Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті
Медицина және денсаулық сақтау факультеті
Эпидемиология, биостатистика және дәлелді медицина кафедрасы

ДӘРІС 5

Денсаулыққа қатысты мінез-құлық және оны өзгерту модельдері (HBM, TPB, TTM, COM-B)

Пән: Пациент және қоғам

Лектор:
Абдрахманова Зинат Батырхановна
Эпидемиология, биостатистика және дәлелді медицина кафедрасының доценті
Медицина және денсаулық сақтау факультеті, Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті

Алматы, 2026

Сабақтың мақсаты және күтілетін нәтижелер

МАҚСАТЫ

Денсаулыққа қатысты мінез-құлықтың мәнін және оны түсіндіретін негізгі теориялық модельдерді (HBM, TPB, TTM, COM-B) меңгерту, оларды ауыз қуысы денсаулығына қатысты мінез-құлықты өзгерту араласуларын жоспарлауда қолдану.

Күтілетін нәтижелер: сабақ соңында білім алушы...

1. денсаулыққа қатысты мінез-құлық түрлерін ажыратады;
2. денсаулық сенімі моделінің (HBM) құрамдастарын түсіндіреді;
3. жоспарланған мінез-құлық теориясын (TPB) мысалмен сипаттайды;
4. өзгерістердің транстеориялық моделі (TTM) бойынша кезеңге сай араласуды таңдайды;
5. COM-B моделін ауыз қуысы гигиенасын жақсарту араласуын жоспарлауда қолданады.

Денсаулыққа қатысты мінез-құлық

Денсаулықты сақтау мінез-құлқы

Ауруды болдырмау мақсатындағы іс-әрекет: тіс тазалау, фторлы паста, тәттіні шектеу, профилактикалық қаралу.

Аурушаңдық мінез-құлқы

Симптомдар пайда болғанда көмек іздеу немесе іздемеу.

Ауру рөлі мінез-құлқы

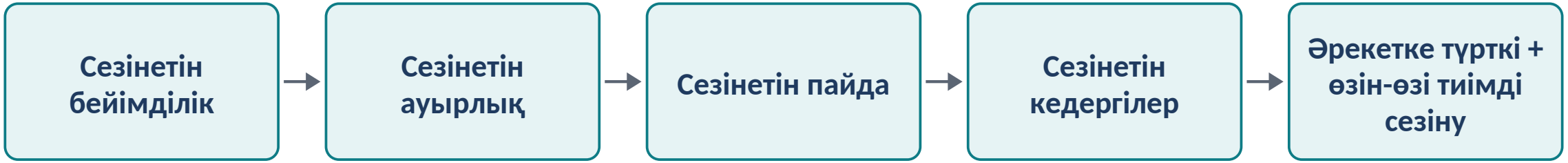
Диагноздан кейінгі іс-әрекет: емдеуге бейілділік, ұсыныстарды орындау.

Қауіпті мінез-құлық

Темекі, насвай, алкоголь, қантты жиі тұтыну, гигиенаның нашарлығы.

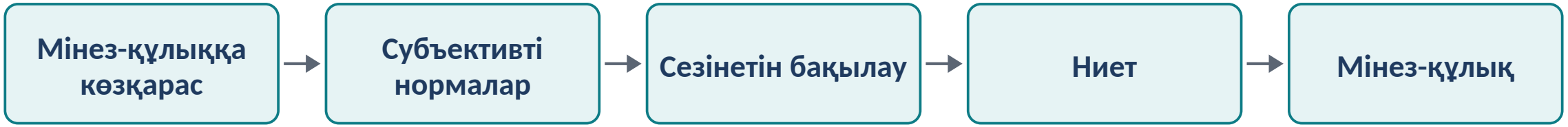
Мінез-құлық тек жеке таңдау емес — оған білім, сенім, дағды, әлеуметтік норма және орта әсер етеді.

Денсаулық сенімі моделі (Health Belief Model, HBM)



- **Мысал — жыл сайын стоматологқа бару:** «Менде тіс жегісі болуы мүмкін» (бейімділік); «Ол тісті жоғалтуға әкеледі» (ауырлық).
- «Ерте емдеу арзанырақ әрі ауырмайды» (пайда); «Қымбат, қорқамын, уақыт жоқ» (кедергілер).
- **Әрекетке түрткі:** SMS-еске салғыш, баланың тісінің ауыруы; **өзін-өзі тиімді сезіну:** «Мен оны істей аламын».
- **Шектеуі:** әлеуметтік және эмоциялық факторларды аз ескереді.

Жоспарланған мінез-құлық теориясы (Theory of Planned Behavior, TPB — И. Айзен)



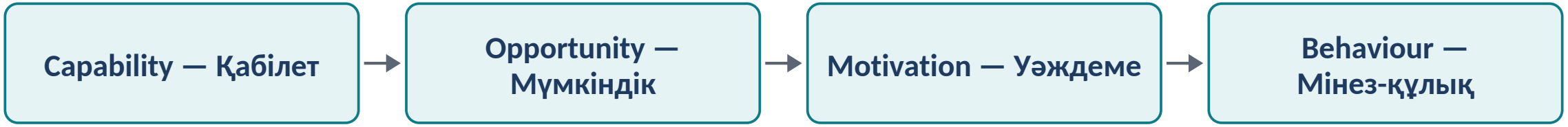
- **Көзқарас:** «Флосс қолдану маған пайдалы» — нәтижеге деген сенім мен оны бағалау.
- **Субъективті нормалар:** «Отбасым мен стоматологым мұны маңызды деп санайды».
- **Сезінетін бақылау:** «Менде уақыт пен дағды бар» — ниетке де, мінез-құлыққа да тікелей әсер етеді.
- **Шектеуі:** «ниет — мінез-құлық алшақтығы» — ниет әрдайым әрекетке айнала бермейді.

