

В. А. Булановкандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Інститут журналістики та масової комунікації
Класичного приватного університету

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СКЛАДОВИХ САЛЮТОГЕНЕЗУ В ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ

У статті розглянуто складові салютогенетичної спрямованості особистості, що розкривають особливості збереження й підтримки високого рівня активності, загального адаптаційного потенціалу суб'єкта та індивідуальних можливостей подолання проблемних ситуацій адекватними способами. До складових салютогенезу віднесено узагальнені ресурси опору та почуття когерентності. Відчуття когерентності – глобальна динамічна орієнтація, що структурує внутрішні й зовнішні стимули та формується з дитинства. При цьому серед усіх елементів життєвого досвіду особливого значення набувають такі, як зв'язаність досвіду (стійкість), рівновага між переважанням і недоважанням, участь у прийнятті рішень. Взаємопов'язані компоненти, що складають відчуття когерентності, можуть бути виділені лише теоретично, ними є осягненість, керованість та усвідомленість.

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

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

Концепція салютогенезу виникла в зарубіжній психології як спроба відповіді на питання, яким чином усупереч складним умовам існування особистість зберігає й підтримує високий рівень активності, працездатності, долає проблемні ситуації адекватним способом. Фактично салютогенетична концепція спрямовується на виокремлення та емпіричне дослідження тих факторів, які допомагають не лише зберегти психологічне здоров'я, а й залишатись гармонійною особистістю (іноді незважаючи на травматичний досвід) [10].

Аналіз стану дослідження проблеми. Поняття салютогенетичної орієнтації, запропоноване А. Антоновським, може застосовуватись як на рівні особи, так і на рівні соціальної групи чи суспільства в цілому, передбачаючи дослідницьку парадигму позитивної психології, яка також прагне вивчати «умови й процеси, що приводять до процвітання або оптимального функціонування людей, груп чи соціальних інститутів». Проте А. Антоновський не лише ставить питання, а й пропонує можливу відповідь на нього. На його думку, чинником, що зміцнює здоров'я, є почуття зв'язності (когерентності) [8].

А. Антоновський визначає почуття зв'язності (когерентності) таким чином: «Загальна орієнтація особи, пов'язана з тим, якою мірою людина відчуває стійке, проте динамічне почуття, де:

– стимули, що надходять із зовнішніх і внутрішніх джерел досвіду в процесі життя, є структуро-

ваними, передбачуваними та піддаються тлумаченню;

– є ресурси, необхідні для того, щоб відповідати вимогам, викликаним цими стимулами;

– ці вимоги є викликами, які варті того, щоб вкладати в них ресурси й самого себе» [7].

Мета статті: проаналізувати погляди сучасних учених на значущість показників якості життя на добробут і психологічну витримку в житті людини; з'ясувати, що допомагає людям залишатися здоровими, як саме формується здоров'я, незважаючи на величезну кількість випробувань і стресів, що випали на долю людини.

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

Узагальнені ресурси опору є своєрідними буферами для чинників ризику. Здебільшого ними є властивості, притаманні особистості, групі, їх середовищу й культурі, які дають можливість уникнути стресу та дати собі раду в такий спосіб, щоб запобігти трансформації напруження в стресовий стан. Такими засобами є матеріальні (гроші, житло, тощо), біологічні/психологічні (самооцінка, розум), емоційні (усвідомлення власних почуттів, соціальні зв'язки), фізичні (спадковість, здорові звички), екзистенціальні (погляди, релігія, ставлення до сенсу життя), значима діяльність.

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

Водночас важливим для людини є вміння використовувати доступні їй заходи для підтримання власного здоров'я. Це вміння тісно пов'язане з почуттям когеренції (зв'язність, послідовність доказів, аргументів). Воно є всебічною орієнтацією людини, що виражає ступінь, на якому людина має домінуюче, постійне, хоч і динамічне почуття впевненості в тому, що проблеми, які з'являються в житті з внутрішнього й зовнішнього середовища, мають передбачуваний, структурний і зрозумілий характер; що засоби, які дозволяють протистояти та вирішувати ці проблеми, є доступними; що боротьба з проблемами й негативними явищами є для людини надзвичайно важливою та вимагає її безпосередньої участі.

