

Hullámszelídítés mesterfokon:

***a biofeedback szerepe hétköznapi stresszorok
kezelésében***



Miről fog szólni az előadás?

- Mit kutat az Adaptation lab?
- Hétköznapi stresszoraink
- Mire jó a biofeedback?
- Hullámszelídítés

<https://www.adaptationlab.eu/>

szekely.anna@ppk.elte.hu



MTA-ELTE Lendület Adaptation Research Group

Kutatási területeink



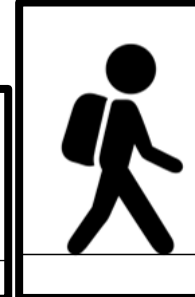
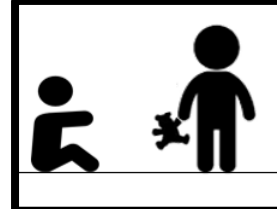
Első nap a suliban



Lendület projekt



A hatékony alkalmazkodás kulcstényezői és segítő beavatkozások tesztelése



A társas és érzelmi történések valós-idejű mérése objektív mutatók alapján



Cél: Az adaptáció egyéni különbségeinek összetevői.
Mi segítheti a hatékony megküzdést?



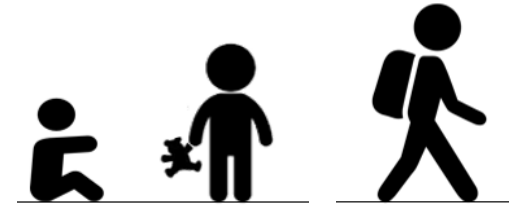
Új, modern technológián alapuló mérőeszközök.
Az adaptáció mechanizmusának új modellje.
Segítő intervenciók.

Mit és hogyan vizsgálunk?

Miért pont a játék?

Miért kell nekünk az okos környezet?

MIRE JÓK az “okos-játékok”?



1. Készségek
felmérése és
fejlesztése
csoportos
mesejáték
közben

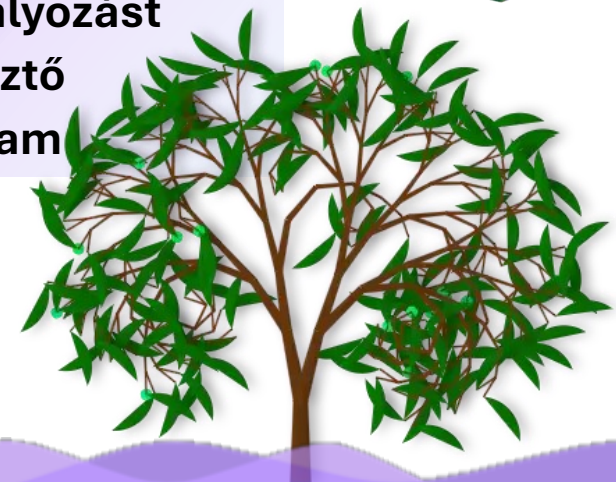


2. Szociometria valós időben:
egy pontos hely-meghatározáson
alapuló rendszer a társas viszonyok
felmérésére szabad játék közben



3. Hullámszelídítés:
egy komplex
érzelmi
szabályozást
fejlesztő
program

EDA



Akik 2010 után születtek...

Kik az “Alpha Gen”



“Digitális benszülöttek”



“Screenagers”

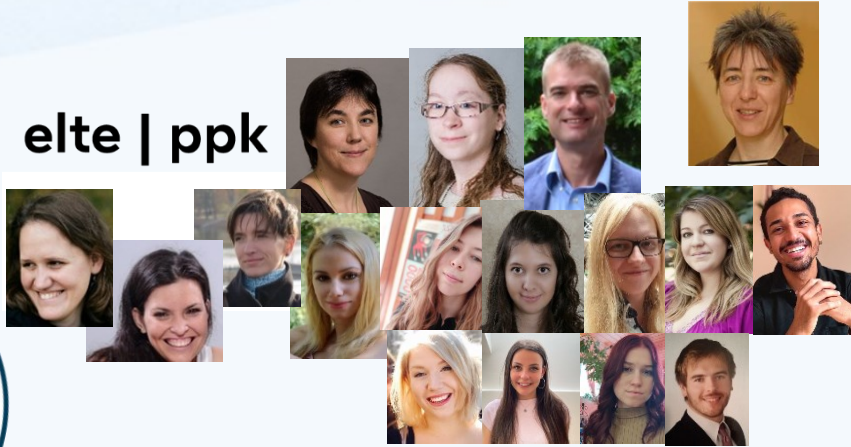


“newbies”

