

Salutogeeninen teoria ja tutkimus

Marja Leena Kukkurainen, TtT

Täydentävät ja vaihtoehtoiset hoidot 13.11.2015

Sisältö

- Salutogeeninen orientaatio ja sen synty
- Koherenssikäsitys/koherenssintunne
- Tutkimustuloksia
- Käytännön näkökulmia

Salutogeenisen teorian isä



Professori Aaron
Antonovsky (1923–1994)

Salutogeeninen

- Salutogenesis
- Salus= well-being
- Genesis=origin
- Vastakohta/vaihtoehto patogeeniselle
- Positiivinen terveydenteoria
- Vrt. positiivinen psykologia

Peruskysymys

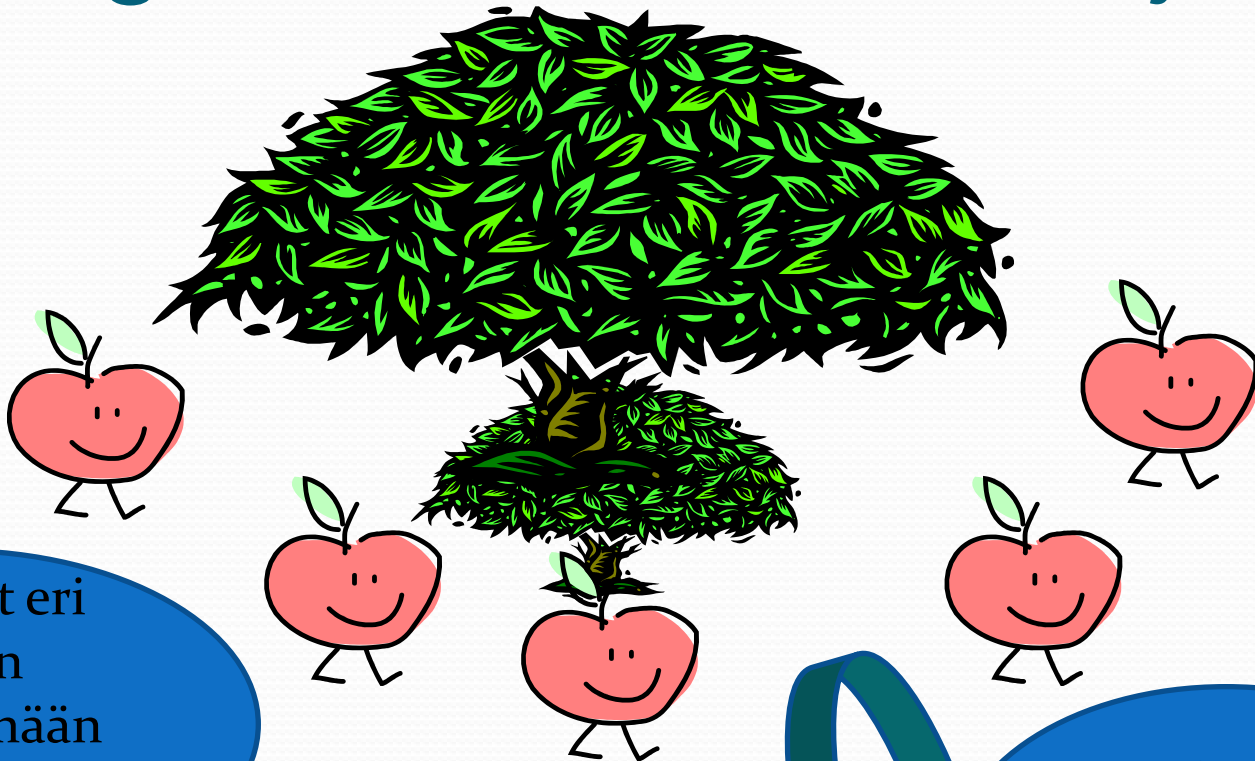
• *Miksi jotkut säilyvät terveinä ja selviävät kaikesta* huolimatta?*

- *perimä
- *ympäristö
- *elämän kriisit
- *riskitekijät



-Who are the blacks who do not have hypertension? -Who are the Type A's who do not get coronary disease? -Who are the smokers who do not get lung cancer?

