

Az egészségfejlesztés pszichológiai alapjai

Az iskolapszichológia lehetőségei az egészségfejlesztés területén



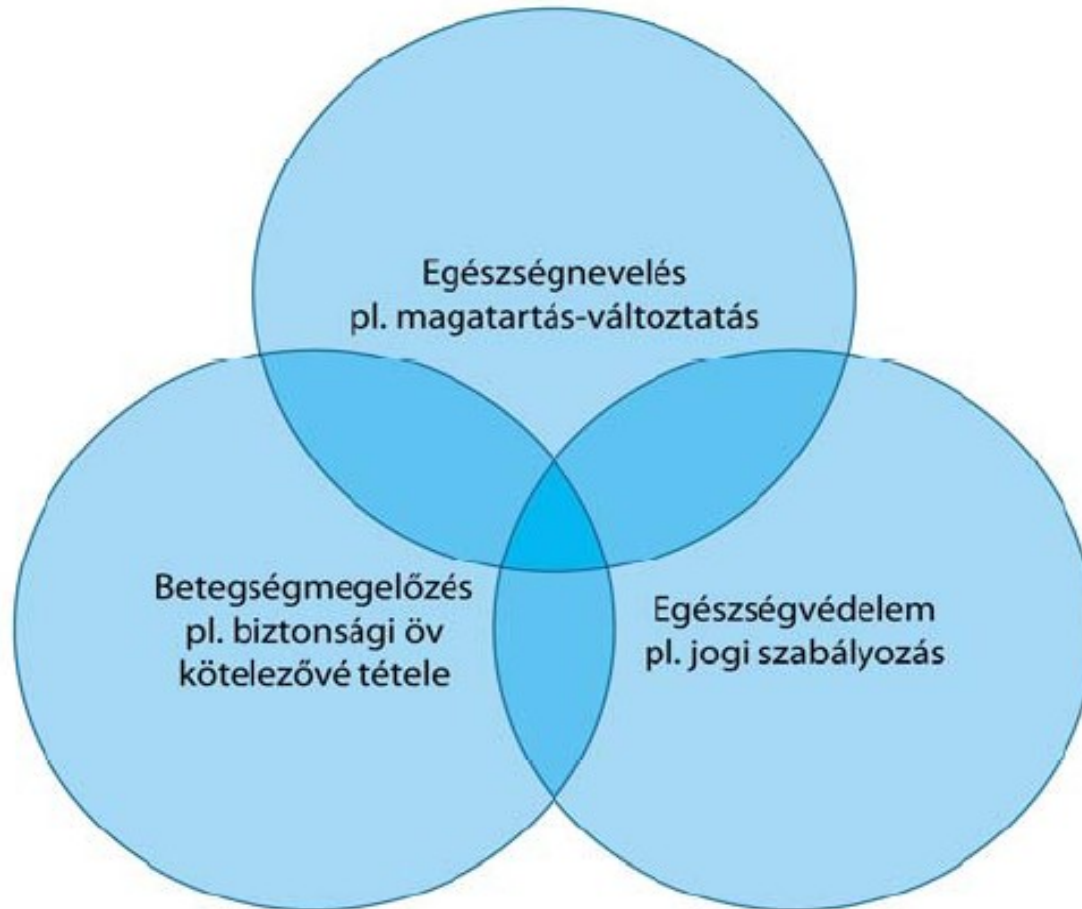
Dr. Bugán Antal
DE OEC Népegészségügyi Kar
Magatartástudományi Intézet
Intézetigazgató

Az egészség értelmezése a Lalonde –

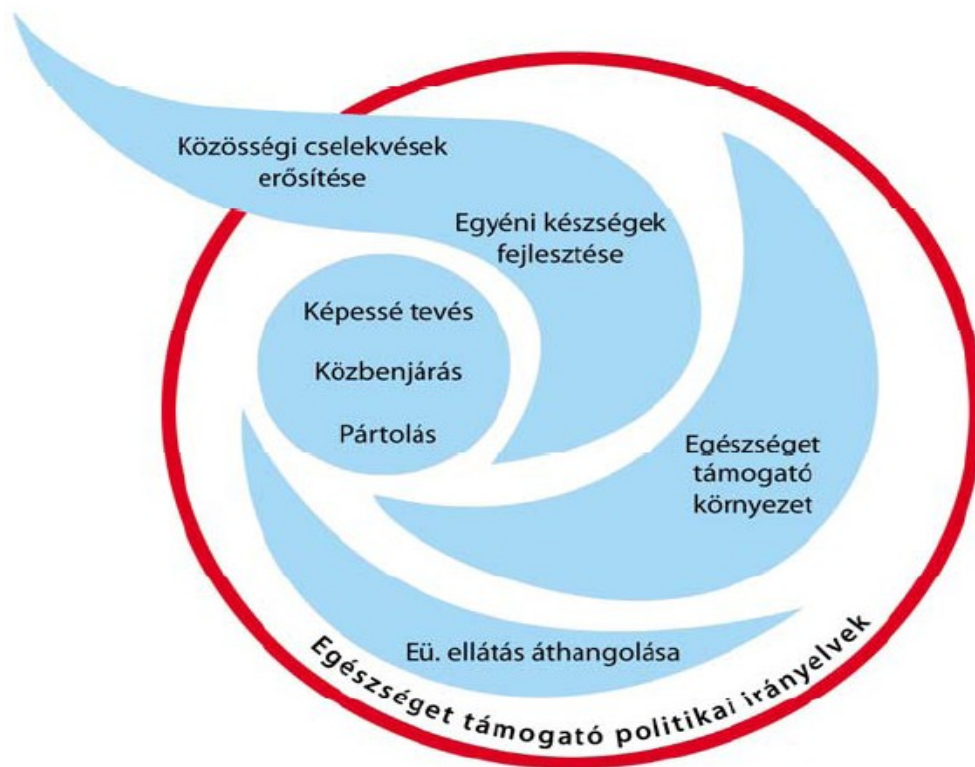


„Egészségügyi miniszterek 2000-10. évi közgyűlési stratégia
1979-es elfogadása

Az egészségfejlesztés értelmezése Tannahill modellje szerint



Az egészségfejlesztés értelmezése az Ottawai karta szerint



Def.: az egészségfejlesztés az a folyamat, amely képesé teszi az embereket az egészséget meghatározó tényezők felügyeletére, és ezáltal egészségük javítására.

Az egészség biomedikális modellje

1. Egészség akkor van, amikor betegség nincs.
2. Az egészség árucikk.
3. Az orvostudomány olyan tudást halmozott fel, amelynek birtokában az emberi szervezethez mint valamiféle szerkezethez lehet viszonyulni, nem pedig mint emberi lényhez.
4. A betegségek kezelésének legjobb módja az, hogy az emberi szervezetet annak legkisebb alkotóelemeire bontjuk.

