



**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

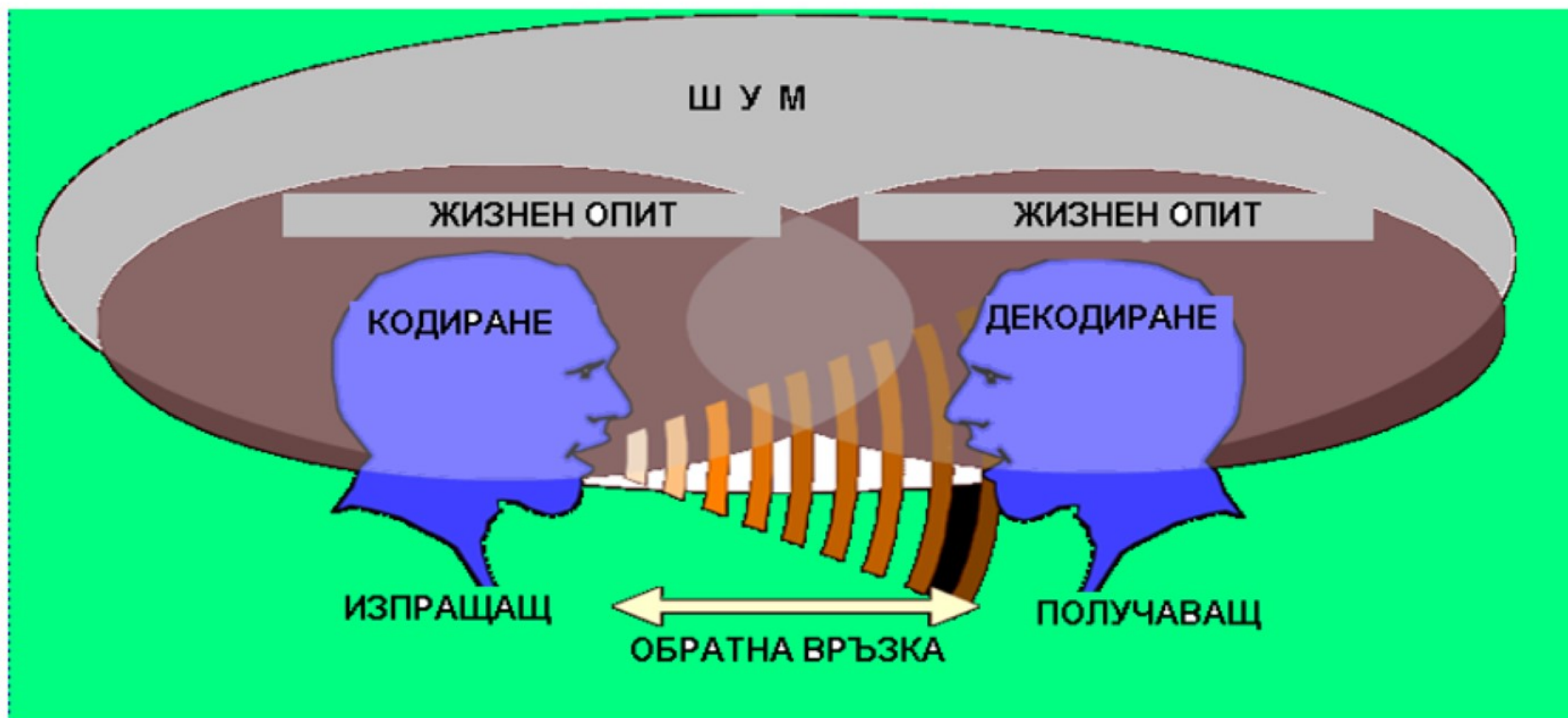
- **Индивидуален подход** - включва оценка на рисковия профил на индивида, консултиране и съветване на лицата с повишен риск, обучение в различни условия.
- **Групов подход** - има за цел да подпомогне изграждането и поддържането на позитивно поведение, да осигури подкрепата на индивиди с общи проблеми, 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 преболеждали лица

# Моделите 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

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

# Методи на здравно възпитание

Метод с преобладаване на печатното слово

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

# Методи на здравно възпитание

Метод с преобладаване на нагледни елементи

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

# 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