Kutatócsoportunk és partnereink



elte | ppk



Obimon



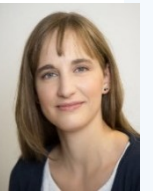
AlphaSkills

Nemzetközi konzorcium

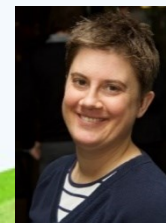
Scalable technology
for early skill development of
Generation Alpha



universität
wien



nav sweden



Az 5 éves projekt konklúziói

- Az okos környezet koncepció megvalósítható a hordható szenzorokból érkező adatok alapján, melyek csoportos játék közben képesek mérni **pszichológiailag releváns mutatókat**
- **Automatizálható** a valós időben történő **visszajelzés** és az adatgyűjtés







ELTE
EÖTVÖS LORÁND
UNIVERSITY



Hétköznapi stresszoraink







Mi a stressz-válasz?

- Szervezetünk természetes válasza a kihívásokra...

Küzdj!!!

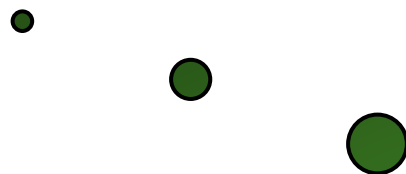


Menekülj!!!





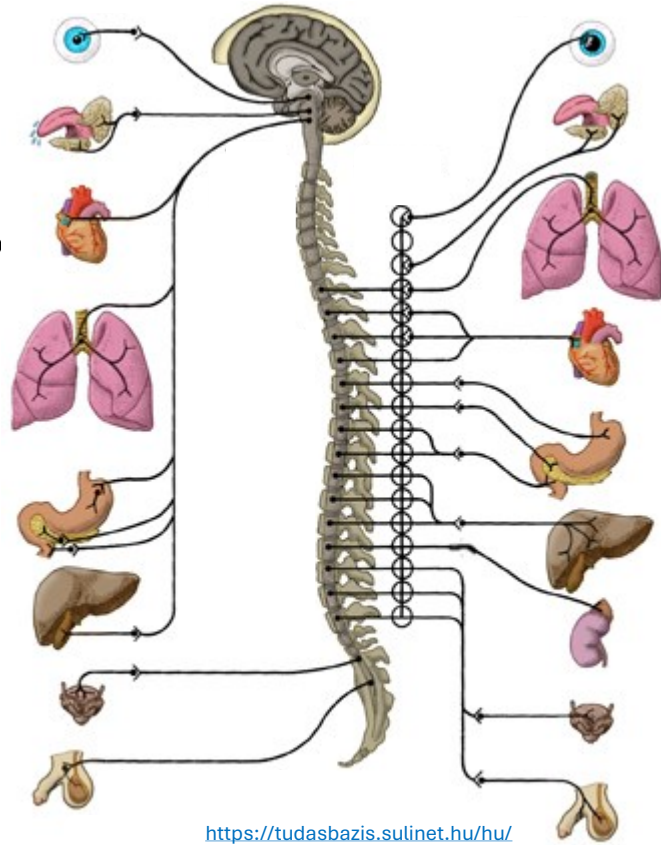
**És
amikor
NINCS
kihívás?**



**Nyugizz
és eméssz!**

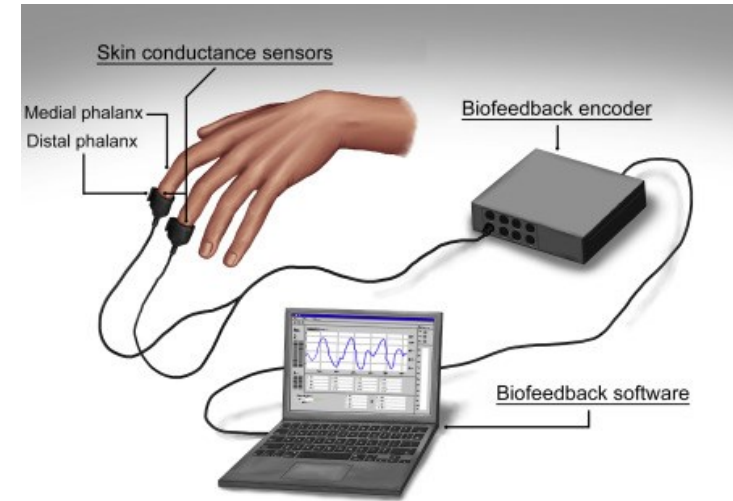
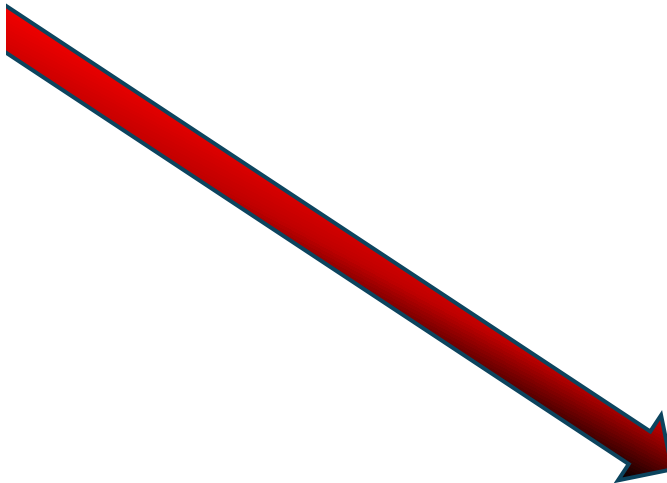
Mi történik bennünk?

