

Ο προσδιορισμός της συγκρότησης: Ένα ψυχολογικό εργαλείο, για χρήση σε υπηρεσίες υγείας, παιδείας και κοινωνικής πρόνοιας

Παναγιώτης Ι. Βύρας, Ιωάννης Ν. Νέστορος***

Περίληψη

Παρουσιάζεται ένα ειδικό θεωρητικό σύστημα αναφορικά με την ψυχολογία της υγείας και το σχετικό γνωστικό εργαλείο, με σκοπό την πιθανή εφαρμογή στους συναφείς τομείς.

Εισαγωγή

Ως ένας από τους αναμενόμενους σκοπούς των υπηρεσιών υγείας, καθώς και στην παιδεία, την κοινωνική πρόνοια και τις συναφείς επιστήμες θα μπορούσε να θεωρηθεί η αναζήτηση του τι προάγει την ευεξία στον άνθρωπο¹. Τα προβλήματα υγείας και οι αιτίες που τα προξενούν αποτελούν κατ' εξοχήν αντικείμενο της ιατρικής αφού στο επίκεντρο της επιστήμης αυτής βρίσκονται οι αιτίες νόσου, είτε με τη στενή έννοια του όρου καθορίζονται (μικρόβια), είτε με την ευρύτερη (αλληλεπίδραση μεταξύ ψυχοκοινωνικών παραγόντων και βιολογικών διεργασιών). Και στις δυο περιπτώσεις ωστόσο η προσοχή εστιάζεται μάλλον στα αίτια που προκαλούν μια νόσο παρά στην προώθηση της ευεξίας (Engel, 1977). Δηλαδή το κυρίαρχο πρότυπο στην ορθόδοξη, συμβατική ιατρική, αλλά και στις σχετικές με αυτή επιστήμες, είναι ουσιαστικά παθο-

* Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κρήτης

γόνο (αφορά στη γένεση των παθήσεων). Στην εργασία αυτή επισημαίνεται η ανάγκη για μια συμπληρωματική γνώση που να αναφέρεται στους μηχανισμούς που προκαλούν ευεξία, ώστε να δωθεί η αναγκαία σημασία στα στοιχεία εκείνα μέσα στον άνθρωπο που ενισχύουν την υγεία, είτε αυτά σχετίζονται με τον ιατρικό, είτε με άλλους τομείς. Άλλωστε η επιμονή των συναφών επιστημών σε αποκλειστικά παθογόνους παράγοντες ενέχει σοβαρά μειονεκτήματα, περιορισμούς και κινδύνους, όπως η άνιση κατανομή πόρων και ανθρώπινου δυναμικού, τόσο στην έρευνα, όσο και στην παροχή υπηρεσιών (Cochrane, Dubos).

Η συγκρότηση

Το 1979 ο Antonovsky παρουσίασε ένα θεωρητικό πρότυπο που κωδικοποιούσε τις πρόσφατες τάσεις στην έρευνα γύρω από την αντιστάθμιση του stress και τους γενεσιουργούς παράγοντες υγείας. Το μοντέλο σχεδιάστηκε με τρόπο ώστε να βοηθά στην κατανόηση της σχέσης που συνδέει τις παραμέτρους stress, προσαρμογή και υγεία. Έλαβε την ονομασία «ευεξιγόνο» (salutogenic) επειδή, θεωρώντας την υγεία ως ένα συνεχές που εκτείνεται μεταξύ δύο άκρων (πάθηση και ευεξία), το πρότυπο αυτό επικεντρώνεται στη διαδικασία με την οποία δημιουργείται και προάγεται η ευεξία. Είναι κατά ριζικό τρόπο διαφορετικό, ως προς τρεις όψεις, από προηγούμενες έρευνες στο stress (Antonovsky, 1984).