Az egészség biomedikális modellje

5. Az egészség kvantifikálható, mennyiségileg kifejezhető, oly módon, hogy az azt jellemző paramétereket populációkra, csoportokra, vagy egyénekre megadott normákhoz (normálértékekhez) viszonyítjuk.
6. Az orvoslás mérnöki jellegű tevékenység.

Emberi magatartás

Biológiai szabályzó rendszer
(mechanizmusát elég jól ismerjük)

**Öntudat és akaratlagos,
szándékos cselekvések**
(mechanizmusáról kevesebbet tudunk)

**Önszabályzó
képesség**
(legnehezebb
humánspecifikus probléma)

Eliza

Eliza was originally written in BASIC and written by Jeff Burdick at MIT. The first version in BASIC was written by Jeff Burdick in 1973 and converted to MITS BASIC later to become MicroEliza Basic by Steve Mark in 1977. It originally appeared in *Creative Computing*, July/August 1977.

Introduction

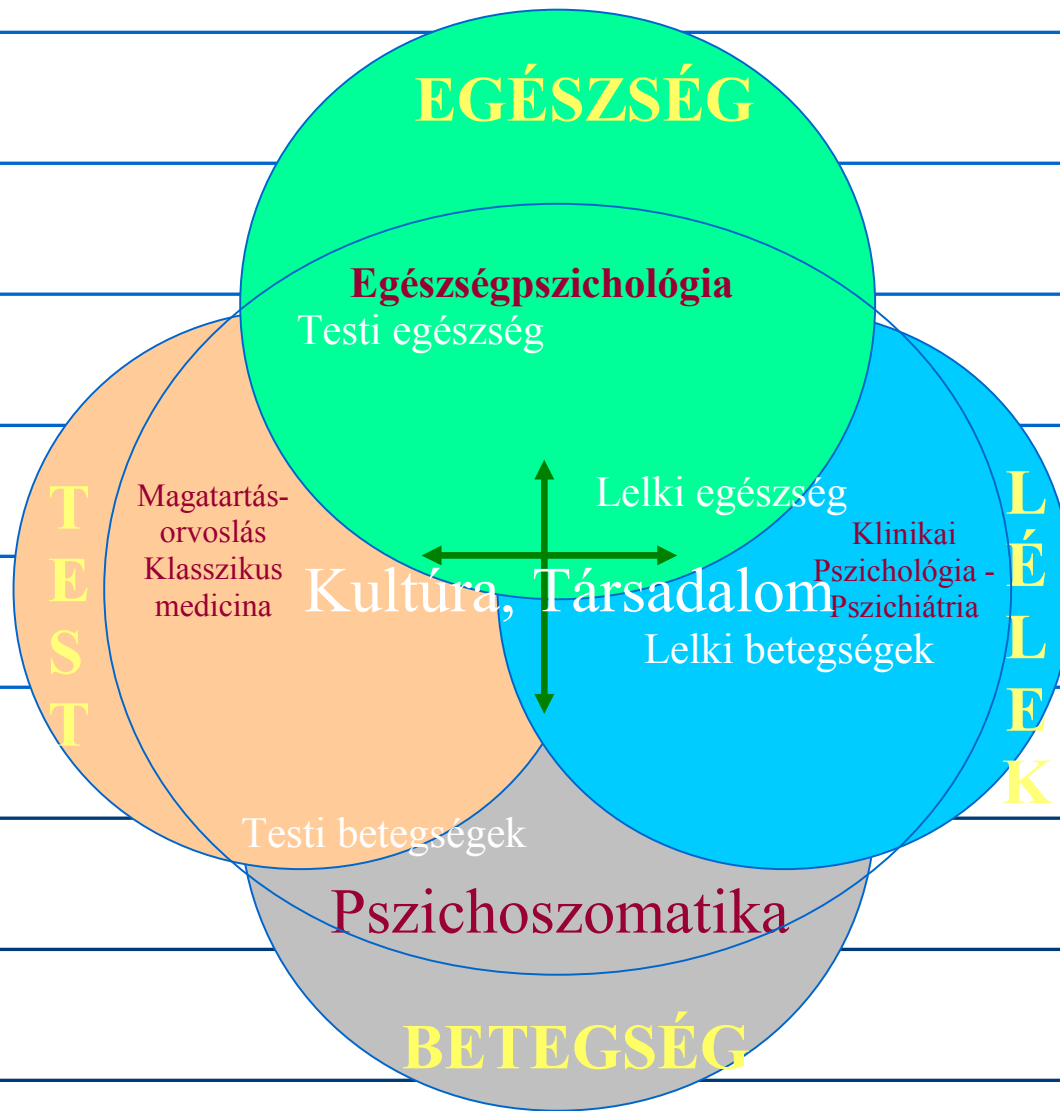
Eliza is a program which accepts natural English as input and carries on a reasonably coherent conversation based on the non-directive psychoanalytic techniques of Carl Rogers. You will have to forgive Eliza for her awkward English. You will find it

is best not to use punctuation (especially commas and contractions) in your input and keep each line of input to one main idea. Since Eliza is a non-directive therapist, you will have to carry the conversation, nevertheless, that can lead some mighty interesting results. You may end your conversation by typing in "SAUCE UP" (or just "SHUT").

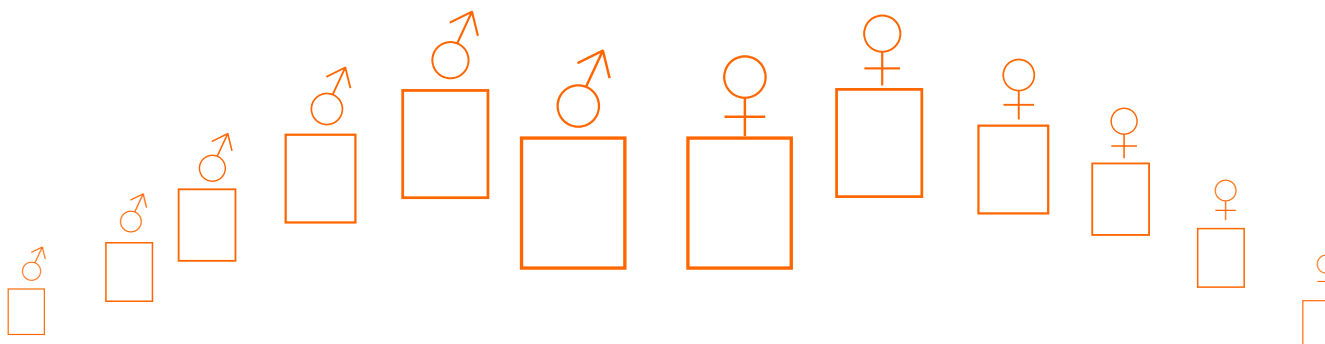
How It Works

In order to do what it does, Eliza must: (1) get a string from the user and prepare it for further processing; (2) find the keywords in the input string; (3) if a





Az énkép alakulása a fejlődés folyamatában



Test (testkép)

külvilág hatásai
személyek, tárgyak,
intézmények

belső
állapotok
fizikai, pszichikai
(belső figyelem)

(minden túlterjed a test fizikai
határain)

interaktív
(kívülről
irányított)

intraaktív
(belülről
irányított)

A mozgás és a testkép alakulásának összefüggései

TESTKÉP

(testséma):

Az a térbeli háromdimenziós kép, amellyel mindenki rendelkezik saját magáról.

halványan tudatosuló
zavar esetén válik feltűnővé
pszichológiai és viselkedés élmény
szervezi

TESTVÁZLAT:

A saját test perifériálisan, sematikusán tudatos,
strukturált, érzékletesen körülhatárolt térbeli
észlelése.