Nyugi mód

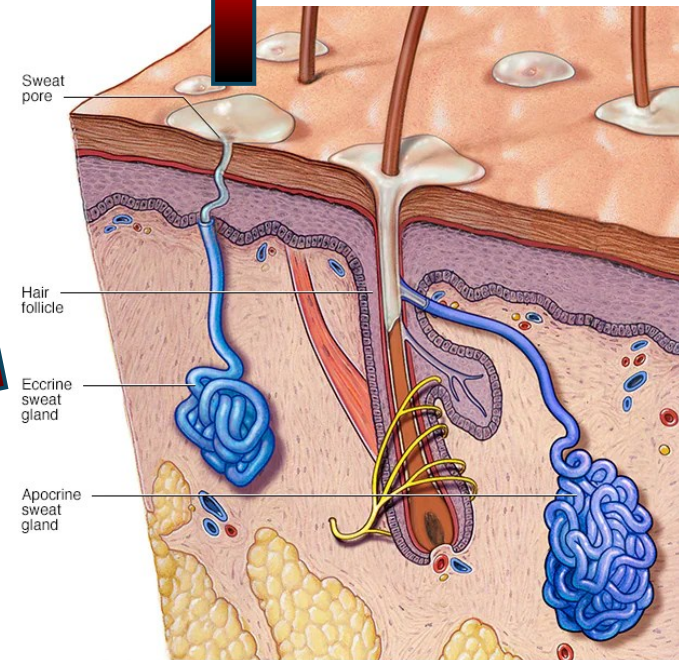


<https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/>

Stressz mód

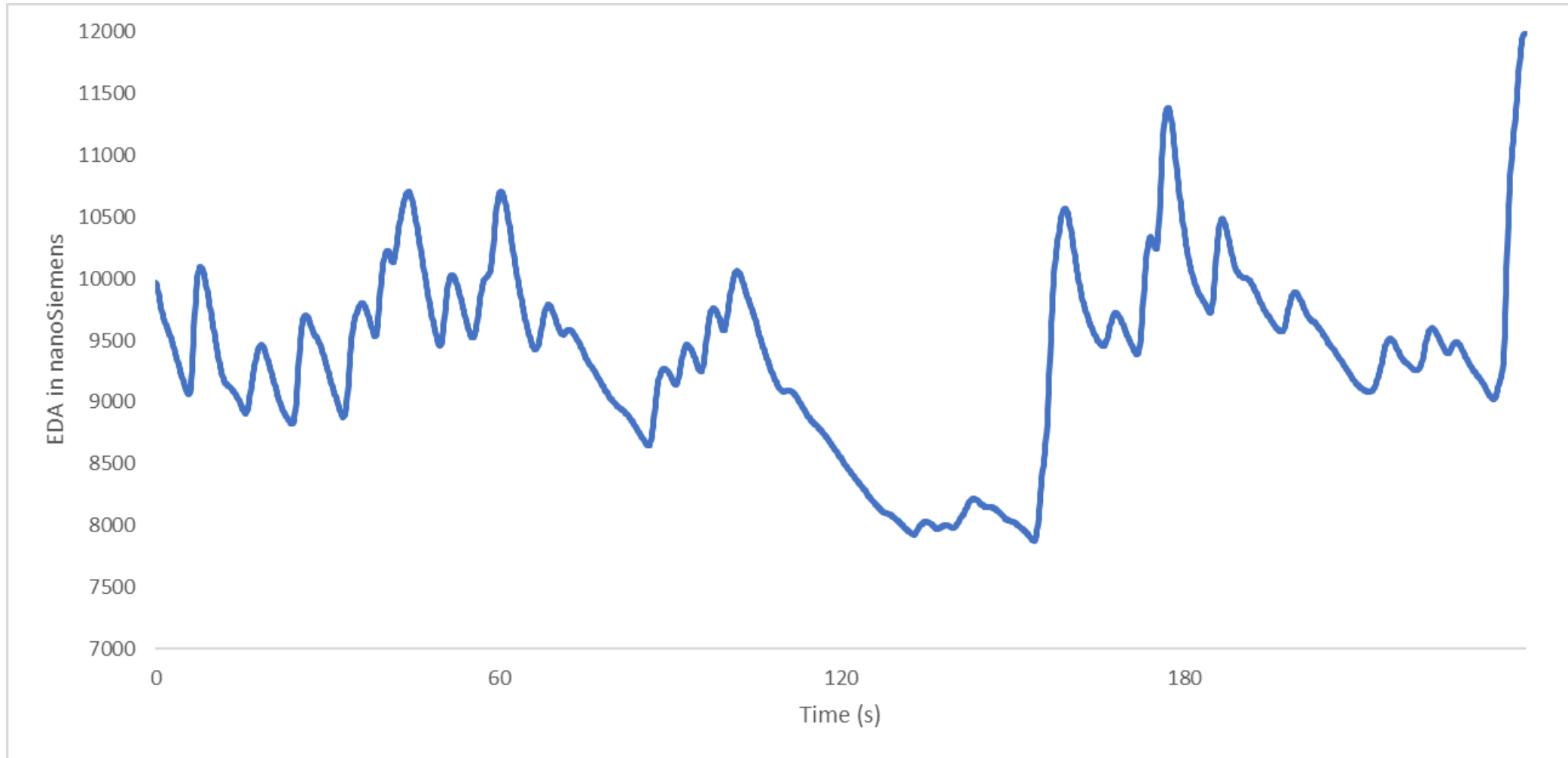


<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813092-6.00007-1>