Πρώτον, έχει ως αφετηρία τη διαπίστωση ότι ο παθογόνος προσανατολισμός που επικρατεί στο βιο-ιατρικό και κοινωνικό ερευνητικό έργο περί ασθενειών είναι ανεπαρκής². Η παθογένεση αφορά στη διερεύνηση παραγόντων που προκαλούν καρδιακή νόσο, καρκίνο, ψυχική νόσο, ή γενικώς κατάπτωση (με την ευρεία έννοια). Αυτός ο προσανατολισμός, στην καλύτερη περίπτωση, αποδίδει στους μηχανισμούς προσαρμογής ένα ρόλο αναχαιτιστικό, θεωρώντας τους, το πολύ, ως τροποποιητές της αντίδρασης στο stress.

Δεύτερον, η θεώρηση περί γενέσεως ευεξίας (salutogenesis) θέτει την προσαρμογή στο stress ως το βασικό μοχλό στη διακίνηση από το ένα άκρο (πάθηση) στο άλλο (ευεξία) του προτεινόμενου συνεχούς της υγείας³. Πρωταρχική σημασία σ' αυτή τη διακίνηση έχουν τα λεγόμενα εφόδια γενικευμένης αντίστασης (generalised resistance resources) και ιδιαίτερη έμφαση δίδεται στο πώς αυτά εξασφαλίζουν ευεξία. Τέτοια εφόδια περιλαμβάνουν

νουν τα εξής: οικονομική ευμάρεια, ισχύς του εγώ, πολιτιστική - πνευματική σταθερότητα. Όλα αυτά αποτελούν πόρους που από κοινού συνιστούν ό,τι ο Antonovsky αποκαλεί Αντίληψη Συγκρότησης (Sense of Coherence - SOC). Οι πόροι, τα εφόδια, είναι αποθέματα εμπειριών οι οποίες προκαλούν εδραιωμένη αντίληψη συγκρότησης, ένα τρόπο θεώρησης του κόσμου που ευνοεί την επιτυχή προσαρμογή στα αναρίθμητα και πολύπλοκα ερεθίσματα της ζωής και στο stress που προκύπτει.

Τρίτον, η διάρθρωση της συγκρότησης, ως έννοιας, έχει ένα διαπολιτιστικό και διαπεριστασιακό χαρακτήρα που την κάνουν να ξεχωρίζει από άλλες συναφείς έννοιες, όπως: self-efficacy, internal locus of control, problem oriented coping, mastery, hardiness, dispositional optimism (Bandura, Kobasa, Peterson)⁴. Αυτές είναι έννοιες που αναφέρονται σε ιδιαίτερες πολιτιστικές ομάδες ή υποομάδες και ως εκ τούτου μπορεί να είναι κατάλληλες για ιδιαίτερα ερεθίσματα. Η συγκρότηση είναι έννοια με οικουμενική σημασία, η οποία δεν επιχειρεί διαχωρισμό φύλου, κοινωνικής τάξης, περιοχής, ή πολιτιστικής ταυτότητας. Δεν αναφέρεται σε συγκεκριμένες διαδικασίες προσαρμογής αλλά σε παράγοντες που σε όλες τις ομάδες, πάντοτε, αποτελούν τη βάση για μια επιτυχή προσαρμογή στο stress.

Η συγκρότηση ορίζεται (Antonovsky, 1987) ως ένας σφαιρικός προσανατολισμός στη ζωή που εκφράζει το βαθμό στον οποίο κάποιος άνθρωπος διαθέτει ένα διεισδυτικό και διαρκές, αλλά δυναμικό αίσθημα εμπιστοσύνης για τα εξής:

1. Ότι τα ερεθίσματα που προέρχονται από το εσωτερικό και εξωτερικό περιβάλλον στην εξέλιξη του βίου είναι δομημένα, προβλέψιμα και ερμηνεύσιμα.
2. Ότι υπάρχουν στη διάθεση του εφόδια, ώστε να μπορεί ν' ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις που αυτά τα ερεθίσματα θέτουν.
3. Ότι αυτές οι απαιτήσεις είναι μια πρόκληση, άξια για επενδύσεις και δεσμεύσεις.