Nem homogén, bizonyos testrészek nagyobb súllyal
vannak képviselve.

nem statikus, változékony (pl. sport, orvosi vizsgálat)

TESTKÉP

ZAVAR:

A testvázlat megtartott, de a méretek és az arányok
észlelése torzul.

(pl. evészavarok kialakulásában, külső testkép
alakításában)

Az önszabályozás három összetevője

1. Standardok (példaképek, ideálok, célok reprezentációi)

optimuma: (nem lehet túl alacsony, vagy túl magas)

hiánya: inkompatibilitás

rontja a cselekvés hatékonyságát
gyengíti az erőfeszítéseket

2. Monitorozás (tesztfázis)

a standard és az aktuális helyzet összehasonlítása

saját képesség felismerése

(felfüggesztése - önkontrollvesztés)

3. Végrehajtási szakasz

tesztfázis – jelen állapot – standard

aktuális válaszreakciót befolyásolja:

veleszületett programok

tanult szokások, motívumok

} ezek

hatástalanítása



Az önszabályozási folyamat összetevői

1. Az önszabályozási erő: korlátozott erőforrás

- jelentős egyéni különbségek
- bizonyos ingerek hatására romlik (kimerülés, stressz, önszabályozási kudarc)
- rendszeres gyakorlással növelni lehet

2. Tehetetlenség és Figyelem: a hatékony önkontroll magában foglalja a nem kívánt válaszfolyamat mielőbbi megszakítását

3. Transzcendencia: tudatalatti stimulusokra való koncentráció (az aktuális stimulusok fölülírása)

- hosszútávú célok (értékek, motívumok) és az aktuális helyzet viszonya
- a szituatív faktorok elősegítik a deindividuíciót
- az érzelmek kontrollálása
- a bűntudat szabályzó szerepe
- kitartás a bonyolult, unalmas, vagy kellemetlen feladatokban

4. Belenyugvás és hatástalanítás

normális magatartás megvalósítása

impulzus

felrúgja saját normáit

(a szándékolt, akaratí részvétél a tiltott cselekvésekbén)

- halogatás, az elkezdés hiánya

- a jutalom késleltetése (tipikus példája az

impulzuskontrollnak)

5. Félreszabályozás

- félreértett kontingencia (Baumeister, Tice, 1993; Ward, Eisler, 1987)

- túlzott erőfeszítés a kontrollálhatatlan kontrollálására (Nathasa, 1982)

- túl nagy a prioritása az érzelmek szabályozásának (Tice, Baumeister, 1993)

