



УДК 159.91:654.071.004.15(048)

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ САЛЮТОГЕНЕЗУ ЯК ОСНОВИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ

Буланов В.А., к. психол. н., доцент кафедри практичної психології
 Інститут журналістики та масової комунікації
 Класичного приватного університету

У статті розглянуто складові салютогенетичної спрямованості особистості, що розкривають особливості збереження та підтримки високого рівня активності, загального адаптаційного потенціалу суб'єкта та індивідуальних можливостей подолання проблемних ситуацій адекватними способами.

Ключові слова: салютогенез, подолання стресогенних ситуацій, психологічне здоров'я, почуття когерентності.

В статье рассмотрены составляющие салютогенетической направленности личности, благодаря которым обозначены особенности сохранения и поддержки высокого уровня активности, общего адаптационного потенциала субъекта и индивидуальных возможностей преодоления проблемных ситуаций адекватным способом.

Ключевые слова: салютогенез, преодоление стрессогенных ситуаций, психологическое здоровье, чувство когерентности.

Bulanov V.A. PSYCHOLOGICAL COMPONENTS OF THE SALUTOGENESE AS A BASIS OF LIFE'S QUALITY

The problems of research of salutogenese orientation of personality, which exposes the features of maintenance and support of high level of activity, general adaptation potential of subject and individual possibilities of overcoming of problem situations an adequate method, are considered in the article.

Key words: salutogenez, overcoming of stress situations, psychological health, sense of coherence.

Постановка проблеми. Поняття «салютогенез» складається з двох частин: салюс (solus), що означає «здоров'я», і генез (genesis), що означає «походження, виникнення».

Виникла концепція салютогенезу в зарубіжній психології як спроба відповіді на питання, яким чином, всупереч складним умовам існування, особистість зберігає та підтримує високий рівень активності, працездатності, долає проблемні ситуації адекватним способом. Фактично, салютогенетична концепція спрямована на виокремлення та емпіричне дослідження тих факторів, які допомагають не тільки зберігати психологічне здоров'я, але й залишатися гармонійною особистістю (іноді не дивлячись на травматичний досвід) [10].

Чому люди залишаються здоровими, як формується здоров'я, незважаючи на величезну кількість випробувань і стресів, що випали на їх долю?

Виклад основного матеріалу дослідження. У межах салютогенетичної концепції виокремлено два нових поняття: загальні імунні засоби або узагальнені ресурси опору (generalized resistance resources – GRR) та почуття когерентності (sense of coherence – SOC).

Узагальнені ресурси опору є своєрідними буферами для чинників ризику. Здебільшого ними є властивості, притаманні

особистості, групі, їх середовищу та культурі, які дають можливість уникнути стресу і дати собі раду в такий спосіб, щоб запобігти трансформації напруження в стресовий стан. Такими засобами є:

1. Матеріальні (гроші, житло, тощо);
2. Біологічні/психологічні (самооцінка, розум);
3. Емоційні (усвідомлення власних почуттів, соціальні зв'язки);
4. Фізичні (спадковість, здорові звички);
5. Екзистенціальні (погляди, релігія, відношення до сенсу життя);
6. Значима діяльність.

Частина із цих засобів є спадковими (біологічними), однак більшість набувається в процесі розвитку особистості та її соціалізації.

Разом із тим важливим для людини є уміння використовувати доступні їй заходи для підтримування власного здоров'я. Це уміння тісно пов'язане з почуттям когерентності (зв'язність, послідовність доказів, аргументів). Також воно є всебічною орієнтацією людини, що виражає ступінь, на якому людина має домінуюче, постійне, хоч і динамічне почуття упевненості в тому, що проблеми, які з'являються в житті як із внутрішнього, так і з зовнішнього середовища, мають передбачуваний, структурний і зрозумілий характер; засоби, які дозволяють протистояти й розв'язувати ці проблеми,

є доступними; боротьба з проблемами й негативними явищами є для людини надзвичайно важливою і вимагає її безпосередньої участі.

Почуття когеренції складається з трьох пов'язаних між собою компонентів – *comprehensibility*, *manageability*, *meaningfulness* (за А. Антоновським). У вітчизняних і російськомовних вчених ці три компоненти когеренції є змістовно майже однаковими, але транслюються по різному [7].

