

รูปแบบจำลองทางสุขภาพ “ชาลุตोजินิก”

: การวิเคราะห์และการประเมิน

Salutogenic Model of Health : Analysis & Evaluation



กนกนุช ชื่นเลิศสกุล พย.ด*

Kanoknuch Chunlestskul

ชูชื่น ชีวะพูนผล พย.ด*

Chuchun Chewapoonpol

บทคัดย่อ. รูปแบบจำลองทางสุขภาพชาลุตोजินิก มีจุดเน้นที่ปัจจัยส่งเสริมสุขภาพมากกว่าที่จะเป็นการค้นหาสาเหตุของการเกิดโรค สาเหตุสำคัญของแบบจำลอง ประกอบด้วย 8 โมโนทัศน์ ได้แก่ ความเข้มแข็งในการมองโลก แหล่งต้านทานทั่วไป ประสบการณ์ชีวิต สิ่งกระตุ้นความเครียด ภาวะที่มีความตึงเครียด ความเครียด การจัดการกับความตึงเครียด และความ เป็นสุข/ความไม่เป็นสุข

ความสัมพันธ์ระหว่างโมโนทัศน์ของโมเดล เริ่มต้นจากแหล่งต้านทานทั่วไป เป็นเหตุเอื้อให้เกิด ประสบการณ์ชีวิตที่มีความหมาย ประสบการณ์ชีวิต จะเป็นสิ่งที่ปรับเปลี่ยนความเข้มแข็งในการมองโลก โดยความเข้มแข็งในการมองโลกจะเป็นสิ่งที่เอื้อให้ สามารถนำแหล่งต้านทานทั่วไปมาใช้ในการจัดการกับ สิ่งกระตุ้นความเครียด ซึ่งอาจจะเป็นการจัดการด้วย

การหลีกเลี่ยง การให้นิยามความหมายใหม่ และการ ลงมือกระทำ

ส่วนผลลัพธ์ของการจัดการกับสิ่งกระตุ้น ความเครียดก็คือ ภาวะความตึงเครียด โดยในกรณีที่สามารถจัดการกับสิ่งกระตุ้นความเครียดได้สำเร็จ ก็จะ นำไปสู่ความเป็นสุข (Health-Ease) และเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมองโลกให้สูงขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถ จัดการกับสิ่งกระตุ้นความเครียดได้สำเร็จ ก็จะนำไป สู่ภาวะความเครียดและความไม่เป็นสุข (Dis-Ease)

รูปแบบจำลองทางสุขภาพชาลุตोजินิก เป็นรูปจำลองที่แอนโทโนอฟสกี นักสังคมศาสตร์ การแพทย์ชาวอิสราเอลสร้างขึ้นจากข้อสังเกตเริ่มต้น ที่ว่าเพราะเหตุใดคนส่วนหนึ่งยังคงมีสุขภาพดีอยู่ได้ ในขณะที่คนอีกส่วนหนึ่งเกิดความเจ็บป่วยทั้ง ๆ ที่อยู่ ในสถานการณ์เดียวกัน ซึ่งนับเป็นการเปลี่ยนมุมมอง ทางสุขภาพให้แตกต่างไปจากเดิมที่เคยให้ความสนใจ กับความเจ็บป่วยไปเป็นการให้ความสนใจกับการมี สุขภาพดีแทน

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้เขียนเห็นพ้องกันว่ารูปแบบจำลองนี้ มีความน่าสนใจจึงได้ร่วมกันแปลและเรียบเรียงสาระสำคัญ รวมทั้งวิเคราะห์และประเมิน แล้วสรุปเป็นบทความฉบับนี้ขึ้น เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในวงวิชาการ และ กระตุ้นให้ผู้ที่สนใจได้ช่วยกันขยายและพัฒนาความรู้ดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในวิชาชีพได้อย่างเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น

สาระสำคัญของแบบจำลองทางสุขภาพ

“ชาลูดเจนิค”

สาระสำคัญของแบบจำลองทางสุขภาพ ชาลูดเจนิค อยู่ที่การค้นหาปัจจัยส่งเสริมสุขภาพมากกว่าที่จะเป็นการค้นหาสาเหตุของการเกิดโรค และมีจุดเน้นที่ปัจจัยเกี่ยวข้องกับการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีตลอดจนการปรับเปลี่ยนไปสู่ภาวะความเป็นสุข (Health Ease) เป็นหลักอันเป็นที่มาของการตั้งชื่อแบบจำลองว่า “ชาลูดเจนิค” ซึ่งมีความหมายว่า “การส่งเสริมสุขภาพ หรือ การมีสุขภาพดี” (Webster & McKechnie, 1980 : 1601)

แอนโทนอฟสกี ได้นำเสนอสาระสำคัญของแบบจำลองเป็นมโนทัศน์ โดยทุกมโนทัศน์มีความเชื่อมโยงไปสู่ความต่อเนื่องระหว่างความเป็นสุขและความไม่เป็นสุข (Health Ease/Dis-Ease Continuum) ลักษณะกลไกที่จะนำไปสู่ความเป็นสุขและความไม่เป็นสุขอย่างเป็นพลวัต ดังรายละเอียดที่แสดงในแผนภาพที่ 1

