрттың бәрі тек соған қарап отырғандай сезімде болады. Шашы дұрыс таралмаса немесе бет-әлпетінде бір кемшілік болса, жұрттың бәрі соған назар аударып, сөз етіп отырғандай көреді. Ұялшақ адамның мұндай қылығы тіпті саналы немесе бейсаналы түрде болуы да мүмкін. Бар ойы мазасыздықтан арылып, жұрттың сөзіне көңіл аудармауға тырысу болады.

## Әлеуметтік таным және соматикалық аурулар

Дамыған өндірісті елдерде адам өлімінің тең жартысының себебі оның жүріс-тұрысында – темекі, ішімдік, есірткі, зиянды тағамдар тұтынуында; күйзеліске душар болуында; дене



жаттығуын жасамау мен дәрігерлердің кеңесіне құлақ аспауында екен. Бихевиориалды медицинасының пәнаралық саласы адамның ауруға тап болуына ескерімсіздігі мен салғырттығы қаншалықты әсер ететінін зерттейді. Психология ғылымының бұл пәнаралық салаға қосар үлесі психология саулығы деп аталады. Психология саулығын зерттейтін ғалымдар адамдардың аурудың белгісін байқаған кездегі әрекетін және көңіл күйі мен реакциясының денсаулыққа әсерін зерттейді.

## Аурудың белгілерін байқауы

Бас ауруы, іш ауруы, мұрынның бітелуі, бұлшықеттердің ауруы, құлақтың шуылы, шамадан тыс терлеу, қолдың мұздауы, жүректің соғуы, бас айналуы, буын ұйуы, диарея, іш қатуы сияқты ауру белгілерінің бірін болса да сезініп көрген шығарсыз. Сол белгілерге реакцияңыз қалай болды? Әлде дәрігерлердің көмегіне жүгіндіңіз бе? Әдетте дәрігерге барғанымызша бір апта бойы үйде өз бетімізше емделеді екенбіз. Біздің ағзамыздың білдірген белгісі құдды автомобильдің ақауының белгісі сияқты.

Көбіміз автомобильдің мотор үнін тыңдап тұрып, майын ауыстыратын уақыттың келгенін дөп басып айта алмайтынымыз белгілі. Сол сияқты, жүрегіміздің соғысын, қанымыздың қысымын немесе қанымыздағы қант мөлшерін тексеріп көрсек те, өзімізге дәл диагноз қоя алмайтынымыз анық. Адамдар қан қысымының мөлшерін көңіл күйімен байланыстырып жатады, бірақ көп жағдайда мүлде олай емес. Оның үстіне қатерлі ісік, жүректің тоқтап қалуы сияқты көптеген аурулардың ерте белгілері анық білінбейтін болғандықтан, байқамай қалуымыз да мүмкін.

## Мен емделуге тиіспін бе?

Адам сырқатының симптомын байқап, оған мән берсе, әрі қарай емделуді бастауына бірнеше фактор ықпал етеді. Дәрігерге баруға аурудың психологиялық зардабынан гөрі физикалық зардабы көбірек себеп болады екен. Кейбір жағдайда, яғни дәрігердің берер көмегі оған кететін шығынды ақтамайды деп ойласа немесе қауіпті диагнозды естуден қорықса, дәрігерге баруды кейінге қалдыруы мүмкін.