1. Усвідомленість, яка полягає в здобуванні людиною всебічної, систематизованої інформації, завдяки чому в неї формується почуття, що вона може її зрозуміти, оцінити, передбачити (пізнавальна складова);

2. Здійсненність – ступінь, на якому людині є доступними засоби для боротьби з викликами, що постають на її шляху. Це впевненість у тому, що при необхідності вона може використати ці засоби (як власні, так і зовнішні), та знає, до кого звернутися за допомогою. Завдяки цьому людина не почуває себе безпорадною і бере активну участь у подоланні труднощів та розв'язанні проблем (інструментально-пізнавальна складова);

3. Сенс – ступінь, на якому людина усвідомлює, що її життя має смисл, і що хоча б частину викликів і проблем, які ставить перед нею життя, вона може вирішити самостійно. Завдяки високому почуттю смислу, дії людини стають усвідомленими і вмотивованими (мотиваційно-емоційна складова). Сенс є одним із найважливіших складників почуття когеренції.

Як засвідчують чисельні дослідження, почуття когеренції позитивно впливає на здоров'я людини і допомагає їй впоратися зі стресами.

На думку І. Галецької, три складові відчуття когеренції – це зрозумілість, самозарядність та сенсовність. Зрозумілість – це відчуття, що вплив зовнішнього і внутрішнього середовища є пізнаваний, упорядкований, структурований і піддається розумінню, а не хаотичний, випадковий, невпорядкований та непридатний для пояснення. Вчений звертає увагу на більш когнітивний характер зрозумілості, адекватність трактування дійсності та антиципацію, відсутність надмірно емоційного ставлення та полярностей на кшталт «усе складеться саме собою» або «все одно нічого передбачити неможливо» [1].

Самозарядність – відчуття доступності ресурсів для того, щоб відповідати вимогам середовища. Такими ресурсами можуть бути безпосередньо власні здібності та вміння або різноманітні зовнішні дже-

рела: соціальна підтримка, допомога друзів, фахівців та інше. Самозарядність, має дещо інше значення, ніж близька до цього поняття самоефективність. Самоефективність стосується більше операційно-інструментальних аспектів когнітивно-мотиваційної сфери, а розглядаючи самозарядність як складову відчуття когеренції, автор акцентує, що це є загальножиттєва орієнтація. Сенсовність – відчуття того, що життя має сенс, попри всі його вимоги та проблеми (принаймні більшість із них) варті того, щоб гідно відповідати на них; що в житті є сенс – воно не тягар, з яким людина не має бажання мати справу. Поняття сенсовності надзвичайно близьке сенсу життя екзистенційної теорії В. Франкла [2]. Саме сенсовність, як вважали А. Антоновський та І. Галецька, – найважливіший елемент у структурі відчуття когеренції, оскільки в разі браку відчуття сенсу життя ані зрозумілість, ані самозарядність не можуть існувати тривалий час. Крім означених компонентів, відчуття когеренції, є й інші складові салютогенезу – соціальна підтримка, духовність, щастя, гумор і любов [6].

На нашу думку, взаємопов'язаними компонентами, які складають відчуття когеренції і можуть бути виділені лише теоретично, є осягненість, керованість та усвідомленість.

Осягненість пов'язана з тим, якою мірою індивід розглядає стимули, з якими він зіштовхується, як такі, що мають когнітивний смисл, як структуровану, узгоджену, ясну та підпорядковану інформацію, яку можна передбачити (на відміну від інформації хаотичної, випадкової, непередбачуваної). Особистість, яка володіє почуттям осягненості, не обов'язково прагне осягнути світ, але розглядає його як такий, що можна осягнути в принципі; особистість не уникає невизначених ситуацій, але впевнена, що в них можна знайти сенс та порядок.

Керованість пов'язана з тим, якою мірою індивід розглядає доступні йому ресурси як достатні для того, щоб відповідати вимогам, які ставить перед ним дійсність. У цьому випадку йдеться не тільки про ті ресурси, якими людина безпосередньо володіє та які може контролювати, але й про зовнішні, на які може тільки розраховувати. Так, на думку А. Антоновського, суб'єкт із високим почуттям керованості вірить не в те, що він здібний запобігти тим або іншим негараздам, а в те, що, використовуючи власні сили та здібності, за допомогою оточуючих він може подолати нещастя, пережити їх [8].