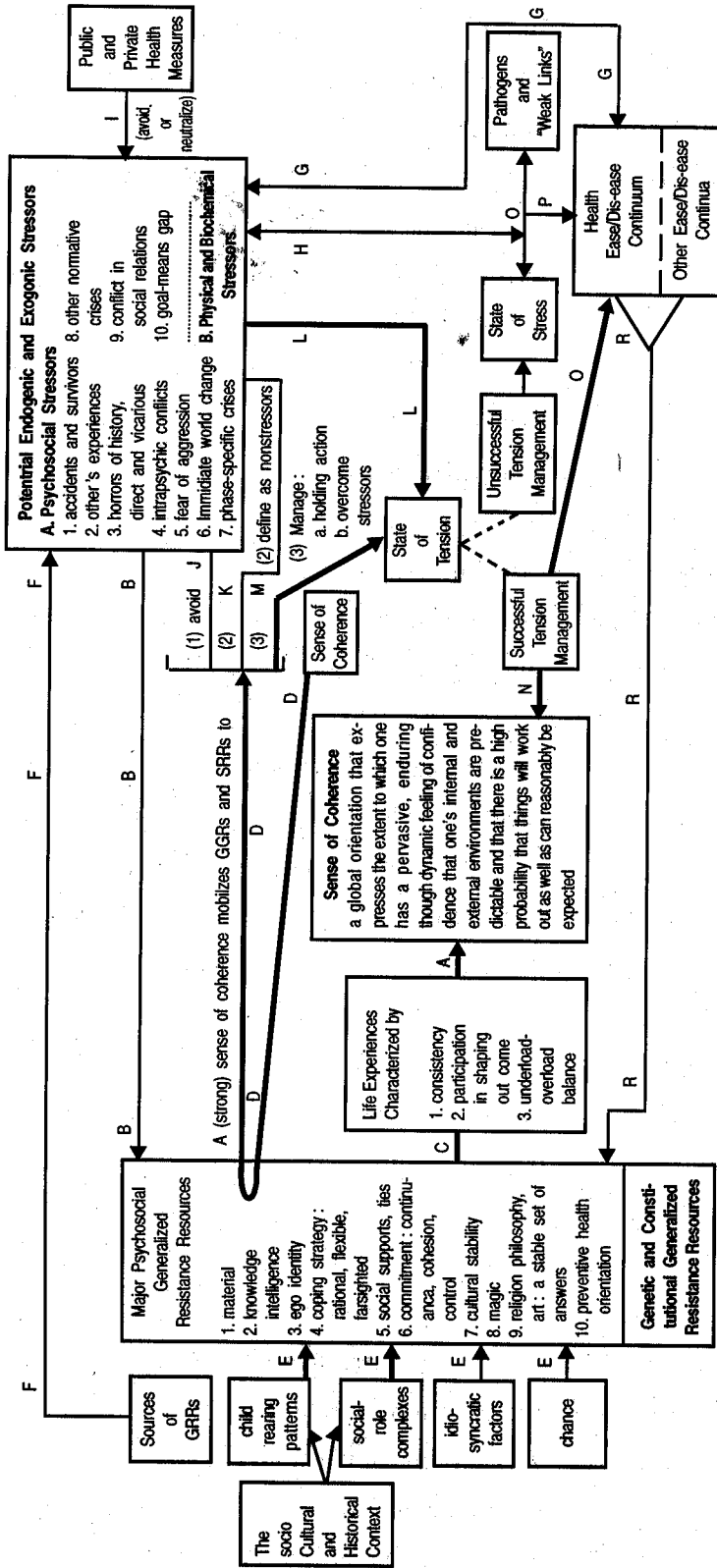
จากแผนภาพด้านซ้ายไปขวา จะเห็นมโนทัศน์สำคัญในแบบจำลอง 8 มโนทัศน์ด้วยกัน ได้แก่ แหล่งด้านทานทั่วไป ประสบการณ์ชีวิต ความเข้มแข็ง

ในการมองโลก สิ่งกระตุ้นความเครียด การจัดการกับความตึงเครียด ความตึงเครียด และ ความเป็นสุข/ความไม่เป็นสุข

มโนทัศน์ต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นมีความสัมพันธ์กันในเชิงเหตุผล โดยความสัมพันธ์ที่แสดงด้วยลูกศรชี้มโนทัศน์ในแผนภาพจะเป็นแก่นของแบบจำลอง กล่าวคือ เริ่มต้นจากแหล่งด้านทานทั่วไป เป็นเหตุเอื้อให้เกิดประสบการณ์ชีวิตที่มีความหมาย ในขณะที่ประสบการณ์ชีวิตเป็นสิ่งที่ปรับเปลี่ยนความเข้มแข็งในการมองโลก โดยความเข้มแข็งในการมองโลกจะเป็นสิ่งที่เอื้อให้สามารถนำแหล่งด้านทานทั่วไปมาใช้ในการจัดการกับสิ่งกระตุ้นความเครียด ซึ่งอาจจะด้วยวิธีการหลีกเลี่ยง การให้นิยามความหมายใหม่ และการลงมือกระทำ ส่วนผลลัพธ์การจัดการกับสิ่งกระตุ้นความเครียดก็คือภาวะความตึงเครียด

โดยถ้าการจัดการกับสิ่งกระตุ้นความเครียดประสบความสำเร็จ จะนำไปสู่ความเป็นสุข (Health Ease) และเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมองโลกให้สูงขึ้น แต่ถ้าการจัดการไม่ประสบความสำเร็จ จะนำไปสู่ภาวะความเครียด และ ถ้าภาวะความเครียดมีความสัมพันธ์กับสิ่งกระตุ้นความเครียดและพยาธิสภาพ-จุดอ่อนของบุคคล ก็จะไปสู่ความไม่เป็นสุข (Dis-Ease) ได้

สำหรับเนื้อหารายละเอียดของแต่ละมโนทัศน์ในรูปแบบจำลอง พบว่ามีลักษณะเฉพาะที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเองแตกต่างจากนิยามทั่ว ๆ ไป ผู้ที่สนใจจะนำรูปแบบจำลองนี้ไปใช้ทดสอบ จึงควรศึกษาทำความเข้าใจและใช้ให้ตรงกับความหมายที่ผู้สร้างได้อธิบายและให้คำนิยามไว้ ดังนี้