Salutogeeninen sateenvarjo



Auttavat eri
tavoin
selviytymään
elämän
haasteista

Vahvistavat
hallinnantunnetta
omasta elämästä

Lisää
elämään
laatua

Salutogenesis

Assets for health and well-being

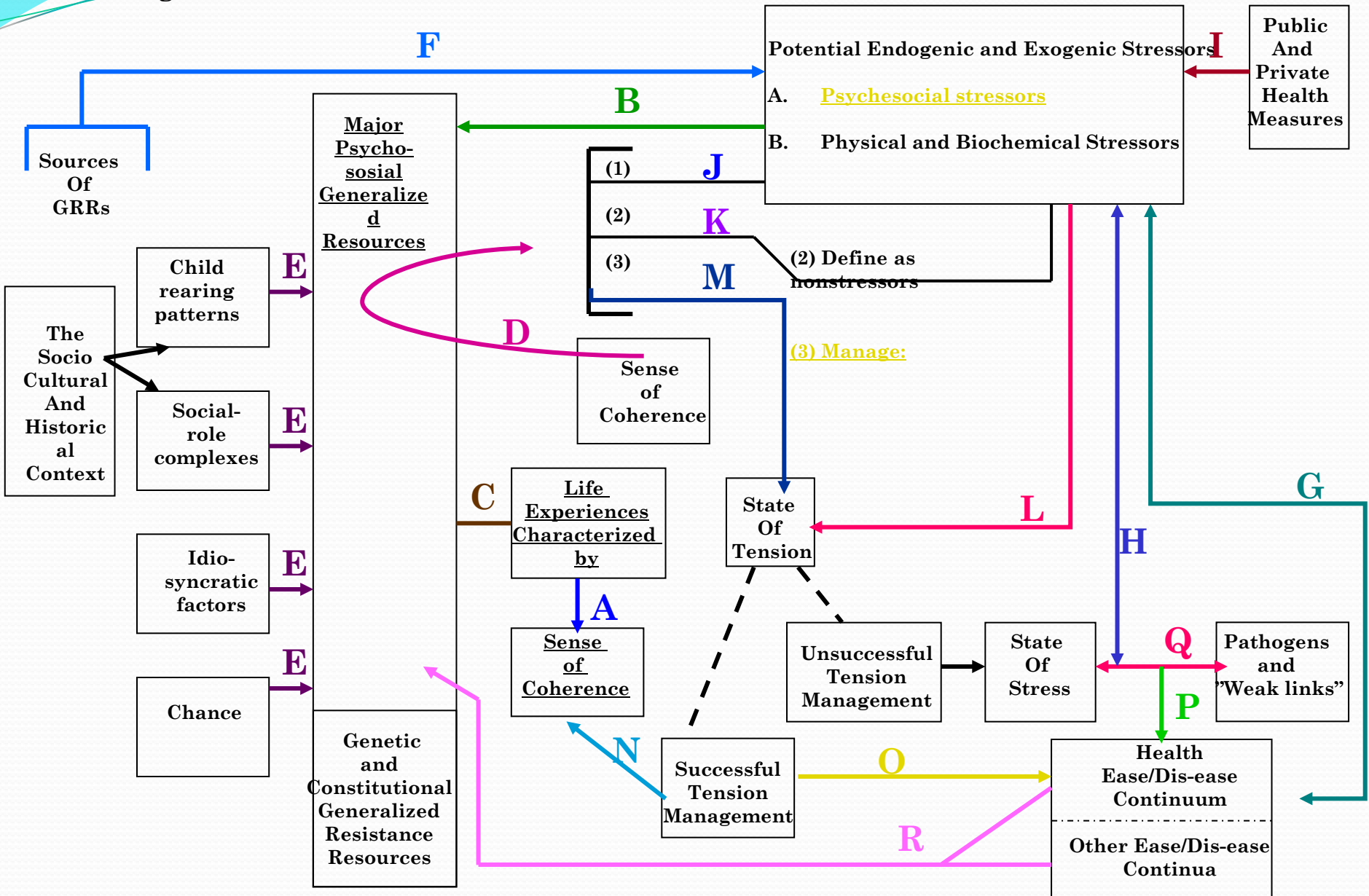
Thriving (Carver)	Self-efficacy (Bandura)	Empathy (Eisenberg)	Attachment (Bowlby)	Coping (Lazarus)	Reasonableness (Kaplan)
Gratitude (McCullough)	Hardiness (Kobasa)	Inner strength (Nygren)	Humour (Martin)	Locus of Control (Rotter)	
Learned optimism (Seligman)	Cultural capital (Bourdieu)		Empowerment (Freire)	Wellbeing (Diener)	
Learned hopefulness (Zimmerman)	Social capital (Putnam)		Resilience (Werner)	Posttraumatic personal growth (Tedeschi)	
Learned resourcefulness (Rosenbaum)	Quality of Life (Lindström)		Will to meaning (Frankl)	Ecological system theory (Bronfenbrenner)	
Sense of Coherence (Antonovsky)	Connectedness (Blum)		Flourishing (Keyes)	Interdisciplinarity (Klein)	
Social and emotional intelligence (Goleman)	Action competence (Bruun Jensen)		Flow (Csikszentmihályi)		

