

VALSTYBINIS APLINKOS SVEIKATOS CENTRAS

**SALUTOGENINIO MODELIO PANAUDOJIMAS
MOKINIŲ SVEIKATAI STIPRINTI**

INFORMACINIS METODINIS LEIDINYS

Vilnius

2009

Parengė:

Zenonas Javtokas

Leidinyi skirtas bendrojo lavinimo mokyklose
dirbantiems sveikatos priežiūros specialistams

Leidinyi paskelbtas Valstybinio aplinkos sveikatos centro
interneto puslapyje **<http://vasc.sam.lt>**

Leidinyi galima atsispausdinti ir naudoti asmeniniams poreikiams,
nurodant šaltinyi.

TURINYS

1. Salutogenezės teorija	4
2. Vidinės darnos lygio ir sveikatos sąsajos	5
3. Salutogeninio modelio panaudojimas sveikatos stiprinimo veikloje	5
4. Rekomenduojamos mokinių sveikatos stiprinimo veiklos kryptys pagal salutogeninį modelį	6
Literatūra	7
Priedai:	
1. Salutogenezės terminų žodynas	8
2. A. Antonovsky Vidinės darnos įvertinimo anketa	9
3. Mokinių vidinės darnos struktūros ir A. Antonovsky teorinio vidinės darnos modelio struktūros santykis	11
4. Ugdymo procesų salutogeninė interpretacija	12
5. Salutogeninė „Gyvenimo upės“ interpretacija	13

pažinimo, elgsenos ir motyvų suvokimo. Pagrindinių salutogenezės terminų apibrėžimai pateikti 1 priede.

Vidinę darną sudaro trys komponentai:

- *vidinės ir išorinės veiklos suvokimas (comprehensibility)*
- *veiklos prasmingumas (meaningfulness)*
- *gebėjimas valdyti situaciją (manageability)*

Vidinei darnai įvertinti A. Antonovsky sukūrė specialią 29 klausimų anketą (11 klausimų – suvokimui, 8 – prasmingumui ir 10 – gebėjimui valdyti situaciją). Praktiškai vidinei darnai įvertinti dažniausiai vartojamos sutrumpintos 13 (2 priedas), 9 ir net 3 klausimų anketos.

Vidinė darna formuojasi vaikystėje ir jaunystėje (iki 30 m. amžiaus). Vėliau ji gana stabili (tik labai stiprūs sukrėtimai, tiek pozityvūs, tiek negatyvūs, gali ją pakeisti). Lytis ir amžius, anot A. Antonovsky, didesnės įtakos vidinės darnos lygiui neturi.

Pagal salutogenezės teoriją, stresoriaus poveikį patiriantis asmuo, pasižymintis stipresniu vidinės darnos lygiu:

- *turės motyvų įveikti sunkumą,*
- *įžvelgs savo veiksmų prasmę,*
- *tikės, kad turi pakankamai jėgų susidoroti su situacija.*

Vidinės darnos formavimasis ikimokykliniame amžiuje ir mokykloje išsamiai aprašytas M. Pileckaitės-Markovienės leidinyje „Vidinė darna ir jos raiškos vaikystėje savitumai“ (leidinį išleido Vilniaus pedagoginis universitetas, 2001). Lietuvos jaunesniojo mokyklinio amžiaus moksleivių vidinės darnos struktūros ir A. Antonovsky sukurto teorinio vidinės darnos modelio struktūros santykis pagal Pileckaitę-Markovienę pavaizduotas 3 priede.

Ugdymo procesų salutogeninė interpretacija pagal Nilsson ir Lindström (1998) pateikta 4 priede.

2. Vidinės darnos lygio ir sveikatos sąsajos

Užsienyje ir Lietuvoje atliktų tyrimų duomenys patvirtina salutogenezės teorijos prielaidas, kad tie, kurių vidinės darnos lygis žemesnis, veikiant stresoriams turi didesnę riziką laipsnį susirgti, yra mažiau psichologiškai atsparūs, dažniau patiria fizinį smurtą, stokoja esminių socialinių įgūdžių, rečiau linkę keisti gyvenimą, rūpintis savo sveikata, dalyvauti sveikatos ugdymo renginiuose (Javtokas, 2001). Silpna vidinė darna nustatyta 62 proc. rizikos grupės vaikų (Malinauskas, Malinauskienė, Dumčienė ir Šniras, 2008), nustatytas neigiamas ryšys tarp ligos ir vidinės darnos lygio: sergančiųjų lėtinėmis ligomis vidinės darnos lygis yra žemesnis nei sveikųjų (Petruolytė, Pileckaitė-Markovienė ir Lazdauskas, 2007).