Key to Figure 1

- Arrow A : Life experiences shape the sense of coherence.
- Arrow B : Stressors affect the generalized resistance resources at one's disposal.
- Line C : By definition, a GRR provides one with sets of meaningful, coherent life experiences.
- Arrow D : A strong sense of coherence mobilizes the GRRs and SRRs at one's disposal.
- Arrow E : Childrearing patterns, social role complexes, idiosyncratic factor, and chance build up GRRs.
- Arrow F : The sources of GRRs also create stressors.
- Arrow G : Traumatic physical and biochemical stressors affect health status directly; health status affects extent of exposure to psychosocial stressors.
- Arrow H : Physical and biochemical stressors interact with endogenic pathogens and "weak links" and with stress to affect health status.
- Arrow I : Public and private health measures avoid or neutralize stressors.
- Line J : A strong sense of coherence, mobilizing GRRs and SRRs, avoids Stressors.
- Link K : A strong sense of coherence, mobilizing GRRs and SRRs, defines stimuli as nonstressors.
- Arrow L : Ubiquitous stressors create a state of tension.
- Arrow M : The mobilized GRRs (and SRRs) interact with the state of tension and manage a holding action and the overcoming of stressors.
- Arrow N : Successful tension management strengthens the sense of coherence.
- Arrow O : Successful tension management maintain one's place on the health ease/dis-ease continuum.
- Arrow P : Interaction between the state of stress and pathogens and "weak link" negatively affects health status.
- Arrow Q : Stress is a general precursor that interacts with the existing potential endogenic and exogenic pathogens and "weak links."
- Arrow R : Good health status facilitates the acquisition of other GRRs.

Note : The statement in bold type represent the core of the salutogenic model.

The Salutogenic Model of Health

แหล่งต้านทานทั่วไป (General Resistance Resources)

แหล่งต้านทานทั่วไป เป็นคุณลักษณะของบุคคล กลุ่มคน หรือ สิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลและช่วยให้จัดการกับความตึงเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อนำไปสู่ความเป็นสุข หรือ ไม่ย่ำแย่ไปกว่าเดิม (Antonovsky, 1982 : 99-100)

แอนโทนอฟสกี จำแนกแหล่งต้านทานทั่วไปเป็น 2 ส่วน คือ แหล่งต้านทานทั่วไปเชิงจิตสังคม (Major Psychosocial Generalized Resistance Resources) และ แหล่งต้านทานทั่วไปเชิงพันธุกรรมและอุปนิสัย (Genetic and Constitution Generalized Resistance Resources) โดยแหล่งต้านทานทั่วไปเชิงจิตสังคมประกอบด้วยปัจจัย 10 ประการ ได้แก่ 1) ทักษะการจัดการจัดการ 2) ความรู้ และสติปัญญา 3) ความเป็นตัวตนของตนเอง 4) กลยุทธ์การเผชิญความเครียด (coping strategies) 5) แรงสนับสนุนและความผูกพันทางสังคม 6) พันธสัญญา (commitment) 7) วัฒนธรรม 8) สิ่งศักดิ์สิทธิ์ (magic) 9) ศาสนา-ปรัชญา-ศิลปะ 10) พฤติกรรมการปกป้องสุขภาพ (preventive health orientation) (Antonovsky, 1982 : 184)

ประสบการณ์ชีวิต (Life Experiences)

ประสบการณ์ชีวิตที่เอื้อให้เกิดความเข้มแข็งในการมองโลกมีคุณลักษณะ 3 ประการ คือ 1) ความสม่ำเสมอของประสบการณ์ (consistency) 2) การมีส่วนร่วมในการปรับผลลัพธ์ (participation in shaping outcome) และ 3) ความสมดุลระหว่างความสำเร็จกับความล้มเหลว (underload-overload balance) (Antonovsky, 1982 : 184)

โดยธรรมชาติพบว่าความเข้มแข็ง

ในการมองโลก เริ่มพัฒนามาจากประสบการณ์ตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้นและเปลี่ยนแปลงได้ตลอดช่วงชีวิตจนกระทั่งถึงแก่กรรม (Antonovsky, 1982 : 186-187) อีกทั้งพบว่าพันธุกรรม สถานภาพสมรส ลักษณะงาน ที่อยู่อาศัย ล้วนสามารถเป็นปัจจัยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความเข้มแข็งในการมองโลกได้เช่นกัน

นอกจากนั้นยังพบว่า ในสถานการณ์ที่มีความไม่แน่นอน คนที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำมีแนวโน้มที่จะกระทำผิดพลาดได้ง่าย บางคนก็สิ้นหวัง ฟังพาสังคักดีสิทธิ์ แต่คนที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะสามารถมองเห็นความเป็นจริงจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการไม่หลงมกมาย (Antonovsky, 1982 : 126)

ความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence)

ความเข้มแข็งในการมองโลก หมายถึง วิธีการมองโลกและชีวิตอย่างกว้าง ๆ ที่แสดงถึงการที่บุคคลได้เพิ่มพูนความรู้สึกเชื่อมั่นว่าเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งแวดล้อมภายในตนและสิ่งแวดล้อมภายนอกตนเป็นสิ่งที่ 1) สามารถอธิบายและทำนายได้อย่างสมเหตุสมผล 2) มีแหล่งประโยชน์เพียงพอที่จะนำมาใช้ในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น 3) ให้ความหมายกับเหตุการณ์นั้น ๆ ว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายและมีคุณค่า (Antonovsky, 1987 : 19)

ความเข้มแข็งในการมองโลกในรูปแบบจำลองทางสุขภาพซาโลโตเจนิค เป็นได้ทั้งเหตุและผล โดยแอนโทนอฟสกีได้แสดงในแผนภาพให้เห็นแยกกัน 2 แห่ง เพื่ออธิบายให้ชัดเจนในลักษณะที่ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นเหตุเอื้อให้เคลื่อนย้ายแหล่งต้านทานทั่วไป และ ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นผลที่