АҚШ-тың Ұлттық денсаулық сақтау статистика орталығы науқастардың медициналық көмекке жүгінуінің гендерлік айырмашылығы бойынша төмендегідей мәлімдеме жасаған: ерлерге қарағанда әйелдер ауру симптомдарын көбірек атап, көбірек дәрі қабылдап, дәрігерге 67%-ға жиірек барады екен. Әйелдердің психотерапевтке баруы да 50%-ға көбірек екен. Демек, әйелдер жиі ауыра ма? Әлбетте, олай емес. Шындығында, ерлер жиірек ауырады екен. Ерлер арасында гипертония, обыр, асқазан аурулары жиірек кездеседі. Ендеше, әйелдердің дәрігерге жиірек бару себебі неде? Әйелдер ішкі түйсіктеріне көбірек мән беретін сияқты. Бәлкім, күнделікті тіршіліктегі «әлсіздігін» мойындағысы келмей, себебін дәрігердің диагнозынан іздейтін шығар. Пациент дәрігермен арасында жақсы қарым-қатынас орнаса, дәрігер емдеу тәртібін жоспарлап берсе және дәрігердің өзі ұнаса, оның нұсқауын бұлжытпай орындауға тырысады. Пациент отаға «60% жағдайда өліп кетуі мүмкін» дегеннен гөрі «40% жағдайда айығып кетуі мүмкін» деген кезде жиірек келісімін береді екен.

## Эмоция және ауру

Біздің эмоцияларымыз жүрек ауруларына, инсультқа, қатерлі ісік пен басқа да ауруларға бейімділігімізді күшейте түсе ме? Оған көз жеткізу үшін төмендегі жағдайларды қарастырайық.

Жүрек ауруы – бәсекеге бейім, шыдамсыз және ең бастысы, ашушаң адамдарға тән. Күйзеліс кезінде ашушаң «А типті» адамның ағзасы күйзеліс гормондарын көбірек бөліп, ол жүрек артерияларында зиянды заттардың жиналуы мен бітелуіне әкеліп соғады. Депрессия да әртүрлі аурулардың пайда болу қаупін күшейте түседі.



Депрессиядағы адам тіпті темекі шегу мен басқа да әдеттерін тыйса да – жүрек ауруына бейім болады. Мұндай адамның алғаш рет жүрегі ұстағаннан кейін бір жыл ішінде жүрек ауруының асқынуының қаупі екі есеге өседі. Депрессия мен жүрек ауруларының арасындағы байланыс стресске қатысы бар артериялардың қабынуына әкеліп соғады.

### **Оптимизм және денсаулық**

Мұндағы көңіл-күй мен аурудың арасындағы байланысты түсіну оңай емес. Мұндағы дәріменсіздіктің қатерлі ісікпен байланысына үңілсек, тиісінше бір сұрақ туады: Қатерлі ісік үмітсіздікке себеп болды ма, әлде үмітсіздік қатерлі ісікпен күресуге кедергі болды ма? Мұндай күрделі сұраққа жауап табу үшін ғалымдар эксперимент барысында адам ағзасын күйзеліске ұшыратып, үмітсіздік орнатқан және сол үмітсіздіктің болашақтағы аурумен байланысын зерттеген.

### **Стресс және ауру**

Бірақ адам мен егеуқұйрықтың ағзалары арасында үлкен айырмашылықтар бар. Дегенмен зерттеу нәтижелері күйзеліске бейім адамның ауруға осал болатынын көрсетіп отыр. Күйзеліс біздің ағзамызды ауыртпаса да, бойымыздағы күш-қуатымыздың аурумен күресуіне кедергі жасап, жұқпалы және қатерлі ауруларға төзімін төмендетеді. Сүйген жары қайтыс болғандағы, ғарыш кемесінің жерге қонуы кезіндегі, емтихан кезіндегі күйзелістердің бәрі ағзаның қорғаныс күшін азайтады. Төмендегі жағдайларға назар аударайық:

- Тәжірибе барысында өзін-өзі сынақтан өткізу үшін салқын тигізген адамдарда эксперименттік түрде жасалған күйзеліс тыныс жолдарының жұқпалы ауруларын күшейте түскен.
- Жас жұбайлар бір-біріне ашуланғаннан кейін келесі күні иммундық жүйесінің әлсірегенін байқаған.
- Қызметтегі күйзеліс те адамға ауыр соққы.
- Стресс адам ағзасында қабындырушы протеиндердің түзілуіне себеп болады.

