

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г. С. КОСТЮКА**

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ОТЕНКО СВІТЛАНА АНАТОЛІЇВНА

УДК 159.923.2(043.3)

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
САЛЮТОГЕНЕТИЧНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ**

053 Психологія

05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____Отенко С.А.

Науковий керівник: Сердюк Людмила Захарівна, доктор психологічних наук,
професор

Київ 2021

АНОТАЦІЯ

Отенко С. А. **Психологічні особливості розвитку салютогенетичної спрямованості особистості.** – Кваліфікаційна наукова робота на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 05 – соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 – психологія. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2021.

У дисертації представлено теоретичне узагальнення та нове розв'язання проблеми салютогенетичної спрямованості особистості, що ґрунтується на методологічних принципах позитивного функціонування особистості, салютогенетичній парадигмі А. Антоновськи та полягає у тлумаченні її як чинника психологічного благополуччя й психічного здоров'я особистості, створенні процедури її діагностики, обґрунтуванні та апробації програми тренінгу сприяння салютогенетичної спрямованості в контексті розвитку в особистості здатності до підтримки психічного здоров'я, розкриття й розвитку особистісного потенціалу.

Основною метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення структури та психологічних чинників салютогенетичної спрямованості особистості. Досягненню цієї мети сприяло вирішення завдань досліджень, у межах яких проаналізовано стан теоретико-методологічної розробленості проблеми салютогенетичної спрямованості особистості; обґрунтовано поняття салютогенетичної спрямованості особистості; визначено її змістові та структурні особливості; визначено та апробовано методичний інструментарій дослідження психологічних особливостей салютогенетичної спрямованості особистості; емпірично визначено чинники та предиктори салютогенетичної спрямованості особистості, встановлено зв'язок між салютогенетичною спрямованістю психологічним благополуччям та життєстійкістю особистості; доведено, що салютогенетична спрямованість досягається шляхом актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, що сприяють

збереженню і зміцненню її здоров'я, резистентності до впливу факторів стресу та психологічному благополуччю; розроблено та апробовано програму тренінгу сприяння салютогенетичній спрямованості особистості.

Наукові пошуки та здобутки висвітлено в трьох розділах дисертаційної роботи. У першому розділі – *«Теоретико-методологічні основи салютогенетичної спрямованості особистості»* – визначено засади вивчення проблеми салютогенетичної спрямованості особистості: положення гуманістичного підходу, концепції позитивного функціонування особистості та салютогенетичної концепції А. Антоновськи; визначено поняття салютогенетичної спрямованості, виділено її компоненти, проаналізовано чинники та умови її розвитку; обґрунтовано використання в якості основного параметра аналізу салютогенетичної спрямованості показник когерентності (узгодженості) А. Антоновськи, як інтегрального показника ціннісного ставлення до здоров'я, та представлено аналіз його трактування в сучасних дослідженнях.

Звернення до салютогенетичної парадигми А. Антоновськи уможливило розуміння салютогенетичної спрямованості як ціннісне ставлення людини до власного психологічного здоров'я, яке розглядається не як відсутність хвороби, а як стан, що займається нею в континуумі між психічним розладом і психологічним благополуччям. Здатність особистості до салютогенетичної спрямованості визначено такими її психологічними характеристиками як почуття пов'язаності, рефлексія, прагнення до самоактуалізації, життєстійкість.

Серед основних чинників розвитку салютогенетичної спрямованості виокремлено: прагнення до особистісного зростання, творчості, використання усвідомлюваних копінг стратегій, продуктивного використання емоційної енергії; психологічного благополуччя, радості; здатність до самовіддачі; комунікативність; готовність до співпраці; стресостійкість; позитивну впевненість у власних силах; високий рівень інтелекту і креативність; інтереси

й хобі, що підвищують почуття власної гідності та впевненості в собі; інтернальність, здатність до міжособистісної взаємодії.

На основі здійсненого аналізу представлено теоретичну модель психічного здоров'я особистості, яка включає чотири рівні особистісної активності: рівень особистісних характеристик, рівень розвитку та особливості культури, рівень суспільного оточення та рівень побудови взаємодії та комунікації. Кожен рівень представленої теоретичної моделі значною мірою характеризує конструктивну здоров'язбережувальну поведінку зрілої особистості.

У другому розділі – *«Емпіричне дослідження психологічних чинників салютогенетичної спрямованості особистості»* – висвітлено організаційні та методичні засади емпіричного дослідження салютогенетичної спрямованості особистості; подано психологічну характеристику вибірки досліджуваних; обґрунтовано вибір методичного інструментарію діагностики сформованості салютогенетичної спрямованості особистості та її чинників, з урахуванням його валідності, надійності й диференційованості, а також відповідності основним завданням дослідження; емпірично визначено чинники, предиктори салютогенетичної спрямованості особистості та її зв'язок з психологічним благополуччям, життєстійкістю особистості, самоефективністю, задоволеністю життям.

За результатами емпіричного дослідження виявлено особливості зв'язку особистісних характеристик із показником когерентності. Встановлено, що ресурси загальної резистентності людини, які полегшують вплив факторів стресу і сприяють задоволеності життям, пов'язані з наявністю і усвідомленням життєвих цілей, самоприйняттям, наявністю позитивних взаємин з оточуючими та здатністю впливати на життєві події.

Визначено чинники салютогенетичної спрямованості особистості: життєстійкість, психологічне благополуччя, автономія, первинні актуальні здібності – надія, любов та довіра, що утворюють гуманістичні світоглядні

переконання, вторинні актуальні здібності – вірність, справедливість, старанність, послухливість, пунктуальність, ввічливість, що є нормами поведінки і забезпечують особистісну відповідальність людини.

Доведено, що найбільший вплив на показник когерентності мають самоприйняття, смисложиттєві орієнтації та включеністю у значиму взаємодію.

Виявлено психологічні особливості психологічного благополуччя залежно від рівня когерентності особистості. Визначено, що чим вищий рівень когерентності особистості (ресурси загальної резистентності людини), тим більше вона здатна усвідомлювати життєві цілі, приймати себе, встановлювати позитивні взаємини з оточуючими, впливати на життєві події, що робить її більш щасливою, полегшує вплив факторів стресу і сприяє задоволеності життям.

У третьому розділі – «Особливості розвитку салютогенетичної спрямованості особистості» висвітлено теоретичні та організаційні засади тренінгу психологічного сприяння розвитку салютогенетичної спрямованості особистості; на основі аналізу результатів теоретико-емпіричного дослідження обґрунтовано та розроблено програму тренінгу сприяння розвитку салютогенетичної спрямованості особистості, доведено її ефективність.