3. Salutogeninio modelio panaudojimas sveikatos stiprinimo veikloje

Salutogenezės teorijos panaudojimas praktinėje sveikatos stiprinimo veikloje pavaizduotas Lindstrom ir Jernstrom (2007) *Gyvenimo upės* piešinyje (5 priedas).

Pagal A. Antonovsky, stiprinant sveikatą nepakanka saugoti žmones nuo streso („statyti tiltus, kad žmonės neįkristų į upę“). Mes visą laiką esame „gyvenimo upėje“, todėl turime mokėti plaukti. Gyvenimo upės metafora aiškiai parodo panašumus ir skirtumus tarp medicinos (gydymo) ir visuomenės sveikatos (prevencijos, sveikatos stiprinimo).

Asmens sveikatos priežiūros požiūriu „žmones upėje reikia gelbėti, kad nenuskęstų“ (ligonių ir nukentėjusių nelaimingų atsitikimų metu gydymui reikia išleisti labai daug pinigų, kad būtų parengti kvalifikuoti specialistai, įgyta brangiai kainuojanti aparatūra). Tokių lėšų pakankamai neturi nė viena šalis. Todėl visų žvilgsniai turėtų būti nukreipti į aukštupį – t.y. ligų ir nelaimingų atsitikimų prevenciją bei sveikatos stiprinimą.

Sveikatos apsaugos tikslas – minimalizuoti riziką („aptverti upę“), yra pasyvus būdas, o ligų prevencija („aprūpinti gelbėjimosi liemenėmis, kad neskęstų“) – aktyvus. Sveikatos mokymo tikslas – informuoti žmones apie sveiką gyvenimą ir skatinti elgsenos pokyčius („mokyti žmones plaukti“).

Sveikatos stiprinimo veikla turėtų būti nukreipta į visų visuomenės sektorių veiklos koordinavimą, siekti geros sveikatos ir gyvenimo kokybės visiems („visi turi mokėti plaukti ir gerai jaustis gyvenimo upėje“).

Salutogeninis modelis, kaip sveikatos stiprinimo priemonė, gali būti panaudotas visose sveikatos priežiūros srityse: nuo gydymo intervencijų iki sveikatos politikos formavimo ir įgyvendinimo, sveiką gyvenimą skatinančios ir sveikatą palaikančios fizinės bei socialinės aplinkos kūrimo.

4. Rekomenduojamos mokinių sveikatos stiprinimo veiklos kryptys pagal salutogeninį modelį

Mokinių sveikatos stiprinimo veiklos kryptys pagal salutogeninį modelį galėtų būti tokios:

1. Mokinių vidinės darnos lygio įvertinimas (norint sužinoti skaičių mokinių, kurių vidinės darnos lygis silpnas, t. y. didesnis rizikos laipsnis susirgti).

2. Socialinės, kultūrinės, išteklių aplinkos, formuojančios stiprų vidinės darnos lygį vaikystėje ir jaunystėje, kūrimas (suaugusių žmonių vidinė darna stabili ir ją pakeisti reikia labai didelių pastangų, todėl būtina vaikams ir jaunimui sudaryti stiprų jų vidinės darnos lygį formuojančią aplinką: artimą bendravimą šeimoje, šeimos narių, mokytojų ir auklėtojų pagalbą ir emocinę paramą, apsaugą nuo per didelio streso, nestabilumo, savigarbos ugdymą).

3. Pačių mokinių aktyvus dalyvavimas sprendimų priėmimo procese (nes tik tuomet tie sprendimai bus mokiniams reikšmingi ir jie dalyvaus juos įgyvendinant. Taip retai būna, jei sprendimai „nuleidžiami iš viršaus“).

4. Priėmimas sprendimų, kurie mokiniams būtų suprantami, prasmingi ir nesunkiai įgyvendinami.

5. Sveikatos stiprinimo veikloje aprępti visus mokinius, neskirstant jų į rizikos grupes, į sveikus ir ligonius (turi būti sveikatinami visi mokiniai, tik skirtingi priemonės ir metodai skirtingoms sveikatos grupėms).

6. Ne periodinių prevencijos priemonių, bet nuolatinio sveikatos stiprinimo proceso vykdymas.

A. Antonovsky sukurta salutogenezės teorija ir salutogeninis sveikatos stiprinimo modelis orientuoja į individo bendrųjų atsparumo išteklių panaudojimą, padeda kritiškai vertinti ankstesnį medicininių rizikos veiksnių prevencijos modelį, paaiškina, kodėl neefektyvūs įvairūs draudimai ir kitos griežtos priemonės, orientuoja į pozityvizmą, sveikatą stiprinančius veiksnius, psichologinių ir socialinių dimensių išskėlimą į tą patį lygmenį, kaip ir fizinių. Ši nauja sveikatos stiprinimo teorija ir praktika leidžia geriau suprasti žmonių elgseną ir tarpusavio santykius, nustatyti realiai įgyvendinamus visuomenės sveikatos politikos tikslus, parengti geriausią ligų prevencijos strategiją, skatinti mokyklos bendruomenės narius aktyviai bei efektyviai veiklai.