Әлеуметтік күйзеліске түскен адам, оның ішінде жанжалды отбасында өскен баланың ағзасында қабыну процесі жиі кездесіп, суық тез тиетіні де сондықтан.

### **Түсіндіру стилі және ауру**

Терең күйзеліс денсаулыққа кесірін тигізіп, иммунитетті әлсіретіп, ағзаның күш-қуатын кемітіп, белсенділігін төмендетіп, аурудан айығу үмітін азайтады десек, демек, күйзеліске бейім адамның ауруға бейім болғаны ғой. Шындығында, ауруға байланысты – пессимистік көңіл-күй, «Айығатын түрім жоқ», «Осы аурудан тұрмайтын шығармын» деген сияқты сөздер сол ауруды асқындыра түседі. Нәтижесінде пессимистік ойларға бейімдерінің жас кезінде дүниеден өткені анықталған. Ал оптимистері, яғни қандай жағдайда да жеңістен күдерін үзбей ішкі оптимистік пікірде болғандары ұзағырақ жасаған.

Депрессиядағы адам жағымсыз жағдайларды тұрақты, жан-жақты, ішкі сезімімен тек негативті түсіндіруге бейім болады. Адамдардың барлығы дерлік кейбір жағдайда ыңғайсыздық сезінетіні рас, дегенмен ұялшақ адамдар тіпті жылышырайлы қарым-қатынас кезінде де өздерін ыңғайсыз сезінеді екен. Демек, бұл да адамның мазасыздануына әкеліп соғады.

Денсаулық психологиясы адам өзінің ауру екенін қалай біледі, өзінің бойындағы арудың симптомдарын қалай түсінеді және емделуге қалай шешім қабылдайды деген мәселелерді зерттейді. Сонымен қатар негативті эмоцияның салдарын, оның аурумен, күйзеліспен және пессимистік көңіл күй стилімен байланысын зерттейді.



## Емделудің әлеуметтік-психологиялық негіздері

Терең күйзелістен аса ұялшақтыққа дейінгі тән сырқаттарына әкеліп соғатын бейімделуге кедергі келтіретін ойлау моделінен арылу жолдары бар. Әлеуметтік психология адамды емдеудің жолын зерттемейді. Бірақ емделу де әлеуметтік мәселе болғандықтан, әлеуметтік психологтар медициналық ұйымдарға осы саланың адам емдеуге пайдалы әдістерін қолдануды ұсынған. Енді олар ұсынған үш әдіске зер салайық.

## Мінез-құлықты өзгерту арқылы ішкі өзгерістерге қол жеткізу

Біздің жүріс-тұрысымыз көзқарасымызға әсер етеді. Біздің жұмысымыз, сөзіміз бен ісіміз, қабылдаған шешіміміз біздің кім екенімізді көрсетіп тұрады. Осы көзқарасымыз мінез-құлқымызға байланысты деген қағидаға сәйкес психотерапияның бірнеше қағидасы төмендегі әдістерді ұсынады: Бихевиорист терапевтер пациенттің жүріс-тұрысы өзгергеннен кейін ішкі дүниесі де өзгереді деген теория негізінде мінез-құлқын өзгертуге тырысады. Зерттеулер нәтижесінде аудитория алдында жүріс-тұрыс мәдениеті жайлы сөз сөйлеген адам диссонансты күйге түсіп, арада біраз уақыт өткен соң өзі айтқан жүріс-тұрыс мәдениетіне лайық болуға тырысқанын көрсеткен.