Προσδιορισμός της συγκρότησης

Η κλίμακα που καταμετρά την αντίληψη συγκρότησης (SOC) επινοήθηκε ως ένα λειτουργικό μέσο του ευεξιγόνου μοντέλου. Είναι κατασκευασμένη με τρόπο που να προσδιορίζει τα τρία επί μέρους γνωρίσματα τα οποία συνθέτουν τη συγκρότηση:

1. **Καταληπτότητα:** δυνατότητα να κατανοεί κανείς τα ερεθίσματα της ζωής.
2. **Χειριστικότητα:** δυνατότητα να τα χειρίζεται.
3. **Σημαντικότητα:** δυνατότητα να αποδίδει σε αυτά νόημα και σημασία.

Πρόκειται για ένα γνωστικό εργαλείο σε μορφή ερωτηματολογίου αποτελούμενου από 29 μέρη, σημειολογικά διαφοροποιημένα, που σχεδιάστηκαν με βάση τη θεωρία του Guttman (Shye, 1978) περί όψεων (facet theory). Οι ερωτήσεις εντοπίζουν γνωστικούς τρόπους (γνώσεις, εμπειρίες, στάσεις) που ισχυροποιούν τη συγκρότηση, εξακριβώνοντας σε ποιο βαθμό ένας άνθρωπος είναι σε θέση να τους χρησιμοποιεί. Επειδή η συγκρότηση δυναμικά προάγει την ευεξία, η κλίμακα SOC μπορεί να εφαρμοσθεί σε καταστάσεις όπου ζητείται να σταθμισθεί και να εκτιμηθεί η ικανότητα για επιστράτευση δυνάμεων ή εφοδίων, που ενδεχομένως υπάρχουν, σε άτομα τα οποία υφίστανται ή πρόκειται να αντιμετωπίσουν κάποιο stress. Το ζητούμενο είναι η εξεύρεση αποτελεσματικών μεθόδων αντίδρασης στο stress, με σκοπό να ανταποκριθεί κάποιος ευνοϊκά σε αυτό.

Από 113 έρευνες σε 20 χώρες, επί συνολικού πληθυσμού 14.000 ατόμων που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο σε 14 διαφορετικές γλώσσες, προκύπτουν σημαντικά συμπεράσματα αναφορικά με το βαθμό που το εργαλείο αυτό είναι εφαρμόσιμο (feasibility), έγκυρο (validity) και αξιόπιστο (reliability). Ο σχετικός έλεγχος παρέχει υψηλούς δείκτες για τις παραμέτρους αυτές, καθιστώντας το εργαλείο εύχρηστο και χρήσιμο (Antonovsky, 1993). Εκτός από την πλήρη μορφή με 29 ερωτήσεις, έχει γίνει χρήση του ερωτηματολογίου και σε μια πιο σύντομη εκδοχή (Nyamathi, 1991). Αυτή περιλαμβάνει μόνο τις 13 ερωτήσεις που σημειώνονται με αστερίσκο * και είναι οι εξής: 4, 5, 6, 8, 9, 12, 16, 19, 21, 25, 26, 28, 29. Οι ερωτήσεις με το προσδιοριστικό σημείο (A) βαθμολογούνται αντιστρόφως, ώστε στο μεγάλο βαθμό να αντιστοιχεί υψηλή αντίληψη συγκρότησης. Τα σημεία (K), (X) και (Σ) αναφέρονται σε μετρήσεις των επί μέρους συστατικών στοιχείων της συγκρότησης: καταληπτότητα, χειριστικότητα, σημαντικότητα. Για τα μεγέθη αυτά αναλογούν από 11, 10 και 8 ερωτήσεις αντιστοίχως. Ωστόσο δεν είναι επιτρεπτή η επί μέρους χρήση των σχετικών ερωτήσεων με σκοπό να υπολογισθούν τα στοιχεία αυτά ανεξάρτητα. Η αντίληψη συγκρότησης είναι σύνθετο μέγεθος και ως εκ τούτου πρέπει να καταμετράται στην ολότητά της. Τα προσδιοριστικά σημεία που περιγράφηκαν δεν πρέπει να περιλαμβάνονται