6. Hiba aktiválta válasz (Marlatt, 1985)

- érzelmi stressz

- a kitartás destruktív mintázatai

- interperszonális viszonyok, hiedelmek

A modern kultúrában

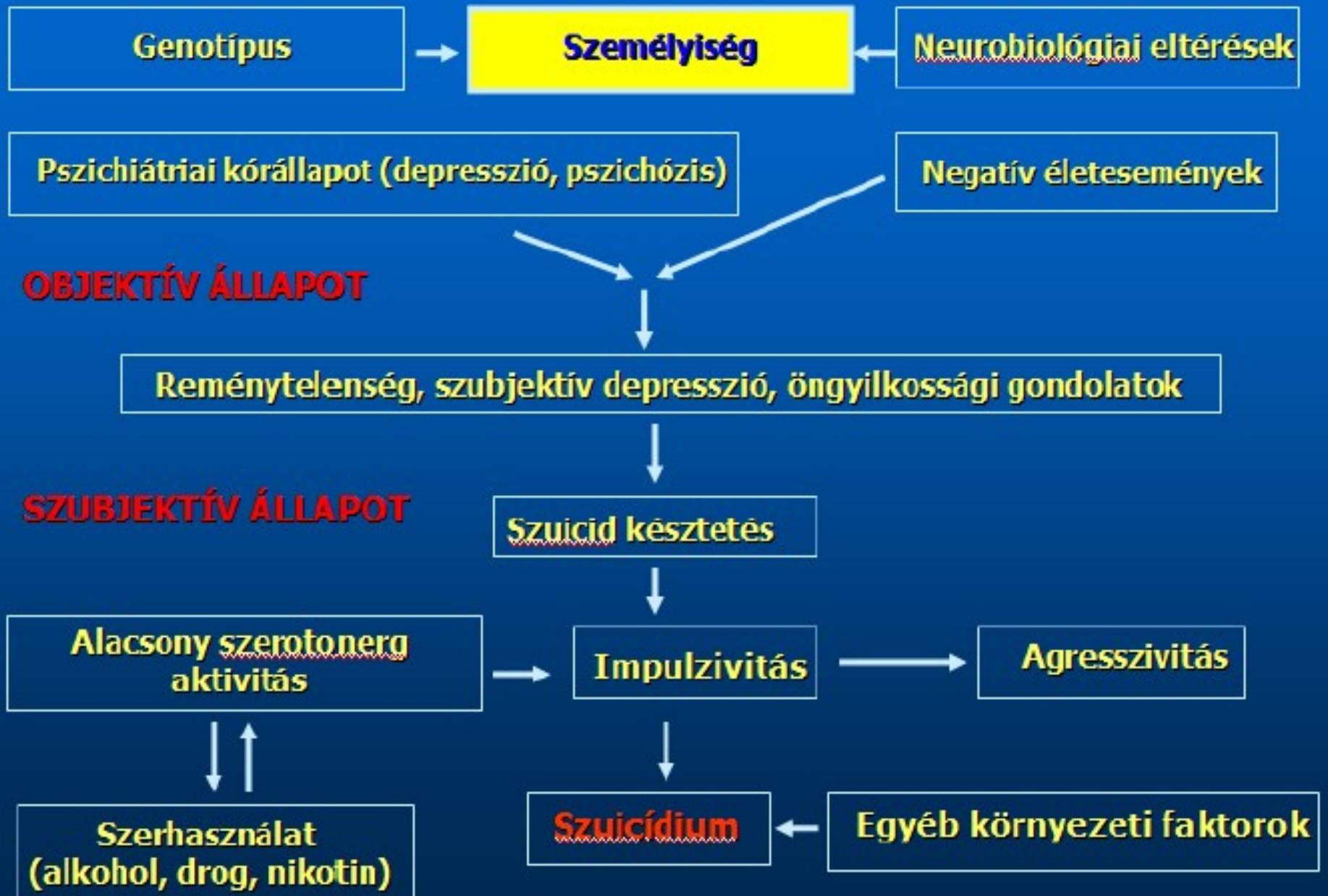
- gyengül az önkontroll

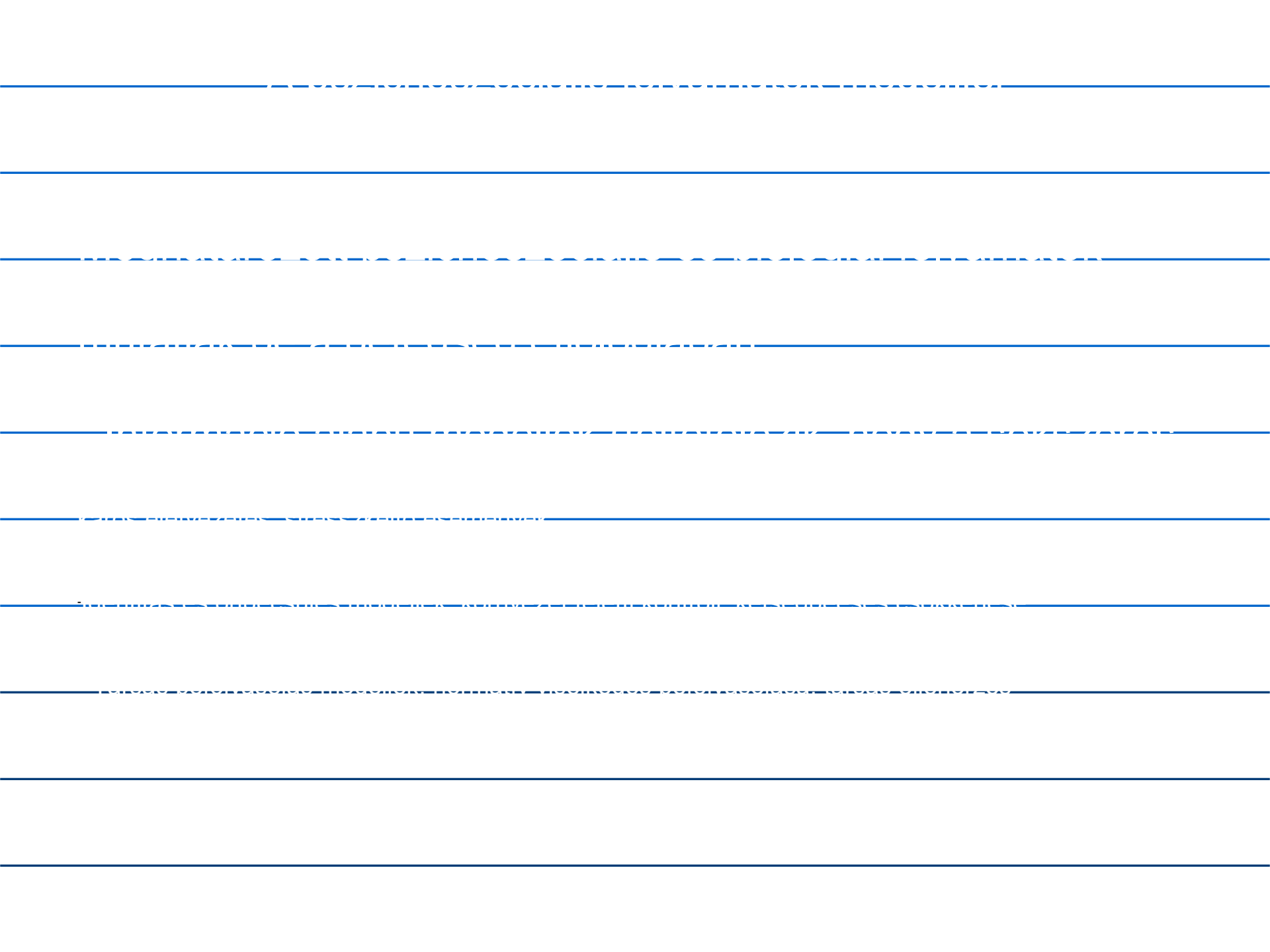
- nőnek az önszabályozási kudarcok

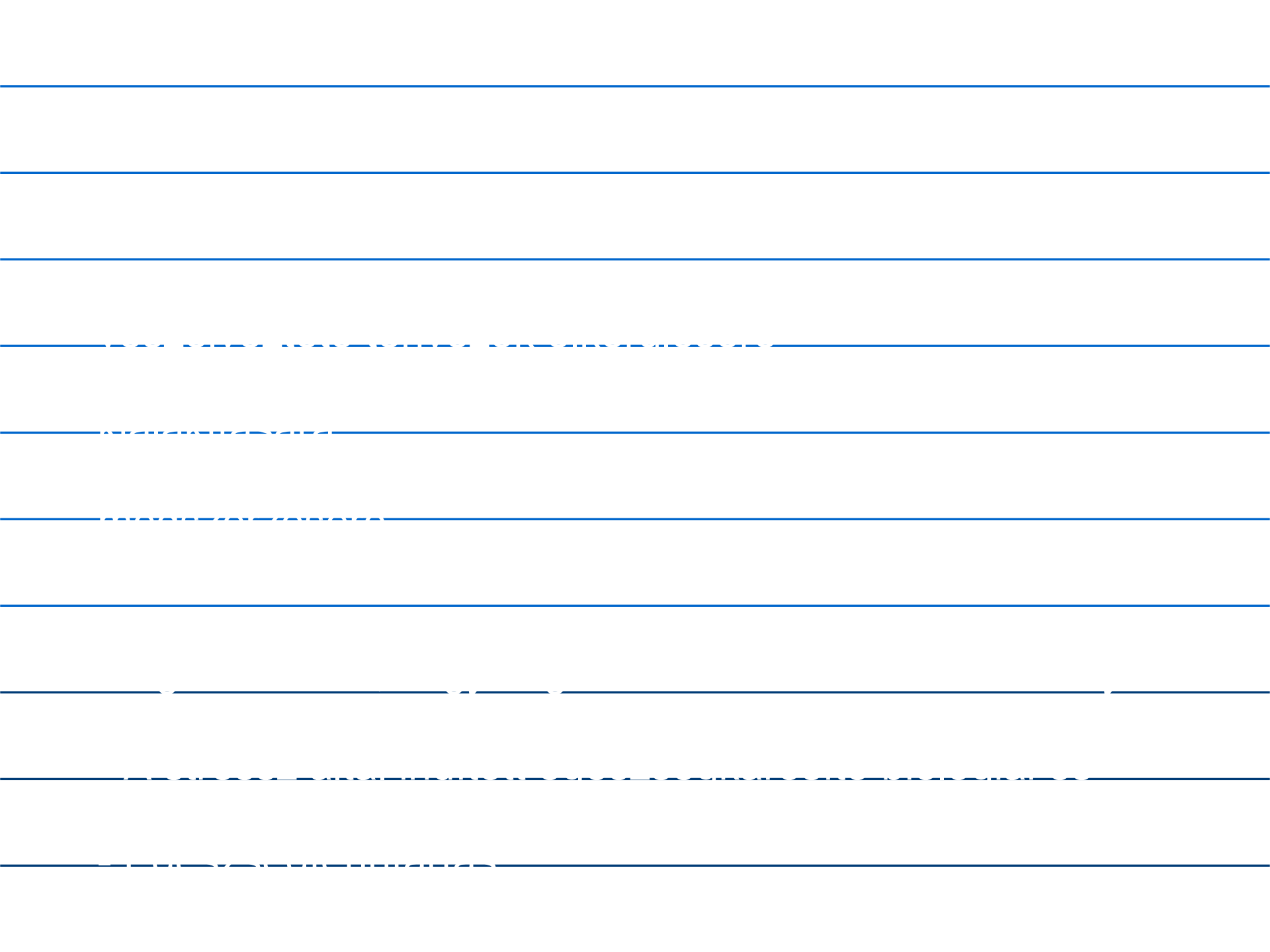
- széles körben terjednek népbetegségek,