Визначено теоретичні положення тренінгу сприяння розвитку салютогенетичної спрямованості – положення цілісності життєвого шляху особистості, особистісної та діяльнісної самоорганізації, положення про природу особистісного потенціалу, суб'єктності та життєстійкості особистості, положення позитивної психотерапії, гуманістичного підходу та позитивного функціонування особистості.

Тренінг спрямований на розвиток осмисленості життєвих цілей, самостійності в прийнятті рішень, розуміння себе, самоприйняття, впевненості в собі, включеності у взаємини з іншими, розвитку здатності впливати на події власного життя засобами позитивної психотерапії.

Тренінгова програма складається з двох блоків: інформаційний – реалізувався у вигляді міні-лекцій, дискусійних обговорень теоретичних положень, що розкривали сутність основних салютогенетичних чинників, на які в подальшому спрямовувалася практична робота; особистісно орієнтований блок – передбачав використання вправ, технік спрямованих на реалізацію основних прикладних завдань тренінгу.

Структура тренінгу представлена трьома взаємопов'язаними етапами: перший – аналіз власних актуальних здібностей, які виступають ресурсами для розвитку салютогенезу особистості; другий – формування основних чинників салютогенетичної спрямованості: життєстійкості, навичок самодетермінованої поведінки, осмисленості життєвих цілей, самотійності в прийнятті рішень, розуміння себе, самоприйняття, впевненості в собі, включеності у взаємини з іншими; третій етап – перевірка стійкості новоутворень, їх функціонування в практичних ситуаціях.

Загальна тривалість тренінгу сприяння розвитку салютогенетичної спрямованості 30 годин; заняття проводилися один раз на два тижні на протязі 10 тижнів.

Ефективність тренінгу підтверджено позитивною динамікою рівня сформованості салютогенетичної спрямованості особистості, особистісних якостей, які зумовлюють почуття когерентності людини, статистично значимими відмінностями експериментальних та контрольних груп, узагальненням самозвітів, анкет-самооцінювання учасників, що засвідчує досягнення мети запроваджено тренінгу.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що;

вперше розроблено модель здоров'я особистості в контексті концепції салютогенезу А. Антоновськи, яка включає чотири рівні особистісної активності;

встановлено особистісні чинники та предиктори салютогенетичної спрямованості особистості;

доведено, що салютогенетична спрямованість досягається шляхом актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, що сприяють збереженню і зміцненню її здоров'я, резистентності до впливу факторів стресу та психологічному благополуччю;

доповнено наукові уявлення про психологічні ресурси збереження і зміцнення здоров'я особистості;

дістали подальшого розвитку теоретико-методологічні підходи до здійснення психологічних досліджень та напрямів психологічної роботи щодо розробки програм, спрямованих на сприяння салютогенетичній спрямованості особистості.

Теоретичне значення результатів дослідження зумовлено їхньою науковою новизною і ґрунтується на розробленні теоретичної моделі здоров'я особистості в контексті концепції салютогенеза А. Антоновськи та розробці науково-методичного інструментарію її діагностики й розвитку.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в тому, що визначені структура та психологічні чинники салютогенетичної спрямованості особистості, запропонований методичний інструментарій її діагностики можуть бути підґрунтям для подальших науково-практичних розробок щодо сприяння розвитку відповідального ставлення до здоров'я як до цінності, здатності використовувати ресурси здоров'я та віри в свої можливості, салютогенетичному способі мислення, який дозволяє людям позитивно впливати на своє індивідуальне та соціальне життя.

Положення дисертації можуть бути використані при розробці навчальних курсів з психологічного консультування, основ психотерапії, соціально-психологічного тренінгу, що сприятиме підвищенню якості професійної підготовки фахівців соціономічних професій.

Отримані результати дослідження можуть бути застосовані в практичній діяльності психологічних служб для розробки програм індивідуального психологічного сприяння особистісному зростанню; в тренінгових, корекційних

та терапевтичних підходах для подолання проблем особистісної невизначеності; суб'єктивного відчуття зниження цінності життя; формування самодетермінованої поведінки.

Самостійне практичне значення має запропонована авторська програма тренінгу сприяння салютогенетичної спрямованості особистості, впровадження якої фасилітуватиме здатність до усвідомленого ставлення до себе, власного здоров'я та життя, ставлення до світу та оточуючих, актуалізувати, розвивати внутрішні ресурси, протистояти стресу, надавати самодопомогу.

Ключові слова: особистість, салютогенез, почуття когерентності, салютогенетична спрямованість, психологічне здоров'я, психологічне благополуччя, задоволеність життям, автономія, життєстійкість, психологічні ресурси, самоприйняття, осмисленість, тренінг сприяння салютогенетичній спрямованості.

ABSTRACT

Otenko S.A. **The psychological features of the development of an individual's salutogenic orientation.** – Qualifying scientific work with the rights of a manuscript.

The thesis for the PhD degree in 05 – Social and Behavioural Sciences, specialty 053 – Psychology. – G.S. Kostiuk Institute of Psychology, National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, 2021.

The thesis generalizes theoretically and presents a new solution for the problem of an individual's salutogenic orientation that is interpreted basing on the methodological principles of positive functioning, salutogenic paradigm of A. Antonovsky as a factor of an individual's psychological well-being and mental health. The thesis proposes the procedure for salutogenic orientation examination, substantiates and approbates the training program promoting an individual's salutogenic orientation in the context of the development of his/her ability to preserve mental health, to disclose and develop personal potential.

The main research purpose was to substantiate theoretically and investigate empirically the structure and psychological factors of an individual's salutogenic orientation. For this purpose, some research objectives were achieved, namely, the theoretical and methodological development of the problem of an individual's salutogenic orientation was analyzed; the concept of salutogenic orientation was substantiated; its semantic and structural features were determined; the tools studying psychological features of an individual's salutogenic orientation were defined and tested; the factors and predictors of an individual's salutogenic orientation were empirically determined, as well as relations between salutogenic orientation, psychological well-being and psychological hardiness; it has been proved that salutogenic orientation can be achieved by actualizing an individual's internal resources, which contribute to his/her health preservation and strengthening, to tolerance to stress and psychological well-being improvement; a training program promoting an individual's salutogenic orientation was developed and tested.