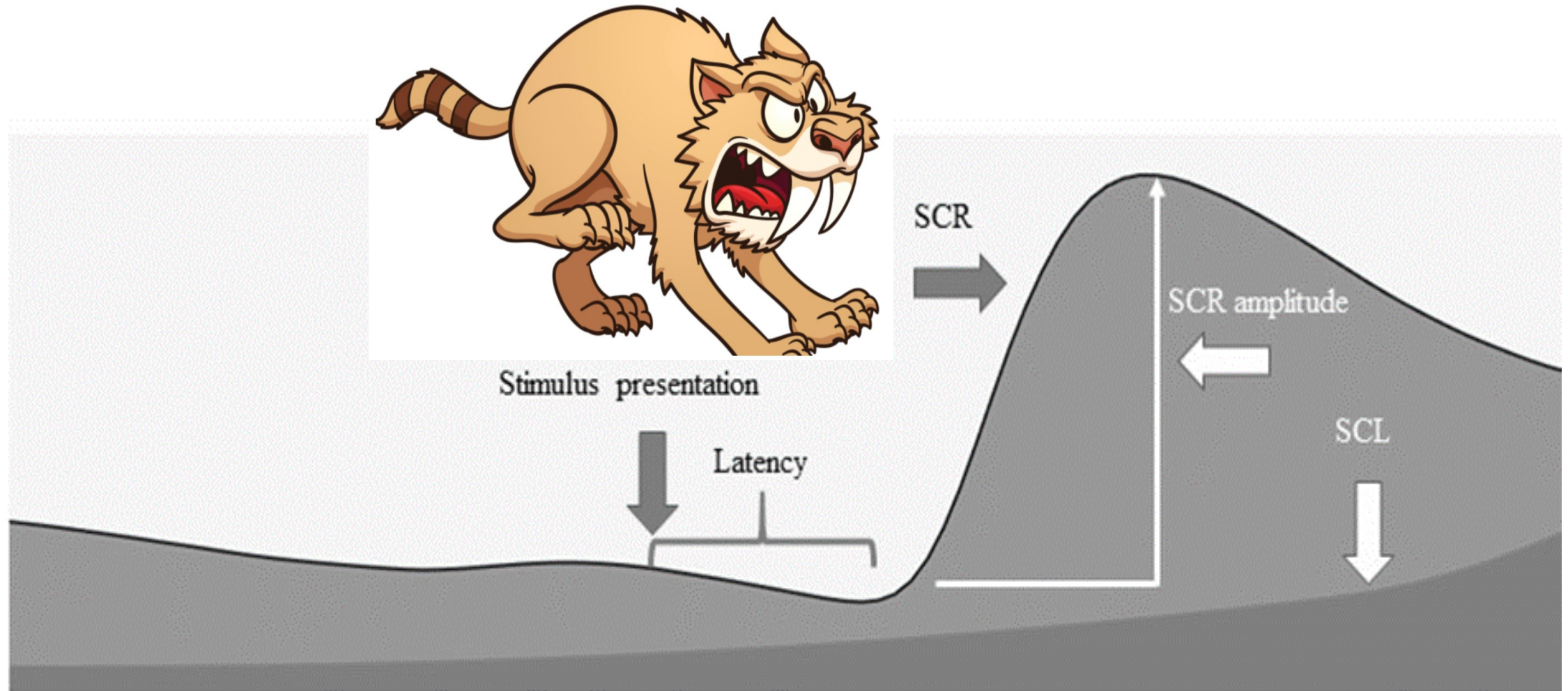


© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Elektrodermális hullám = a nyugati/stressz mód PILLANATNYI változásai



Mit mérnek a “stressz-hullámok”?

