

Kritické myslenie a zdravotná gramotnosť

Critical Thinking and Health Literacy

Mária Zamboriová¹, Viera Simočková², Gabriela Štefková¹

¹Univerzita P. J. Šafárika, Lekárska fakulta, Ústav ošetrovateľstva, Košice

²Katolícka univerzita v Ružomberku, Fakulta zdravotníctva, Katedra ošetrovateľstva

<https://doi.org/10.54937/zs.2025.17.1.25-27>

Abstrakt

Úvod: Význam zdravotnej gramotnosti v Európe a vo svete narastá a stáva sa veľmi potrebným nástrojom tzv. zdravej spoločnosti.

Jadro práce: V rámci metodiky sme si zvolili analytické pohľady na súvislosti kritického myslenia a zdravotnej gramotnosti a vytvorenie analytického súdu. Zdravotná gramotnosť je spájaná s gramotnosťou zahŕňajúcou ľudské vedomosti, motiváciu a kompetencie k prístupu, pochopeniu, hodnoteniu a aplikovaniu informácií o zdraví, tak aby rozhodnutia týkajúce sa zdravotnej starostlivosti, prevencie chorôb a podpory zdravia boli prijímané v každodennom živote.

Záver: Výchova k zdraviu je aj doménou ošetrovateľstva, preto je potrebné podporiť také schopnosti a zručnosti sestier, aby rozvíjali kritické myslenie počas edukácie klientov, čím sa podporí nárast zdravotnej gramotnosti obyvateľstva.

Kľúčové slová: Kritické myslenie. Zdravotná gramotnosť. Zdravotná výchova.

Abstract

Introduction: The importance of health literacy in Europe and the world is growing and it is becoming a very necessary tool for the so-called healthy society.

Core of Work: As part of the methodology, we chose analytical perspectives on the connections between critical thinking and health literacy and the creation of an analytical judgment. Health literacy is associated with literacy involving human knowledge, motivation and competence to access, understand, evaluate and apply health information so that decisions regarding health care, disease prevention and health promotion are made in every day life.

Conclusion: Health education is also the domain of nursing, therefore it is necessary to support the abilities and skills of nurses to develop critical thinking during the education of clients, which will also support the increase in health literacy of the population.

Keywords: Critical thinking. Health literacy. Health education.

Úvod

Význam zdravotnej gramotnosti v Európe a vo svete narastá a stáva sa veľmi potrebným nástrojom tzv. zdravej spoločnosti. Simonds od roku 1970 poukazoval na značný vplyv výchovy k zdraviu vo viacerých systémoch a od tej doby sa zdravotná gramotnosť stáva významným faktorom ovplyvňujúcim zdravie [1,2]. Pre každého jednotlivca je zdravie dôležité, preto je nutné zvýšiť povedomie občanov o zdravie a tým aj starostlivosť o vlastné zdravie.

Odborníci zaoberajúci sa kvalitou edukačného procesu si už dlhšiu dobu uvedomujú dôležitosť schopnosti kriticky myslieť. V súčasnosti je to vzdelávacia inováčná zručnosť potrebná pre život a prax. Kritické myslenie nie je vrodené, ale vzniká a rozvíja sa systematickým pôsobením a aktivizovaním.

Cieľom príspevku je upozorniť na dôležitosť rozvoja kritického myslenia v súvislosti s podporou zdravotnej gramotnosti populácie.

Metodika

V rámci metodiky sme si zvolili analytické pohľady na súvislosti kritického myslenia a zdravotnej gramotnosti a vytvorenie analytického súdu. Analytické súdy sa vyznačujú tým, že ich pravdivosť možno určiť bez ohľadu na empiricky zistiteľný stav vecí, napríklad dedukovaním.

Analýza súvislosti kritického myslenia a zdravotnej gramotnosti

Pojem kritické myslenie je odvodený z gr. slova „kriticós“ „kriterion“ (rozsudok, norma) s dlhou históriou a významom v rôznych vedeckých disciplínach.

Podľa Watsona a Glasera (1981) je kritické myslenie kombinácia schopností, znalostí a postojov, umožňujúca jedincovi interpretovať, dedukovať, rozpoznávať predpoklady, hodnotiť argumenty a dospieť k záverom [1,2]. Halpern (2021) chápe kritické myslenie ako stratégie, ktoré zvyšujú pravdepodobnosť želaného výsledku, že kritické myslenie si vyžaduje vedomé vynaloženie duševného úsilia. Je to tiež postoj alebo dispozícia uznať, kedy je potrebná zručnosť a ochota ju uplatniť [4]. Cotrellová (2017) vníma kritické myslenie ako súhrn schopností a postojov, ktoré sa cielene aplikujú vo vzájomnej kombinácii a postupnosti [5].