νονται στο ερωτηματολόγιο όταν διανέμεται προς συμπλήρωση, είτε στη σύντομη, είτε την πλήρη μορφή του. Η κλίμακα SOC έχει πρόσφατα μεταφρασθεί και προσαρμοστεί στην Ελληνική γλώσσα. Το σχετικό ερωτηματολόγιο χρησιμοποιείται για πρώτη φορά σε Ελληνόφωνους πληθυσμούς από το τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης και οι εργασίες αναφορικά με αυτές τις έρευνες πρόκειται να δημοσιευθούν προσεχώς. Για επιπλέον πληροφορίες και συνεργασία οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνήσουν με τους συγγραφείς.

ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΖΩΗ

Διαμόρφωση και προσαρμογή του ερωτηματολογίου στα Ελληνικά: Π. Βύρας, με την έγκριση του Antonovsky.

Οι ακόλουθες ερωτήσεις αναφέρονται σε διάφορες πτυχές της ζωής. Κάθε ερώτηση μπορεί να έχει 7 πιθανές απαντήσεις από μια διαβαθμισμένη κλίμακα με 7 αριθμούς. Ζητείται να σημειωθεί ο αριθμός που καλύτερα εκφράζει την απάντηση του ενδιαφερομένου, λαμβάνοντας υπ' όψιν ότι το 1 και το 7 αποτελούν τις ακραίες περιπτώσεις. Αν η απάντηση που αντιστοιχεί στο 1 ή το 7 δεν ισχύει, τότε να σημειωθεί ο ενδιάμεσος αριθμός που πιο πιστά ανταποκρίνεται σε ό,τι κάποιος αισθάνεται. Να δίδεται μόνο μια απάντηση σε κάθε ερώτηση, βάζοντας σε κύκλο τον αντίστοιχο αριθμό.

1(Κ)(Α). Όταν μιλάς στους ανθρώπους, μήπως έχεις την αίσθηση πως δε σε καταλαβαίνουν;

1	2	3	4	5	6	7
ποτέ δε νιώθεις έτσι						πάντα έτσι νιώθεις

2(Χ). Στο παρελθόν, όταν έπρεπε να κάνεις κάτι το οποίο στηριζόταν πάνω στη συνεργασία με άλλους, είχες την αίσθηση ότι:

1	2	3	4	5	6	7
σίγουρα δε θα γινόταν						σίγουρα θα γινόταν

3(Κ). Σκέψου τους ανθρώπους με τους οποίους έρχεσαι καθημερινά σε επαφή, πέρα από εκείνους που τους αισθάνεσαι πιο κοντά σου. Πόσο καλά γνωρίζεις τους περισσότερους από αυτούς;

1	2	3	4	5	6	7
αισθάνεσαι πως είναι ξένοι						τους γνωρίζεις πολύ καλά

*4(Σ)(Α). Έχεις την αίσθηση πως δε νοιάζεσαι στ' αλήθεια για ό,τι συμβαίνει τριγύρω σου;

1	2	3	4	5	6	7
σπάνια ή ποτέ						πολύ συχνά

*5(Κ)(Α). Έχει συμβεί στο παρελθόν να εκπλαγείς από τη συμπεριφορά ανθρώπων τους οποίους νόμιζες πως ξέρεις καλά;

1	2	3	4	5	6	7
ποτέ						πάντοτε

*6(Χ)(Α). Έχει συμβεί να σε απογοητεύσουν άνθρωποι που τους υπολόγιζες;