«Өзімді өзгертем» деген оймен жаттығу барысында адам алғашында табандылық көрсетсе, соңында осы іс-әрекеттері күнделікті өмірінде әдетке айналатыны мәлім болған. Рационалды эмоциялық терапия теориясына сәйкес біздің өз эмоциямыз өзімізге байланысты: яғни пациентке бұдан былай жаңа эмоция тудыратындай мінез-құлық тапсырламалары беріледі: мысалы, отбасы мүшелеріне өкпелемеу. Өзің жайлы нашар ой ойламай, қасыңдағылардың ойын білу. Өз-өзіне көмек көрсету тобы пациенттерге топ алдында мінез-құлқын өзгертуге – ашуын, уайымын білдіру жолын өзгертіп, өзін-өзі бағалауы мен сезімін өзгертуге көмектеседі. Бұл әдістердің бәрінің мақсаты бір: яғни біз өз жүріс-тұрысымызды өзіміз бақылай алмасақ, ең құрығанда өзгелердің жүріс-тұрысы арқылы бақылауға тырысуымыз керек. Зерттеу нәтижелері біздің сөзіміздің сезімімізге әсерін анықтаған. Қайырымды іс істеген адам әдетте төрт апта бойы өзін бақыттырақ сезініп жүреді екен. Өзін-өзі жетілдіру жолына түскен адам арада біраз уақыт өткен соң өзін әлдеқайда жақсырақ сезінген. Адамның көпшілік алдындағы ісі, мейлі ол оптимист немесе пессимист болсын, бәрібір уақыт өте келе оның өзін-өзі бағалауына әсерін тигізбей қоймайды екен.

Адамның сөзі, не жайлы болса да, оның сезіміне міндетті түрде әсер етеді. Тәжірибе барысында адамдардың жүріс-тұрысының өзгеруіне олардың қандай да бір шешім қабылдауының әсері зор болғаны байқалған. Мысалы, Памела Мендонка мен Шэрон Брем артық салмақтан арылғысы келетін балалар тобына арықтаудың бағдарламасын өз бетімен таңдауға мүмкіндік берген. Ал екінші топтағы балаларға таңдау еркіндігін бермеген. Нәтижесінде 8 апталық бағдарламаның аяғында және арада үш ай өткенде таңдау еркі болған балалардың әлдеқайда көбірек арықтағаны мәлім болған.

## Зиянды әдеттерден арылу

Депрессия, жалғыздық және әлеуметтік мазасыздану зиянды әдет, негативті ой ретінде қалыптасып қалса, одан айналадағы ортаны өзгерту, жақсы әдеттерге жаттығу немесе жақсы нәрсені ғана ойлау сияқты тәсілдер арқылы қалай да арылған жөн. Басқа жолы жоқ. Депрессиядан арылудың бірнеше терапиялық жолы бар.

## Әлеуметтік дағдыларға әдеттену

Депрессия, жалғыздық және ынжықтық адамның өзінің ойдан шығарған проблемасы емес. Депрессиядағы адамның қасында болу да адамды уайым мен қайғыға түсіреді. Жалғыз,



ынжық адамдар да жағымсыз әлеуметтік жағдайда қалуы мүмкін. Айналасындағы басқа адамдарға жағымды болып көрінуге бар күшін салатын адамдардың әрекеті теріс нәтиже беріп жатады. Ал айналасындағылардан қолдау іздейтіндердің алданып қалғаны да жиі кездеседі.

Мұндайда әлеуметтік дағдыларға әдеттенген жөн. Жаңа жүріс-тұрыс дағдыларына жаттыққан адамның бойында сенімділік туады. Жаңаша әрекетінің жемісін көрген адамның өзін-өзі бағалауы өседі. Фрэнсис Хэммерли мен Роберт Монтгомери ұялшақ, уайымға бейім колледж студенттерімен өткізген практикалықоқу-үйрету жұмыстарының нәтижесін жазған. Кейбір студенттер қарсы жыныстағы құрбыларымен кездескенде уайымға беріліп, тіл табыса алмаймын деп қорқып, «кездескім келмейді» деген ойда болған. Сол студенттердің бойындағы ұялшақтықты жою үшін Хэммерли және Монтгомери оларды қарсы жыныстағы құрбыларымен өзара жағымды әңгімеге тартқан.

