

ROZWÓJ KOMPETENCJI - MOTOREM ZMIANY

Erasmus+

SALUTOGENEZA co to takiego?



Jak powstawała salutogeneza ?

W okresie po II wojnie światowej Aaron Antonovsky, prowadził badania osób, które przeżyły horror nazistowskich obozów koncentracyjnych. Obserwacje doprowadziły go do wyodrębnienia dwóch wzorców zachowania byłych więźniów. Pierwsza grupa osób po wyzwoleniu nie umiała odzyskać woli życia, pozostawała zgorzkniała, pesymistyczna zaś współczynnik umieralności był wśród nich relatywnie wyższy. Grupa druga prezentowała optymizm, pogodę ducha i większość z nich wiodła po wojnie długie i szczęśliwe życie. Antonovsky zauważył, że skoro członkowie obu tych grup w trakcie wojny doświadczali tego samego, doznawali porównywalnych cierpień fizycznych i psychicznych, oznacza to, że ich zróżnicowane podejście do życia po odzyskaniu wolności musi wynikać nie z uwarunkowań zewnętrznych, lecz także lub przede wszystkim z czynników wewnętrznych. Na podstawie tych wniosków powstał model salutogenezy, który przeciwstawiał się dotychczasowemu podejściu – patogenezie.

Salutogeneza a patogeneza

Salutogeneza jak wskazał Aron Antonovsky jest przeciwstawna patogenezie.

- *Patogeneza* mówi nam : Co zrobić, żeby nie chorować? Diagnostyka jakie czynniki prowadzą do powstania określonego zaburzenia czy choroby oraz jaki jest związek między patogenem a procesem chorobowym.
- *Salutogeneza* mówi nam : Co zrobić, żeby zachować zdrowie? Diagnostyka, że normalnym stanem funkcjonowania jest dynamiczny stan równowagi. Człowiek poddawany jest stale bodźcom (stresorom) na które reaguje i do których się dostosowuje aby zachować dynamiczną równowagę procesów życiowych na optymalnym dla swojego funkcjonowania poziomie.

Definicja zdrowia wg WHO

Zdrowie, to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu.

Dobrostan to:

- Poczucie szczęścia, zadowolenia z życia, dobry nastrój wynikający z subiektywnej oceny własnego funkcjonowania.
- Na dobrostan wpływa potencjał ukryty w sytuacji obiektywnej oraz potencjał związany z poczuciem koherencji.

Definicja Arona Antonovskygo

Jego definicja zdrowia jest znacznie szersza niż powszechnie pojmowana w której to stan zdrowia zrównuje się z brakiem chorób. W salutogenezie pojęcie to, oprócz zdrowia fizycznego, zawiera także liczne dodatkowe elementy: zadowolenie, radzenie sobie organizmu ze stresem, samorealizację, dostrzeganie sensu, więzy społeczne, radzenie sobie ze zmianą (Antonovsky, 2005).

Sedno salutogenezy

Centralnym elementem teorii salutogenezy jest poczucie koherencji, czyli globalna orientacja człowieka, wyróżniająca stopień, w jakim człowiek ten ma dojmujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturyzowany, przewidywalny i wytłumaczalny; dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce; wyzwania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania (Antonovsky, 2005).

Trzy składowe poczucia koherencji

- ***Poczucie zrozumiałości***
- ***Poczucie zaradności***
- ***Poczucie sensowności***

Poczucie zrozumiałości

Poczucie zrozumiałości – sposób, w jaki postrzegamy bodźce pochodzące ze środowiska. Lepiej, gdy są one jasne, spójne i uporządkowane, a nie chaotyczne, przypadkowe czy niewytłumaczalne. Osoba o wysokim poczuciu zrozumiałości będzie je jednak raczej postrzegała w dwóch kategoriach: przewidywalne oraz zaskakujące, ale wyjaśnialne. Na przyporządkowanie do jednej z dwóch powyższych kategorii nie ma zupełnie wpływu, czy bodziec jest postrzegany jako pożądany.

Poczucie zaradności

Poczucie zaradności - na ile zasoby, jakie posiadamy, postrzegamy jako wystarczające, by sprostać bodźcom z otoczenia. Zasoby to między innymi: zdrowie, odporność, przedmioty materialne, wiedza, intelekt, osobowość, relacje i kontakty z innymi ludźmi, w tym z bliskimi i przyjaciółmi, przynależność do grup społecznych (Terelak, 1999). Osoba o wysokim poczuciu zaradności w sytuacji krytycznej jest świadoma posiadanych zasobów i potrafi je wykorzystać do stawienia czoła problemowi. Nie ma też poczucia, że życie jest niesprawiedliwe.

Poczucie sensowności

Poczucie sensowności – sprawia, że odbieramy wyzwania stawiane przez życie jako warte wysiłku, zaangażowania i mające sens. Nie unikamy ich i nawet te najtrudniejsze staramy się traktować jako pożądane. Co równie ważne, osoba o wysokim poczuciu sensowności posiada ważne i istotne dla siebie sfery aktywności, w które angażuje się, inwestuje swój czas i umiejętności. Mogą być one związane z pracą, rodziną czy hobby. Antonovsky właśnie na ten element poczucia koherencji kładzie szczególny nacisk i podkreśla, że bez niego pozostałe składniki nie miałyby trwałego charakteru (Antonovsky, 2005).

Podsumowanie

Osoba o wysokim poczuciu koherencji z większym prawdopodobieństwem zareaguje na stresor w sposób aktywny i z wiarą, że posiadane przez nią zasoby są w tej sytuacji wartościowe i efektywne. Dzięki temu jej emocje nie są skrajne i nadal udaje się je kontrolować, ponieważ napięcie nie przekształca się automatycznie w dystres i nie blokuje mechanizmu radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Z tego też powodu rzadziej obserwuje się stosowanie nieracjonalnych mechanizmów obronnych, a zamiast tego, widzi się raczej próbę racjonalnej koncentracji na zadaniu (Terelak, 1999; Antonovsky 2005).

Od nas... ?

- Stworzona w latach siedemdziesiątych XIX wieku koncepcja salutogenezy A. Antonovsky'ego wydaje się z biegiem lat nie tracić na popularności. Organizacje międzynarodowe próbują na jej podstawie budować programy poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego obywateli (*Ottawa Charter*, 1986).
- Warsztaty szkoleniowe pokazały nam praktyczne zastosowanie formuły salutogenezy w sposób przychylny , niekonwencjonalny, zabawowy dostosowany do naszej percepcji pojmowania i z naszym czynnym zaangażowaniem.
- Podstawy tej teorii chcieliśmy Wam przybliżyć i zachęcić do jej pojmowania i być może wykorzystywania w życiu codziennym.

Dziękujemy za uwagę