



1η επιμόρφωση UpCare (12/05/2023): Βασικά στοιχεία Αξιολογικού Μοντέλου Προαγωγής Υγείας.

Ορισμός ψυχικής υγείας

Σύμφωνα με το Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ – WHO) η ψυχική υγεία είναι η ψυχονοητική και κοινωνική εκείνη κατάσταση κατά την οποία το άτομο μπορεί να αγαπά, να εργάζεται και να διασκεδάζει, λαμβάνοντας ικανοποίηση από αυτά.

Όπως φαίνεται από τον ορισμό:

- Η Ψυχική υγεία δεν αφορά απλώς την απουσία νόσου, αλλά την δυνατότητα να είναι κανείς λειτουργικός και να ικανοποιείται από αυτό.
- Η ψυχική υγεία αφορά όλους τους βασικούς τομείς της ζωής μας και ειδικά τον τομέα των σχέσεων μας με τους άλλους.

«...Δεν υπάρχει υγεία χωρίς ψυχική υγεία....» (δεν μπορεί ένας άνθρωπος να θεωρείται υγιής αν δεν πάσχει από σωματικό νόσημα αλλά έχει π.χ. μια αγχώδη διαταραχή).

«...είναι μια κατάσταση ισορροπίας μεταξύ ενός ατόμου με τους άλλους γύρω του αλλά και με το περιβάλλον...» (η προαγωγή ψυχικής υγείας γίνεται κατανοητή ως αναπόσπαστο κομμάτι-πεδίο της δημόσιας υγείας) (WHO 2004a, Thornicroft 1999)

Εκπαίδευση και Δημόσια Υγεία

Η επίτευξη των στόχων της προαγωγής της ψυχικής υγείας καθώς και της πρόληψης ψυχικών διαταραχών της συμπεριφοράς, βίας και κατάχρησης ουσιών σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με την παροχή της ανάλογης εκπαίδευσης.

(WHO 2004a, WHO 2004b)

«...η από κοινού εκπαίδευση κοινωνικών και κοινοτικών φορέων σχετικά με την ενίσχυση της ψυχικής υγείας έχει ιδιαίτερη σημασία για την καλλιέργεια μιας κοινής γλώσσας και την επίτευξη των αναγκαίων στόχων της προαγωγής ψυχικής υγείας...» (Vassiliadou et al 2004)



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



«*ethic of cultivation*» → «Πολιτική επιρροή» (Thrift 2004, 64-72)

Η εκπαίδευση σε ζητήματα μέσω απόκτησης δεξιοτήτων συνεισφέρουν ώστε:

- Αναπτύσσει ή εξελίσσεται σε μια φυσιολογική προσωπικότητα (health) – Μείωση επιπέδων ψυχοπαθολογίας
- Αντιμετωπίζει τις δυσκολίες της ζωής (coping)
- Αυξάνει τη δημιουργικότητα
- Συνεισφέρει στην επίτευξη στόχων προαγωγής ψυχικής υγείας
- Συμβάλλει στη μείωση ριψοκίνδυνης συμπεριφοράς στα σχολεία
- Επωφελής στον τομέα της πρόληψης βίας και κατάχρησης ουσιών
- Καλλιέργεια θετικών προσαρμοστικών χαρακτήρων που οι άνθρωποι κατέχουν από την φύση τους.

«...Η παρουσία ή η απουσία δεξιοτήτων προαγωγής ψυχικής υγείας διατηρούν αιτιώδη σχέση με την εκδήλωση ψυχικών διαταραχών και ανάπτυξη συγκρουσιακών σχέσεων...» (Dobson 1998)

Παρεμβάσεις ανάπτυξης δεξιοτήτων

Στόχοι:

- Ενίσχυση των στοιχείων της προσωπικότητας τα οποία σχετίζονται με την προστασία της ψυχικής υγείας
- Έλεγχος των παραγόντων που σχετίζονται αιτιωδώς με την εκδήλωση παθολογικών καταστάσεων

«....Η παραγωγή των προσαρμοστικών μηχανισμών της ψυχικής άμυνας δημιουργεί το ενδεχόμενο εμφάνισης ενός είδους ανοσίας ή τουλάχιστον μείωσης της ευαλωτότητας....» (Quirk 1991, Taylor et al 2000)

Τι είναι βιο-ψυχο-κοινωνικό πρότυπο;

Η Αξιολογική Ανθρωπολογία χρησιμοποιεί το βιο-ψυχο-κοινωνικό πρότυπο και το αξιολογικό μοντέλο για την κατανόηση και αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας.