The scientific research and its achievements are presented in three sections of the thesis. *The first section – “Theoretical and methodological foundations of an individual's salutogenic orientation”* – defines the studying principles for the problem of an individual's salutogenic orientation: the humanistic approach, the concept of an individual's positive functioning and A. Antonovsky's salutogenic concept. Here, the concept of salutogenic orientation is determined, its components, factors and conditions of its development are singled out. The section substantiates that the coherence indicator proposed by A. Antonovsky's as an integral indicator of value attitude to health can be used as the main parameter analysing salutogenic orientation; its interpretation in modern researches is analysed.

Turning to A. Antonovsky's salutogenic paradigm helps the thesis author to understand salutogenic orientation as an individual's value attitude to his/her psychological health, which is considered not as an absent disease, but as a state somewhere on the continuum between mental disorder and psychological well-being. An individual's salutogenic orientation is determined by such psychological

characteristics as a sense of relatedness, reflection, the desire for self-actualization, psychological hardiness.

The revealed main factors of salutogenic orientation development were: the desire for personal growth, creativity, the use of conscious coping strategies, productive use of emotional energy; psychological well-being, joy; ability to self-sacrifice; communicativeness; willingness to cooperate; stress resistance; positive self-confidence; high intelligence and creativity; interests and hobbies that increase self-esteem and self-confidence; internality, ability to interpersonal interactions.

After the performed analysis, the theoretical model of an individual's mental health was presented which included four levels of personal activity: the level of personal characteristics, the level of cultural development and its features, the level of social environment and the level of interactions and communication. Each level of the presented theoretical model characterizes the constructive health-preserving behaviour of a mature personality.

The second section – “The empirical study on the psychological factors of an individual's salutogenic orientation” – describes the organizational and methodological foundations of the empirical study on an individual's salutogenic orientation; the psychological characteristics of the sample are given; the chosen tools are described to examine the formation of an individual's salutogenic orientation and its factors, taking into account their validity, reliability and differentiation, as well as compliance with the main study objectives; the empirically determined factors, predictors of salutogenic orientation and its relationship with an individual's psychological well-being, hardiness, self-efficacy, life satisfaction are discussed.

The analysis of empirical data has revealed the peculiarities of links between personal characteristics and the coherence indicator. The resources of general human resistance, which alleviated an influence of stressors and promoted life satisfaction, correlated with existing, recognised life goals, self-acceptance, positive relationships with others and the ability to influence life events.

The factors of an individual's salutogenic orientation were determined: hardiness, psychological well-being, autonomy, primary actual abilities - hope, love and trust, forming humanistic worldviews, secondary actual abilities - fidelity, justice, diligence, obedience, punctuality, courtesy and politeness which were behavioural norms and ensure personal responsibility.

Self-acceptance, meaningful life orientations and involvement in meaningful interactions influenced to the greatest extent on the coherence indicator.

The psychological features of psychological well-being depending on personality coherence were revealed. The higher an individual's coherence was (his/her resources of general human resistance), the more he/she was able to realize life goals, accept him/herself, establish positive relationships with others, influence life events which made him/her happier, relieving stress and promoting satisfaction with life.

The third section – “The features of salutogenic orientation development” – highlights the theoretical and organizational principles of the training assisting psychologically an individual's salutogenic orientation development; basing on the analysed results of theoretical and empirical studies, the thesis author substantiated and developed the training program promoting an individual's salutogenic orientation development and proved its effectiveness.

The following theoretical provisions for the training promoting an individual's salutogenic orientation development were determined: the idea on the integrity of an individual's life path, personal self-organization in activities, the ideas on the nature of personal potential, subjectivity and psychological hardiness, the ideas of positive psychotherapy, the humanistic approach and an individual's positive functioning.

The training is aimed at development of meaningful life goals, independence in decision-making, self-understanding, self-acceptance, self-confidence, inclusion in relationships with others, the ability to influence the events of one's own lives through positive psychotherapy.

The training program consists of two modules: the informative one, in the form of mini-lectures, discussions over theoretical issues, revealing the essence of the main salutogenic factors, which later are applied into the practical work; the personality-oriented module with exercises, techniques aimed at implementing the main training tasks.

The training structurally has by three interrelated stages: the first one includes the analysis of one's own actual abilities that serve as resources for an individual's salutogenesis; the second stage is aimed at the formation of the main factors of salutogenic orientation: psychological hardiness, skills of self-determined behaviour, meaningful life goals, independence in decision-making, self-understanding, self-acceptance, self-confidence, inclusion in relationships with others; the third stage is the stage of checking of achievements, their stability, functioning in practical situations.

The total training duration to promote salutogenic orientation development was 30 hours; classes were held once every two weeks for 10 weeks.

The training effectiveness was confirmed by the positive dynamics of salutogenic orientation formation in its participants, their personal qualities that determined the sense of human coherence, by statistically significant differences between experimental and control groups, generalization of self-reports, self-assessment questionnaires.

The scientific novelty of the obtained results includes:

- a model of personal health that included four levels of personal activity was developed *for the first time* in the context of A. Antonovsky's concept of salutogenesis;
- personal factors and predictors of salutogenic orientation were *determined*;
- *it has been proved* that salutogenic orientation can be achieved by actualizing an individual's internal resources, which contribute to his/her health preservation and strengthening, to tolerance to stress and psychological well-being improvement;

- the scientific ideas about the psychological resources preserving and strengthening an individual's health were *supplemented*;
- the theoretical and methodological approaches to psychological studies and to development of programs promoting an individual's salutogenic orientation *were further developed*.

The research results are **theoretically significant** due to their scientific novelty that includes the development of a theoretical model of an individual's health in the context of A. Antonovsky's concept on salutogenesis and scientific and methodological tools for its examining and development.

he practical significance of the study results includes: the structure and psychological factors of an individual's salutogenic orientation were determined, the tools for their examining were proposed that could become the basis for further scientific and practical developments promoting responsible health as a value, the ability to use health resources and belief in one's own abilities, promoting the salutogenic way of thinking that allows people to positively influence their individual lives and society at all.

The thesis provisions can be used in the development of training courses on psychological counselling, basics of psychotherapy, socio-psychological trainings, which will improve the quality of training in socioeconomic professions.

The study results can be used in practical psychological services, in programs for individual psychological assistance to personal growth; in trainings, correctional and therapeutic work to overcome the problems of personal uncertainty, subjective feeling of a declined value of life, to form self-determined behaviour.

The author's training program promoting an individual's salutogenic orientation has independent practical significance.

