

- Chápanie a zmena zdravotného správania

Doc.PhDr.Štefánia Andraščíková,PhD.,MPH  
Fakulta zdravotníckych odborov,PhD.,MPH



# Zdravie

- Zdravie je stav nášho organizmu, ktorý si vysoko ceníme
- Dobrý zdravotný stav môže predstavovať naše najväčšie bohatstvo
- Diskusie o definícii zdravia
- Najvýstižnejšia definícia – WHO – *„celkový stav telesnej, duševnej a sociálnej pohody a nie iba neprítomnosť choroby alebo slabosti“*

# Obmedzené možnosti lekárskej starostlivosti

- Lekárska starostlivosť – 10%
- Genetické faktory
- Chronická choroba
- Telesná konštitúcia
- Telesná zdatnosť
- Stravovanie
- Iné faktory

# Psychológia zdravia a správania

- r. 1890 Wiliam James – náuka o duševnom živote
- r. 1919 John B. Watson – behaviorálna definícia psychológie, predmetom je správanie človeka
- **správanie** – súbor činností živého organizmu, ktoré môže pozorovať buď iný organizmus alebo ich možno pozorovať pomocou špeciálnych prístrojov

- Udržanie si zdravia znamená osvojiť si informácie a vypestovať si nové spôsobilosti
- Niektoré informácie sa zdajú byť zrejmé na prvý pohľad
- Prieskumy vykazujú, že ľudia sú bezradní alebo zle informovaní

# Chápanie zmeny zdravotného správania

- pokrok v biomedicínskych vedách – predĺženie života a spôsoby liečenia mnohých chorôb
- najčastejšie choroby – srdca, krvných ciev, rakovina, úrazy
- častá príčina týchto chorôb – správanie človeka
- viaceré druhy teórií pri objasňovaní druhov správania

# Zmena zdravotného správania

- najväčší problém – zmena zdravotného správania
- prostredníctvom viacerých modelov sa podarilo porozumieť silám, ktoré vplyvajú na správanie človeka súvisiace s jeho zdravím
- účinné metódy zmeny správania – reaktívne a operačné podmieňovanie
- prístupy behaviorálnej modifikácie – účinnejšie než iné prístupy

# **Zmena správania sebausmerňovaním**

- oboznámenie ľudí s prostriedkami potrebnými na zmenu vlastného správania
- Bandurova sociálna kognitívna teória – teória sociálneho učenia
- Matarazzov pojem behaviorálneho zdravia
- metódy, ako našu zodpovednosť uviesť do života – zmeny, ktoré sú prospešné pre naše zdravie

# **Mahoney a Arnkoff – 5 druhov metód zmeny správania sebausmerňovaním**

- 1) Sebamonitorovanie
- 2) Stanovenie cieľa
- 3) Podnetová kontrola
- 4) Sebaposilnenie
- 5) Precvičovanie správania

# Behaviorálna modifikácia

- prvýkrát metódu použil Ivan Lovaas – 1960 pri práci s autistickými deťmi
- je založená na fakte, že nepríjemný následok (trest) vedie k obmedzeniu nevhodného správania a príjemný následok (odmena) povzbudzuje žiadúce správanie
- v súčasnosti sa behaviorálna modifikácia sústreďuje najmä na pozitívne metódy. Pri ovplyvňovaní správania ide buď o učenie sa niečomu novému, alebo odúčaniu nežiadúceho.

# Metódy patriace do behaviorálnej modifikácie

- **pozitívne posilňovanie** – po správaní nasleduje odmena
- **podnecovanie** – pri chýbajúcom type správania
- **modelovanie** – určené k vytváraniu nových návykov, zvykov
- **vyhasínanie** – slúži na zmiernenie nežiadúcich prejavov v správaní

**ĎAKUJEME ZA POZORNOST**