© Monica Eriksson 2012

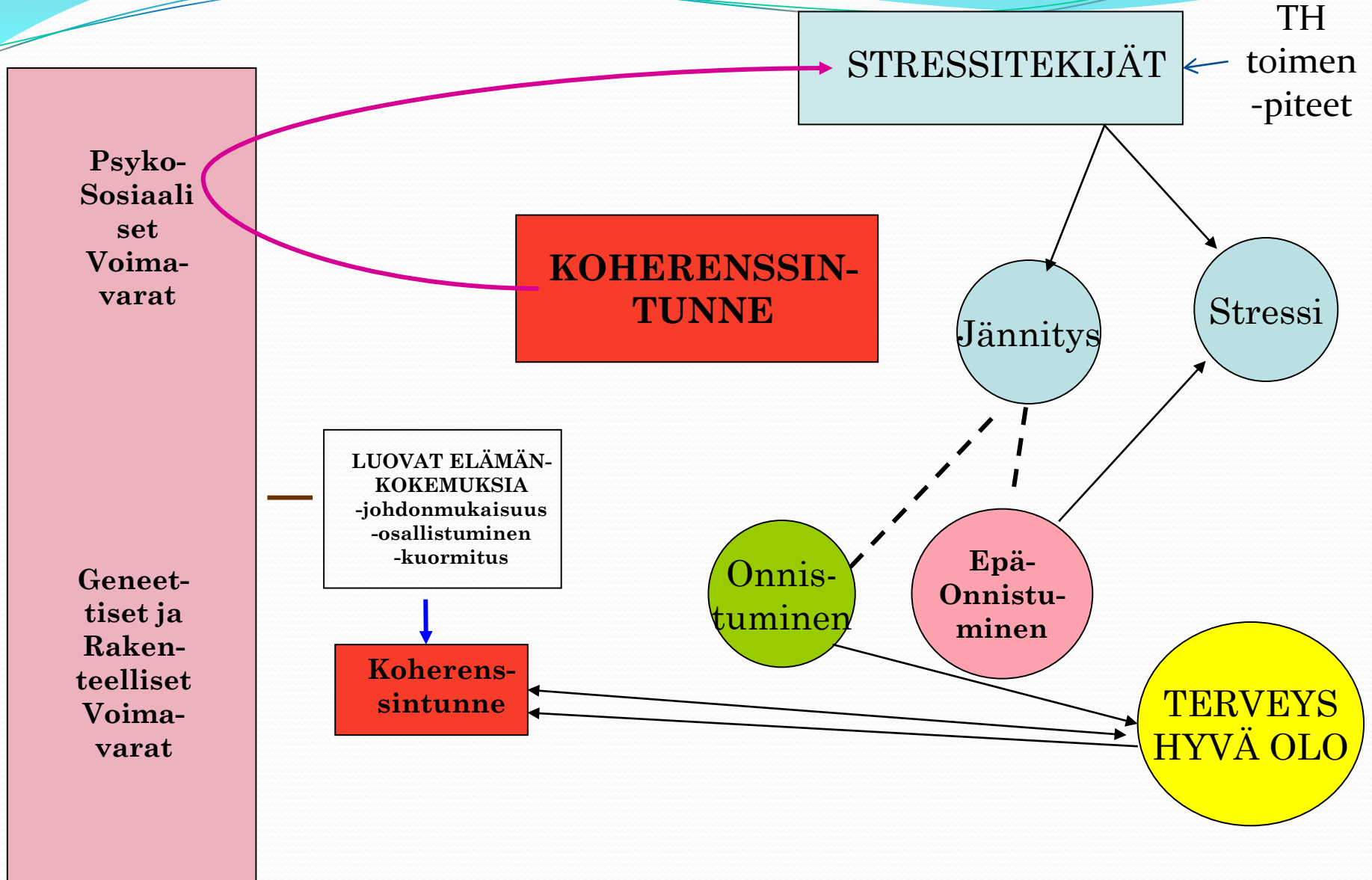
http://www.salutogenesis.hv.se/eng/Related_concepts.8.html