Key words: personality, salutogenesis, sense of coherence, salutogenic orientation, psychological health, psychological well-being, life satisfaction, autonomy, hardiness, psychological resources, self-acceptance, meaningfulness, training promoting salutogenic orientation.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях, затверджених МОН України:

1. Отенко С. А. Психологічні фактори ціннісного ставлення особистості до здоров'я. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Том 14: Методологія і теорія психології, Вип. 4. С. 264-273. Режим доступу: https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2127/1/zbirka_14_4%20.pdf

Статті у наукових вітчизняних періодичних виданнях, затверджених МОН України, що входять до міжнародних наукометричних баз даних:

2. Отенко С. А. Салютогенетична спрямованість як чинник психологічного благополуччя особистості. *Вісник національного університету оборони України. Зб-к наук. праць*. 2020. Вип. 5(58). С.146-152. Режим доступу: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/224459>

3. Serdiuk L, Otenko S. The salutogenic basis of an individual's mental health and psychological well-being. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 4(24). С. 68-74. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.9>

Статті у зарубіжних фахових виданнях:

4. Serdiuk L., Otenko S. The ukrainian-language adaptation for the wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*. 2021. Vol. 1 (1). P.11-14. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj135>

Публікації в інших виданнях та збірниках матеріалів наукових конференцій:

5. Отенко С. А. Меню етичних стосунків. *Форум психіатрії та психотерапії: збірка статей*. 2019. Том 12. С. 26-27.

6. Отенко С. А. Салютогенетична спрямованість як психологічна основа суб'єктивного благополуччя особистості. *Щастя та сучасне*

суспільство: зб. матеріалів міжнар. наук. конф. (Львів, 14-15 листопада 2019 р.). м. Львів, 2019. С. 187-189.

7. Отенко С. А. Почуття пов'язаності – джерело щастя. *Щастя та сучасне суспільство*: зб. матеріалів міжнар. наук. конф. (Львів, 20-21 березня 2020 р.). м. Львів, 2020. С. 190-193.

8. Отенко С. А. Позитивна психотерапія як сучасна теоретична основа соціалізації. *Гуманітарний корпус*: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії. 2021. Том 2. Вип. 37. С. 45-48.

9. Отенко С. А. Салютогенетичний підхід як джерело психологічного благополуччя студентської молоді. *Молодь: освіта, наука, духовність*: тези доповідей XVIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. студентів і молодих вчених (Київ, 12–13 травня 2021 р.), Частина II. м. Київ, 2021. С. 125–127.

10. Отенко С. А. Психологічні чинники салютогенетичної спрямованості особистості. *Проблеми особистісних ресурсів у навчальній та професійній діяльності* : матеріали наук.-практ. конф. (Харків, 27-28 травня 2021 р.). м. Харків, 2021. С.226-229

ЗМІСТ

Вступ		17
Розділ I	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ САЛЮТОГЕНЕТИЧНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ	25
1.1.	Психологічний зміст поняття салютогенез	25
1.2.	Психологічні фактори салютогенезу особистості	43
1.3.	Салютогенез як психологічна основа психічного здоров'я і благополуччя особистості	55
Розділ II	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САЛЮТОГЕНЕТИЧНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ	81
2.1.	Психологічна характеристика вибірки досліджуваних	81
2.2.	Методичний апарат дослідження	87
2.3.	Психологічні фактори ціннісного ставлення особистості до здоров'я	99
2.4.	Салютогенетична спрямованість як чинник психологічного благополуччя особистості	110
Розділ III	ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САЛЮТОГЕНЕТИЧНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ	119
3.1.	Теоретичні підходи та принципи психологічного сприяння розвитку салютогенетичної спрямованості особистості	119
3.2.	Загальна характеристика змістових занять тренінгу психологічного сприяння розвитку салютогенетичної спрямованості	132
3.3.	Результати впровадження тренінгової програми підвищення показників салютогенетичної спрямованості особистості	165
Висновки		177
Список використаних джерел		180
Додатки		206

ВСТУП

Актуальність дослідження. Зростання динамічності, непередбачуваності, стресогенності сучасного світу докорінно впливають на життя людини та призводять до загального зниження почуття безпеки, захищеності, стимулюють розвиток стресу. Водночас, стресогенність в сучасному суспільстві вимагає від людини готовності та здатності протистояти новим викликам, долати стани напруження, повсякденні складні ситуації, ефективно функціонувати, досягати життєвого балансу та стійкості. Щоб пристосуватися до мінливих умов життя, досягати внутрішньої рівноваги, оптимального функціонування, успішно реалізуватися в різних сферах життя необхідний розвиток тих особистісних ресурсів, що сприяють збереженню психічного здоров'я та досягненню психологічного благополуччя.

Тому для сучасної психологічної науки актуальними є дослідження, спрямовані на вивчення умов і процесів, що сприяють соматичному і психічному здоров'ю людини, незважаючи на вплив щоденних стресорів, досягнення нею внутрішньої рівноваги, можливості розвиватися, знаходження сенсу в життєвих подіях та ситуаціях. Найбільш повно цю проблематику розкривають дослідження виконані в салютогенетичній парадигмі А. Антоновськи. Особливістю цього наукового підходу до розуміння здоров'я, є орієнтація не на хворобливі наслідки впливу стресу, а на вивчення факторів, особистісних ресурсів, можливостей людини що сприяють зміцненню її психічного здоров'я, стійкості, ефективному подоланню стресогенних ситуацій, отриманню позитивного досвіду.

В успішному протистоянні стресу ключову роль відіграє почуття когерентності (sense of coherence), зв'язності як «загальна орієнтація особистості» (А. Антоновськи). Почуття когерентності А. Антоновськи визначає як особливу структуру установок, орієнтацій що зумовлюють

здатність людини розуміти життєві взаємозв'язки, усвідомлювати в життєвих подіях певний порядок, бути впевненою в тому, що в неї є навички, здібності, ресурси, які допомагають контролювати, керувати події життя та надавати самодопомогу. Це диспозиція містить три взаємопов'язані компоненти: зрозумілість (comprehensibility) – впевненість в тому, що себе самого і світ можна зрозуміти і пізнати; керованість (manageability) – віра у власну дієздатність та здатність будувати своє життя самостійно або за допомогою інших людей; осмисленість (усвідомленість) (meaningfulness) – здатність досягнути сенс в процесі переробки життєвого досвіду, що визначається як виклики, які варті того, щоб вкладати в них ресурси. Ці три компоненти, стаючи здібностями людини, призводять до того, що вона переживає смислові взаємозв'язки в собі самій і навколишньому світі.