Усвідомленість пов'язана з тим, якою мірою індивід відчуває емоційне переживан-



ня того, що життя має смисл, що проблеми та вимоги, які життя ставить перед ним, варті того, щоб активно в них включатися, витратити на них енергію, що вони є викликами, які суб'єкт приймає, а не тягарем, якого прагне уникати [5].

На відміну від когнітивної осягненості, емоційна усвідомленість вказує на те, що світ не тільки впорядкований, але й небайдужий суб'єкту.

На наш погляд, подібний підхід до почуття когеренції тотожний семантиці способів психологічного захисту або копінг-поведінці суб'єкта та може бути забезпечений відповідним психодіагностичним інструментарієм і методологічним обґрунтуванням, традиційним для вітчизняної психологічної науки.

Вважаємо за необхідне зазначити, що почуття когеренції багато в чому схоже на поняття життєстійкості, введене в науку С. Маду [3]. З функціональної точки зору в обох випадках йдеться про чинники, які дозволяють не тільки протистояти стресам, але й рухатися до психологічного благополуччя, не дивлячись на них. Зі структурної точки зору усвідомленість, на думку А. Антоновського, має ту ж саму функцію, що й залученість та прийняття ризику, які входять до структури життєстійкості, однак, механізми регуляції можуть бути різними: А. Антоновський підкреслює роль емоцій, а С. Маду акцентує увагу на когнітивних процесах. Як зауважує А. Антоновський, керованість ідентична компоненту контролю, який входить до життєстійкості, однак у першому випадку переконання стосується результату, а в другому – процесу [9].

Таким чином, на нашу думку, формальна дефініція відчуття когеренції визначає це поняття як глобальну орієнтацію людини, яка виражає ступінь тривалих, хоча й динамічних переконань, а саме:

1. Вплив зовнішнього та внутрішнього середовища має структурований, передбачуваний та пояснюваний характер;

2. Існують засоби, які забезпечують можливість відповідати вимогам цього впливу, і ці засоби є доступними;

3. Цей вплив є викликом, вартим уваги.

Формування почуття когеренції починається ще з дитинства і триває до того часу, коли людина стає дорослою, набувши певного життєвого досвіду та соціального статусу. При цьому серед усіх елементів життєвого досвіду особливого значення набуває декілька:

– зв'язаність досвіду (стійкість) – формування із цього досвіду певної логічної цілісності, родинної традиції, відсутність

раптових життєвих несподіванок, сприяє розвитку компоненту розуміння;

– рівновага між перевантаженням та недовантаженням – розвиває почуття кмітливості, коли вимоги, які ставляться перед людиною від молодшого віку, відповідали її можливостям. Адже висока планка вимог може дати негативний результат так само, як недостатність стимулів може призвести до нудьги та спустошеності;

– участь у прийнятті рішень – стимулює розвиток почуття смислу. Особистість, яка творить дійсність, приймає важливі для себе рішення, розуміє свою роль і місце в суспільстві, має почуття високої відповідальності, а результати й ефективність її власних рішень розвивають у неї переконання про смисл того, що вона робить.

Життєвий досвід фіксується у відчутті когерентності. У свою чергу, він залежить від мінливостей долі і життєвих обставин. Ці чинники є ресурсами опору. Вони обумовлені часом через історичні і соціокультурні межі, у яких живе людина. Наскільки доцільно можуть бути використані загальні ресурси опору, тобто даності долі (наприклад, інтелект, конституція, фінансові можливості тощо), – залежить від відчуття когерентності людини [4]. На людину діють чинники стресу, які занурюють її в стан напруженості. Мобілізовані ресурси опору впливають на поведінку із стресами і відповідно на стан напруженості, проте ступінь цього впливу знову ж таки залежить від своєрідності відчуття когерентності. Якщо вдається зняти стан напруженості, то цей факт також надає зміцнюючу, стабілізуючу дію на відчуття когерентності: долаючи стрес, ми вчимося тому, що життя не руйнівне і не безглузде. Успішне зняття напруги діє позитивно на континуум здоров'я-хвороби, що означає знову-таки приріст ресурсів опору, оскільки здоров'я набуває здатність чинити опір. Безуспішна спроба зняття напруженості призводить, навпаки, до стану стресу. Цей стан підсилює патогенні чинники (сприяє утворенню шкідливих речовин, бактерій тощо), тим самим негативно позначаючись на континумі здоров'я-хвороби.