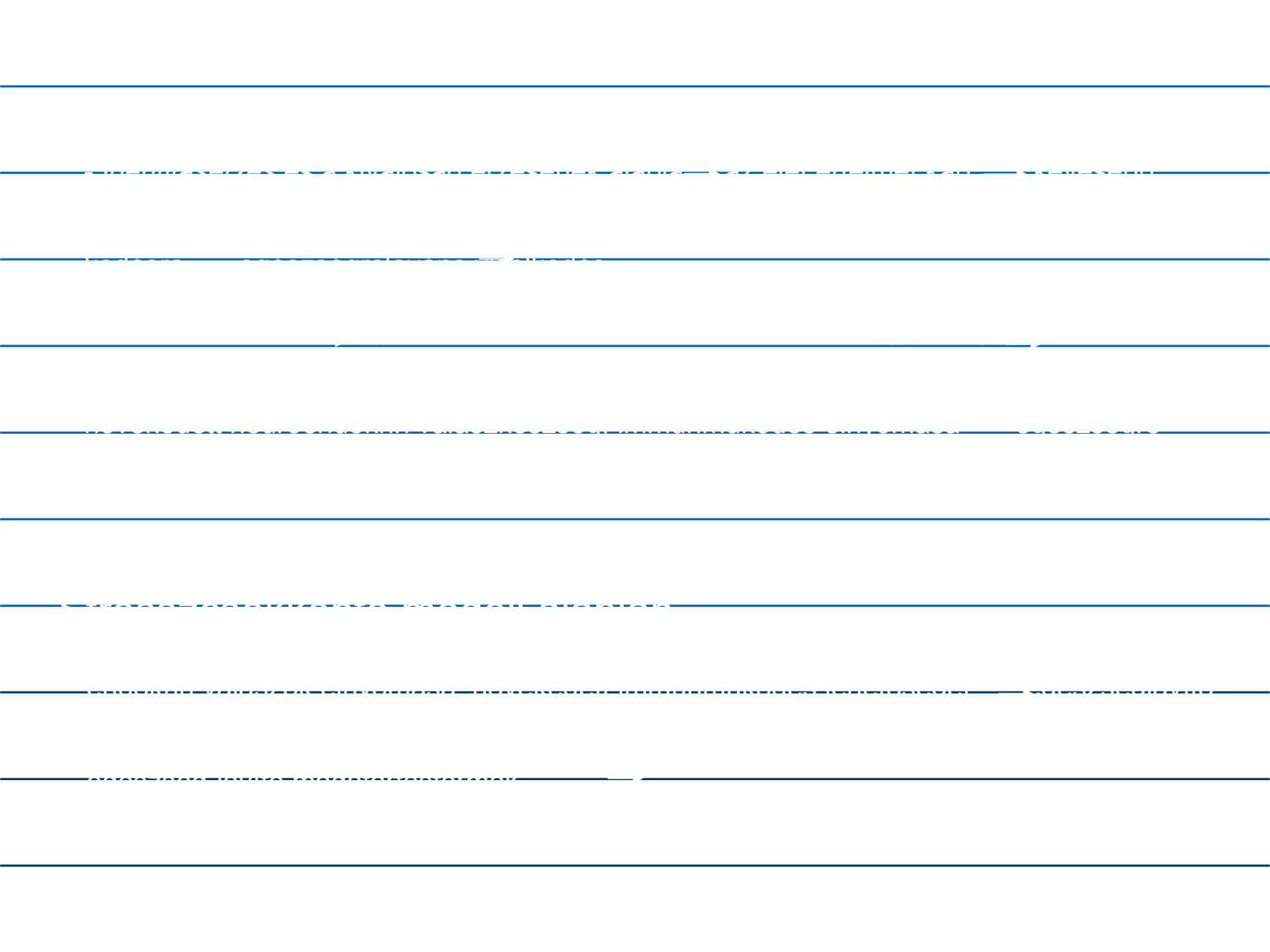
amelyek háttérében különböző életvezetési konfliktusok állnak

