



Klaipėdos
universitetas

Sveikatos
mokslų fakultetas



Klaipėdos
universitetas

30
metų

**XXI-OJI NACIONALINĖ MOKSLINĖ
KONFERENCIJA
„Į SVEIKĄ GYVENSENĄ IR SKAIDRIĄ BŪTĮ
VYDŪNO KELIU“**

Konferencijos pranešimų medžiaga



Klaipėda, 2021

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės
Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB)

Mokslinis komitetas:

Pirmininkas: prof. dr. Artūras Razbadauskas,
Klaipėdos universiteto rektorius

Nariai:

prof. habil. dr. Algimantas Kirkutis
prof. dr. Elvyra Acienė
prof. habil. dr. Ingrida Baranauskienė
prof. dr. (hp) Leta Dromantienė
prof. dr. Arvydas Martinkėnas
prof. dr. Daiva Mockevičienė
prof. dr. Sigutė Norkienė
doc. dr. Aelita Skarbaliene
prof. habil.(hp) dr. Dalia Marija Stančienė
prof. dr. Asta Šarkauskienė
doc. dr. Marija Truš

Organizacinis komitetas:

Pirmininkė: Goda Sakalauskaitė

Nariai:

prof. dr. Birutė Anužienė
Dainius Aponkus
Erika Butkutė
lekt. dr. Sigita Derkintienė
lekt. Rita Gikariene
Juozas Ivanauskas
doc. dr. Asta Kiaunytė
lekt. Viktorija Lukminaitė
lekt. Jurgita Raišutienė
Tatjana Žuravlioiva

Leidinio sudarytoja:

prof. dr. Birutė Anužienė

© Klaipėdos universitetas, 2021

ISBN 978-609-481-100-5

SVEIKOS IR DARNIOS ASMENYBĖS SAVIUGDOS GALIMYBĖS ŠIAURIETIŠKOS KULTŪROS KONTEKSTE

prof. dr. Birutė Strukčinskienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Visuomenės sveikatos katedra

Aukšti mirtingumo nuo išorinių priežasčių, tyčinių sužalojimų, savižudybių rodikliai, prasta psichikos sveikatos situacija Lietuvoje, įtampos, streso ir nesaugumo kupina kasdienybė, nepakankamas dėmesys sveikai gyvensenai skatina aktyviau domėtis sveikatos ir gerovės stiprinimo galimybėmis, tyrinėti įvairių šalių gerą patirtį, kultūrinius ypatumus sveikatos ir darnos dimensijose. Artima Lietuvos kaimynė Suomija - tai laimingiausia, pažangiausia, stabiliausia ir saugiausia šalis, su itin žemais mirtingumo ir sergamumo rodikliais. Tad aktualu tyrinėti šios tautos kultūros konstruktus ir originalios gyvensenos fenomenus pritaikant gerą patirtį kitose šalyse.

Tikslas – atskleisti sveikos ir darnios asmenybės saviugdą galimybes šiaurietiškos kultūros kontekste.

Metodika. Atliktas kokybinis tyrimas, taikyta hibridinė metodologija. Naudota mokslinės literatūros analizė, diskurso analizė – sakinys diskursas, pokalbio analizė, apskritojo stalo diskusijos, patirties analizė, etnografija. Taikyti paieškos įrankiai: PubMed duomenų bazė, informacijos pateikimo sistema Google Scholar, kompleksinė paieškos platforma ResearchGate.

Rezultatai. Sveikatos, darnos, subalansuotos asmenybės saviugdai galima pasitelkti šiaurietiškos kultūros konstruktą *sisu*. Šiaurietiškos kultūros fenomenas *sisu*, gyvuojantis per 500 metų Suomijos tautoje, įgalina ugdyti subalansuotą, ištvermingą, atsparią asmenybę, siekti darnos ir sveikatos visuomenėje. *Sisu* fenomenas įkvepia atkakliai siekti tikslų, kovoti dėl sėkmės nepaisant sunkumų, net kai atrodo, kad jau yra pasiektos žmogiškųjų galių ribos. Atkaklumas, ištvermė, tvirtumas, tamprumas, pozityvus mąstymas, gebėjimas greitai atgauti jėgas, energijos kaupimas yra glaudžiai susiję su šiuo šiaurietiškos kultūros konstruktą. Ugdyti ir rasti savo *sisu* yra iššūkis individui, o kartu ir visuminės sveikatos ir darnos prielaida.

Išvados. Sveika ir darni visuomenė, subalansuota asmenybė bei sveika gyvensena yra svarbūs visuomenės sveikatos mokslų tyrimų klausimai, kurie yra ypač aktualūs pandemijos laikotarpiu bei griežto karantino sąlygomis. Sveikos ir darnios asmenybės saviugdai tiktų taikyti suomiškos kultūros patirtį pasitelkiant *sisu* fenomeną. *Sisu* kontekste svarbūs yra gamtos ir miško terapija, fizinis aktyvumas, pozityvumas, dvasinių ir fizinių jėgų atgavimas, atsiribojimas ir atsitraukimas, naštos suskaidymas, maži iššūkiai, patyriminis ugdymas, apdovanojimas, pasiekus tikslą.

Reikšminiai žodžiai. Sveikata, darna, saviugda, subalansuota asmenybė, Šiaurės šalys, Suomija, *sisu*, šiaurietiškos kultūros konstruktas

Literatūra:

- Lahti E. Embodied fortitude: An introduction to the Finnish construct of *sisu*. *International Journal of Wellbeing*, 2019; 9(1):61-82.
- Pantzar K. Finding *sisu*: In search of courage, strength and happiness the Finnish way. London: Hodder & Stoughton Ltd, 2018.
- Nylund J. *Sisu: The Finnish art of courage*. London: Gaia, Octopus Publishing Group Ltd, 2018.
- Meri S. Lenkille ja lukemaan! *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 2019;135(5): 419.
<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2019/5/duo14811>
- Strukčinskienė B., Griškonis S. Visuminė sveikata ir darna šiaurietiškos kultūros konstrukto struktūroje. *Sveikatos mokslai*, 2020;30(7):28-34.