Закономірно, що в останні десятиліття дослідження впливу різноманітних стресорів та життєвих ситуацій на функціонування особистості здійснюються в контексті здоров'я, яке розглядається не як відсутність хвороби, а як спрямованість на психологічне благополуччя. Адже прагнення до психологічного благополуччя, позитивного функціонування є однією з рушійних сил саморозвитку особистості, важливою умовою якості її життя. Про різні аспекти позитивного функціонування людини йдеться в дослідженнях: життєстійкості та стресостійкості (С. Кобейса, С. Мадді, Т. Титаренко, О. Чиханцова, О. Шамич та ін.); резилентності (Дж. Бонано); самоефективності (А. Бандура); психологічного благополуччя та якості життя (Л. Сердюк, К. Ріфф, Т. Фесенко, Т. Шевеленкова, Ю. Швалб); адаптаційного потенціалу (С. Нартова-Бочавер, О. Литвиненко, О. Маклаков та ін.); самоактуалізації та самореалізації (А. Маслоу; К. Роджерс); особистісних чеснот (Н. Пезешкіан, М. Селігман); самодетермінації (Е. Десі, Р. Райан); сенсу життя (В. Франкл); суб'єктної вітальності (Е. Десі) тощо. Сама особистість розглядається не

тільки як дещо, що перебуває у процесі розвитку, але і як: активний суб'єкт власного життя (Г. Балл, В. Моляко), саморозвитку, самоактивності, самодетермінації та самоорганізації (О. Бондаренко, М. Боришевський, І. Данилюк, Л. Карамушка, С. Максименко), самоздійснення (О. Кокун).

Незважаючи на значний інтерес до вивчення різних аспектів позитивного функціонування особистості, безпосередніх експериментальних досліджень психологічних особливостей розвитку салютогенетичної спрямованості особистості у вітчизняній психології не знайдено, що зумовило вибір теми нашого дослідження «Психологічні особливості розвитку салютогенетичної спрямованості особистості».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконувалося в межах планового наукового дослідження кафедри психології Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»: «Професійна реабілітація осіб з обмеженими можливостями» (2015–2018 рр.; номер держреєстрації – 0115U006634).

Тему дисертаційного дослідження затверджено на вченій раді Університету «Україна» (протокол № 5 від 01 липня 2019 р.).

Об'єкт дослідження – салютогенетична спрямованість особистості.

Предмет дослідження – психологічні чинники салютогенетичної спрямованості особистості.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні структури та психологічних чинників розвитку салютогенетичної спрямованості особистості.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретико-методологічні підходи до розуміння сутності та структури салютогенетичної спрямованості особистості.
2. Здійснити обґрунтування методичного забезпечення дослідження основних психологічних чинників салютогенетичної спрямованості особистості.

3. Емпірично визначити психологічні особливості та чинники салютогенетичної спрямованості особистості.

4. Розробити особистісно орієнтований тренінг психологічного сприяння розвитку салютогенетичної спрямованості особистості та перевірити його ефективність.

Теоретико-методологічна основа дослідження:

1. Основні положення концепції салютогенезу особистості (А. Антоновськи);

2. Загальні положення класичних теорій психологічного благополуччя особистості (Н. Бредбурн, Е. Дінер, Е. Десі, С. Любомирські, К. Ріфф, Р. Райан, М. Салігман, М. Чікцентмігайї).

3. Положення суб'єктного підходу до вивчення особистості (О. Бондаренко, М. Боришевський, І. Данилюк, Л. Карамушка, О. Кокун, С. Максименко, В. Моляко, С. Рубінштейн, Л. Сердюк, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.); позитивного підходу до функціонування особистості (Н. Пезешкіан, М. Селігман, М. Чікцентмігайї).

4. Положення теорій самодетермінації (Е. Десі, Р. Райан); самоефективності (А. Бандура); теорія самоактуалізації (А. Маслоу); життєстійкості (С. Мадді).

Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети і вирішення завдань роботи застосовано такі методи дослідження: а) *теоретичні* – аналіз та узагальнення, класифікація, систематизація – для обґрунтування концептуальних основ феномена салютогенетичної спрямованості особистості та його структури; б) *емпіричні* – тестування, зокрема психодіагностичні методики: шкала почуття зв'язності А. Антоновськи; тест життєстійкості С. Мадді, в адаптації Д. Леонтьєва; опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо; тест самодетермінації, у модифікації Є. Осіна; шкала загальної самоефективності особистості Р. Шварцера і М. Єрусалема;

тест-опитувальник на визначення самостворення особистості В. Століна, С. Пантілеєва; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; шкала задоволеності життям Е. Дінера; шкала каузальної орієнтації Е. Десі та Р. Райана; Вісбаденський опитувальник з позитивної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана); *методи математично-статистичної обробки даних* – кількісний та якісний аналіз (описова статистика, порівняння вибірових середніх за t-критерієм Стюдента, кореляційний, факторний, регресійний аналізи). Статистичну обробку даних та результатів дослідження здійснено з використанням пакету статистичних програм SPSS 21.0 for Windows.

Емпірична база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота за темою дослідження проводилася на базі Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» та Центру розвитку особистості «Позитум». Вибірку досліджуваних склали 207 осіб, серед яких: учні ЗСО; студенти ЗВО; особи, що підвищують кваліфікацію в методі позитивної психотерапії та працюючі фахівці. Вік досліджуваних від 18 до 70 років.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечується якісним теоретичним аналізом наукової літератури з досліджуваної проблеми, відповідним методологічним обґрунтуванням його вихідних положень, відповідністю застосованих у дослідженні методів його завданням, кількісним та якісним аналізом отриманого емпіричного матеріалу, репрезентативністю досліджуваної вибірки, коректним застосуванням математичних методів обробки та аналізу даних.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що: *вперше* розроблено модель здоров'я особистості в контексті концепції салютогенеза А. Антоновського, яка включає чотири рівні особистісної активності; *встановлено* особистісні чинники та предиктори салютогенетичної спрямованості особистості; *доведено*, що салютогенетична спрямованість досягається шляхом актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, що сприяють збереженню і зміцненню її здоров'я, резистентності до впливу

факторів стресу та психологічному благополуччю. *Доповнено* наукові уявлення про психологічні ресурси збереження і зміцнення здоров'я особистості. *Дістали подальшого розвитку* теоретико-методологічні підходи до здійснення психологічних досліджень та напрямів психологічної роботи щодо розробки програм, спрямованих на сприяння салютогенетичній спрямованості особистості.

