



## Vesszős Péter Ariel: Lelki egészség és az önsegítő könyvek kapcsolata

Témavezető: dr. Lippai László főiskolai docens

A téma elméleti hátterét jártam körbe, előadásomat az egészségdefiníciók fejlődésének ismertetésével kezdtem (Aszklépiosz és Hügieia megközelítése; biomedicinális modell térnyerése az egészségügyben; pszichoszociális és biopszichoszociális modellek említése). Optimális egészségdefiníciónak Antonovsky szalutogenetikus modelljét tekintettem. Főbb vonásait megemlítettem (folyamatnak tekinti az egészséget, folyó-úszás hasonlat) továbbá kitértem a koherencia érzetre és annak összetevőire. Az említettek után kitértem az egészség dimenzióira, és arra, hogy kizárólag csak a lelki egészséget nem lehet vizsgálni, a dimenziók közötti összefüggések miatt (erősen hatnak egymásra). Majd beszéltem a koherencia érzet megnyilvánulásáról a lelki egészség tükrében és példát hoztam erős koherencia érzet meglétére, ami kihatott a személy lelki egészségére (Victor Frankl). Az előadás második felében az önsegítő könyvekről beszéltem, definiáltam az önsegítő könyveket és kijelöltem esetleges szerepüket. Kitértem a kliensközpontú megközelítésre (mellérendelt viszony, felelősség az adott emberé, közös munka), és arra, hogy ebben a megközelítésben jöhetnek szóba az önsegítő könyvek. Továbbá kitértem az egészséghez kötődő kompetenciák és a koherencia érzet közti viszonyra (a kompetencia növekedésével az ember érezheti,

hogy jobban meg tudja oldani a problémáit és ezáltal nő a koherencia érzete). Felhívtam a figyelmet arra, hogy nem csak hiteles szakemberek által összeállított tudományosan alátámasztott módszereket tartalmazó könyvek elérhetők a piacon. Ezeknek a könyveknek veszélye, hogy túlzottan sztereotipizálnak, eltúlozzák az akaraterő szerepét és elhanyagolják a környezet fontosságát. Az előadás végén bemutattam, hogy milyen irányba kívánom elindítani az empirikus vizsgálatomat: 20-30 évesek és 30-40 évesek olvasnak-e önsegítő könyvet, és amennyiben olvasnak, változik-e a kompetenciakörük és a koherencia érzetük. ◀