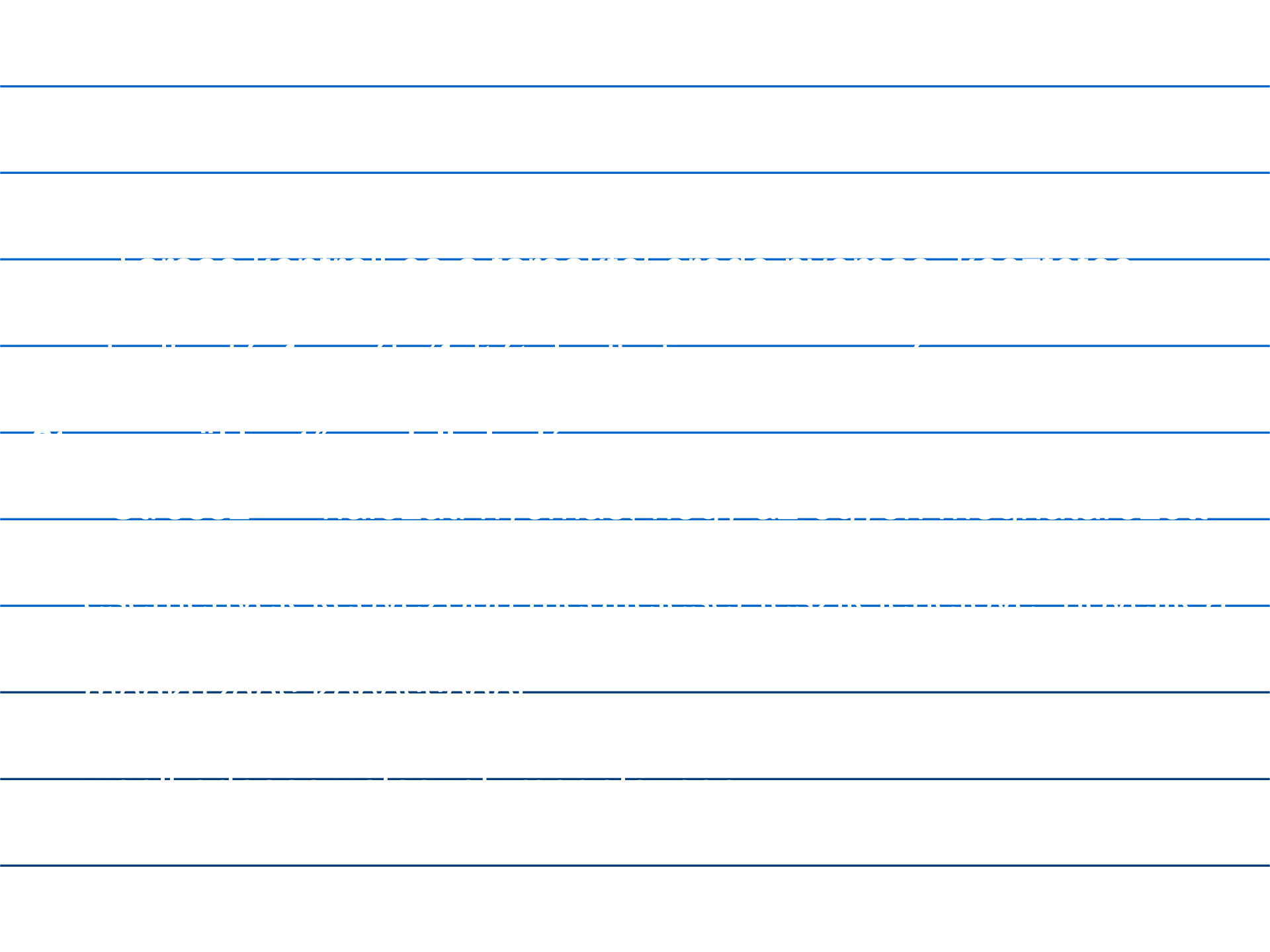


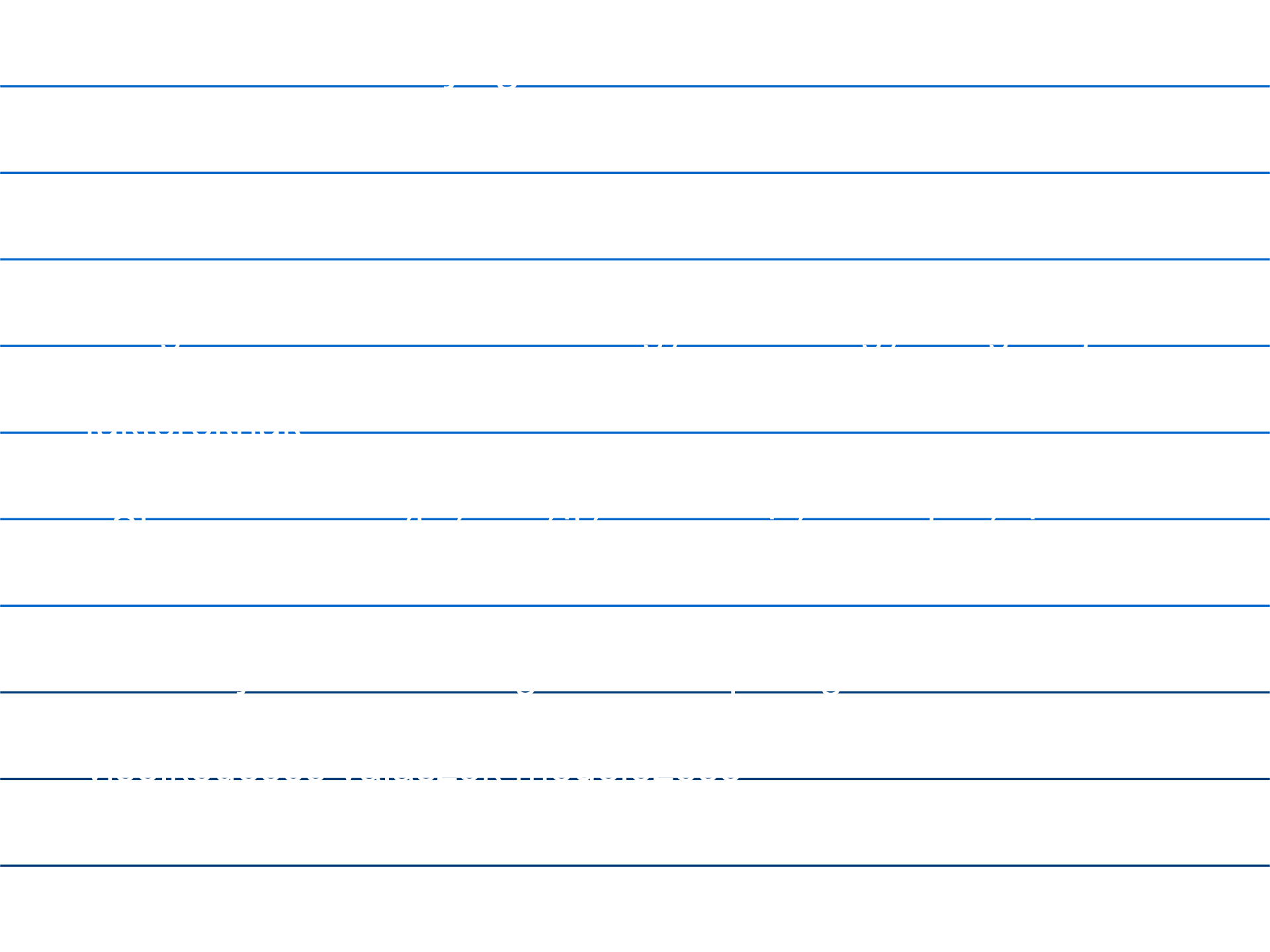












A szabály- és Pedagógiai modell

- „technológia” kívánalmainak felel meg – „jelentésfosztott gondolkodás”