Health, Stress, and Coping The Salutogenic Model of Health

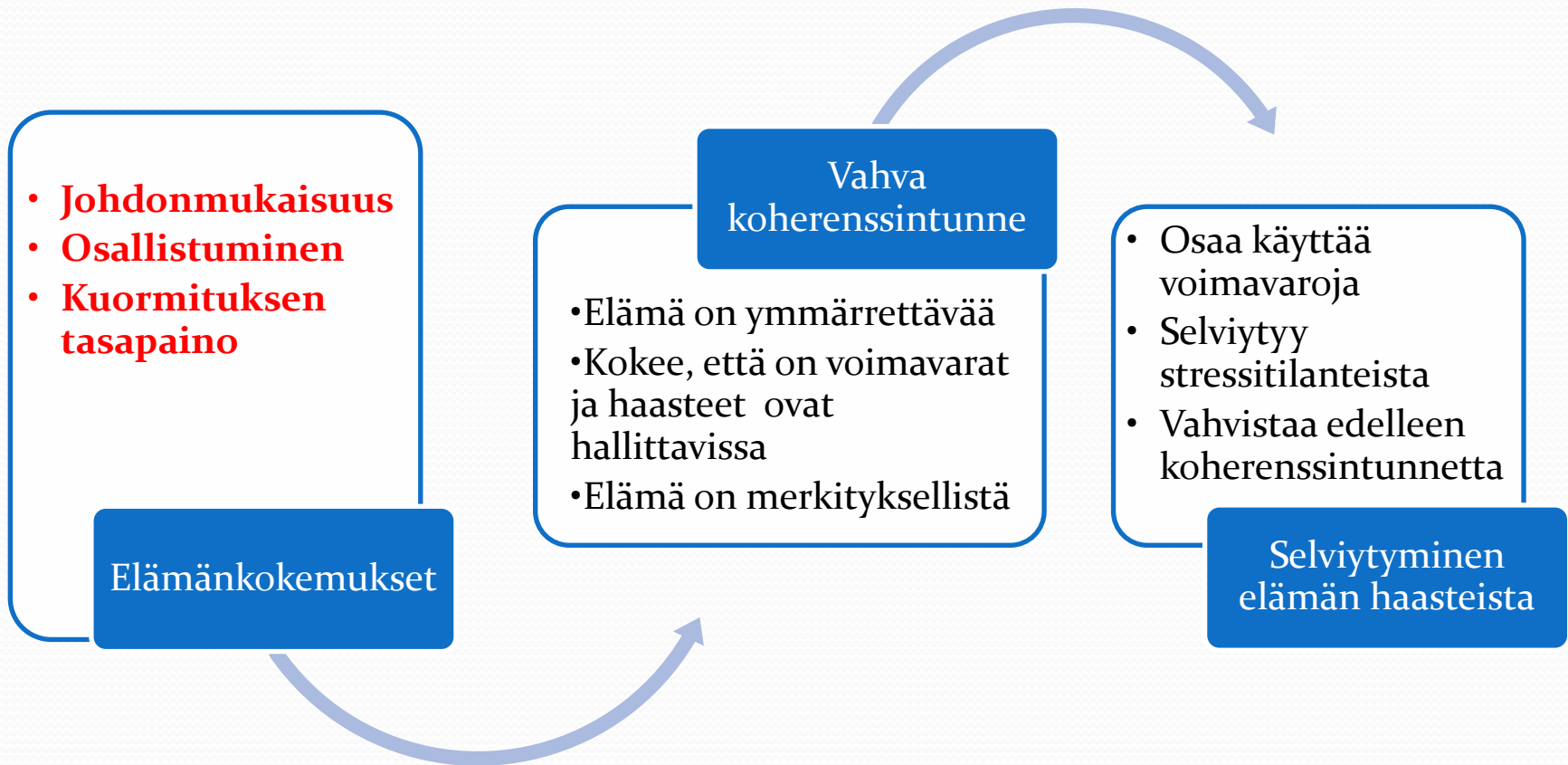
Figure 1
The Salutogenic Model



Salutogeeninen terveyden teoria -malli

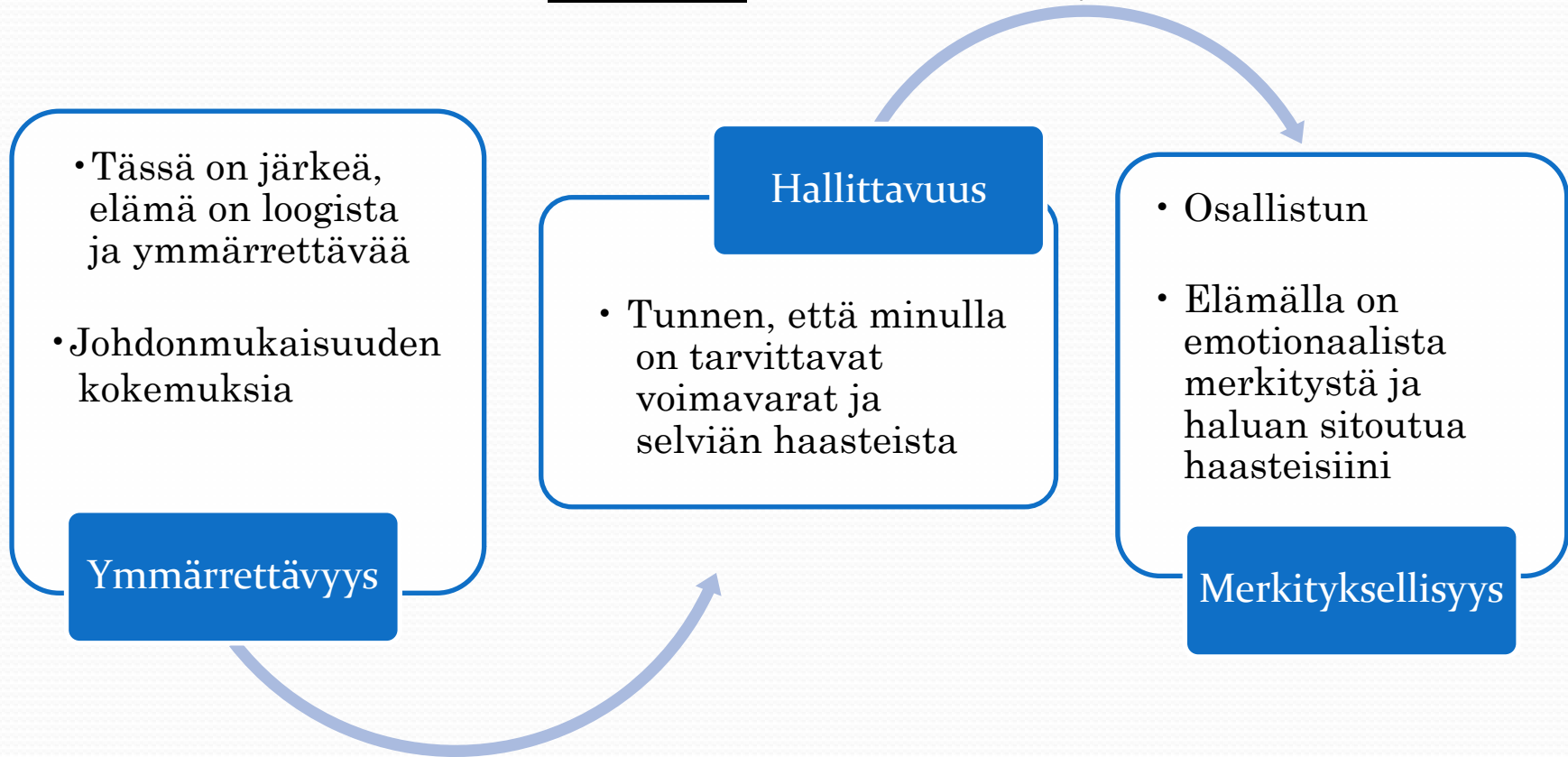


Terveysten voimavarat



Koherenssintunne/koherenssikäsitys

Yleinen orientaatio elämässä, joka ilmaisee kuinka vakaa luottamus ihmisellä on siitä, että



SOC - mittaaminen

- Mittarin 13 ja 29 osion versio useimmin käytössä
- Erilaisia versioita 17 (3-28 kysymystä)
- Maailmanlaajuisesti käytössä
- Noin 40 maassa, yli 53 kielellä
- Luotettavuus hyvä
- Yksiulotteinen, jonkun verran näyttöä moniulotteisuudesta
- Kysymykset muotoa:
Kuinka usein sinulla on tunne, että päivittäiset tekemisesi ovat jokseenkin merkityksettömiä?
hyvin usein 1 2 3 4 5 6 7 hyvin harvoin tai ei koskaan