Literatūra

Antonovsky, A., 1987. *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well.* San Francisco: Jossey-Bass.

Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, H., 1999. *What keeps people healthy? The current state of discussion and the relevance of Antonovsky's salutogenic model of health.* Koln: BZgA.

Didžiokienė A, Žemaitienė N., 2005. Smurtą patiriančių rizikos grupės vaikų psichologinė savijauta. *Medicina (Kaunas)*, 41(1):59-66.

Eriksson, M., 2007. *Unravelling the mystery of Salutogenesis. The evidence base of the salutogenic research as measured by Antonovsky's Sense of Coherence Scale.* Turku: Folkhalsan Research Centre.

Javtokas, Z., 2005. *Sense of Coherence and health: evidence from the population survey in Lithuania.* Essay Master of Public Health, MPH 2005:19. Göteborg: Nordic School of Public Health.

Javtokas, Z., 2009. Salutogeninio modelio panaudojimas stiprinant gyventojų sveikatą. *Sveikatos mokslai*, 3(63):2375-2377.

Javtokas, Z., 2009. Sveikatos stiprinimo konspektas. Publikuota internete: <http://vasc.sam.lt/lektūra>.

Malinauskas R, Malinauskienė V, Dumčienė A, Šniras Š., 2008. Rizikos grupės vaikų esminiai socialiniai įgūdžiai ir vidinė darna. *Sveikatos mokslai*, 5:1935-1938.

Nilsson, L. & Lindström B., 1998. Learning as a Health Promoting Process – the salutogenic interpretation of the Swedish curricula in state education. *Internet Journal of Health Promotion*. www.monash.edu.au/health/IJHP/1998/14/.

Petrulytė A, Pileckaitė-Markovienė M, Lazdauskas T., 2007. Lėtinėmis ligomis sergančių ir sveikų suaugusiųjų sveikatos kontrolės lokuso ir vidinės darnos ypatumai. *Psichologija*, 35:32-41.

Pileckaitė-Markovienė, M., 2001. *Vidinė darna ir jos išraiškos vaikystėje savitumai.* Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidinys.

SALUTOGENEZĖS TEORIJA

TERMINŲ ŽODYNAS

(Šaltinis: M. Pileckaitė–Markovienė. *Vidinė darna ir jos išraiškos vaikystėje savitumai*.
Vilniaus pedagoginio universiteto leidinys, 2001)

Vidinė darna (*Sence of Coherence*) – tai žmogaus vidinė orientacija, besireiškianti pozityviais jo santykiais su pasauliu ir pačiu savimi.

Suvokimas arba suprantamumas (*comprehensibility*) – vidinės darnos komponentas, besireiškiantis jausmu, kad vidinės ir išorinės aplinkos impulsai yra išaiškinami ir tikėtini, o ne migloti ir chaotiški.

Prasmingumas (*meaningfulness*) – vidinės darnos komponentas, besireiškiantis jausmu, kad visi išoriniai ir vidiniai impulsai bei reikalavimai yra verti pastangų, pasiaukojimo, įsipareigojimų.

Gebėjimas valdyti situaciją (*manageability*) – vidinės darnos komponentas, besireiškiantis jausmu, kad pačiam galima išspręsti problemą arba kreiptis pagalbos į kitus ir jos sulaukti.

VIDINĒS DARNOS ĪVERTINIMAS

Sutrumpinta 13 klausimų A. Antonovsky anketa

(šaltinis: Antonovsky A. Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass, 1987).

4. Ar taip būna, kad Jus mažai domina kas dedasi aplink? (ME)

1	2	3	4	5	6	7
Labai retai arba niekada						Labai dažnai

5. Ar yra nustebinęs elgesys žmonių, kuriuos, Jūsų nuomone, gerai pažįstate? (C)

1	2	3	4	5	6	7
Taip niekada nėra atsitikę						Taip visuomet būna

6. Ar buvo taip atsitikę, kad žmonės, kuriais pasikliaudavote, Jus nuvildavo? (MA)

1	2	3	4	5	6	7
Taip niekada nėra atsitikę						Taip visuomet būdavo

8. Iki šiol jūs gyvenime: (ME)

1	2	3	4	5	6	7
visiškai neturėjote aiškių tikslų ir uždavinių						turėjote aiškius tikslus ir uždavinius