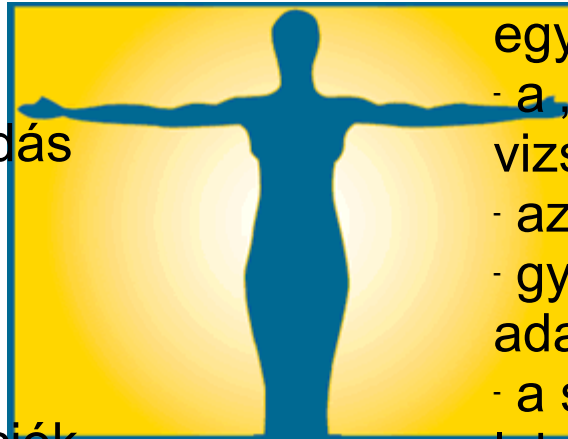
- aránytalanságok, diszharmóniák az emberi természettől való eltávolodás

(biológiai és társadalmi vonatkozások)

- teljesítményorientált aktivitáskultúra

- racionalitás, akarati funkciók túlértékelése

- egoisztikus szellemiség, maskulin értékek vezető szerepe



mintakövetés Antropológiai alapú modell

- biológiai – kapcsolati egyensúly

- a „viselkedő” embert vizsgálja

- az élményt helyezi előtérbe

- gyakorlati – megismerő, adaptációs célú

- a személyiség adaptációs lehetőségeit fejleszti: énvédő, önkifejtő, önsegítő, autonóm