เกิดขึ้นจากประสบการณ์และการจัดการกับความ
ตึงเครียดอย่างประสบความสำเร็จ

อนึ่ง ความเข้มแข็งในการมองโลก
ยังเป็นการรับรู้ทั้งด้านความคิด เจตคติ และ เป็น
โครงสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานของบุคคลที่ทำความ
เข้าใจได้ คงทน แต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่าง
ต่อเนื่อง ที่สำคัญ ไม่ว่าจะจัดการกับสิ่งกระตุ้น
ความเครียดจะประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลว
ต่างก็ล้วนส่งผลกระทบต่อความเข้มแข็งในการมองโลก
ของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ (Antonovsky,
1982 : 124-125)

นอกจากนี้ พบว่า แม้คนที่มีความ
เข้มแข็งในการมองโลกสูง จะมีความรู้สึก
ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตเป็นสิ่งที่สามารถเข้าใจได้และมี
ความหมาย จัดการได้ แต่ก็อาจมองชีวิตเป็นสิ่งที่เต็ม
ไปด้วยความซับซ้อน คับข้องใจ มีอุปสรรคได้ด้วย
หากแต่การรับรู้ดังกล่าวนั้นเป็นการมองด้วยความ
เข้าใจว่า การจะกระทำให้บรรลุเป้าหมายจำเป็น
ต้องใช้ความพยายามให้สอดคล้องและมากเพียงพอ
กับเป้าหมาย ยิ่งกว่านั้นบุคคลอาจจะเต็มไปด้วยความ
เข้าใจว่า ความล้มเหลว ความคับข้องใจที่เกิดขึ้นนั้น
เป็นเรื่องปกติและเป็นสัจธรรมของชีวิต

สิ่งกระตุ้นความเครียด (stressors)

สิ่งกระตุ้นความเครียดเป็นความต้องการ
ที่บุคคลมีต่อสิ่งแวดล้อมภายในหรือภายนอกของสิ่ง
มีชีวิต และการพินกลับคืนสู่ภาวะปกติจะ
เกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อจำเป็นจะต้องมีการจัดการกระทำเพิ่ม
ขึ้นที่ใช้ในการพินกลับจะไม่ใช้พลังงานที่มีอยู่
ในการสร้างขึ้นมาหรือได้มาเพิ่มเติมจากที่มี
อยู่ (Antonovsky, 1982 : 72) ส่วนการตอบสนอง
ต่อความเครียดตามแนวคิดชาลูลโตเจนิค

ก็คือภาวะความตึงเครียด (Antonovsky, 1982 : 70)
โดยแอนโทนอฟสกี กล่าวถึงความตึงเครียดว่า
เป็นการรับรู้เชิงอัตวิสัยถึงความหมายของเหตุการณ์
(Antonovsky, 1982 : 93) ที่เกิดขึ้นจากสิ่งกระตุ้น
ความเครียดนั่นเอง

สิ่งกระตุ้นความเครียดมี 2 ส่วน คือ
แหล่งกระตุ้นความเครียดเชิงจิตสังคม (Psychosocial
Stressor) และสิ่งกระตุ้นความเครียดที่เกิดจาก
ชีวเคมีและกายภาพ (Physical and Biological
Stressor) (Antonovsky, 1982 : 184-185) แหล่ง
กระตุ้นความเครียดเชิงจิตสังคมมี 11 ประการ ได้แก่
1) อุบัติเหตุและการรอดชีวิต 2) ประสบการณ์ใน
สังคมการทำงาน 3) ความหวาดกลัวประสบการณ์
ทางลบ 4) ความคับข้องใจภายในจิตใจ 5) ความกลัว
ความก้าวร้าว 6) เหตุการณ์ทั่วไปที่คุยกกันเล่น 7) การ
เปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันที่เกิดขึ้นในโลก 8) วิกฤติ
ทางจิตสังคม 9) วิกฤติการณ์ที่พบในชีวิตประจำวัน
10) ความขัดแย้งในสังคม และ 11) ช่องว่างระหว่าง
วัฒนธรรมกับสังคม (Antonovsky, 1982 : 89-90)

เนื่องจากสิ่งกระตุ้นความเครียดมีอยู่
ทั่วไปทุกหนทุกแห่ง การมีชีวิตอยู่จะไม่สามารถ
หลีกเลี่ยงจากสิ่งกระตุ้นความเครียดได้ ฉะนั้นจึงถือ
เป็นเรื่องปกติที่บุคคลจะต้องพบกับสิ่งกระตุ้น
ความเครียดตลอดช่วงการมีชีวิตอยู่ และที่สำคัญ
สิ่งเร้าที่พบเป็นประจำก็อาจจะปรับเปลี่ยนกลับไป
เป็นสิ่งกระตุ้นความเครียดได้ (Antonovsky, 1982 :
72) แต่สถานการณ์ส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้น ไม่
จัดเป็นสิ่งที่คุกคามหรือก่อให้เกิดความตึงเครียด
เพราะการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นดังกล่าวไม่
จำเป็นต้องใช้ความสามารถเพิ่มขึ้นจากปกติ อีกทั้ง
ถ้ามีการเตรียมทักษะการจัดการร่วมกับการมี
แหล่งประโยชน์อย่างเพียงพอ ความตึงเครียดก็จะไม่

เกิดขึ้น

การจัดการกับความตึงเครียด (stressors Mobilization)