## Түсіндіру терапиясы

Депрессиядан, жалғыздық пен ұялшақтықтан шығудың жолы — бұл әлеуметтік дағдыларға үйретудің негізінде адам бойындағы әдетке айналған жағымсыз ойлардан арылту және айналадағы барлық жайларға ақыл-парасатпен қарай білу және соған сай іс-әрекет модельдерін игерту. Кейбір адамдардың қалыптасқан әлеуметтік дағдылары жақсы болуы мүмкін, бірақ айналасындағы жақын адамдар мен туыстары әрдайым олардың тұлғалық қасиеттерін сынап, кемшіліктерін атап отырған соң, басқаша пікір қалыптастырады. Мұндай адамдарға өздері туралы және болашағы туралы жағымсыз пікірлерден арылуға жағдай жасап, терапия барысында сендіруге тырысса, бұл үлкен көмек болар еді. Осы мақсаттағы когнитивті терапия тәсілдері арасынан әлеуметтік психологтар ұсынып отырған түсіндіру тәсілін атап көрсетуге болады.

## Қарым-қатынаста адамның ішкі өзгерістері арқылы табысқа жетуі

Осы уақытқа дейін біз терапия кезінде түсіндіру арқылы үйретудің екі принципін қарастырдық: адамның ішкі өзгерістері жүріс-тұрысының өзгерістеріне алып келеді және өзін-өзі тану мен қарым-қатынас кезіндегі сәттілік пен сәтсіздікті түсініп талдай алуы адамды тұйықтықтан шығарады. Адам күнделікті өмірде белгілі бір жетістіктерге қол жеткізе бастаған кезде, өздерінің жетістіктерін айқын түсініп, арнайы бағдарламасыз да әрекет ете бастайды.

Осындай нақты әсер ету әдісі жүріс-тұрыстың өзгеруіне үлкен әсер етеді. Егер терапевт адамды сәтсіз қылықтардан бой тартып, ал сәтті және тиімді жүріс-тұрыстарға ынталандыра алса, онда үлкен жетістіктерге жетеді. Әлеуметтік психологияның зерттеулерінің соңғы 50 жылындағы нәтижесі көрсеткендей, адамның жүріс-тұрыстарын түзеуі кейіннен жақсы әдетке айналады, яғни адамда үлкен, жақсы өзгерістер пайда болады.

Әлеуметтік қарым-қатынастың денсаулық пен игілікке әсері қандай? Жылышырайлы, жақын қарым-қатынастар — туған-туыстары мен жолдас-жораларының арасында сүйікті, сенімді, бақытты болуын сезіну адамның бақытты және дені сау болуының кепілі.

## Жақын қарым-қатынас және денсаулық

Жылдар бойы мыңдаған адамға жүргізілген сауалнамалар негізіндегі кең көлемді зерттеулер ортақ қорытындыға келген: жақын қарым-қатынас денсаулықтың негізі болады екен. Дүниежүзі бойынша жүргізілген 148 зерттеу жұмысын қорытындылаған ғалымдар әлеуметтік байланыстың адам өмірін ұзартатынын анықтаған. Әлеуметтік байланысы кеңірек адамдардің өмір сүру ұзақтығы мұндай байланысы аз адамдардан 50%-ға жоғарырақ екен.





## Әлеуметтік қолдау және денсаулық

Әлеуметтік қолдау мен адам денсаулығының арасында тығыз байланыс бар. Қандай? Бәлкім, оған жақын қарым-қатынасты сезінетіндердің жақсы тамақтанып, көбірек жаттығу жасайтыны, ішімдік пен темекіні азырақ тұтынатыны себеп шығар. Бәлкім, дос-жарандарымыз бен отбасы мүшелеріміз біздің өзімізді-өзіміз бағалау деңгейімізді өсіретін шығар. Бәлкім, қолдауды сезінуіміздің арқасында қиын жағдайларды бағалауымыз бен жеңіп шығуымыз жеңілдірек болатын шығар.