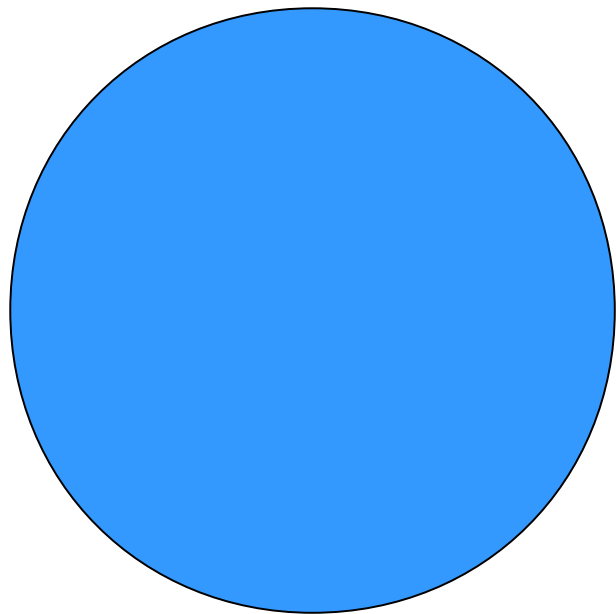
**feltárt
ismereteken**

nyugvó

szinkron adaptáció

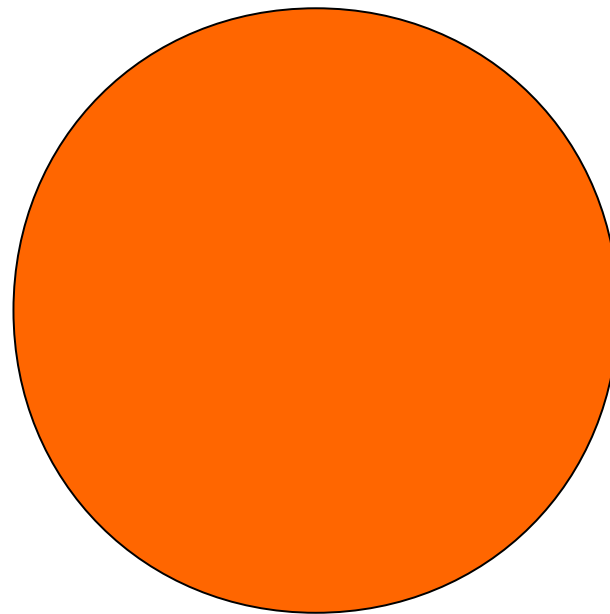
átélt jelentés

Érték és viselkedés



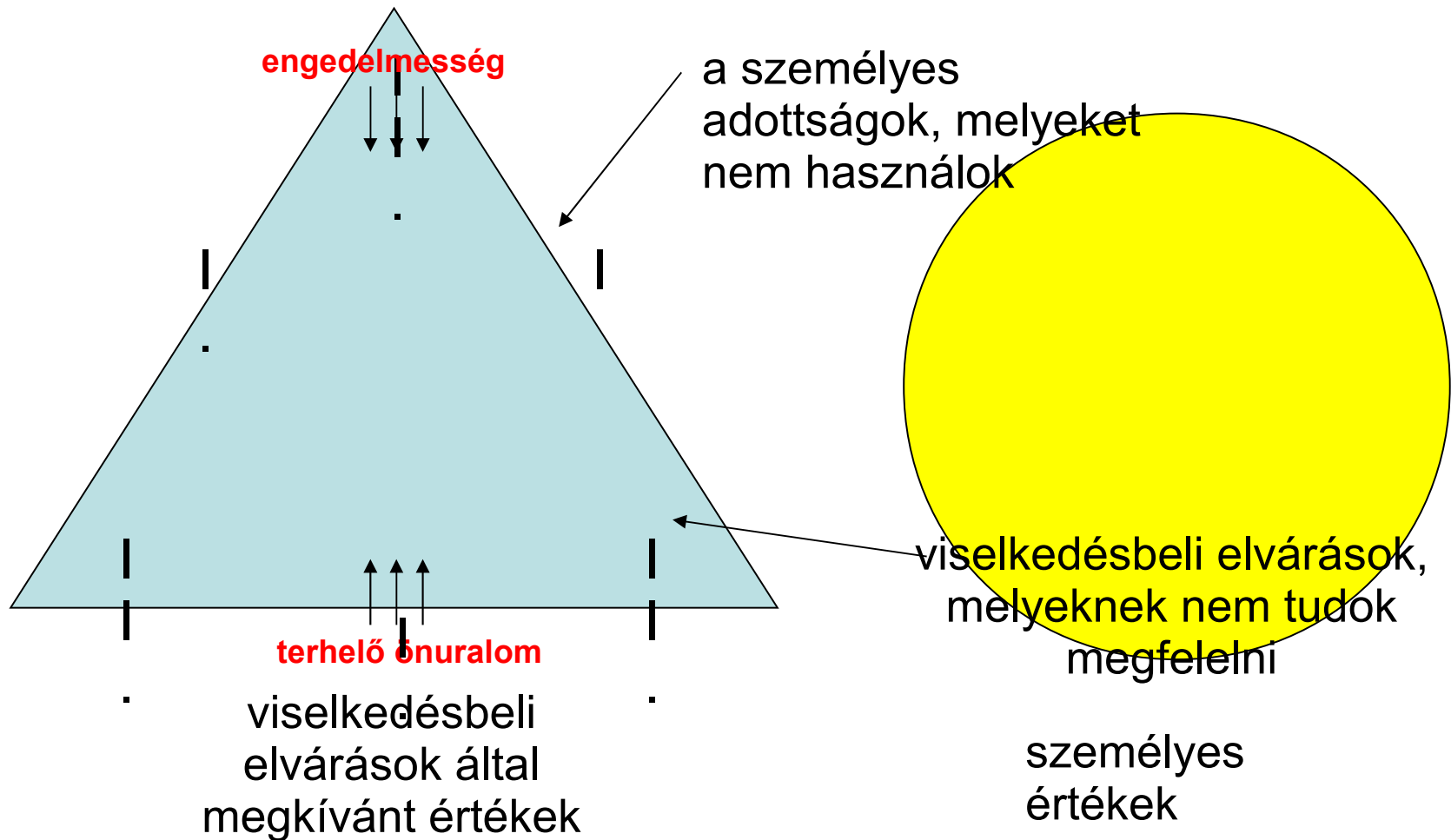
viselkedés

érték



személyiség

Érték és viselkedés



Az egészséges életvitelre, alkalmazkodásra felkészítő szocializációs folyamat (mentálhigiénés prevenció) célja: az egyénnek képesnek kell lennie tudatos, készségszintű kontrollt kialakítania

egyéni relációiból adódó kapcsolatrendszerében (házastársi, családi, munkahelyi kapcsolatok kezelése)

- társadalmi relációiban (megfelelő értékorientációk, társadalmi identitás)
- saját viselkedésének alakításában (egyéni életvitel, egészséges életmód, strukturált célok, megküzdési stratégiák, stb.), önreflektív, autonóm módon

kontroll: az egyéni viselkedés tudatossága, szelektív viszonyulás a környezeti hatásokhoz

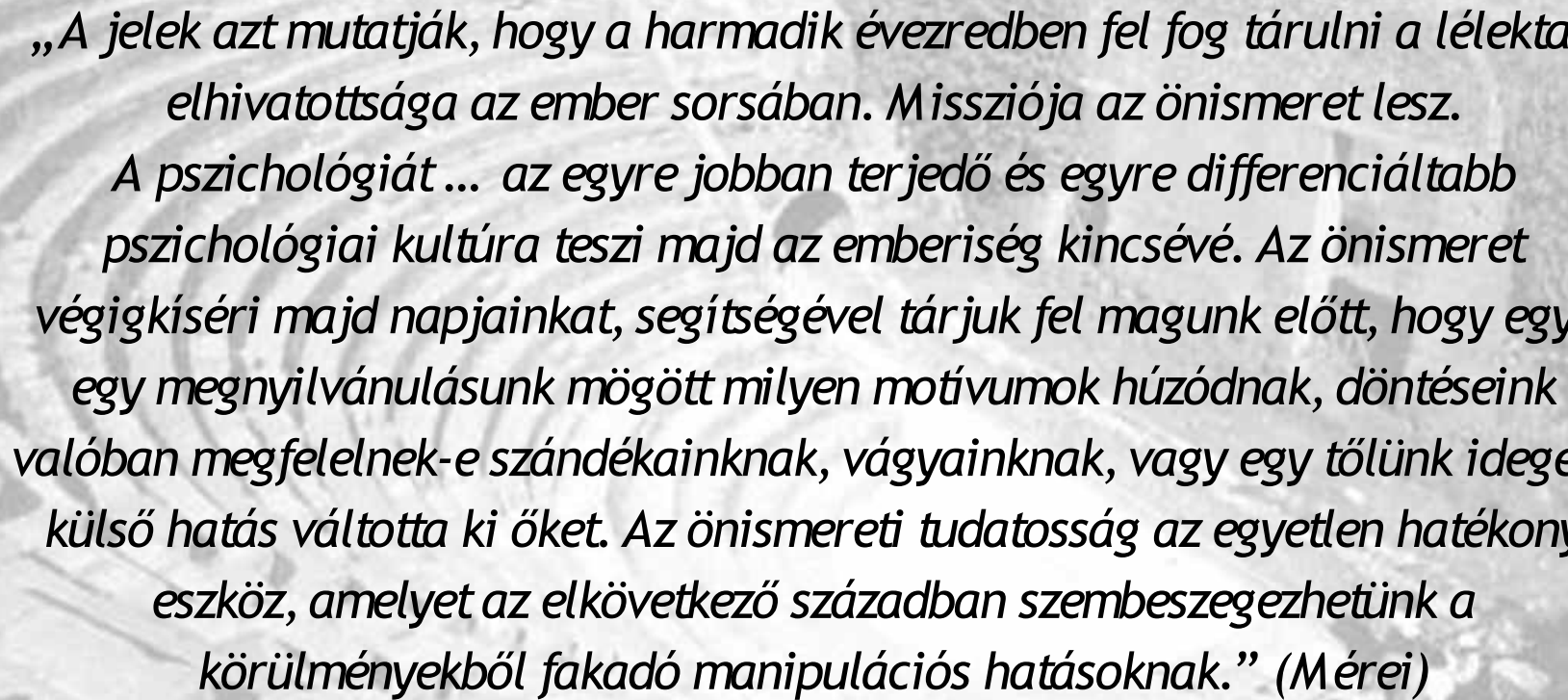
sikeres alkalmazkodás: önszabályzó működés, amely egyensúlyt teremtő mechanizmusokhoz vezet – értékközpontú, **örömméréshez** vezet

betegség: alkalmazkodási **egyensúly megbomlása**, az örömet **kompensációs viselkedésmódok** helyettesítik (alkohol, drog, dohányzás, promiszkuitás, stb.), **torz értékteremtő** funkció társul hozzá

Szemléleti keretek



- antropológiai alapú megközelítés használata az oktatásban
- lineáris oksági modell helyett a kölcsönösségi modellek használata (rendszer szemlélet)
- kompetencia növelő oktatási stratégiák
- az egyéni autonómia, önfejlődés értékszempon tús segítése
- nem a személyiségben keresi a bajok gyökerét, hanem annak viszonyrendszerében



„A jelek azt mutatják, hogy a harmadik évezredben fel fog tárulni a lélektan elhivatottsága az ember sorsában. Missziója az önismeret lesz. A pszichológiát ... az egyre jobban terjedő és egyre differenciáltabb pszichológiai kultúra teszi majd az emberiség kincsévé. Az önismeret végigkíséri majd napjainkat, segítségével tárjuk fel magunk előtt, hogy egy-egy megnyilvánulásunk mögött milyen motívumok húzódnak, döntéseink valóban megfelelnek-e szándékainknak, vágyainknak, vagy egy tőlünk idegen, külső hatás váltotta ki őket. Az önismereti tudatosság az egyetlen hatékony eszköz, amelyet az elkövetkező században szembeszegezhetünk a körülményekből fakadó manipulációs hatásoknak.” (Mérei)

