

BOLDOGSÁG – FÉL EGÉSZSÉG (?)

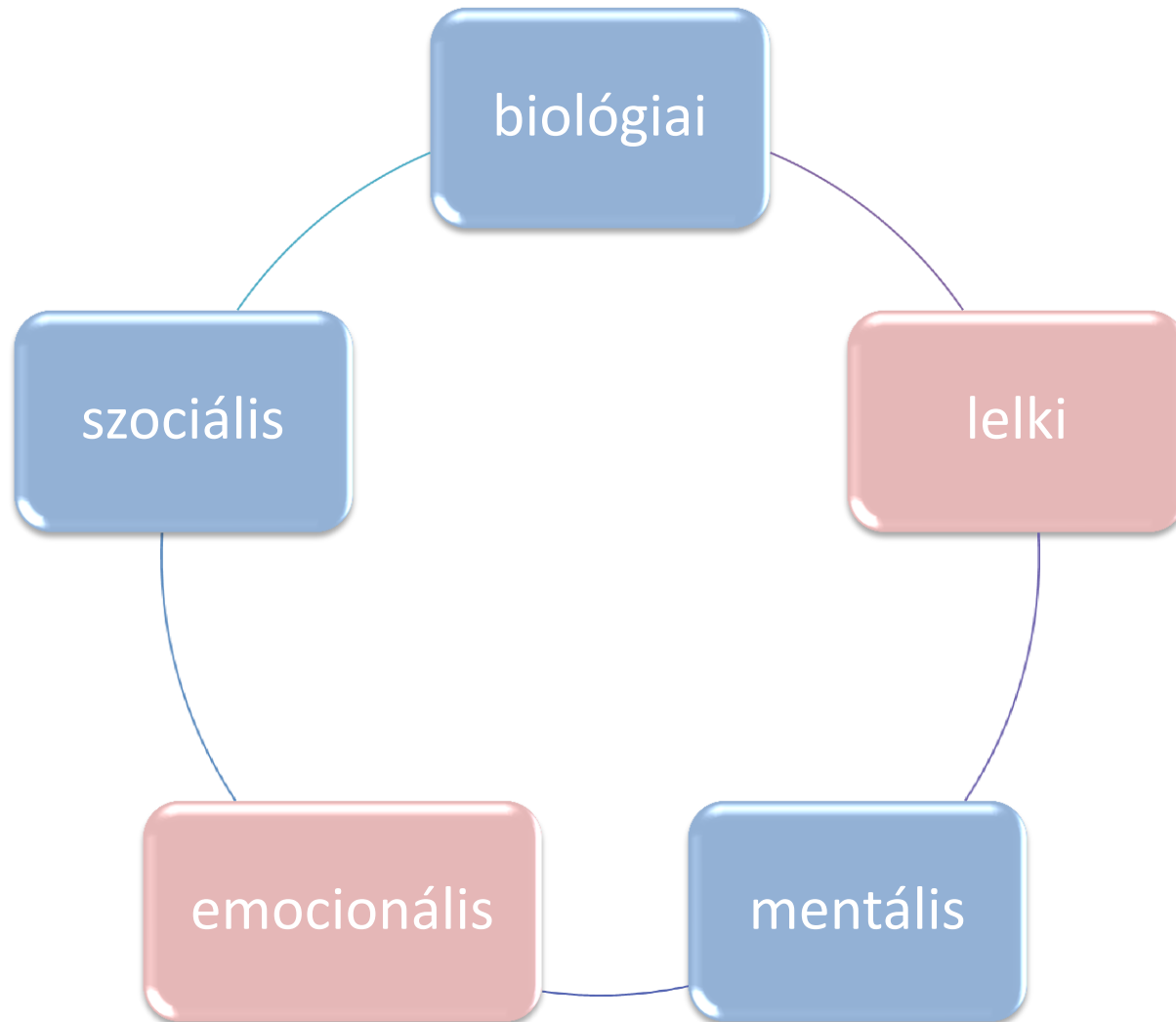


Kun Ágota PhD
egyetemi adjunktus
BME Ergonómia és Pszichológia Tanszék
agotak@erg.bem.hu

Egészség – WHO (1948)

Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiánya.