1	2	3	4	5	6	7
ποτέ						πάντα

7(Σ)(Α). Η ζωή είναι:

1	2	3	4	5	6	7
γεμάτη ενδιαφέρον						εντελώς ρουτίνα

*8(Σ). Μέχρι τώρα η ζωή σου είχε:

1	2	3	4	5	6	7
καθόλου ξεκάθαρους στόχους ή σκοπούς						πολύ ξεκάθαρους στόχους και σκοπούς

*9(Χ). Έχεις την αίσθηση πως σε μεταχειρίζονται άδικα;

1	2	3	4	5	6	7
πολύ συχνά						σπάνια ή ποτέ

10(K). Στα τελευταία 10 χρόνια η ζωή σου ήταν:

1	2	3	4	5	6	7
γεμάτη αλλαγές, χωρίς να ξέρεις τι θα ακολουθήσει						εντελώς συνεπής και ξεκάθαρη

11(Σ)(Α). Τα περισσότερα από τα πράγματα που θα κάνεις μελλοντικά πιθανώς θα είναι:

1	2	3	4	5	6	7
εντελώς συναρπαστικά						ανιαρά μέχρι θανάτου

*12(K). Έχεις την αίσθηση πως βρίσκεσαι σε μια κατάσταση που δεν σου είναι οικεία και δεν ξέρεις τι να κάνεις;

1	2	3	4	5	6	7
πολύ συχνά						σπάνια ή ποτέ

13(X)(Α). Τι περιγράφει καλύτερα το πώς βλέπεις τη ζωή;

1	2	3	4	5	6	7
πάντα μπορεί κάνεις να βρει για μια λύση για τα οδυνηρά πράγματα στη ζωή						δεν υπάρχει λύση για τα οδυνηρά πράγματα στη ζωή

14(Σ)(Α). Όταν σκέφτεσαι τη ζωή σου, πολύ συχνά:

1	2	3	4	5	6	7
αισθάνεσαι πόσο καλά είναι βρίσκεσαι στη ζωή						αναρωτιέσαι γιατί να υπάρχεις

15(K). Όταν αντιμετωπίζεις κάποιο δύσκολο πρόβλημα, η επιλογή μιας λύσης είναι:

1	2	3	4	5	6	7
πάντα μπερδεμένη και δύσκολα βρίσκεται						πάντα εντελώς ξεκάθαρη

*16(Σ)(Α). Το να κάνεις τα πράγματα που κάνεις καθημερινά είναι:

1	2	3	4	5	6	7
πηγή βαθιάς ευχαρίστησης και ικανοποίησης						πηγή πόνου και ανίας

17(Κ). Η ζωή σου στο μέλλον, πιθανώς θα είναι:

1	2	3	4	5	6	7
γεμάτη αλλαγές, χωρίς να ξέρεις τι θα ακολουθήσει						εντελώς συνεπής και ξεκάθαρη

18(Χ). Όταν κάτι δυσάρεστο συνέβη στο παρελθόν, η τάση σου ήταν:

1	2	3	4	5	6	7
να «τρώγεσαι» γι' αυτό συνέχεια						να πεις «έγινε ό,τι έγινε» και να συνεχίσεις

*19(Κ). Έχεις πολύ μπερδεμένα συναισθήματα και ιδέες;

1	2	3	4	5	6	7
πολύ συχνά						σπάνια ή ποτέ

20(Χ)(Α). Όταν κάνεις κάτι που σου προσφέρει ένα ωραίο συναίσθημα:

1	2	3	4	5	6	7
είναι βέβαιο πως θα συνεχίσεις να νιώθεις ωραία						είναι βέβαιο πως κάτι θα συμβεί για να χαλάσει αυτό το συναίσθημα

*21(Κ). Συμβαίνει να έχεις συναισθήματα μέσα σου που θα προτιμούσες να μην αισθάνεσαι;