Cieľom edukácie nie je len zapamätať si čo najväčšie množstvo informácií, ale rozvíjať samostatnú schopnosť kriticky uvažovať o problémoch, hľadať riešenia a odpovede s ich uplatnením do praktického života. Logické závery sa vytvárajú pomocou interpretácie, verifikácie a logického myslenia.

Súčasný moderný výchovno-vzdelávacie trendy sa pri pretlaku informácií musia sústreďovať nie na obsah, ale predovšetkým na spôsob učenia.

Z moderných koncepcií učenia spomeňme napr. kooperatívne, problémové, projektové vyučovanie, systém dokonalého osvojenia učiva (mastery learning), ale aj globálnu výchovu, konštruktivizmus, autentické vyučovanie, činnostné vyučovanie, modulárno-kreditový systém výučby, otvorené, elektronické vzdelávanie (e-learning), dištančné a pružné vzdelávanie, mozgovo-kompatibilné učenie (brain-based learning).

Pre všetkých je spoločným cieľom efektívne učenie, resp. učenie sa tak, aby sa vzdelávaný jedinec čo najlepšie adaptoval na požiadavky všedného dňa [6].

Kritické myslenie znamená schopnosť posúdiť nové informácie, ktoré pozorne a kriticky skúmame z viacerých hľadísk, tvoríme úsudky, posudzujeme význam nových myšlienok a informácií pre svoje vlastné potreby. Tiež ich môžeme charakterizovať ako mentálny proces, ktorý slúži na získavanie a hodnotenie informácií a nachádzanie logických a objektívnych záverov. Kritické myslenie znamená nezávisle myslieť a chcieť myslieť, mať vlastný názor, nezostať len na povrchu, ale snažiť sa preniknúť do podstaty vecí. Dokázať prepojiť teóriu a prax, reálne zhodnotiť, čo treba riešiť a čo riešiť netreba, posúdiť, čo je dôležité. Takisto to znamená vedieť selektovať podstatné a nepodstatné, vedieť zhodnotiť a akceptovať názor iného, rozvíjať schopnosť nachádzať netypické riešenia a kreatívne myslieť; správať sa prosociálne; myslieť na budúcnosť [6]. To sú hlavné dôvody, prečo má rozvíjanie kritického myslenia takú nezastupiteľnú funkciu [14,7]. Pri jeho rozvíjaní a prehlbovaní sebapoznávania je neoddeliteľnou súčasťou aplikácia alternatívnych metód do edukačného procesu.

Zdravotná gramotnosť je definovaná ako schopnosť získať, pochopiť a použiť informácie o zdraví spôsobom podporujúcim dobrý zdravotný stav a je významným faktorom primárnej prevencie a zlepšovania zdravia v populácii [14,7].

World Health Organization (1998) definuje zdravotnú gramotnosť ako „kognitívne a sociálne zručnosti, ktoré určujú motiváciu a schopnosť jednotlivcov získať prístup k pochopeniu a použitiu informácií spôsobom, ktorý podporuje a udržiava dobrý zdravotný stav“, teda schopnosť človeka vyhľadávať, pochopiť a využiť informácie o zdraví a zdravotníckych službách [8, 9].

Európska komisia definuje zdravotnú gramotnosť ako „schopnosť čítať, prijímať a porozumieť informáciám o zdraví podľa zdravého úsudku“ [10].

Hlavnou podstatou definícií je, že zdravotná gramotnosť je spájaná s gramotnosťou zahŕňajúcou ľudské vedomosti, motiváciu a kompetencie k prístupu, pochopeniu, hodnoteniu a aplikovaniu informácií o zdraví, tak aby rozhodnutia týkajúce sa zdravotnej starostlivosti, prevencie chorôb a podpory zdravia boli prijímané v každodennom živote. Spoločnou charakteristikou definícií sú kognitívne schopnosti, zručnosti a správanie, ktoré odrážajú schopnosť jednotlivca fungovať v systéme zdravotnej starostlivosti. Definícia zahŕňa individuálny prístup k trom doménam zdravia: zdravotná starostlivosť, prevencia ochorení a podpora zdravia (s chorobou alebo bez choroby) [11].