Бұл саладағы 80-нен астам зерттеу жұмыстарының нәтижесінде әлеуметтік қолдаудың адамның жүрек-тамыр және иммундық жүйелеріне әсері болатыны анықталған, яғни бізге біреу теріс көзқарас танытса немесе жұмыстан шығып қалсақ, жақындарымыздың ақылы, көмегі, қолдауы шынында жақсы көмек бола алады екен. Тіпті, басымызға қиындық түспегеннің өзінде жақындарымыздың қолдауын сезініп, олардың бізді жақсы көретінін, жылышырай білдіретінін, құрметтейтінін сезінеміз.

## Кедейлік, теңсіздік және денсаулық

Денсаулық пен позитивті түсіндіру стилінің өзара байланысын талқылаған болатынбыз. Денсаулық пен әлеуметтік қолдау арасындағы байланыстың бар екеніне де көз жеткіздік. Денсаулықты күту мен дұрыс тамақтану факторлары позитивті ой және әлеуметтік қолдаумен біріккен кезде адамның экономикалық мәртебесі ұзақ өмір сүруіне қалай ықпал ететінін түсіне аламыз. Шотландияда, АҚШ-та, Канадада және басқа елдерде статистика бойынша кедей адамдардың өмірі қысқарақ екен. АҚШ-та 55 жастағы ең табысы көп адамдар қатарына жататын бақуатты адам, табысы төмен, кедейлер қатарына жататын адамға қарағанда 10 жылдай артық өмір сүреді екен. Демек, кедейлік ерте өлімнің бір себебі. Ал дәулетті өмір сүру денсаулықтың бір себебі.

## Жақын қарым-қатынас және бақыт

Адамның қиындығын жақынымен бөлісуі тәніне ғана емес, жанына да жеңілдік сыйлайды. Бұл жақындары мен жолдастарының қолдауын сезінген адамның бақыттырақ болатынын көрсеткен зерттеудің қорытындысы. «Мен» тарауында баяндалған кейбір зерттеулерде АҚШ, Канада, Австралия елдері сияқты бәсекелес, индивидтік және Жапония мен көптеген дамушы елдер сияқты қауымдық мәдениеттің адамдарын салыстырған. Индивидтік мәдениетте адамның тәуелсіздігі, жеке меншігі, жеке жетістіктеріне мақтанышы басым болады. Ал әлеуметтік байланысы тығыз ұжымдық мәдениетте жалғыздық, оқшаулану, бөліну және күйзелістен туынайтын ауру-сырқау аз болады.

## Достық және бақыт

Кейбір зерттеулерде адамдарды қарым-қатынасының жиілігіне байланысты салыстырады. XVII ғасыр философы Фрэнсис Бекон біздің сырымызды бөлісе алатын досымыздың болуының екі түрлі әсері бар деген. «Бірі қуанышыңды еселеуі, екіншісі қайғыңды бөлісуі». АҚШ Ұлттық зертеу орталығының ел азаматтарына:

«Соңғы жарты жылдың ішінде өзіңіз сырыңызбен бөліскен адамдардың қайсысы сізге ең жақыны?» деген сұрақ қойып, сауалнама жүргізген, «Ондай жақын адамым жоқ» деп жауап бергендердің өздерін «бақытсыз сезінуі», жауабында бес-алты адамның атын атағандарға қарағанда екі есе көп болыпты.

Әлеуметтік байланыстың маңызды екенін басқа зерттеулер де көрсетіп отыр. Біраз тәжірибелерде адамды басқа біреу тарапынан қолдау табуы қуанышқа кенелтетінін, ал тауы шағылуы



жанын ауыртып, тіпті дәрі ішуге себеп болғанын көрсеткен. Достықты сезінген адам өзін-өзі бағалап, көңіл күйі жақсы болып жүреді екен.