Egészség dimenziói



Ψ egészség összetevők - keretek

@ Pozitív pszichológia

@ Jólét (well-being) modell

@ Pozitív affektivitás (boldogság, öröm)

Pozitív pszichológia

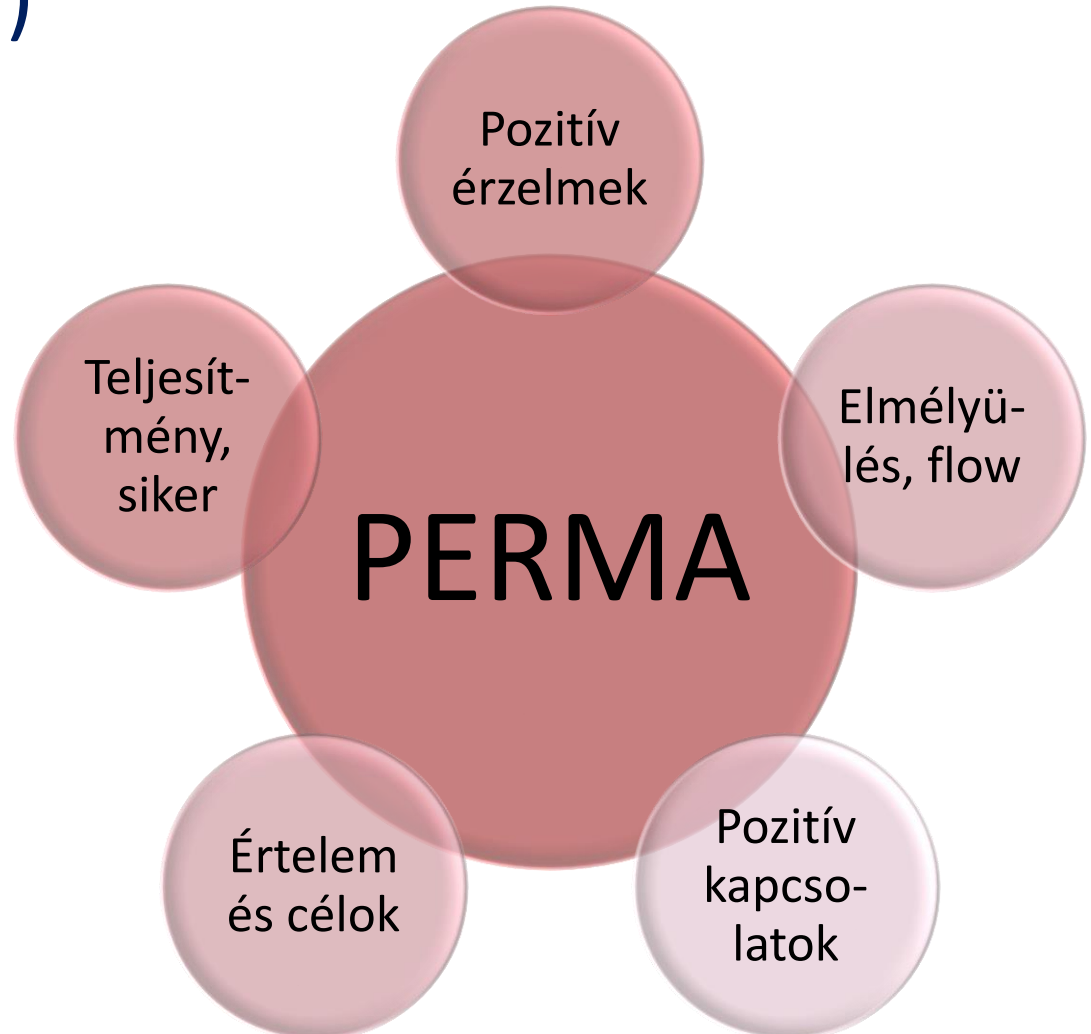
- @ **Szemléletmódja** - erősségek, potenciálok, optimális működés, egészség támogatása
- @ **Központi kérdései:** pozitív érzelmek, pozitív vonások, pozitív közösségek
- @ **Alkalmazási lehetőségei:** magánélet, munkahely ...