9. Ar jums atrodo, kad su jumis elgiamasi neteisingai? (MA)

1	2	3	4	5	6	7
Labai dažnai taip atrodo						Labai retai arba niekada

12. Ar jums atrodo, kad jūs patekote į neįprastą situaciją ir nežinote ką daryti? (C)

1	2	3	4	5	6	7
Labai dažnai taip atsitinka						Labai retai arba niekada

16. Kasdieniniai darbai jums suteikia: (ME)

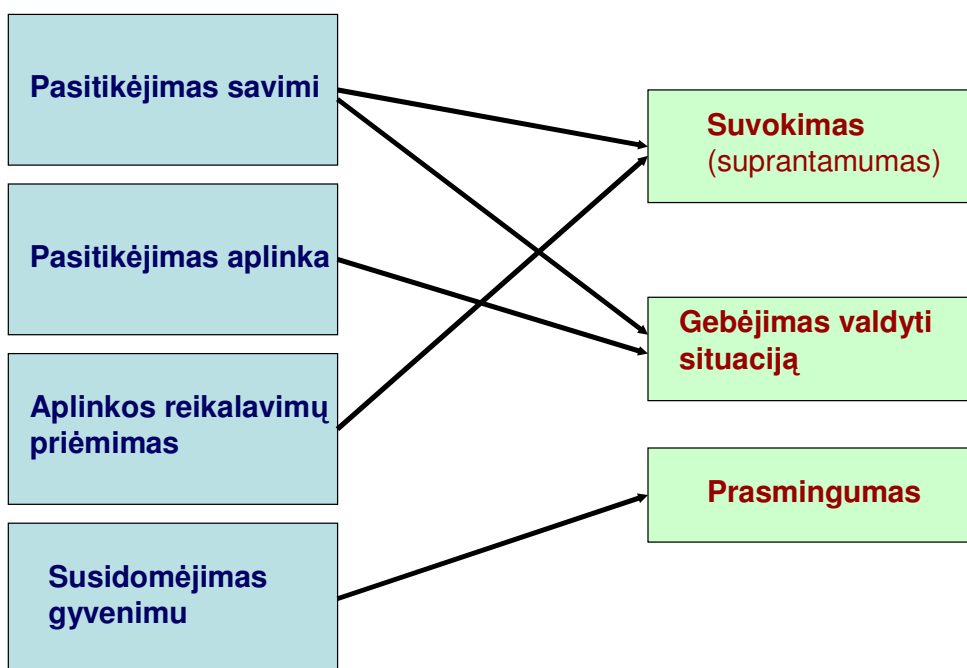
1	2	3	4	5	6	7
didelį malonumą ir pasitenkinimą						kančią ir nuobodulį

19. Ar jaučiatės susipainiojęs savo jausmuose ir idėjose? (C)

1	2	3	4	5	6	7
Labai dažnai						Labai retai arba niekada

Mokinių vidinės darnos struktūros ir A. Antonovsky teorinio vidinės darnos modelio struktūros santykis

(Šaltinis: M. Pileckaitė–Markovienė. *Vidinė darna ir jos išraiškos vaikystėje savitumai*.
Vilniaus pedagoginio universiteto leidinys, 2001)



Ugdymo procesų salutogeninė interpretacija

(Šaltinis: Nilsson, L. & Lindström B., 1998. Learning as a Health Promoting Process – the salutogenic interpretation of the Swedish curricula in state education.
Internet Journal of Health Promotion. www.monash.edu.au/health/IJHP/1998/14/)

<u>Ugdymo procesai</u>	<u>Mokymo požiūriu</u>	<u>Salutogeninė int.</u>
Geras pasirengimas pamokoms	Susidomėjimas mokymusi	Prasmingumas
Pasitikėjimo atmosfera, prižiūrimi pastatai	Mokykla ir mokiniai yra vertinami	Prasmingumas
Mokytojai padeda mokiniams bet kuriuo metu	Mokytojai skiria savo laiką padėti mokiniams	Prasmingumas
Programų sudarymas, mokytojų bendradarbiavimas	Mokymo principai aiškūs ir priimtini	Suvokimas
Darbuotojai rodo gero elgesio pavyzdį	Mokiniai gali kopijuoti mokytojų elgseną	Gebėjimas valdyti situaciją

Salutogeninė „Gyvenimo upės“ interpretacija

(Šaltinis: Eriksson, M., 2007. *Unravelling the mystery of Salutogenesis. The evidence base of the salutogenic research as measured by Antonovsky's Sense of Coherence Scale.*
Turku: Folkhalsan Research Centre)