Висновки з проведеного дослідження. Таким чином, до складових салютогенезу відносять узагальнені ресурси опору та почуття когеренції. Відчуття когеренції – глобальна динамічна орієнтація, що структурує внутрішні й зовнішні стимули і формується з дитинства. Отже, взаємопов'язаними компонентами, які складають відчуття когеренції і можуть бути виділені лише теоретично, є осягненість, керованість та усвідомленість.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Галецька І. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Львів : Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка, 2006. – 338 с.
2. Карпов А. Психология рефлексивных процессов управления / А. Карпов, В. Пономарева. – М. ; Ярославль : ДИА-Пресс, 2000. – 284 с.
3. Маду С. Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Маду // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 7–101.
4. Шапкин С. Экспериментальное изучение волевых процессов / С. Шапкин – М. : Смысл; ИП РАН, 1997. – 144 с.
5. Ямницький В. Життєтворчі риси особистості / В. Ямницький // Наука і освіта. – № 5–6. – 2006. – С. 116–118.
6. Antonovsky A. Health, Stress and Coping / A. Antonovsky. – San Francisco : Jossey-Bass, 1979.
7. Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health / A. Antonovsky // Advances, Institute for Advancement of Health. – 1984. – Vol. 1. – № 3. – P. 37–50.
8. Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence / A. Antonovsky // Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences. – 1985. – fcl. 22. – № 4. – R 273–280.
9. Antonovsky A. Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well / A. Antonovsky. – San Francisco : Jossey-Bass, 1988.
10. Antonovsky A. Pathogenesis and Salutogenesis in War and Other Crises: Who Studies the Successful Coper? / A. Antonovsky, J. Bernstein // Stress and coping in time of war: generalizations from the Israeli experience / ed. N.A. Miigram. – N.Y. : Brunner/Mazel, 1986. – P. 52–65.

УДК 159.955

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК УМОВА ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Гільман А.Ю., аспірант кафедри психолого-педагогічних дисциплін
Національний університет «Острозька академія»

У статті проаналізовано поняття психічного здоров'я особистості, визначено критерії психічного здоров'я, розкрито роль саногенного мислення в процесі підтримки психічного здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: психічне здоров'я, саногенне мислення, саногенна поведінка, психічний стан, студентська молодь.

В статье проанализировано понятие психического здоровья личности, определены критерии психического здоровья, раскрыта роль саногенного мышления в процессе поддержания психического здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: психическое здоровье, саногенное мышление, саногенное поведение, психическое состояние, студенческая молодежь.

Hilman A.Yu. SANOHENIC THINKING AS A CONDITION OF MENTAL HEALTH SUPPORT OF STUDENT

The article examines the concept of mental health of the individual, the criteria of mental health and the role of sanohenic thinking in the mental health support of students.

Key words: mental health, sanohenic thinking sanohenic behavior, mental health, students.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві проблема психічного здоров'я є все більш актуальною. Перейшовши межу ХХІ століття, людство досягло значних висот у науково-технічній сфері, промисловості, медичній галузі. Однак разом із втіленням різного роду наукових ідей, розвитком технічного прогресу, людина стала схильною до стресів, напруги, хвороб.

Сучасна ситуація в Україні продовжує свідчити про безліч невирішених проблем соціального характеру: соціальне розшарування на тлі економічної кризи останніх ро-

ків, широке поширення алкоголізму, наркоманії, поширення девіантної поведінки серед молоді і т.д. Усе більше підвищується рівень психічно хворих людей у суспільстві. Урбанізація, прискорення темпу життя, інформаційні перевантаження посилюють нервову напругу, що найчастіше сприяють виникненню і розвитку нервово-психічної патології. Стиль мислення, коли ми сприймаємо, оцінюємо й переживаємо такі складні ситуації та події в житті, може впливати на стан здоров'я, сприяти або перешкоджати досягненню успіху, формування