การจัดการกับความตึงเครียด สามารถทำได้ด้วยการใช้แหล่งด้านทานทั่วไปมาจัดการกับสิ่งกระตุ้นความเครียด จำแนกเป็น 3 วิธี คือ 1) หลีกเสี่ยงจากสิ่งกระตุ้นความเครียด 2) เปลี่ยนนิยามสิ่งเร้าที่เคยรับรู้ว่าเป็นสิ่งกระตุ้นความเครียดให้ไม่เป็นสิ่งกระตุ้นความเครียดอีกต่อไป หรือเปลี่ยนให้เป็นสิ่งที่นำยินดีแทน และ 3) ขจัดสิ่งกระตุ้นความเครียดออกไปจากชีวิต เพราะสิ่งกระตุ้นความเครียด จะทำให้บุคคลต้องตกอยู่ในภาวะตึงเครียดอีกได้

ส่วนผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการจัดการกับความตึงเครียดเป็นได้ทั้งเป็นลบ (พยาธิสภาพ) เป็นกลาง และ เป็นความยินดี (ชาลูดโตเจนิค) (Antonovsky, 1982 : 94) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพในการจัดการกับสิ่งกระตุ้นความเครียด กล่าวคือ ในกรณีที่มีการจัดการไม่ดี จะนำไปสู่ภาวะเครียด ซึ่งมีแนวโน้มที่จะถดถอยไปสู่ความไม่เป็นสุข (Dis-Ease) ในขณะที่การจัดการที่ดีจะผลักดันไปสู่ความเป็นสุข (Health Ease)

ความตึงเครียด (Tension)/ความเครียด (Stress)

แอนโทนอฟสกี มิได้ให้นิยามของมโนทัศน์ความตึงเครียดไว้อย่างชัดเจน แต่อธิบายความตึงเครียดว่าเป็นการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นความเครียดโดยเป็นจุดเชื่อมส่วนหนึ่งของกระบวนการที่บุคคลจัดการกับสิ่งกระตุ้นความเครียด ซึ่งผลของการจัดการอาจเป็นได้ทั้งความเป็นลบ เป็นกลาง และ ความยินดี (Antonovsky, 1982 : 96) ส่วนความเครียดเป็นภาวะที่เกิดจากการจัดการกับ

เหตุการณ์แล้วไม่ประสบความสำเร็จ

ดังนั้นความตึงเครียดจึงมีความแตกต่างจากความเครียด โดยความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นทางด้านพยาธิสภาพและเกิดขึ้นภายหลังความล้มเหลวในการจัดการกับความตึงเครียด

ความเป็นสุข/ความไม่เป็นสุข (Health Ease/Dis-Ease)

แอนโทนอฟสกี นำมโนทัศน์ความล้มเหลวที่จะมีสุขภาพดี (Breakdown) มาอธิบายสุขภาพในความหมายของความต่อเนื่องระหว่างความเป็นสุข/ความไม่เป็นสุข (Health Ease/Dis-Ease Continuum) (Antonovsky, 1982 : 55) โดยการสร้างเป็นเครื่องมือสำหรับใช้วัดเมื่อคนเริ่มไม่สุขสบายที่เรียกว่า "Breakdown Profile" ด้วยการกำหนดคุณลักษณะเชิงความคิดรวบยอดของมโนทัศน์ความล้มเหลวที่จะมีสุขภาพดีไว้ 4 ประการ ได้แก่ 1) ความเจ็บปวด (pain) 2) ความจำกัดในการทำหน้าที่ (function limitation) 3) การพยากรณ์อาการและอาการแสดงที่เกิดขึ้น (prognostic implication) และ 4) การจัดการกระทำต่อสภาวะที่เกิดขึ้น (action implication) ซึ่งค่า Breakdown Profile ที่ต่ำจะหมายถึงการที่บุคคลมีความสุข (Antonovsky, 1982 : 57-65)

นอกจากนั้นแอนโทนอฟสกี ยังได้เน้นว่าความไม่เป็นสุข (Dis-Ease) มีความแตกต่างจากการเป็นโรค (Disease) (Antonovsky, 1982 : 69) และสุขภาพ (Health) มีความแตกต่างจากความผาสุก (well-being) กล่าวคือ สุขภาพประกอบด้วยความผาสุกส่วนบุคคลบางประการ ซึ่งทำให้ขอบเขตของคำว่าสุขภาพ แคบกว่าความผาสุก (Antonovsky, 1982 : 69)

การวิเคราะห์และการประเมินรูปแบบจำลองทางสุขภาพ “ชาลุตเจนิค”

ก่อนที่จะนำเอาแนวคิดทฤษฎีใดไปใช้ไม่ว่าจะเป็นการวิจัยหรือการให้บริการ ควรศึกษาทำความเข้าใจ วิเคราะห์และประเมินคุณลักษณะ ข้อเด่น-ข้อจำกัดของแนวคิดทฤษฎี เพื่อจะได้เข้าใจถึงที่มาและเป้าหมายของแนวคิดทฤษฎีนั้น ๆ ถ้าพบว่ามีจุดอ่อนหรือข้อจำกัด จะได้เตรียมการเพื่อแก้ไขหรือตั้งข้อสังเกตไว้ล่วงหน้า อันจะเป็นประโยชน์ต่อการนำผลการศึกษา-ปฏิบัติในปรากฏการณ์จริงย้อนกลับมาพัฒนาแนวคิดทฤษฎีดังกล่าวนั้นให้สมบูรณ์ขึ้น ผู้เขียนจึงได้ร่วมกันวิเคราะห์และประเมินรูปแบบจำลองทางสุขภาพชาลุตเจนิค โดยอิงเกณฑ์การประเมินทฤษฎีของฟอร์เชทท์ (Fawcett, 1993) ดังนี้

การวิเคราะห์รูปแบบจำลองชาลุตเจนิค

ขอบเขตของรูปแบบจำลอง : เป็นทฤษฎีระดับกลางที่ทำนายปรากฏการณ์ทางสุขภาพด้วยการเชื่อมโยงมโนทัศน์เป็นข้อความ แสดงความสัมพันธ์เชิงเหตุผลโยงใยกันอย่างเป็นพลวัต ซึ่งสามารถเขียนเป็นแผนภาพที่ชัดเจน สะดวกแก่การทำความเข้าใจและนำไปใช้เป็นกรอบสำหรับการวิจัยหรือการให้บริการทางสุขภาพ