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



1. Εξετάζει παραμέτρους-τον τρόπο που ερμηνεύει κανείς την πραγματικότητα- το οποίο επηρεάζει την ανάπτυξη ή την αποτροπή μιας παθολογικής ψυχικής κατάστασης (Vassiliadou, 2008)
2. Ασχολείται με τους κοινωνικούς παράγοντες που ασκούν επιρροή στην εξέλιξη μιας παθολογικής κατάστασης

Αξιολογικό Μοντέλο

Στόχος:

- Προτείνει τον όρο «αξιολογικές νοητικές κατασκευές» ανώτερες εγκεφαλικές λειτουργίες που ευθύνονται για την αξιολόγηση κάθε είδους πληροφορίας, ερεθίσματος, κατάστασης και γεγονότος οδηγώντας τον οργανισμό σε αντίστοιχες σωματικές και ψυχοσυναισθηματικές αντιδράσεις (Vassiliadou, 2008)
- Στοχεύει στη τροποποίηση των δυσλειτουργικών νοητικών κατασκευών, μέσω εκπαίδευσης ώστε να αντικατασταθούν με λειτουργικότερες. Έτσι, αυξάνεται η «ανθεκτικότητα» σε στρεσογόνα γεγονότα ζωής (Vassiliadou, 2008)

«....Στην περίπτωση που οι νοητικές κατασκευές αναπτυχθούν με δυσλειτουργικό τρόπο προκαλούν διαστρέβλωση και απειλούν την ψυχική υγεία του ατόμου...» (Vassiliadou & Goldberg, 2006)

1. Προ-Αξιολογικές Νοητικές Κατασκευές

- Είναι χαρακτηριστικές πρωιμότερων σταδίων ανάπτυξης στα οποία δεν έχουν ενεργοποιηθεί οι ανώτεροι εγκεφαλικοί μηχανισμοί ελέγχου, οπότε η επεξεργασία των πληροφοριών γίνεται με αυτόματο τρόπο και αξιολογούνται ως ευχάριστα (rewarding) ή δυσάρεστα (punishing) (Vassiliadou, 2008).
- Στο στάδιο αυτό, υπάρχει κίνδυνος να δημιουργηθεί μια εξαρτητική τάση αναζήτησης ευχαρίστησης απαραίτητης για την επιβίωση, διεγείροντας συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με την παραγωγή ευχάριστων συναισθημάτων (Vassiliadou, 2008) οι οποίες ενδέχεται να απειλήσουν την ψυχική υγεία του ατόμου (Vassiliadou & Goldberg, 2006; Vassiliadou, 2008)



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477



2. Αξιολογικές Νοητικές Κατασκευές

- Αφορούν στα προ-ώριμα στάδια ανάπτυξης εγκεφαλικών λειτουργιών, όπου τα ερεθίσματα αξιολογούνται με βάση το τι θεωρείται επιθυμητό ή αποφευκτέο (Vassiliadou, 2008)
- Στη περίπτωση δυσλειτουργικών αξιολογικών κατασκευών, το άτομο είναι δυνατόν να αξιολογεί κάτι ως αποφευκτέο ή επιθυμητό, με βάση το τι έχει προ-αξιολογηθεί ως ευχάριστο ή δυσάρεστο, δημιουργώντας πολλές φορές δυσλειτουργικές συμπεριφορές (Vassiliadou, 2008)