Jólét (Ed Diener)

- Ⓢ szubjektív/pszichológiai/pszichés
- Ⓢ életünk szubjektív értékelése
- Ⓢ összetevői: pozitív érzelmek, negatív érzelmek, élettél való elégedettség
- Ⓢ a boldogság, egészség és boldogulás elégedettségi állapota

PERMA modell (Martin Seligman)

- @Positive Emotions
- @Engagement
- @Positive Relationships
- @Meaning
- @Accomplishment



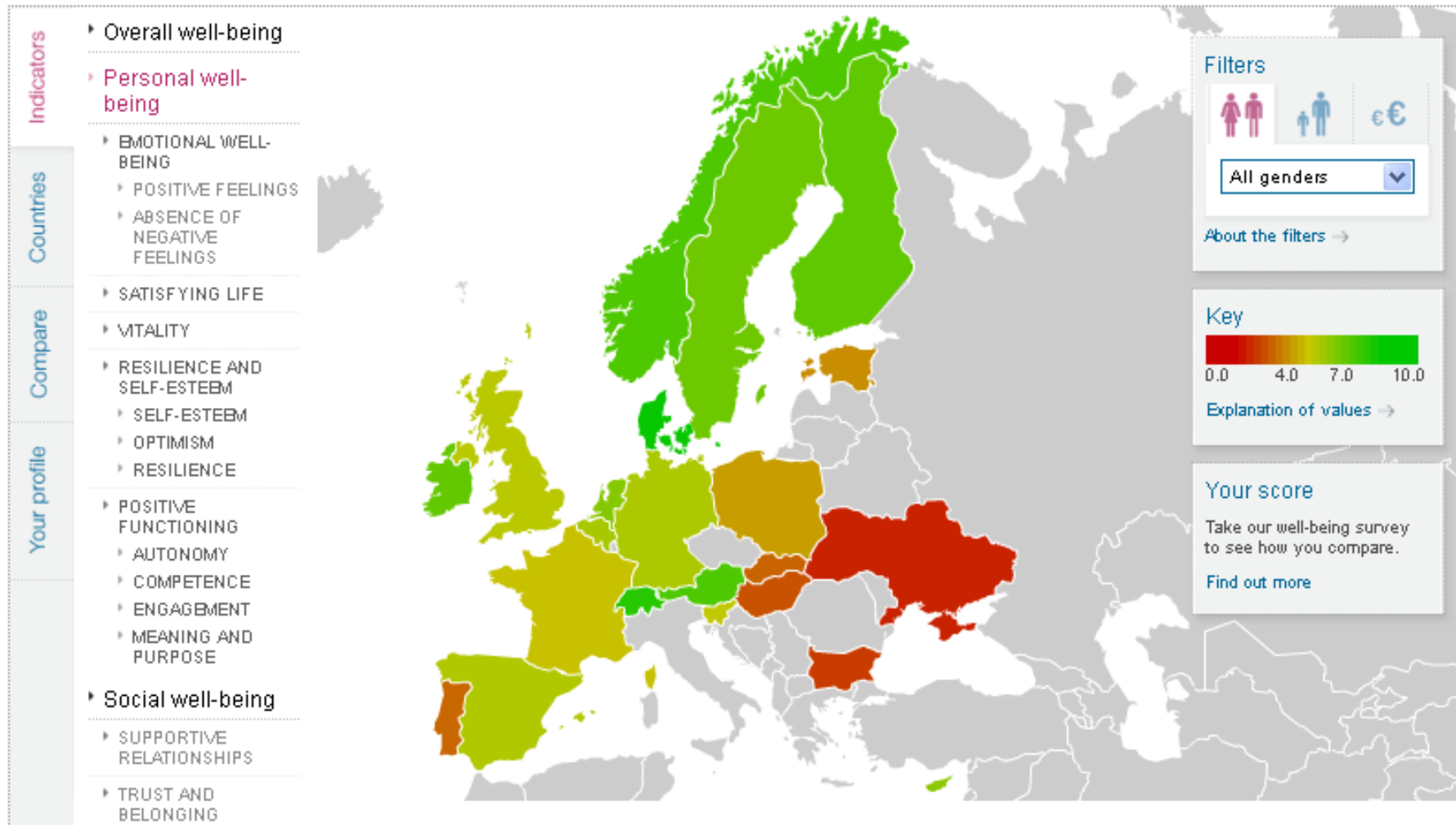
Jóllét és egészség összefüggései

- ⊙ **Pozitív jóllét** ➡➡➡ erősebb immunrendszer, gyorsabb gyógyulás, nagyobb stressz tolerancia, kisebb betegség kockázatok, hosszabb élettartam ...
- ⊙ **Negatív jóllét** ➡➡➡ sérülékenység, nagyobb betegség kockázat, gyengébb immunrendszer, visszatérő betegségek