บริบทของรูปแบบจำลอง : แม้ว่าที่มาของรูปแบบจำลองชาลุตเจนิคจะมีรากฐานมาจากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด แต่แก่นของรูปแบบจำลองไม่ได้มุ่งเน้นการศึกษาความเครียด นอกจากนี้บริบทของรูปแบบจำลองยังแสดงให้เห็นเป็นนัยว่า “คน” เป็นระบบเปิดมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา โดยคนเป็นผู้ที่จัดการกับสิ่งแวดล้อมเพื่อดำรงความสมดุลทางเคมีชีวภาพและจิตสังคม ส่วน “สิ่งแวดล้อม” เป็นแหล่งของสิ่งกระตุ้นความเครียด

ในขณะที่เดียวกันก็เป็นแหล่งต้านทานทั่วไปที่เอื้อต่อการจัดการกับสิ่งกระตุ้นความเครียด และ “สุขภาพ” เป็นความต่อเนื่องที่เชื่อมระหว่างความเป็นสุขและความไม่เป็นสุข

เป็นที่น่าสังเกตว่า แม้รูปแบบจำลองนี้ จะไม่ได้แสดงให้เห็นถึงการพยาบาลว่าอยู่ตรงตำแหน่งใดในรูปแบบจำลอง แต่ก็พอจะเทียบเคียงได้ว่า “การพยาบาล” อาจเป็นได้ทั้งส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นแหล่งต้านทานทั่วไป (Antonovsky 1979 in Sillivam, 1989 : 337) และเป็นส่วนหนึ่งของมาตรการทางสุขภาพในเชิงสาธารณสุขและส่วนบุคคล (Public and Private Health Measures) ที่ทำหน้าที่ปกป้องหรือจัดการโดยตรงให้สิ่งกระตุ้นความเครียดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเปลี่ยนไปเป็นความเป็นกลาง

เนื้อหาของรูปแบบจำลอง : โครงสร้างเนื้อหาของรูปแบบจำลอง ประกอบด้วยมโนทัศน์ทั้งหมด 12 มโนทัศน์ ซึ่งเชื่อมโยงกันเป็นข้อความรวมจำนวน 18 ข้อความ จำแนกเป็นข้อความเชิงเหตุผลที่สามารถทดสอบได้ 15 ข้อความ ที่เหลืออีก 3 ข้อความ เป็นข้อความที่ไม่สามารถทดสอบได้ เนื้อหาส่วนใหญ่ของโมเดลสามารถเข้าใจได้ แต่ยังมีความเป็นนามธรรมอยู่มาก บางมโนทัศน์เป็นคำศัพท์เฉพาะที่มีความหมายแตกต่างจากความหมายทั่วไป อย่างเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง เช่น มโนทัศน์ความเข้มแข็งในการมองโลก มโนทัศน์แหล่งต้านทานทั่วไป มโนทัศน์ความเป็นสุข/ความไม่เป็นสุข โดยมีมโนทัศน์อีกส่วนหนึ่งที่ใช้ชื่อมโนทัศน์ซ้ำกับชื่อมโนทัศน์ที่ใช้กันทั่วไป แต่นำมาใช้ด้วยความหมายที่ต่างกัน เช่น มโนทัศน์ความตึงเครียด มโนทัศน์ความเครียด

สำหรับเนื้อหาในรายละเอียดของรูปแบบจำลองอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นกระบวนการ ความเป็นพลวัต เน้นความเฉพาะเจาะจงของเวลา-

สถานที่ โดยเป็นที่น่าสังเกตว่ารูปแบบจำลอง ซาลูโตเจนิคนี้ ไม่มีการจัดการโดยตรงต่อความเครียด แต่เป็นการจัดการที่ระดับความตึงเครียด ฉะนั้นการจัดการกับความเครียดจึงต้องเข้าสู่กระบวนการ เคลื่อนย้ายแหล่งต้านทานทั่วไปเพื่อจัดการกับความตึงเครียดจนกว่าจะจัดการได้ผลสำเร็จ นอกจากนี้ ผลลัพธ์ของการจัดการกับความตึงเครียดในภาพที่แสดง รูปแบบจำลอง ยังแยกออกเป็น 2 ข้ออย่างชัดเจน คือ จัดการได้สำเร็จ กับ ล้มเหลว ซึ่งผู้เขียนมีความเห็นว่า น่าจะมีลักษณะเป็นความต่อเนื่องระหว่างความสำเร็จ กับความล้มเหลว

ที่สำคัญ ในแผนภาพที่แสดงรูปแบบจำลอง ก็ไม่ได้แสดงให้เห็นว่า หากมีความรู้เท่าทัน หรือสามารถทำความเข้าใจกับการจัดการที่ล้มเหลว การจัดการที่ล้มเหลวดังกล่าวนั้นก็อาจเป็นปัจจัย ส่งเสริมความเข้มแข็งในการมองโลกได้ ดังนั้นผู้อ่านที่ พิจารณาเฉพาะแผนภาพที่แสดงรูปแบบจำลองและไม่ได้ศึกษาเนื้อหาในรายละเอียด อาจขาดความเข้าใจใน ส่วนนี้ได้

การประเมินรูปแบบจำลองซาลูโตเจนิค

บริบทของรูปแบบจำลอง : ปรัชญา ของรูปแบบจำลองเขียนไว้ชัดเจนว่ามุ่งที่การนำแหล่ง ต้านทานทั่วไปมาใช้ให้เกิดความเป็นสุข สอดคล้องกับ ลูกศรแสดงทิศทางการสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ใน แผนภาพที่เป็นเส้นหนาเข้ม เน้นการจัดการกับความตึงเครียดอย่างประสบความสำเร็จว่าจะนำไปสู่การ เสริมสร้างความเข้มแข็งในการมองโลกให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้น