Өзгерістердің транстеориялық моделі (ТТМ — Прохаска, ДиКлементе)

Кезең	Пациент жағдайы	Стоматологтың тәсілі (мысал: темекіден бас тарту)
Ойланғанға дейін	6 ай ішінде өзгертуді жоспарламайды	Ақпарат беру, ауыз қуысындағы өзгерістерді көрсету, қысымсыз
Ойлану	Өзгертуді ойлайды, бірақ екіұшты	Пайдасы мен кедергілерін талқылау, мотивациялық сұхбат
Дайындық	Жақын арада бастауға дайын	Нақты жоспар, бас тарту күнін белгілеу, қолдау құралдары
Әрекет	Өзгерісті жүзеге асыруда (6 айдан аз)	Қолдау, кедергілерді шешу, мадақтау
Сақтау	6 айдан астам сақтап келеді	Қайталанудың алдын алу, жетістікті бекіту

> *Қайталану (relapse) — қалыпты құбылыс; пациент бұрынғы кезеңге оралып, циклді қайта өтуі мүмкін.*

COM-B моделі және мінез-құлықты өзгерту дөңгелегі (С. Мичи, 2011)



- **Қабілет:** физикалық (тісті дұрыс тазалау техникасы) және психологиялық (білім, есте сақтау).
- **Мүмкіндік:** физикалық (паста мен щетканың болуы, уақыт, қолжетімділік) және әлеуметтік (отбасы нормалары).
- **Уәждеме:** рефлексивті (жоспарлар, сенімдер) және автоматты (әдеттер, эмоциялар).
- Мінез-құлықты өзгерту дөңгелегі COM-B-ді **араласу функцияларымен** (білім беру, үйрету, ортаны өзгерту, үлгі көрсету) және **саясат түрлерімен** байланыстырады.

Модельдерді қолдану: балалардың тіс тазалауын жақсарту

COM-B компоненті	Анықталған кедергі	Араласу
Психологиялық қабілет	Ата-ана фторлы пастаның мөлшерін білмейді	Білім беру: «күріш дәніндей / бұршақтай» мөлшер
Физикалық қабілет	Бала дұрыс тазалай алмайды	Дағдыны үйрету, демонстрация, ата-ананың көмегі
Физикалық мүмкіндік	Отбасында щетка мен паста жоқ	Тегін жиынтықтар тарату
Әлеуметтік мүмкіндік	Отбасында кешкі тіс тазалау дәстүрі жоқ	Балабақшада бақыланатын тіс тазалау
Автоматты уәждеме	Әдет қалыптаспаған	Күнделікті тәртіпке байлау (ұйқы алдында), марапат кестесі

Мінез-құлықты өзгерту техникалары стоматологиялық практикада

- **Мотивациялық сұхбат:** ашық сұрақтар, растау, рефлексивті тыңдау, қорытындылау (OARS); пациенттің өз дәлелдерін күшейту.
- **Мақсат қою және жоспарлау:** «Келесі аптадан бастап күніне 2 рет, кешке міндетті түрде».
- **Өзін-өзі бақылау:** тамақтану күнделігі, тіс тазалау кестесі, мобильді қосымшалар.
- **Кері байланыс:** тіс қақтарын бояу (индикатор), гигиена индекстерін көрсету.
- **Шектеулер:** жеке араласулар қысқа мерзімді әсер береді; тұрақты нәтиже үшін орта мен саясат шараларымен біріктіру қажет.

Қорытынды, бақылау сұрақтары және әдебиеттер

Негізгі тұжырымдар

- Денсаулыққа қатысты мінез-құлыққа сенімдер, нормалар, дағдылар және орта әсер етеді.
- НВМ — сезінетін қауіп пен пайда/кедергілер; ТРВ — көзқарас, норма, бақылау → ниет.
- ТТМ араласуды пациенттің өзгеріске дайындық кезеңіне бейімдейді.
- COM-B кедергілерді жүйелі талдап, мақсатты араласуды таңдауға мүмкіндік береді.

Бақылау сұрақтары

1. НВМ құрамдастарын стоматологқа бару мысалында түсіндіріңіз.
2. ТРВ-дағы «сезінетін бақылау» ұғымының рөлі неде?
3. ТТМ-нің «ойлану» кезеңіндегі пациентке қандай тәсіл қолданасыз?
4. Жасөспірімдердің қантты сусын тұтынуын азайту үшін COM-B талдауын жасаңыз.

Ұсынылатын әдебиеттер: 1. Michie S., van Stralen M.M., West R. The behaviour change wheel. Implementation Science, 2011;6:42. 2. WHO. Global strategy and action plan on oral health 2023–2030. WHO, 2024. 3. Ho J.C.Y. et al. Strategies for Effective Dentist-Patient Communication. Patient Prefer Adherence, 2024.