



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН
ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ“
ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

ЛЕКЦИЯ №7

ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ

Доц. д-р Стела Георгиева, дм
Катедра „Общественоздравни науки“

[Същност]

Здравното възпитание е целенасочен процес на формиране на субективна здравна култура – здравни знания, убеждения и поведение за подобряване и поддържане на здравето.

То включва съвкупност от въздействия, формиращи здравословен начин на живот.

Цели на възпитанието

- *образователни* – да информира хората за влиянието на социалните, икономическите и други условия на средата върху определен процес, феномен, явление (напр. здравето) и за наличието на подходи и възможности за решаването му



Цели на възпитанието

- *осигуряване на персонално развитие* – да мотивира и насърчава хората в избора на поведение и начин на живот и да стимулира личното им развитие;
- *превантивни цели* – да предотвратява рисковете и неблагоприятните състояния чрез убеждаване на хората да придобият доказани правилни модели на поведение и навици, които ще им помогнат за справяне с тях;
- *радикално-политически* – да повишава чувствителността на обществото за необходимостта от съответната политика насочена срещу рисковете и да увеличава обществения контрол върху факторите на средата.

Подходи

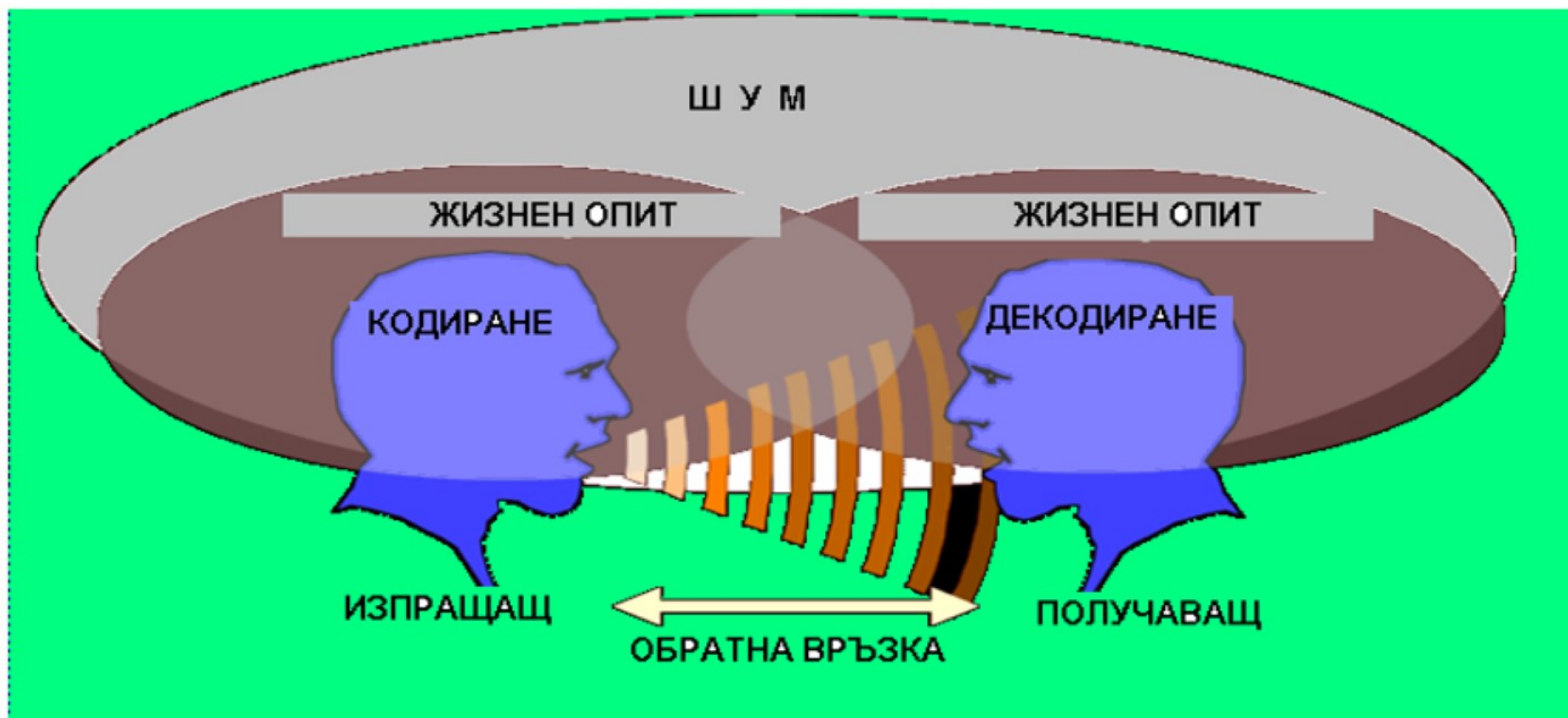
- **Индивидуален подход** - включва оценка на рисковия профил на индивида, консултиране и съветване на лицата с повишен риск, обучение в различни условия.
- **Групов подход** - има за цел да подпомогне изграждането и поддържането на позитивно поведение, да осигури подкрепата на индивиди с общи проблеми, да подпомогне общността в идентифицирането и решаването на проблеми, да организира индивидите и групите за предприемане на промяна на макро-ниво
- **Обществен подход** - има за цел да наложи в обществото промотиращ здравето модел на поведение и да подтиква лицата към здравословен избор