เนื้อหาของรูปแบบจำลอง : องค์ประกอบ ทั้งในเชิงโครงสร้างและเนื้อหาของรูปแบบจำลองมีความ สอดคล้องกันอย่างสม่ำเสมอเกือบทั้งหมด ยกเว้น บางส่วนมีความไม่สอดคล้องกัน เช่น จำนวนสิ่งกระตุ้น

ความเครียดฉบับปี 1982 ในหน้าที่ 90 มี 11 ประการ แต่จำนวนสิ่งกระตุ้นความเครียดในหน้าที่ 184 มีเพียง 10 ประการ เนื่องจากขาดประเด็นของเหตุการณ์ที่นำ มาคุยกันเล่นไปหนึ่งประการ

สำหรับกรอบอธิบายความหมายของมโน ทัศน์ แอนโทนอฟสกี ได้ให้นิยามมโนทัศน์ในรูปแบบ จำลองไว้เฉพาะบางมโนทัศน์ เช่น มโนทัศน์แหล่งต้าน ทานทั่วไป มโนทัศน์ความเข้มแข็งในการมองโลก และ มโนทัศน์สิ่งกระตุ้นความเครียด ส่วนมโนทัศน์ที่เหลือ ยังไม่ได้เขียนนิยามไว้ชัดเจน ซึ่งอาจทำให้ยากแก่การ นำไปใช้จริง

ความกระชับของรูปแบบจำลอง : รูป แบบจำลองแสดงข้อความที่เป็นแก่นของรูปแบบ จำลองด้วยอักษรเข้มหนา 8 ข้อความ และ เน้นด้วย ลูกศรหรือเส้นที่เข้มหนาในแผนภาพอย่างสอดคล้องกัน ทำให้ผู้อ่านสามารถมองเห็นความคิดรวบยอดที่ กระชับของโมเดลได้ง่าย

คุณสมบัติในการทดสอบ : แอนโทนอฟ สกีสร้างเครื่องมือวัดคุณลักษณะของมโนทัศน์ในรูป แบบจำลอง เช่น มโนทัศน์ความเข้มแข็งในการมองโลก มโนทัศน์ความเป็นสุข/ความไม่มีความสุข แต่ก็ยังมีมโน ทัศน์ที่ไม่มีเครื่องมือวัดที่สอดคล้องกับคุณลักษณะที่ เฉพาะเจาะจง เช่น มโนทัศน์ความตึงเครียด มโน ทัศน์ความเครียด

อนึ่ง จากประสบการณ์การนำเครื่องมือ วัดมโนทัศน์ความเข้มแข็งในการมองโลกไปใช้ในกลุ่ม ตัวอย่างชาวไทยส่วนหนึ่ง ผู้เขียนพบว่าสาระข้อ คำถามในแบบสอบถามอาจมีความคลาดเคลื่อนใน การวัด เช่น ข้อคำถามที่ 17 ที่ถามถึงชีวิตในอนาคต บุคคลที่รับรู้ว่ามีชีวิตเต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงโดย ไม่รู้ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น หากได้คะแนนในข้อนี้ต่ำ โดย แอนโทนอฟสกีตีความค่าคะแนนที่ต่ำว่ามีความ

เข้มแข็งในการมองโลกตํานัน อาจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ เพราะบุคคลที่รู้เท่าทันความเป็นจริงว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนสามารถเปลี่ยนแปลงได้เสมอ แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีความรู้สึกมั่นคงและไม่หวาดหวั่นต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น คุณลักษณะเช่นนี้จะตรงกับคุณลักษณะของผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงตามแนวคิดของรูปแบบจำลองได้ด้วย

นอกจากนี้ ยังพบว่าบุคคลบางกลุ่มไม่สามารถตอบข้อคำถามที่สร้างไว้ เช่น ข้อคำถามที่ 10 ถามถึงความมั่นคงของชีวิตในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ผู้ตอบบางส่วนให้ความเห็นว่าเป็นระยะเวลาที่ยาวนานเกินกว่าที่จะให้ข้อสรุปได้ เพราะผู้ตอบรู้สึกว่าคุณชีวิตของตนเองมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นและลงเป็นระยะ ๆ ยากแก่การสรุปเป็นตัวเลขตามมาตรวัดที่ให้เลือกตอบ หรือข้อคำถามที่ 9 ถามถึงการได้รับความยุติธรรมในชีวิต ผู้ตอบบางส่วนก็มีความเห็นว่าเป็นข้อคำถามที่กว้างเกินกว่าจะให้ข้อสรุปได้เช่นกัน

ส่วนเครื่องมือที่แอนโทนอฟสกีสร้างขึ้นสำหรับวัดความเป็นสุข/ความไม่เป็นที่สุข ซึ่งเรียกว่า "Breakdown Profile" ก็มีข้อคำถามที่จำเป็นต้องได้รับการประเมินจากบุคลากรทางสุขภาพมาประกอบอันจะเป็นผลให้มีความจำกัดในการนำไปใช้ในกลุ่มคนทั่วไปที่ไม่ได้รับการตรวจวินิจฉัยจากบุคลากรทางการแพทย์ เช่น ผู้ที่เจ็บป่วยอยู่กับบ้าน หรือรักษาด้วยวิธีการอื่นที่ไม่ได้เข้าโรงพยาบาล เป็นต้น ที่สำคัญคุณภาพการประเมินของบุคลากรสุขภาพที่ต่างกัน ก็อาจมีความแตกต่างกันได้ ประกอบกับการรับรู้ของบุคคลก็อาจแตกต่างจากความเป็นจริงที่บุคลากรทางสุขภาพได้ประเมิน ซึ่งจะมีผลต่อความเที่ยงตรงในการวัดอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