SOC on terveyden voimavara

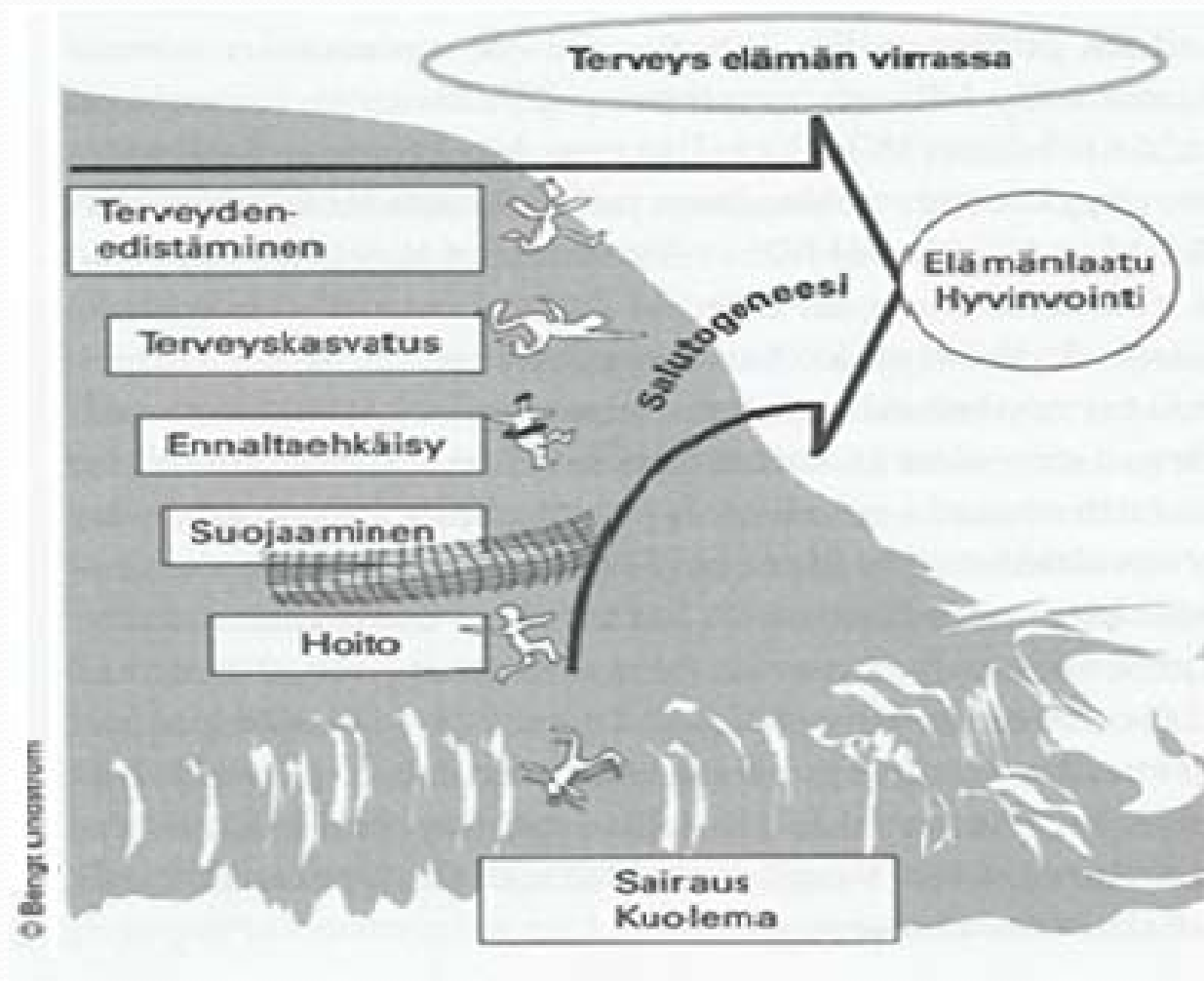
- On yhteydessä ja ennustaa terveyttä ja työhyvinvointia
- Vahva yhteys henkiseen terveyteen
- Yhteydessä terveysresursseihin, kuten optimismiin, sitkeyteen, hallintaan ja copingiin

SOC on yhteydessä elämänlaatuun

- Elämänlaatua edistävä vaikutus
- Sopii terveyden edistämisen tutkimuksen viitekehykseksi