## Ерлі-зайыптылық және бақыт

Әлемдегі он адамның тоғызының ең жақын қарым-қатынасы – некелік байланыс екен. Некенің адамның бақытты болуына әсері бар ма? Әлде өзі үшін өмір сүретін, некенің «құлдығынан», «шынжырынан» қашатындар әлдеқайда бақыттырақ па? Зерттеу нәтижелерінің басым көпшілігі бойдақтарға қарағанда, некедегі адамның бақыттырақ болатынын көрсетіп отыр. Ондаған мың еуропалықтар мен америкалықтарға жүргізілген сауалнамалардың бәрі – бірдей қорытындыға әкелген: бойдақтар мен жесірлерге қарағанда, әсіресе ажырасқандар мен жұбайынан бөлек тұратындарға қарағанда, жұбайымен бірге өмір сүріп жатқандар әлдеқайда бақыттырақ және өмірлеріне көбірек риза болады. Ұлттық зерттеу орталығының 1972 жылдан бастап 50 мыңнан астам адамға сауалнама жүргізуі барысында, мысалы, бойдақ ересектердің – 23%-ы, ал отбасылы адамдардың 40%-ы өздерін «өте бақыттымыз» деп санаған.

Жалғыздықты бастарынан кешіріп отырғандарға қарағанда, лесбиан жұптар да әлдеқайда бақыттырақ екені анықталған. Адамның өзін бақытты сезінуінің бірнеше жолдары бар. Олардың арасында адамның бақытты сезінуіне жақын, мейірімді, адал, баруырма, өмірлік серігінің болуынан басқа тағы бірнеше жолдары бар.

Сонымен отбасылы адамдар неліктен бақыттырақ? Неке адамды бақытты ете ме, әлде бақытты адам неке құруға асық бола ма? Бақытты адамдар неке құрса, бақыты арта түсе ме? Адамның депрессияда болуы оның үйлене алмауына немесе ажырасуына себеп бола ма? Әрине, бақытты адамдар көңілдірек келеді. Мінезі ашық, сенгіш, мейірімді, жылышырайлы болады. Ал бақытсыз жандар, өзіміз де байқағанымыздай, әлеуметтен оқшауланып қалады. Депрессия отбасылық кикілжіңге себеп болып, нәтижесінде депрессия тіпті ушыға түседі. Сонымен бақытты, көңілді адамдар жақсы қарым-қатынас орнатуға бейім болады екен.

Некенің адамның бақытын ұлғайта түсетініне кемінде екі себеп бар. Біріншіден, отбасылы адам өзіне сенімді, кісіге жақын, жылышырайлы қарым-қатынаста көбірек болып, жалғыздыққа сирек ұшырайды. Себебі, сәтті некеде жұбайлар бір-біріне сенімді серігі, сүйікті ғашығы, жақсы досы бола біледі.

## Қорытынды

Адамның денсаулығы мен бақытты болуына әлеуметтік танымымен қатар әлеуметтік қарым-қатынастарының да әсері бар. Жақын, сенімді қарым-қатынастағы адамдар көп ауырмайды және ұзағырақ өмір сүреді. Мұндай қарым-қатынастар адамның күйзелісті жеңіп шығуына көмегін тигізеді. Жақын қарым-қатынас адамның бақытын еселей түседі. Дос-жарандарымен және отбасы мүшелерімен жақын да ұзақ қарым-қатынаста жүрген адам қиындықты жеңілірек жеңіп шығып, өзін бақыттырақ сезінеді. Мысалы, бойдақ ересектерге қарағанда отбасылы ересектер бақыттырақ болып, депрессияға азырақ ұшырайды. Бұл құбылыс бақытты адамның әлеуметтік рөлдерінің көбірек болуымен және өмірлік серігінің қолдауына ие болуымен байланысты.