3. Μετα-Αξιολογικές Νοητικές Κατασκευές

- Πρόκειται για μετά-λογικές αξιολογήσεις των ερεθισμάτων που επισυμβαίνουν στα ωριμότερα στάδια ανάπτυξης, οι οποίες καθορίζουν το τι θεωρείται ωφέλιμο ή επιβλαβές. (Vassiliadou, 2008)
- Χαρακτηριστικό των μετά-αξιολογήσεων είναι ότι μπορούν να συνδυάσουν τις αξιολογικές και προ-αξιολογικές κατασκευές, εφόσον κάτι που θεωρείται ωφέλιμο ή επιβλαβές, μπορεί να επηρεάσει το τι θα αντιμετωπιστεί ως επιθυμητό ή αποφευκτέο, ευχάριστο ή δυσάρεστο. (Vassiliadou, 2008)

Ο ρόλος της σκέψης στην συμπεριφορά του ατόμου

Τόσο το Αξιολογικό Μοντέλο όσο το Γνωσιακό, βασίζονται στη βασική θεώρηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα διεργασιών σκέψης. Το Γνωσιακό μοντέλο για την κατάθλιψη τονίζει τη σημασία των αρνητικών γνωσιών του ατόμου στους τομείς εαυτός-κόσμος-μέλλον (Beck, 1991) , δίνοντας βάση στον τρόπο που ερμηνεύει ο ασθενής την πραγματικότητα και τον εαυτό του. (Γαπακώστας, 2000)

Η Γνωσιακή θεωρία αναφέρεται σε θετικές και αρνητικές πεποιθήσεις γύρω από τον εαυτό, κόσμο και μέλλον στην κατάθλιψη, ενώ αντίστοιχα το Αξιολογικό χρησιμοποιεί τους όρους προσαρμοστικές και δυσπροσαρμοστικές αξιολογικές κατασκευές, δίνοντας έμφαση στην έννοια της ανάπτυξης και της προσαρμογής καθώς και στην βούληση του ατόμου (Vassiliadou, 2008) . Δηλαδή, η βούληση του ατόμου επηρεαζόμενη -και επηρεάζοντας- την «πρόθεση-προδιάθεση» του ατόμου και εμπλέκεται σε μεγάλο βαθμό στον τρόπο με τον οποίο ο άνθρωπος αξιολογεί τα κάθε είδους ερεθίσματα. (Vassiliadou, 2008)



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477

ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	ΓΝΩΣΙΑΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΚΟ ΓΝΩΣΙΑΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ
Αυτοαντίληψη, Αυτοεκτίμηση	Εαυτός	Ταυτότητα
Αντιμετώπιση δυσκολιών, Κοινωνική αλληλουποστήριξη, Διαχείριση άγχους	Κόσμος	Προσαρμογή
Αυτοανάπτυξη, Αυτονομία, Αυτοβελτίωση	Μέλλον	Δημιουργικότητα

Η γνωσιακή Τριάδα του Beck

1. Εαυτός

- Δυσκολίες στην επίτευξη της ωρίμανσης και της αυτονομίας παρουσιάζονται στην περίπτωση που υπάρχει μη ευέλικτη εκτίμηση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και στην τελειοθηρία που μπορεί να διακατέχει το άτομο, με αποτέλεσμα να κυριαρχούν δυσπροσαρμοστικές πεποιθήσεις όπως «Ο άνθρωπος γεννιέται, δεν γίνεται» και «Ή θα είμαι τέλειος/α ή τίποτα». (Vassiliadou, 2005)
- Σύμφωνα με το Αξιολογικό μοντέλο, η μη παραγωγική ή μη ευέλικτη αυτοαξιολόγηση και η τελειοθηρία συνιστούν σοβαρά εμπόδια στην αυτοβελτίωση, η οποία είναι βασικό προαπαιτούμενο για την επίτευξη της αυτοεκτίμησης. (Vassiliadou, 2005)
- Αυτό συμβαίνει σε άτομα που υποφέρουν από αρνητικά συναισθήματα προερχόμενα από ψυχοπαθολογικές καταστάσεις όπως κατάθλιψη, να υποτιμούν τις θετικές τους ιδιότητες και υπερεκτιμούν τις αδυναμίες τους. (Clark & Beck, 1999)