Почуття когеренції, за А. Антоновським, складається з трьох пов'язаних між собою компонентів: *comprehensibility, manageability, meaningfulness*. У вітчизняних і російськомовних учених ці компоненти когеренції є змістовно майже однаковими, проте транслюються по-різному [7]:

а) усвідомленість, що полягає в здобуванні людиною всебічної, систематизованої інформації, завдяки чому в неї формується відчуття, що вона може її зрозуміти, оцінити, передбачити (пізнавальна складова);

б) здійсненність – ступінь, на якому людині доступні засоби для боротьби з викликами, що виникають на її шляху. Це впевненість у тому, що за необхідності вона може використати такі засоби (як власні, так і зовнішні) та знає, до кого звернутися за допомогою. Завдяки цьому людина не відчуває себе безпорадною та бере активну участь у подоланні труднощів і вирішенні проблем (інструментально-пізнавальна складова);

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

Як показують численні дослідження, почуття когеренції позитивно впливає на здоров'я людини та допомагає їй впоратися зі стресами. На думку І. Галецької, складовими відчуття когеренції є зрозумілість, самозарадність і сенсовність.

Зрозумілість – це відчуття, що вплив зовнішнього й внутрішнього середовища піддається розумінню, є пізнаваним, упорядкованим, структурованим, а не хаотичним, випадковим, неупорядкованим і непридатним для пояснення. Науковець звертає увагу на більш когнітивний характер зрозумілості, адекватність трактування дійсності й антиципацію, відсутність надмірно емоційного ставлення та полярностей на кшталт «усе складеться саме собою» або «все одно нічого передбачити неможливо» [1].

Самозарадність – відчуття доступності ресурсів для того, щоб відповідати вимогам середовища. Такими ресурсами можуть бути безпосередньо власні здібності й уміння або різноманітні зовнішні джерела: соціальна підтримка, допомога друзів, фахівців тощо. Самозарадність має дещо інше значення, ніж близька до цього поняття самоефективність. Самоефективність більше стосується операційно-інструментальних аспектів когнітивно-мотиваційної сфери, а розглядаючи самозарадність як складову відчуття когеренції, автор акцентує, що це загальножиттєва орієнтація.

Сенсовність – відчуття того, що життя має сенс, попри всі його вимоги й проблеми (принаймні більшість із них), які варті того, щоб гідно відповідати на них; це усвідомлення, що в житті є сенс, воно не є тягарем, з яким людина не має бажання мати справу. Поняття сенсовності надзвичайно близьке до сенсу життя екзистенційної теорії В. Франкла [2]. Саме сенсовність, як вважали А. Антоновський та І. Галецька, є найважливішим елементом у структурі відчуття когеренції, оскільки за браку відчуття сенсу життя ні зрозумілість, ні самозарадність не можуть існувати тривалий час. Крім означених компонентів відчуття когеренції, є також інші складові салютогенезу: соціальна підтримка, духовність, щастя, гумор і любов [6].

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

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

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

Усвідомленість пов'язується з тим, якою мірою індивід відчуває емоційне переживання 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 уникнути [5].

На відміну від когнітивної осягненості, емоційна усвідомленість вказує на те, що світ не лише впорядкований, а й не байдужий суб'єкту.

На наше переконання, подібний підхід до почуття когерентності є тотожним 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 доцільне вказати, що почуття когерентності багато в чому схоже з поняттям життєстійкості, введеним у науку С. Мадду [3]. З функціональної позиції в обох випадках ідеться про чинники, які дозволяють не тільки протистояти стресам, а й рухатись до психологічного благополуччя, не дивлячись на них. Зі структурної позиції усвідомленість, як стверджував А. Антоновський, виконує ту ж функцію, що й залученість і прийняття ризику, які входять до структури життєстійкості. Однак механізми регуляції при цьому можуть бути різними: А. Антоновський підкреслює роль емоцій, а С. Мадду акцентує увагу на когнітивних процесах. Керованість, на переконання А. Антоновського, є ідентичною компоненту контролю, який входить до життєстійкості, однак у першому випадку переконання торкається результату, а в другому – процесу [9].

Висновки. Таким чином, формальна дефініція відчуття когерентності визначає це поняття як глобальну орієнтацію людини, що виражає ступінь тривалих, хоч і динамічних переконань, зокрема таких:

- вплив зовнішнього й внутрішнього середовища має структурований, передбачуваний і пояснюваний характер;
- існують засоби, що забезпечують можливість відповідати вимогам цього впливу, і такі засоби є доступними;
- цей вплив є викликом, вартим уваги.