Теоретичне значення результатів дослідження зумовлено їхньою науковою новизною і ґрунтується на розробленні теоретичної моделі здоров'я особистості в контексті концепції салютогенеза А. Антоновського та розробці науково-методичного інструментарію її діагностики й розвитку.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в тому, що визначені структура та психологічні чинники салютогенетичної спрямованості особистості, запропонований методичний інструментарій її діагностики можуть бути підґрунтям для подальших науково-практичних розробок, щодо сприяння розвитку відповідального ставлення до здоров'я як до цінності, здатності використовувати ресурси здоров'я та вірі в свої можливості, салютогенетичному способу мислення який дозволяє людям позитивно впливати на своє індивідуальне та соціальне життя.

Положення дисертації можуть бути використані при розробці навчальних курсів з психологічного консультування, основ психотерапії, соціально-психологічного тренінгу, що сприятиме підвищенню якості професійної підготовки фахівців соціономічних професій. Отримані результати дослідження можуть бути застосовані в практичній діяльності психологічних служб для розробки програм індивідуального психологічного сприяння особистісному зростанню; в тренінгових, корекційних та терапевтичних підходах для подолання проблем особистісної невизначеності; суб'єктивного відчуття зниження цінності життя; формування самодетермінованої поведінки.

Результати дослідження **впроваджено** в практику діяльності: Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» (довідка про впровадження № 38/54 від 5.06 2020 р.), Центру розвитку особистості «Позитум» (довідка про впровадження № 37 від 12.03. 2021 р.) та Консультаційно-інформаційного Центру «Позитум» (довідка про впровадження № 24 від 15.04. 2021 р.).

Особистий внесок здобувача. Дисертація виконана здобувачем самостійно. Усі сформульовані положення та висновки обґрунтовано на основі особистих досліджень автора. У співавторстві опубліковано дві статті, авторський внесок у яких становить 50%.

У дисертації ідеї та розробки, які належать співавторам зазначених публікацій, не використовувались.

Апробація результатів дисертації. Основні положення та результати дослідження доповідались автором на всеукраїнських та міжнародних конференціях в Україні: II науково-практичній конференції «Етика психотерапії» (16 березня 2019 р., м. Київ); Всеукраїнській семінар-конференції «Сучасна позитивна психотерапія Н. Пезешкіана: дослідження та кейси» (27-28 червня 2019 р. м. Тернопіль); XXV науково-практичній конференції Української спілки психотерапевтів з міжнародною участю «Психотерапія і свобода» (28-30 червня 2019 р. м. Тернопіль); Міжнародній науково-практичній конференції «Щастя та цивілізаційний розвиток» (14-15 листопада 2019 р. м. Львів); I Міжнародній науковій конференції «Щастя та сучасне суспільство» (30-31 березня 2020 р. м. Львів); XXVI науково-практичній онлайн-конференції Української спілки психотерапевтів «Психотерапія онлайн?» (7-8 червня 2020 р. м. Львів); X Міжнародній науково-практичній конференції «Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості» (14 червня 2021 р.); XXI Інтернаціональному онлайн-тренінг семінарі (ITS) Всесвітньої Асоціації позитивної та транскультуральної психотерапії (WAPP) (22-23 серпня

2020 р.); Науково-практичній конференції з міжнародною участю «Параксизмальні стани» (2 жовтня 2021 р. м. Ужгород); XXII Інтернаціональному онлайн-тренінг-семінарі (ITS) Всесвітньої Асоціації позитивної та транскультуральної психотерапії (WAPP) (9-10 жовтня 2021 р.); XXI Міжнародній науково-практичній конференції «Інклюзивне освітнє середовище: проблеми, перспективи та кращі практики» (24-25 листопада 2021 р. м. Київ).

Матеріали дисертації також доповідались на VII Всесвітньому конгресі позитивної та транскультуральної психотерапії (WAPP) (6-12 жовтня 2019 р. м. Кемер, Турція) Word congress for Positive and Transcultural psychotherapy.

Публікації. Результати дослідження повністю опубліковані в 10 наукових працях: 3 статтях у фахових виданнях, затверджених МОН України, 2 із яких входять до міжнародних наукометричних баз даних; 1 стаття – у науковому періодичному виданні інших держав; 6 публікацій – в інших наукових виданнях і збірниках матеріалів наукових конференцій (в т. ч. міжнародних).

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел містить: 259 найменувань, з них 94 іноземною мовою. Загальний обсяг роботи становить 211 сторінок. Основний зміст викладено на 166 сторінках. Робота містить таблиць 16 (на 11 сторінках), 12 рисунків (на 5 сторінках) та 3 Додатки.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ САЛЮТОГЕНЕТИЧНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічний зміст поняття салютогенез

Для будь-якої держави основоположним фактором розвитку та існування є людський фактор. Тому значне місце в психологічних дослідженнях займає проблема ресурсних характеристиках особистості, її потенціалу й уміння виживати всупереч складним умовам існування. Первинним поняттям, яке використовувалось науковцями для визначення суб'єктної здатності до опору, здатності підтримувати високий рівень активності та працездатності, було поняття «індекс людського розвитку» (Пергаменщик, Новак, 2015). Проте це поняття не дозволяло однозначно окреслити і повною мірою зрозуміти сенс визначень якості життя і рівень життя. Таким чином, наукові теорії психології, останні 30 років були присвячені пошуку теоретико-практичних підходів, які дозволили б пояснити чому особистість проявляє активність з різною мірою ефективності при одних і тих же умовах життя. Причому, більш значуще місце при вирішенні цього питання відводиться самій особистості, ніж ситуації (Пергаменщик, Новак, 2015).

Наше дослідження побудоване в рамках парадигми «салютогенезу», згідно з якою умовами збереження фізичного та психологічного здоров'я особистості є реалізація внутрішнього потенціалу, пізнавальна і фізична активність, спрямованість на здорові життєві цілі, самоактуалізація, позитивне функціонування особистості, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад.

На сьогодні прийнято виділяти два підходи до здоров'я особистості. Тривалий час основним підходом вважався патогенез – вчення про механізми

виникнення, розвитку і припинення хвороб. Але в другій половині XX століття з'явився абсолютно новий підхід – салютогенез, який є дослідницьким напрямком, що вивчає не причину захворювання, а, навпаки, джерела фізичного, духовного і душевного благополуччя людини (Бочелюк, 2011).