ความสอดคล้องกับปรากฏการณ์เชิงประจักษ์ : สารของรูปแบบจำลองมีความสอดคล้อง

ตรงกับปรากฏการณ์เชิงประจักษ์โดยมีจุดเน้น ณ เวลา-สถานที่หนึ่ง ซึ่งทำให้ผู้ที่นำรูปแบบจำลองไปใช้จะต้องใช้อย่างรู้เท่าทันความเป็นกระบวนการที่มีลักษณะพลวัตนี้ด้วย

ความสามารถในการนำไปปฏิบัติได้ : รูปแบบจำลองให้แนวทางในการจัดการกับสิ่งกระตุ้นความเครียด 3 วิธี คือ การหลีกเลี่ยง การให้นิยามใหม่ และการจัดการให้พ้นไปจากชีวิต ซึ่งสามารถนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมการจัดการทั้ง 3 วิธีให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม หลักการทั้ง 3 วิธีที่กล่าวถึงข้างต้น แอนโทนอฟสกียังไม่ได้เขียนรายละเอียดให้เป็นวิธีปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมเพียงพอแก่การนำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมองโลกให้มากยิ่งขึ้น

ส่วนการนำรูปแบบจำลองไปใช้ในการวิจัย พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการนำเอาเพียงมโนทัศน์ความเข้มแข็งในการมองโลกไปใช้ร่วมกับมโนทัศน์หรือทฤษฎีอื่น เช่น ความเข้มแข็งในการมองโลกกับการปรับตัว (จินดาวรรณ อุดมพัฒนาการ : 2539 ; Stafford : 1991) ความเข้มแข็งในการมองโลกกับการส่งเสริมสุขภาพ (Johnson ; 1992) ความเข้มแข็งในการมองโลกกับการดูแลตนเอง ความเข้มแข็งในการมองโลกกับความเครียด เป็นต้น

โดยสรุป รูปแบบจำลองทางสุขภาพซาตูโตเจนิค เป็นรูปแบบจำลองที่มุ่งเน้นการนำไปสู่ความเป็นสุข โดยมีความเชื่อว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะสามารถนำแหล่งด้านทานทั่วไปมาใช้ในการจัดการกับสิ่งกระตุ้นความเครียดได้อย่างประสบความสำเร็จ และนำไปสู่ความเป็นสุขในที่สุด โดยความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการจัดการกับสิ่งกระตุ้นความเครียด จะช่วยสนับสนุน

ให้บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามการนำรูปแบบจำลองนี้ไปใช้ทดสอบในการวิจัย หรือ การปฏิบัติ ควรจะต้องทำความเข้าใจกับคุณลักษณะของมโนทัศน์ และ ทิศทางความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ เพื่อจะได้ใช้ให้ตรง หรือ ย้อนกลับมาพัฒนาได้สอดคล้องกับเป้าหมายของผู้สร้าง พร้อมกันนั้นก็จำเป็นจะต้องนำการวิจัยเชิงคุณภาพมาประยุกต์ใช้เพื่อให้สามารถศึกษาคุณลักษณะบางส่วนของมโนทัศน์ที่ไม่สามารถวัดหรือประเมินได้ด้วยวิธีการทางเชิงปริมาณ พร้อมกับควรพัฒนาเครื่องมือที่ยังมี

ความจำกัดในการวัด ให้สามารถวัดได้ตรงและกว้างขึ้นในกลุ่มประชากรต่าง ๆ

กิตติกรรมประกาศ

ผู้เขียนรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาอย่างไม่มีเงื่อนไขของศาสตราจารย์ ดร. สมจิต หนูเจริญกุล เป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ได้ช่วยให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างมากในการปรับต้นฉบับให้อ่านเข้าใจง่ายขึ้น

เอกสารอ้างอิง

จินดาวรรณ อุดมพัฒนาการ. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับการปรับตัวในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Antonovsky, A. (1982). **Health, Stress, and Coping**. California : Jossey-Bass Publishers.
Fawcett, J. (1993). **Analysis and Evaluation of Nursing Theory**. Philadelphia : F.A. Davis Company.

Johnson, GA. (1992). **Sence of coherence, perceived health, and the performance of health-promoting behaviors**. Boston College. P.H.D. Dissertation.

Sillivan, C. G. (1989). Evaluating Antonovsky's Salutogenic Model for its adaptability to nursing. **Journal of Advanced Nursing**, 14, 330-342.

Stafford, JD. (1991). **An examination of the relationship between adaptaion of the elderly to nursing homes and Antonovsky's sence of coherence concept**. The University of Alabama D.S.W. Dissertation.

Webster, N. & McKechnie, L. J. (1980). **Webster's New Twentieth Century Dictionary Unabridged**. Mexico : William Collins Publishers.

SALUTOGENIC MODEL OF HEALTH : ANALYSIS & EVALUATION

Kanoknuch Chunlestsukul * DNS.

Chuchun Chewapoonpol ** DNS.

Abstract. Salutogenic model of health focus on promoting factors rather than seeking causes of disease. Core contents of the model compose of 8 concepts : Sense of Coherence, General Resistance Resources, Life Experiences, Stressors, State of Tension, Stress, Stressor Mobilization, Health Ease/Dis-Ease.

Propositions of the model starting from General Resistance Resources Provide meaningful Life Experiences. Strong Sense of Coherence mobilizes General Resistance Resources and Stressors in State of Tension, by avoiding from stressors, defining stressors as nonstressors, and managing stressors (holding action and overcome stressors). If successful tension management, Sense of Coherence and Health-Ease are increase ; if unsuccessful tension management, stress and Dis-Ease are occurred.