1	2	3	4	5	6	7
πολύ συχνά						σπάνια ή ποτέ

22(Σ). Προβλέπεις πως η προσωπική σου ζωή μελλοντικά θα είναι:

1	2	3	4	5	6	7
εντελώς χωρίς νόημα ή σκοπό						γεμάτη νόημα και σκοπό

23(X)(A). Σκέφτεσαι πως πάντα θα υπάρχουν άνθρωποι τους οποίους θα μπορείς να υπολογίζεις μελλοντικά;

1	2	3	4	5	6	7
βεβαίως θα υπάρχουν						αμφιβάλλεις αν θα υπάρχουν

24(K). Συμβαίνει να έχεις την αίσθηση πως δεν ξέρεις τι ακριβώς πρόκειται να συμβεί;

1	2	3	4	5	6	7
πολύ συχνά						σπάνια ή ποτέ

*25(X)(A). Πολλοί άνθρωποι, ακόμα και εκείνοι με δυνατό χαρακτήρα, κάποτε αισθάνονται σαν να έχουν χάσει το παιχνίδι σε ορισμένες καταστάσεις. Πόσο συχνά αισθάνθηκες έτσι στο παρελθόν;

1	2	3	4	5	6	7
ποτέ						πολύ συχνά

*26(K). Για κάτι που συνέβη, γενικά έβρισκες εκ των υστέρων ότι:

1	2	3	4	5	6	7
είχες υπερτιμήσει ή υποτιμήσεις τη σημασία του						είχες δει τα πράγματα στη σωστή διάσταση

27(X)(A). Όταν σκέφτεσαι τις δυσκολίες που αναμένεις να συναντήσεις, σε σημαντικές πτυχές της ζωής σου, έχεις την αίσθηση ότι:

1	2	3	4	5	6	7
πάντα θα τα καταφέρνεις να υπερπηδείς τις δυσκολίες						δε θα καταφέρεις να υπερπηδήσεις τις δυσκολίες

*28(Σ). Πόσο συχνά έχεις την αίσθηση ότι στα πράγματα που κάνεις στη καθημερινή σου ζωή δεν υπάρχει πολύ νόημα;

1	2	3	4	5	6	7
πολύ συχνά						σπάνια ή ποτέ

*29(X). Πόσο συχνά έχεις την αίσθηση ότι δεν ξέρεις αν μπορείς να κρατηθείς υπό έλεγχο;

1	2	3	4	5	6	7
πολύ συχνά						σπάνια ή ποτέ

Βιβλιογραφία

- Antonovsky A., *Health, stress and coping*, London, Jossey - bass, 1979.
- Antonovsky A., «The sence of coherence as a determinant of health», *Advances*, 1984, σελ. 1.
- Antonovsky A., *Unraveling the mystery of health*, London, Jossey-Bass, 1987, σελ. 37-50.
- Antonovsky A., «The structure and properties of the sence of coherence scale», *Soc Sci Med*, 1993, 36, 6, σελ. 725-33.
- Bandura A., «Self-efficacy», *Psychol Rev*, 1977, 84, σελ. 191-215.
- Cochrane A. L., «The history of the measurement of ill health», *Int J Epidemiol*, 1972, 1, σελ. 89-92.
- Dubos R. J., *The mirage of health*, London, Allen and Unwin, 1960, Engel G. L., «The need for a new medical model», *Science*, 1977, 1B6, σελ. 129-36.
- Kobasa S., «Personality and constitution as madiators in the stress - illness relationship», *J Health and Soc Behav*, 1981, 22, σελ. 368-78.
- Nyamathi A., «Relationship of resources to emotional distress and somatic complaints in homeless minority women», *Res Nurs and Health*, 1991, 14, σελ. 269-77.
- Peterson C., «Health and Optimism», New York, *The Free Press*, 1991. Shye S. (ed), *Theory construction and data analysis in the behavioral sciences*, San Francisco, Jossey-Bass, 1978.