Elämänvirta, jossa kukaan ei ole turvassa yllättäviltä pyörteiltä

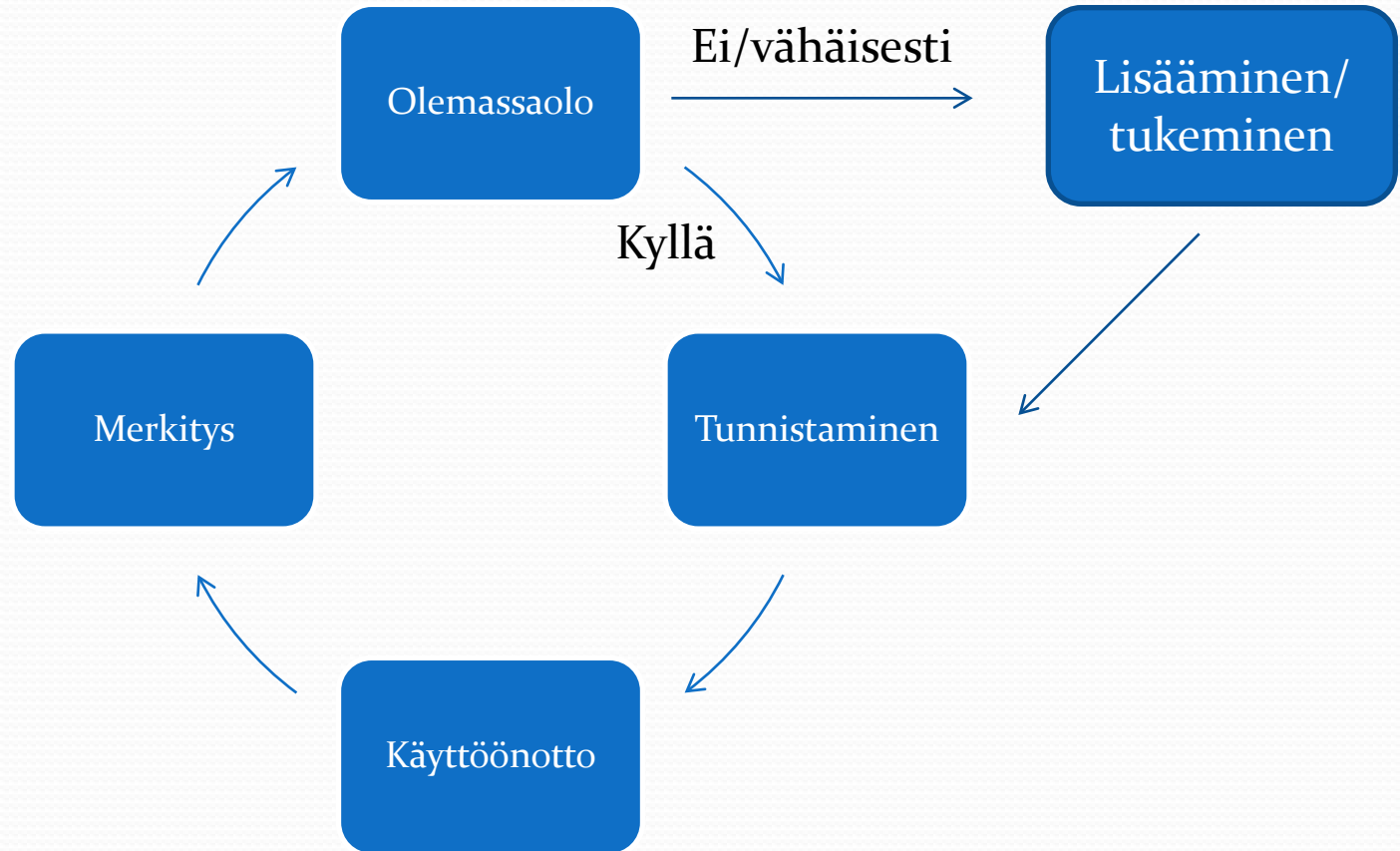
Life promotion



Erityiset voimavarat

- Erityisiin voimavaroihin kuuluu hoitava henkilökunta
 - Miten voisimme tukea
 - kuormituksen tasapainoa, tukea osallistumaan, vahvistaa kokemusta asioiden merkityksellisyydestä
 - tukea johdonmukaisuuden, ymmärrettävyyden ja hallittavuuden kokemuksiä