Фази на здравното възпитание

1. Придобиване на здравни знания (здравно-образователна фаза)
2. Промяна в отношението, убежденията и мотивацията
3. Промяна в поведението и възприемане на здравословен начин на живот

Процес на комуникация

Комуникацията е процес на обмяна на информация, идеи и чувства.



Компоненти на комуникацията

- *източник на съобщението* (изпращащ, кодиращ);
- *приемател* (аудитория) –получаващ(декодиращ);
- *съобщение*, послание (съдържание);
- *канала* за предаване на съобщението;
- *обратна връзка* (отчитане на ефекта от съобщението);
- *шум* – това е всяка странична информация, която може да окаже въздействие върху комуникацията;
- *жизнен опит* – кодирането (представянето) и декодирането (разбирането) е свързано с жизнения опит на лицата, участващи в процеса на комуникация.

[

Трансформирането на здравните знания в здравно поведение се осъществява чрез процес, включващ пет фази:

1. Предоставяне на знания за правилно здравно поведение;
 2. Възприемане;
 3. Интерпретация;
 4. Значимост;
 5. Прилагане на знанията в действие.
-]

Мотивация на здравното поведение

Определение –

- Вътрешни подбуди за действие или поведение
- Съвкупност от психологически процеси, които активизират човешкото поведение, насочват го към определена цел и го поддържат стабилно във времето
- В зависимост от характера и силата на мотивите прави своя личен избор между няколко възможни варианта за действие.

Фактори за МОТИВАЦИЯ

- Обем и характер на здравните знания
- Място на здравето в ценностната система
- Степен на осъзнаване на потребността от добро здраве
- Отношение към здравето – активно, пасивно, негативно, позитивно
- Конкретната моментна ситуация, емоционално състояние, възможности за избор, ограничители

Мотивация на здравното поведение

- **Мотиви от здравно-рационално естество** – основават се на познаването и рационалното оценяване на ползата от извършването на определено здравно действие. Характерни са за възрастни хора и хронично болни лица

Мотивация на здравното поведение

- **Мотиви от психо-физиологично естество** – основани са на емоциите или на физическите преживявания, придружаващи извършването на определени действия
- **Мотиви от естетическо естество** – свързани са с естетическите възгледи и идеали на личността

Мотивация на здравното поведение

- **Мотиви от социално-психологическо естество** – свързани са с влиянието на общественото мнение и нормите на неформалната група
- **Мотиви от морално естество** – опират се на съзнанието за морален дълг, хуманност, взаимопомощ, солидарност

Мотивация на здравното поведение

- **Мотиви от икономическо естество** – свързани с материално състояние, цени на лекарства и услуги, безработица и др. Влиянието им върху поведението може да е разнопосочно и зависи от съчетанието им с други фактори на мотивацията.