Személyes jóllét

Personal well-being

HOME > EXPLORE > INDICATORS



Pozitív affektivitás

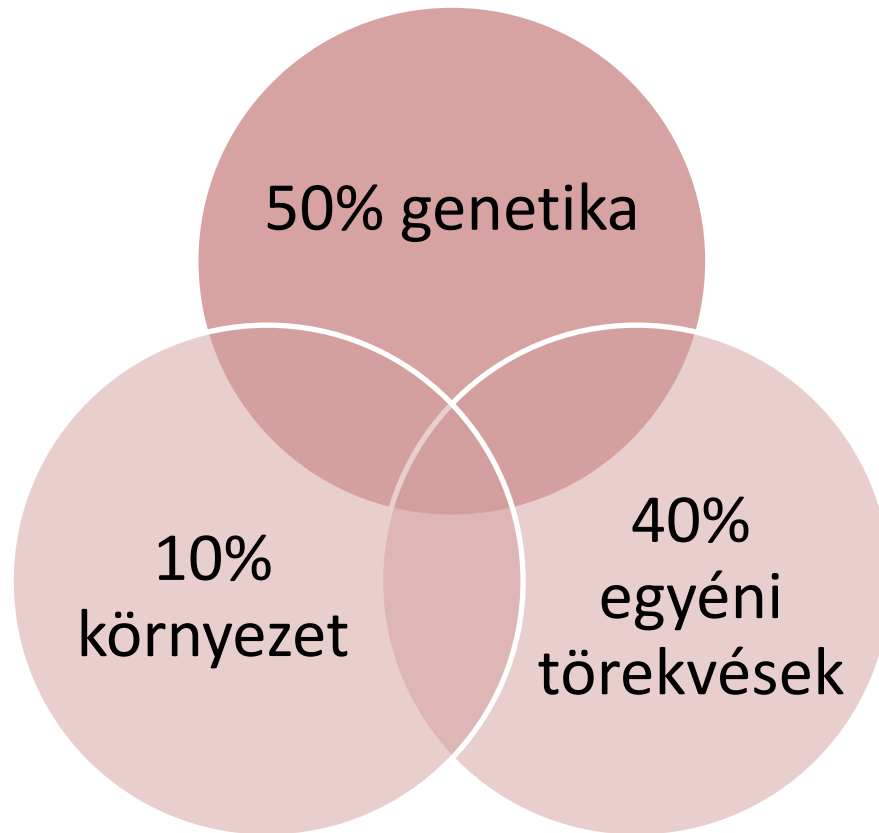
- ⊗ Pozitív érzelmi állapot, pozitív érzelmi jelenségek – tendenciaszerű átélés
- ⊗ Egyfajta beállítódás – diszpozicionális dimenzió

Kapcsolata az egészséggel: egészségtudatos viselkedés nagyobb valószínűsége, negatív kapcsolat a betegséggel és a mortalitással.

Boldogság

- ⊗ Boldogság – protektív faktor az egészség szempontjából.
- ⊗ Aki boldogabb = egészségesebb (fizikailag, mentálisan ...), nagyobb az önszabályozással rendelkeznek, szociálisabbak, jobbak a megküzdési képességeik, erősebb az immunrendszerük és hosszabb ideig élnek.
- ⊗ A munkában produktívabbak, jobbak a kapcsolataik, több pénzt keresnek, elkötelezettebbek és jobb vezetők ...

Boldogság formula (Lyubomirsky, Sheldon és Schake, 2005)



A gyakorlatban

A jóllét, a pozitív érzelmek (boldogság) ...

🌀 az egészség fontos pszichés **védőfaktorai!**

Köszönöm a figyelmet!