Svetová zdravotnícka organizácia zdravotnú gramotnosť definuje ako kognitívne a sociálne zručnosti, ktoré určujú motiváciu a schopnosť jednotlivcov získať prístup k pochopeniu a použitiu informácií spôsobom, ktorý podporuje a udržiava dobrý zdravotný stav, teda schopnosť človeka vyhľadávať, pochopiť a využiť informácie o zdraví a zdravotníckych službách [8].

Je dôležité podporovať a vytvárať správne intervenčné opatrenia, čím sa môže prispieť k zvýšeniu úrovne zdravotnej gramotnosti.

Zdravotné uvedomenie znamená mať kognitívnu a sociálnu zručnosť, ktorá determinuje motiváciu a schopnosť jednotlivcov získať prístup k zdravotným informáciám, rozumieť im a využívať ich na rozvoj a udržanie dobrého zdravia. Zdravotné uvedomenie je chápané ako schopnosť urobiť správne zdravotné rozhodnutia v kontexte každodenného života. Podľa WHO zdravotná gramotnosť nie je len o odovzdávaní informácii ale aj o skúmaní a hľadaní v oblasti prístupu ako si ľudia môžu rozvíjať zručnosti, schopnosti a aplikovať poznatky v záujme zachovania zdravia [12].

Uvedomelé správanie jedincov vo vzťahu k zdraviu si vyžaduje vhodné podmienky na rozvoj pozitívnych oblastí života. U ľudí má výchova k zdraviu sprostredkovať poznatky vo vzťahu k potrebe starať sa o svoje zdravie a zdravie svojich detí a blízkych. Výstupom podpory zdravia je uvedomenie si zodpovednosti za svoje zdravie a nad možnosťami, ktoré môžu zdravie podporiť.

Hlavným cieľom novej aktualizácie Národného programu podpory zdravia pre roky 2021-2030 je zlepšovať zdravotný stav obyvateľov SR prostredníctvom zvyšovania úrovne zdravotného uvedomenia a podpory zdravia. Predpokladom uskutočniteľnosti je v tejto spojitosti monitorovanie a hodnotenie úrovne zdravotného uvedomenia a výskytu rizikových faktorov životného štýlu v populácii.

Prieskum Zdravotné uvedomenie a správanie sa obyvateľov Slovenskej republiky prebieha na Slovensku od roku 2013, v pravidelnom 3 ročnom intervale. Cieľom prieskumu je zistiť atribúty zdravotného uvedomenia a správania sa obyvateľov Slovenskej republiky. Je vytvorených a dostupných viacero dotazníkov, ktoré sú zamerané na stravovacie návyky, fyzickú aktivitu, používanie legálnych a nelegálnych drog, mentálne a fyzické zdravie a na starostlivosť o zdravie a prevenciu. Rôzne štúdie dokazujú, že pre ľudí s nízkou zdravotnou gramotnosťou je náročné získať informácie o zdraví, porozumieť im, posúdiť ich adekvátnosť, a vhodne použiť. Naopak ľudia, ktorí majú vyššiu zdravotnú gramotnosť, robia vhodnejšie každodenné rozhodnutia týkajúce sa ich zdravia, ako napríklad výber zdravších potravín, či venovanie sa fyzickým aktivitám. No najmä títo ľudia dbajú viac na prevenciu v porovnaní s využívaním zdravotníckych zariadení z dôvodu už vzniknutého ochorenia [13]. Zdravotná gramotnosť môže byť jedným zo spôsobov ako predchádzať zdravotným problémom a chrániť zdravie, ale aj ako organizovať neočakávané situácie alebo problémy týkajúce sa zdravotného stavu [7]. Práve z toho dôvodu je dôležité poznať úroveň zdravotnej gramotnosti v populácii a vedieť identifikovať skupiny, na ktoré je potrebné zamerať aktivity v rámci výchovy k zdraviu.

Záver

Výchova k zdraviu je aj doménou ošetrovateľstva, preto je potrebné podporiť také schopnosti a zručnosti sestier, aby rozvíjali kritické myslenie počas edukácie klientov a pacientov, čím sa podporí i nárast zdravotnej gramotnosti ľudí. To by sa následne malo premietnuť do zlepšenia zdravotného stavu celej populácie. Predpokladá sa, že pokiaľ bude úroveň zdravotnej gramotnosti nízka, prejaví sa to v zhoršení zdravotného stavu, vyššou chorobnosťou, vyšším výskytom chronických chorôb a v neposlednom rade aj vo vyšších výdavkovod

zdravotníckeho systému a systému sociálnej starostlivosti. Zdá sa, že pacienti vyššou zdravotnou gramotnosťou by mali vedieť efektívnejšie komunikovať o svojich problémoch, lepšie porozumieť liečbe, odporúčaniam zdravotníkov a dosahovať lepšie klinické výsledky. Monitorovanie zdravotnej gramotnosti a aplikácia vhodných intervenčných opatrení zvyšujúcich zdravotnú gramotnosť jednotlivcov tak môže prispieť k zlepšeniu úrovne celkového zdravia populácie.