Передумовами виникнення салютогенетичної теорії (від лат. *salus* – благополуччя, добре самопочуття, щастя) були теоретико-емпіричні дослідження, що отримали популярність в психології при вивченні особистості. Серед найбільш відомих концепцій та їх авторів доцільно виділити такі: А. Bandura, S. Kobasa, R. Tedeschi, M. Rutter, D. Strumpfer та ін. Дослідження цих авторів знаходяться в загальній парадигмі салютогенетичного підходу та висвітлюють лонгітюдні дослідження психології й патології розвитку, емпіричні дослідження немовлят, дослідження психологічного здоров'я особистості в загрозових життєвих ситуаціях. Проте основні положення і складові концепції салютогенезу були представлені науковому співтовариству А. Антоновським і розвинуті в працях S. Gable, M. Eriksson, M. Carey, B. Lindstrom, A. Frenz, J. Haidt, Б. фон Гласова, Г. Апанасенко, В. Бочелюка, І. Галецької, Л. Пергаменщика, Є. Осіна та в психолого-педагогічних дослідженнях: розвитку здоров'я дитини через освіту, формування культури здоров'я особистості її здоров'язберігаючої компетентності (М. Безруких, В. Безрукова, Н. Бібік, Т. Бойченко, Є. Вайнер, В. Горащук, О. Дубогай, Г. Зайцев, О. Іонова, С. Кириленко, С. Кондратюк, Ю. Максименко, О. Омельченко, С. Омельченко, В. Оржеховська, Т. Ротерс, О. Савченко, Г. Серіков, Г. Сіліна) (Булан, 2017, Воронина, 2005).

Теоретичний аналіз наукових джерел дає можливість окреслити межі досліджуваного явища. Як наслідок, зауважимо що феномен салютогенезу це складне комплексне психологічне утворення, в якому у тісному взаємозв'язку функціонують особистісні характеристики, статусні ознаки особистості як суб'єкта суспільного розвитку, соціально креативні форми

поведінки. Проте безпосередніх експериментальних досліджень психологічних особливостей розвитку салютогенетичної спрямованості особистості у вітчизняній психології не велось. Переважно можна зустріти опосередковане вивчення проблеми в розрізі різноманітних сторін самовідношення особистості, її самоактуалізації та розкриття власного потенціалу. Ми відштовхуємося від розуміння особливостей салютогенетичної спрямованості особистості як підходу суб'єктного розвитку, що в своїй основі передбачає такі складові: саморозвиток та самоорганізацію, які виступають пусковими механізмами максимально ефективного використання особистістю всієї сукупності своїх ресурсів, здібностей, навичок та інших джерел активності, що є наслідком прояву індивідуалізації з метою досягнення зовнішньої і внутрішньої синергії.

Побудова теоретико-пізнавальної моделі вивчення психологічної структури салютогенезу особистості включає в себе і технологічний підхід. Зокрема, завдяки аналізу наукових праць В.Подшивалкіної можемо розширити науковий дискурс досліджуваної проблеми (Подшивалкина, 1997). Якщо науковий підхід здебільшого орієнтується на питання «що?» то технологічний підхід забезпечує відповідь на питання «як?». Насамперед, згідно такого підходу науковці орієнтуються на пошук закономірностей, алгоритмів у природних процесах з метою управління ними, а також на нормативну оптимальність діяльності. Знання узагальнюються так, щоб враховувати індивідуальні особливості кожної окремої ситуації та особистості. Як зазначає В.Подшивалкіна, особливого значущими у технологічному підході є вивчення просторово-часових характеристик природних процесів (Подшивалкина, 1997). При аналізі процесів протікання життєдіяльності особистості «тут і зараз» технологічне виступає у двох контекстах: як певний спосіб діяльності, а саме, алгоритм чи механізм, та як цілеспрямована діяльність з чітко визначеним мотиваційним

полем та механізмами реалізації. У технологічному підході (Подшивалкина, 1997) виділяють:

- Принцип когерентності, який означає синхронізацію різних, в той же час пов'язаних подій, що накладаючись одна на одну, посилюють або послаблюють вплив та значимість життєвих процесів на особистість.

- Принцип доповнюваності передбачає змістове різноманіття тлумачення одних й тих же явищ особистістю.

- Принцип релятивізму або природного призначення забезпечує розуміння того, що в різних контекстах існування властивості речей можуть відрізнятися.

З огляду на дифініційний змістовий аспект, поняття «салютогенез» має дві складові: латинську – «salutis» (здоров'я, благополуччя), і грецьку – «genesis» (походження). Головне питання салютогенезу – походження здоров'я (Словник ABBYY Lingvo-Online).

Концепція салютогенезу була вперше представлена в роботах Арона Антоновського (1923 – 1994), ізраїльського вченого, який працював на перерізі медицини і соціології, на початку 1970 років. Його праця – це спроба конкретизувати підходи до розуміння чинників що забезпечують впорядкування, завдяки яким особистість здатна залишатися соматично і психологічно здоровою, незважаючи на вплив стресорів (Antonovsky, 1987).

Так, вченим разом з колегами було встановлено, що жінки, які пережили обмеження волі через перебування в таборах за часів другої світової війни, в середньому продемонстрували більш низькі показники адаптації, в порівнянні з контрольною групою. Проте серед експериментальної групи досліджуваних виявилася значна кількість тих які проявилися як добре адаптовані. Такий факт став причиною пошуку авторами-науковцями відповідей на запитання про те, які чинники допомогли цим особистостям, всупереч травматичному досвіду, не лише зберегти

психологічне здоров'я, а й залишатися щасливими (Antonovsky, Bernstein, 1986).

В контексті сучасної української науки популярність праць А. Антоновськи, на жаль, мало відповідає тому внеску, який він зробив в психологію здоров'я. Оскільки ідеї А. Антоновськи ґрунтувалися на попередніх концепціях висвітлених А. Маслоу, якого він вважав «батьком салютогенезу», відповідно сама концепція салютогенезу представлена в методологічній традиції гуманістичної психології (Smith, 2002). А. Маслоу будував свою теорію, яка передувала появі салютогенезу, на дослідженні здорових людей. Багаторічне дослідження, природи здоров'я у здорових людей дозволило вивчити їх властивості. Згідно з дослідженням науковця здорові особистості володіють такими характеристиками (Maslow, 1971):

- Вони краще сприймають реальність, тому вони здатні правильно судити про людей і факти.
- Вони можуть прийняти себе, інших, природу, відкидають штучність, хвастощі і лицемірство.
- У них є природність, безпосередність, простота і скромність.
- Вони орієнтовані на проблему, предмет і тему, а не на власне «я».
- Вони потребують свого «особистого простору» і можуть відчувати себе абсолютно комфортно на самоті.
- Вони автономні, активні, орієнтовані на продуктивність, зростання і тому відносно незалежні від свого фізичного і соціального оточення.
- Вони не мають оцінної думки (нічого не оцінюють), а просто цінують все що мають з благоговінням, радістю, здивуванням.
- У них є почуття спільності, тобто глибоке почуття ідентифікації, співчуття і прихильності до інших.
- Вони можуть перетнути кордони «єго» і встановити інтенсивні міжособистісні стосунки.