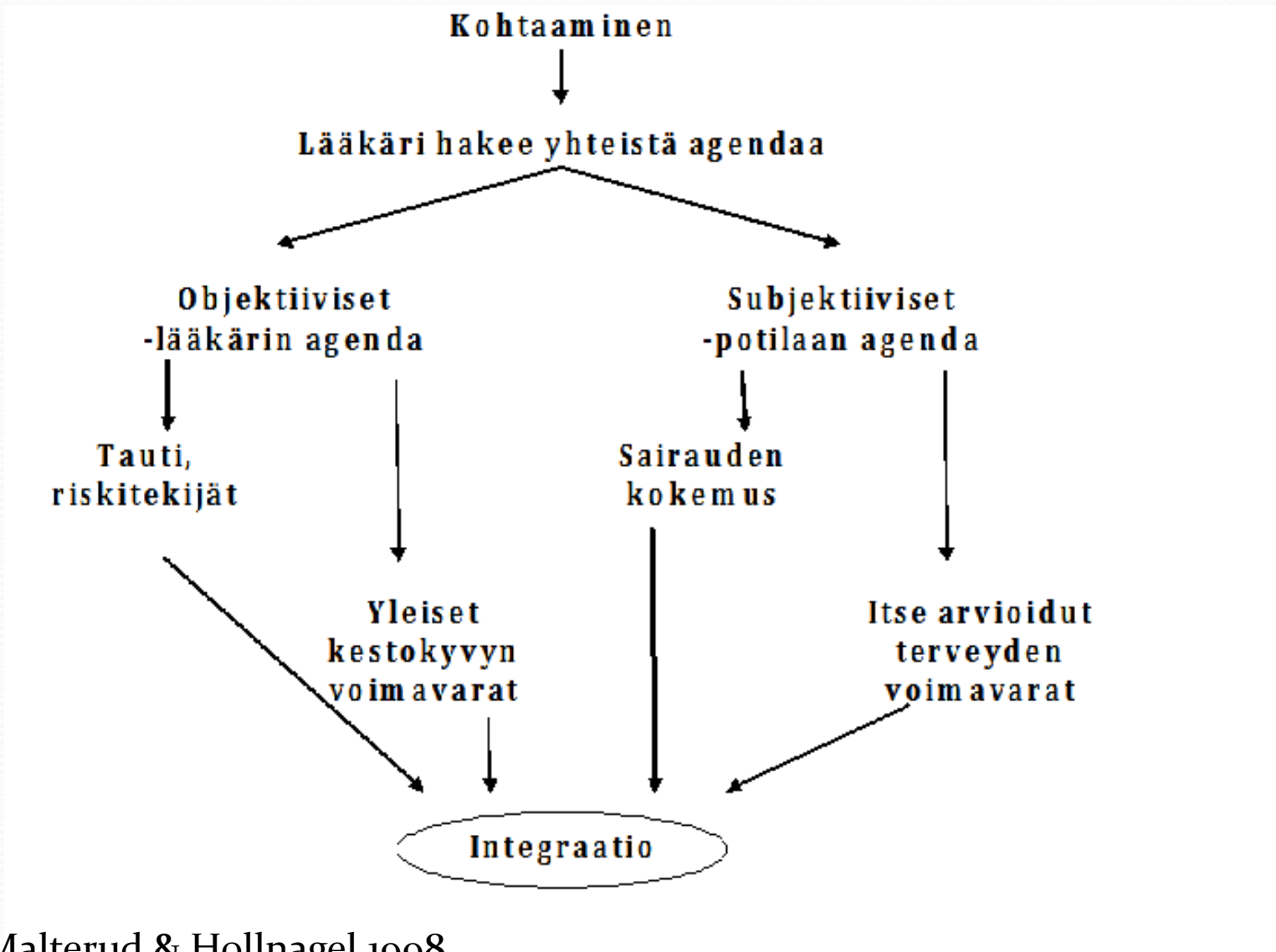
Terveysten voimavarat



Hoitohenkilökunta on erityinen voimavara

Kommunikaatiomalli

Tasapaino terveyden voimavarat – riskit



Yhteenveto

- Positiivinen terveydenteoria
- SOC kehittyy lapsuudesta varhaisaikuisuuteen
- SOC on vahva terveysresurssi ja auttaa ottamaan voimavarat käyttöön stressitilanteissa yhä uudelleen
- Elämässä tulee eteen kriisejä, jotka horjuttavat meidän luontaista koherenssintunne -tasoa, mutta SOC palautuu

Lähdeaineistoa

Eriksson M (2007) Unravelling the mystery of salutogenesis. The evidence base of the salutogenic research as measured by Antonovsky's Sense of Coherence Scale. Folkhälsan Research Centre. Research Report 2007/1.

Honkinen P-L Nuorten koherenssintunne: mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset. Turun yliopisto. Turku 2009.

<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/44664/AnnalesC282Honkinen.pdf>

Lindström B & Eriksson M (2010) The Hitchhiker's guide to salutogenesis. Salutogenic pathways to health promotion. Folkhälsan.

Lindström B <https://www.youtube.com/watch?v=j9qvxroAi38>

Centrum för salutogenes.

<http://www.salutogenesis.hv.se/swe/Salutogenes.64.html>