Zoznam bibliografických odkazov

- [1] Simonds, S. K. 1974. Health education as social policy. In *Health Education Monograph*, 1974, roč. 2, s. 1-25. <https://doi.org/10.1177/10901981740020S102>
- [2] McCune, R. L. 2010. *Assessing Health Literacy in Diverse Primary Care Settings*: Dissertation. University of Michigan. 2010. 184 s.
- [3] Watson, G., Glaser, E. M. 1981. The Watson-Glaser Critical Thinking Appraisal as a Predictor of Performance in a Critical Thinking Course. In *Educational and Psychological Measurement*. ISSN 1552-3888. 1981. vol., 41, no. 4, p. 1319-1322. <https://doi.org/10.1177/001316448104100443>
- [4] Halpern, D. 2021. The Halpern critical thinking Assessment. Germany: Schunfried GmbH. [online]. [cit. 20210318]. Dostupné na: <<https://docs.google.com/file/d/0BzUoPpmwy1gNzI4NzFmMmItN2IyNC00ZTNjLThjOTgtYmY1M2M2ZmI1MWRl/edit?hl=en&pli=1>>.
- [5] Cottrell, S. 2017. Critical Thinking Skills: Effective Analysis, Argument and Reflection <https://mrce.in/ebooks/Critical%20Thinking%20Skills%204th%20Ed.pdf>
- [6] Štefková, G., Dimunová, L., Michalková, J., Zamboriová, M. 2023. *Rozvoj kritického myslenia vo vzdelávaní zdravotníckych profesií* [elektronický zdroj] 1. vyd. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, 2023. 177s. [online]. ISBN (elektronické) 9788057402626. Dostupné na: <<https://unibook.upjs.sk/sk/lekarska-fakulta/1922-rozvoj-kritickeho-myslenia-vo-vzdelavani-zdravotnickych-profesii>>.
- [7] Čepová, E., Kolarčík, P., Madarasová Gecková, A. 2017. Zdravotná gramotnosť, metóda ako zlepšiť zdravie populácie a jej využitie vo verejnom zdravotníctve. In *Zdravotníctvo a sociálna práca*. ISSN 1336-9326 Vol. 12, 2017, No 1.
- [8] World Health Organization. 1998. In *Health Promotion Glossary*. Geneva 1998. [online]. [cit. 2024-10-18]. Dostupné na: <<http://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf>>.
- [9] Nutbeam, D. 2000. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. In *Health promotion international*. 15(3): pp. 259. ISSN 1460-2245. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>
- [10] Hernandez, L.M. 2013. Health Literacy Improving health, health systems, and health policy around the world. In *Institute of Medicine of The National Academies*, 2013. 218 s. ISBN 978-0-309-28484-4.
- [11] Sørensen, K. et al. 2012. Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. BMC. In *Public Health*, 2012, roč. 12, s.

80. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>

- [12] In *Macmillan Education UK* Edition: 3 296 s. ISBN: 9781137550521.
- [13] World Health Organization. 2009. In *Health literacy and health behaviour*. [online]. [cit. 2024-10-18]. Dostupné na: <<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/7gchp/track2/en/> 2009>.
- [14] *Zdravotné uvedomenie a gramotnosť*. [online]. [cit. 2024-07-18]. Dostupné na: <<https://www.uvzs.sk/web/uvz/zdravotne-uvedomenie-a-gramotnost>>.
- [15] Štefková, G., Čepová, E., Kolarčík, P., Madarasová Gecková, A. 2018. The level of health literacy of students at medical faculties. In *Kontakt : vědecký časopis Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity : časopis pro ošetrovatelství a sociální vědy ve zdraví a nemoci : Journal of nursing and social sciences related to health and illness*. ISSN 1212-4117. Roč. 20, č. 4 (2018), s. 363-369. <https://doi.org/10.1016/j.kontakt.2018.10.011>

Kontakt:

doc. PhDr. Mária ZAMBORIOVÁ, PhD.
Ústav ošetrovatelstva
Lekárska fakulta UPJŠ
Trieda SNP1
040 01 Košice
E-mail: maria.zamboriova@upjs.sk