Етапи на поведенческата промяна



Моделите на здравно възпитание

Традиционен модел

- Доминираща роля на обучаващия
- Еднопосочно предаване на информация и съвети от обучаващия към обучаваните
- Приложим е при болни или преболедали лица

Модели на здравно възпитание

Съпричастен модел

- Осъществява се двупосочна размяна на знания и идеи между обучаващия и обучаваните
- Постига се не само информиране, но и генериране на подходящи поведенчески решения

Моделите на здравно възпитание

Промотивен модел

- Насочен към позитивното здраве и неговото укрепване
- Здравното възпитание се допълва от процес на самовъзпитание
- Отчита влиянието на факторите на жизнената среда

Методи на здравно възпитание

Класически методи

- Метод с преобладаване на устното слово – лекции, беседи, викторини
- Метод с преобладаване на печатното слово – листовки, брошури, статии в печата
- Нагледен метод – снимки, плакати, макети
- Комбиниран метод – най-ефективен, комбинира предимствата на останалите методи

Методи на здравно възпитание

Метод с преобладаване на устното слово

Положителни страни	Недостатъци
<ul style="list-style-type: none">■ Директен контакт с аудиторията■ Възможност за отговаряне на нейните конкретни потребности	<ul style="list-style-type: none">■ Високи изисквания към подготовката на обучаващия■ Комуникативни умения■ Информацията се забравя бързо

Методи на здравно възпитание

Метод с преобладаване на печатното слово

Положителни страни	Недостатъци
<ul style="list-style-type: none">■ Широк обхват за кратко време■ Многократен достъп до информацията	<ul style="list-style-type: none">■ Анонимност на посланието■ По-големи разходи■ Неподходящо за някои популационни групи

Методи на здравно възпитание

Метод с преобладаване на нагледни елементи

Положителни страни	Недостатъци
<ul style="list-style-type: none">■ Улеснява се разбирането на информацията■ Емоционално въздействие■ По-лесно изграждане на мотивация	<ul style="list-style-type: none">■ Материалите се подготвят по-трудно■ Скъп метод

Методи на здравно възпитание

Модерни методи

- Социално заучаване
- Дифузия на нововъведенията
- Социална имунизация
- Мас-медийни стратегии

[Метод на социалното заучаване]

Желаната поведенческа промяна се постига под влияние на социалната среда. Известна и ценена от обществото личност дава пример с някакъв здравословен аспект от поведението си. Важно е да се наблюдават последиците от поведението на модела. Позитивните последици насърчават придобиването на предлаганото поведение.

[Дифузия на нововъведенията]

Насочен е към постигането на колективна поведенческа промяна. Проводници на новия модел на поведение са членове на социалната група, които формират общественото мнение (лидери). Те първи променят своето поведение в желаната насока, изказват одобрение за нововъведението или предават необходимата информация на достъпен език за останалите членове на групата.

Метод на социална имунизация

Таргетна група са децата и учениците. На тях им се представят аргументите, с които възрастните защитават вредните си навици и децата се учат да привеждат контрааргументи, опровергаващи „полезния“ ефект на вредния навик.

Смята се, че този метод има най-голяма роля в придобиването и задържането на желаното поведение.

Мас-медийни стратегии

Вниманието към медийните кампании като средство в промоцията на здравето се насочва в началото на 70-те г. на ХХ в.

Съществуват различни възгледи по отношение ефективността на мас-медийните кампании в промоцията на здравето:

- Медийните кампании са изключително ефективни и с неограничен потенциал;
- Медийните кампании са неефективни
- Медийните кампании може да са ефективни при определени обстоятелства, ако са изпълнени някои условия – доминиращо сега мнение.

Мас-медийни стратегии

- Способстват за бързо разпространение на информация
- Играят роля при формиране и промяна на общественото мнение
- Подпомагат изграждането и поддържането на мотивация
- Могат да оказват натиск за въвеждане на законодателни промени в полза на здравето

Изборът на метод за здравно възпитание зависи от:

- Целта
- Характеристиките на аудиторията
- Насоката на въздействие – предпазване от заболяване, справяне и живот със заболяване, позитивно здраве
- Комуникативните и лекторски умения на обучаващия
- Наличните ресурси – времеви, финансови, материални

Принципи на здравно възпитание

- Актуалност на темата – тя да съответства на здравно-образователните потребности и интереси на аудиторията
- Научна прецизност – поднасят се само научно проверени факти
- Популярност и достъпност–информацията се поднася на достъпен, разбираем език (научно-популярен)

Принципи на здравно възпитание

- Конкретност – съдържанието и формата да са съобразени с особеностите на аудиторията
- Профилактична насоченост и ОПТИМИЗЪМ
- Социален контекст
- Системност и последователност на възпитателните въздействия