Формування відчуття когерентності починається з дитинства та триває до часу, коли людина стає дорослою, набувши певного життєвого досвіду й соціального статусу. При цьому серед усіх елементів життєвого досвіду особливого значення набувають такі:

- а) зв'язаність досвіду (стійкість) – формування із цього досвіду певної логічної цілісності, родинної традиції, відсутність раптових життєвих несподіванок, що сприяє розвитку компоненту розуміння;
- б) рівновага між перевантаженням і недовантаженням розвиває почуття кмітливості, коли вимоги, що висуваються до людини від молодшого

віку, відповідають її можливостям. Адже висока планка вимог може дати негативний результат, як недостатність стимулів може призвести до нудьги й спустошеності;

в) 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 мінливості долі й життєвих обставин. Ці чинники є ресурсами опору. Вони обумовлюються часом через історичні й 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 зі стресами та, відповідно, стан напруженості, тому ступінь цього впливу також залежить від своєрідності відчуття когерентності. Якщо вдається зняти стан напруженості, то цей факт також здійснює зміцнюючу, стабілізуючу дію на відчуття когерентності: долаючи стрес, ми вчимося тому, що життя не руйнівне та не безглузде. Успішне зняття напруги діє позитивно на континуум здоров'я/хвороби, що також означає приріст ресурсів опору, оскільки здоров'я набуває здатності чинити опір. Безуспішна спроба зняття напруженості, навпаки, приводить до стану стресу. Цей стан посилює патогенні чинники (сприяє утворенню шкідливих речовин, бактерій тощо), тим самим негативно позначаючись на континуумі здоров'я/хвороби.

Таким чином, до складових салютогенезу відносять узагальнені ресурси опору та почуття когерентності. Відчуття когерентності – глобальна динамічна орієнтація, що структурує внутрішні й зовнішні стимули та формується з дитинства. Отже, взаємопов'язаними компонентами, які складають відчуття когерентності й 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 нац. ун-ту ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
2. Карпов А. Психология рефлексивных процессов управления / А. Карпов, В. Пономарева. – М. ; Ярославль : ДИА-Пресс, 2000. – 283 с.
3. Мадду С. Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Мадду // Психологичес-

- кий журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 7–101.
4. Шапкин С. Экспериментальное изучение волевых процессов / С. Шапкин. – М. : Смысл ; ИП РАН, 1997. – 140 с.
 5. Ямницький В. Життєтворчі риси особистості / В. Ямницький // Наука і освіта. – 2006. – № 5–6. – С. 116–118.
 6. Antonovsky A. Health, Stress and Coping / A. Antonovsky. – San Francisco : Jossey-Bass, 1979. – 243 p.
 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. – Vol. 22. – № 4. – P. 273–280.
 9. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well / A. Antonovsky. – San Francisco : Jossey-Bass, 1988. – 218 p.
 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. Miigram. – New York : Brunner/Mazel, 1986. – P. 52–65.

Буланов В. А. Психологические аспекты составляющих салютогенеза в базисе показателей качества жизни

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. К составляющим салютогенеза отнесены обобщенные ресурсы сопротивления и чувства когеренции. Ощущение когеренции – глобальная динамическая ориентация, которая структурирует внутренние и внешние стимулы и формируется с детства. При этом среди всех элементов жизненного опыта особенное значение приобретают такие, как связанность опыта (стойкость), равновесие между перегрузкой и недогрузкой, участие в принятии решений. Взаимосвязанные компоненты, которые составляют ощущение когеренции, могут быть выделены лишь теоретически. Ими являются постижимость, управляемость и осознанность.

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

Concept salutogenese orientation of personality answers the basic question: why people remain healthy, despite the large number of trials and stresses that fell to their destiny? The ability to use these measures to support their health – is dominant in a comfortable coexistence of human in society. It is very closely related to the sense of coherence (connectivity, consistency proofs, and arguments) and an extensive orientation. The main criterion which is – a high degree of assurance that all the problems and negatives, with which the person faces in life – have a predictable, structured and very clear character. Means that allow you to confront and solve these problems – are available. The struggle with troubles is extremely important and requires constant direct participation throughout life. Concept salutogenese is aimed at singling and research of healthy preserving factors that help personality to remain holistic, despite the traumatic experience. It consists of a general immune means or generalized resistance resources (generalized resistance resources) and sense of coherence. The latter, in its turn, consists of three interrelated components – comprehensibility, manageability, meaningfulness. So, the psychological components of salutogenese concept are considered in the article and concentrate research attention on factors more successful overcome stressful situations by people and seeking factors (psychological, social, physical) that contribute to stress resistance.

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