2. Κόσμος

- Η απαξίωση των φυσικών ανθρωπίνων ικανοτήτων διαχείρισης των δυσκολιών στις σχέσεις και η δυστονία στην συναισθηματική επένδυση σχεδόν πάντα συνοδεύονται από απομόνωση και έλλειψη κοινωνική υποστήριξης. (Vassiliadou, 2005)
- Η επικοινωνία καθώς και η παροχή και πρόσληψη υποστήριξης συχνά εμποδίζονται από δυσλειτουργικά ερμηνευτικά σχήματα για τα υποτιθέμενα κακοπροαίρετα κίνητρα



ή στάσεις των άλλων, που οδηγούν το άτομο στην ανάγκη να προστατευτεί από τους άλλους και τελικά να απομονώνεται. (Vassiliadou, 2005)

- Τέτοια σχήματα είναι: «Το να είσαι πετυχημένος στη ζωή σημαίνει ότι δεν έχεις ανάγκη κανέναν», «πρώτα πρέπει να παίρνεις και μετά να δίνεις», «αν κάποιος λειτουργεί υποστηρικτικά προς τους άλλους, αυτοί θα τον εκμεταλλευτούν», «δεν πρέπει να χάνεις προσφέροντας στους άλλους», «πρέπει να παίρνεις όσα περισσότερα μπορείς από τους άλλους».

3. Μέλλον

- Η υπέρ ή υποτίμηση των δυσκολιών σε σχέση με την ικανότητα εκπλήρωσης στόχων συχνά συνδέεται, μεταξύ άλλων, με ψυχική διαταραχή, διάθεση αποφυγής πόνων και ευθυνών και με διάθεση αυτοθυματοποίησης. (Vassiliadou, 2005)
- Χαρακτηριστικές δυσλειτουργικές πεποιθήσεις είναι: «Είναι καλύτερα να μην ελπίζεις παρά να ελπίζεις και να απογοητεύεσαι», «περιμένω να συμβεί το χειρότερο, για να είμαι προετοιμασμένος», «δεν θέλω να κάνω όνειρα που ίσως να μην πραγματοποιηθούν», «δεν επενδύω σε στόχους που δεν έχουν συγκεκριμένο αποτέλεσμα». (Vassiliadou, 2008)

Προτείνεται η εκπαίδευση σε δεξιότητες δημιουργικής αξιολόγησης του εαυτού (ταυτότητα), του κόσμου (προσαρμογή) και του μέλλοντος (δημιουργικότητα) (Vassiliadou, 2005), κατ' αντιστοιχία της αρνητικής γνωσιακής τριάδας του Beck για τον εαυτό, τον κόσμο και το μέλλον (Beck, 1991)

1. **Ταυτότητα:** Το Αξιολογικό μοντέλο, εξετάζει την υγιή αυτοαντίληψη, την δημιουργική αυτοεκτίμηση και την προσπάθεια του ατόμου να βελτιώσει τις λιγότερο ισχυρές ικανότητες του (Vassiliadou, 2005). Για την ανάπτυξη της υγιούς αυτοαντίληψης, προτείνει να γίνεται η αυτοαξιολόγηση του ατόμου με θετικές κλίμακες (π.χ. πόσο εργατικός ή όχι είναι), την επανεκτίμηση των προτύπων με τα οποία συγκρίνεται και αυτοαξιολογείται και την αξιοποίηση δημιουργικής αυτοκριτικής για την καλύτερη διαχείριση τυχόν αποτυχιών του. (Vassiliadou, 2005)
2. **Προσαρμογή:** Αφορά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για την λειτουργική αξιολόγηση των αρνητικών γεγονότων ζωής και την αρμονική αλληλοϋποστήριξης μέσω των κοινωνικών σχέσεων. (Vassiliadou, 2005) Για την επίτευξη της αρμονικότερης διαχείρισης των προβλημάτων του ατόμου και την λειτουργικότερη ερμηνεία των