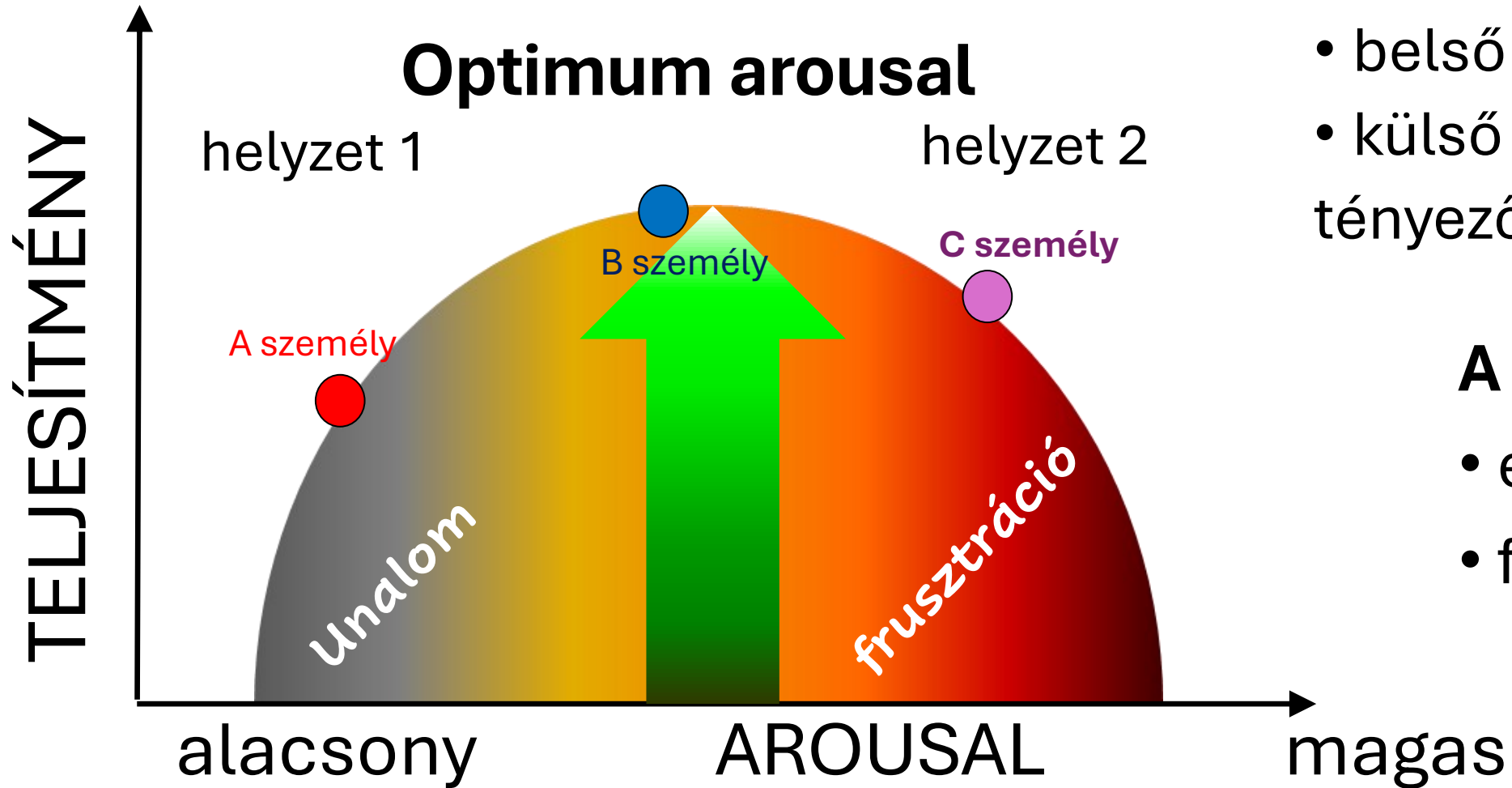




Lehet jó is a stressz?

Igen, ha növeli a hatékonyságunkat,
nem lépi túl egy “bizonyos” határt
és kordában tartható...

Mi mindentől függ a stressz reakció?



A stresszválasz

- belső
 - külső
- tényezők függvénye

A stressztűrés

- egyéni
- fejleszthető





ELTE
EÖTVÖS LORÁND
UNIVERSITY



Mire jó a biofeedback?

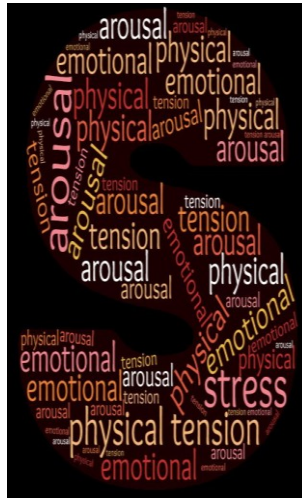






Érzelmi készségek fejlesztése





TRE



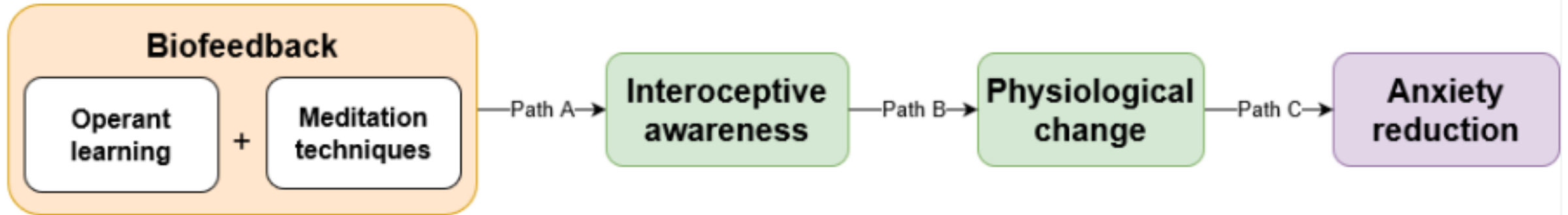
Sokan küzdenek azzal, hogy ...

- megfelelően **azonosítsák érzelmeiket** (De Witte et al., 2019)
- **hatékonyan szabályozzák érzelmeiket** és elérik ezzel kapcsolatos céljaikat (Webb et al., 2012, Kobylńska & Kusev, 2019)

Az érzelemszabályozási képesség megerősítése számos intervenció tárgya. Ezek tipikusan az arousal szint hatékony csökkentését jutalmazzák audiovizuális visszajelzéssel.

A jól dokumentált készségfejlesztési módszerek ritkák.

A biofeedback hatásának hagyományos elképzelése



Érzelmi kiértékelés valós időben



Figure 2. Integrative model of

szekely.anna@ppk.elte.hu

<https://www.adaptationlab.eu/>



ELTE
EÖTVÖS LORÁND
UNIVERSITY



Adaptation Lab