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477

αρνητικών γεγονότων ζωής, προτείνονται δεξιότητες για την αντιμετώπιση και αλλαγή των αξιολογικών νοητικών κατασκευών που σχετίζονται με την υπέρ-εκτίμηση ή την υποεκτίμηση των κινδύνων, συνεπειών και δυνατοτήτων αντιμετώπισης ενός γεγονότος. (Vassiliadou, 2005)

3. **Δημιουργία:** Στόχος είναι η αξιολογική λήψη αποφάσεων για την μελλοντική αλλά και άμεση ικανοποίηση βασικών αναγκών και την σταδιακή επίτευξη στόχων, με βάση μια ρεαλιστική αυτοαξιολόγηση των δυνατοτήτων του. (Vassiliadou, 2005) Προκειμένου να αναπτυχθούν δεξιότητες δημιουργικότητας, το άτομο εξετάζει και επανεκτιμά τους εσωτερικούς και εξωτερικούς «τόπους ελέγχου» (loci of control) (Rotter, 1975) και προσπαθεί να σχεδιάσει το μέλλον του με πιο ρεαλιστικά πρότυπα, χρησιμοποιώντας έναν λειτουργικότερο τρόπο λήψης αποφάσεων. (Vassiliadou, 2005)

Ερωτηματολόγιο DPQ

Το D.P.Q. αποτελείται από 24 ερωτήσεις η κάθε μία από τις οποίες περιγράφει μια αξιολογική νοητική κατασκευή που αντικατοπτρίζει μια απαισιόδοξη αξιολόγηση κάποιου γεγονότος καθημερινής ζωής που συνήθως συναντάται σε άτομα που υποφέρουν από ψυχικές δυσκολίες. (Vassiliadou, 2008)

Η κάθε ερώτηση-δήλωση χωρίζεται σε δύο μέρη τα οποία φαινομενολογικά είναι αντιφατικά μεταξύ τους και περιγράφουν ένα δίλημμα τύπου «ναι μεν, αλλά», όπως για παράδειγμα η ερώτηση 1: «Το γεγονός ότι έχω αρκετά καλά, αλλά όχι όσα θα ήθελα να έχω». (Vassiliadou & Goldberg, 2006)

Κάθε ερώτηση-δήλωση ακολουθείται από δύο υπο-ερωτήσεις, η πρώτη διερευνώντας εάν η δήλωση αξιολογείται ως ωφέλιμη ή όχι, εξετάζοντας με τον τρόπο αυτό την μετα-αξιολογική κατασκευή, και η δεύτερη διερευνά εάν η δήλωση αξιολογείται ως προσέγγιση ή σε όσους δεν επιθυμούν φαρμακολογική θεραπεία. (Vassiliadou & Goldberg, 2006)

Θεραπευτική σχέση

Ο θεραπευτής και ο ασθενής συνεργάζονται ώστε να αντιμετωπίσουν τα τρέχοντα προβλήματα του τελευταίου και ο θεραπευτής λειτουργεί ως έμπειρο συνεργάτη του «ερευνητή επιστήμονα» ασθενούς. (Vassiliadou, 2008)



Και τα δύο μοντέλα (Αξιολογικό και Γνωσιακό) δίνουν έμφαση στον σεβασμό των επιθυμιών και προτιμήσεων του ασθενούς θεωρώντας τις σαν τον σημαντικό συντελεστή της ανάπτυξης της «θεραπευτικής συμμαχίας». (Beck, 1991)

Όπως έχει παρατηρηθεί, η θεραπευτική σχέση μεταξύ θεραπευτή- θεραπευμένου τείνει έχει ανάγκη συνεργασίας και αμοιβαίου σεβασμού μεταξύ των δύο για καλύτερα θεραπευτικά αποτελέσματα. (Γουρνέλλης και συν., 2013)



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ 2022-1-EL01-KA210-VET-000082477