- Вони мають демократичну структуру характеру і доброзичливі, коли мають справу з людьми, незалежно від класу, раси, виховання, переконань.
- У них сильний моральний настрій, тверді моральні норми, відсутність хронічної непевності між добром і злом.

- Їх гумор філософський, вони не сміються над ворожими, шкідливими або жартами про перевагу

На противагу патогенетичній парадигмі, що переважала в той час, і відповідала на питання про те, яким чином вплив стресорів призводить до небажаних хворобливих наслідків, А. Антоновськи запропонував салютогенетичну парадигму в рамках якої увага дослідника зосереджена на випадках успішного подолання особистістю стресогенних ситуацій, навіть якщо ці випадки йдуть врозріз із загальною тенденцією, і на пошуку факторів, що сприяють стійкості до стресів. Ці фактори можуть бути як психологічними (наприклад, оптимізм як особистісна риса), так і пов'язаними із соціальним оточенням (наприклад, соціальна підтримка) або фізичним середовищем (наприклад, чистота питної води)(Antonovsky 1997)

Як зазначає автор, сам по собі стрес не завжди є патогенним: за певних умов він може бути і салютогенним фактором, викликаючи напругу організму, здатну провокувати нові адаптивні реакції. В результаті успішного подолання стресу особистість може набути позитивного досвіду. Доцільно навести буквально цитування автора: «Питання вже не в тому, яким чином ми можемо виключити той чи інший стресор, але в тому, як ми можемо навчитися жити, і жити добре, під дією стресорів, і, можливо, навіть звернути їх існування собі на користь» (Antonovsky 1985).

Наслідки стресу – чи будуть вони негативними, нейтральними або позитивними – залежать не від характеру самого стресу, а від індивідуальних способів реагування на нього (Олефір, 2011).

Таку ж точку зору, в свій час, висловлено В. Франклом (1978, 1990). Він, формулюючи основу теорії логотерапії, керувався ідеєю Ф. Ніцше:

«Якщо у людини є «навіщо» жити, вона винесе будь-яке «як» жити» (Frankl, 1981). Опираючись на особистий досвід виживання в умовах табірної життя, В. Франкл висунув концепцію існування безумовного сенсу життя. Безумовний сенс вище конкретних подій особистісного існування (Франкл, 1990).

Ідеї В. Франкла також знайшли своє підтвердження в роботах А. Маслоу (1971, 1999). Останній, займаючись лікуванням людей, які пройшли через концентраційні табори, зауважив, що багато його пацієнтів не відрізняються сильною статуєю, проте вони змогли вижити і залишатися відносно здоровими в умовах табірної деструктивної ситуації. Вивчаючи питання про джерела, причини здоров'я, А. Маслоу виявив, що ці «здорові» особистості відрізняються від інших своїми цінностями, поглядами і реакцією на стрес. Вчений узагальнив, що ці особистості черпали силу і знаходили опору в духовних, художніх, релігійних та соціальних цінностях, що, очевидно, допомагало їм протистояти жаху концентраційних таборів (Maslow, 1971).

Отже, концепція салютогенезу виникла при пошуці відповіді на питання щодо факторів, завдяки яким особистість здатна залишатися соматично і психологічно здоровою, незважаючи на вплив стресорів.

Суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя виникає в результаті роботи свідомих копінг стратегій (управління стресом) замість неусвідомлюваних захисних механізмів, що є демонстрацією здатності особистості до постійного творчого пристосування і зростання, продуктивного використання емоційної енергії замість її розтррати, почуття радості замість почуття страждання, самовіддачі замість нарцисизму, взаємодії замість експлуатації інших людей тощо (Сердюк, 2017).

Визначення психічного здоров'я особистості знаходиться в деякій точці континууму, що лежить між психічним розладом і психологічним

благополуччям. Це дозволяє знаходити науково обґрунтовану відповідь на питання про те, як боротися з тим чи іншим конкретним захворюванням.

Сучасні трактування поняття «здоров'я» нараховують понад триста відомих визначень. Аналіз їх значної частини дозволяє нам зробити висновок про те, що проблема дефініції починається із окреслення того, чим воно є – станом, процесом, рівновагою чи ще чимось іншим? Думки вчених та практиків з цього приводу різняться. Більшість наявних на сьогодні тлумачень визначають «здоров'я» як стан. Насамперед у цьому контексті його трактує Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я є станом повного фізичного, душевного і соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» (Official Records of the World Health Organization, 2000). Однією із сильних сторін визначення здоров'я ВООЗ є його всеохопний характер. На відміну від попередніх дефініцій, у ньому наголошується важливість не відсутності хвороби, але наявності здоров'я. У цьому сенсі воно має позитивну спрямованість, цілісне уявлення про те, що таке здоров'я.

Про здоров'я як здатність любити і працювати говорив З. Фройд. Він вважав, що людина, яка має можливість робити те, що їй до смаку, – здорова (Lindström, Eriksson, Antonovsky, 2006). Якщо ж зіставити здоров'я з основною характеристикою людини – життєдіяльністю, то інтегральним показником, який поєднує зміну стану людини в часі, у тому числі під впливом оточуючого середовища є життєздатність. Водночас здатність здоров'я має інший бік – здатність до виконання основних функцій, участь у соціально-економічній діяльності і суспільно-корисній праці (Moksnes, 2011).

Як ресурс, розглядають здоров'я й інші дослідники: І. Журавльова та Л. Шилова (1992), які вважають, що здоров'я є ресурсом, від ступеня володіння яким залежить рівень задоволення практично всіх потреб людини (Шатц, Яременко, Балакірева, 2005), які аналізують здоров'я як ресурс, доступний для інших людей. Зрештою, з-поміж іншого, як ресурс здоров'я

розглядає й ВООЗ: «Здоров'я є ресурсом для повсякденного життя, а не метою існування» (Бочелюк, 2011).

Підсумовуючи аналіз підходів до здоров'я, зазначимо важливість поєднання у ньому біологічної, психологічної та соціальної природи (рис. 1.1.). Здоров'я не варто характеризувати лише одним із наведених компонентів. Визначити їх співвідношення та значення достатньо важко. Однак, на нашу думку, воно залежить від багатьох чинників, зокрема від соціально-економічного рівня розвитку суспільства, соціально-трудова відносин та моральних канонів, які склались у суспільстві, традицій тощо. Крім цього, співвідношення змінювалось на різних етапах розвитку людства.

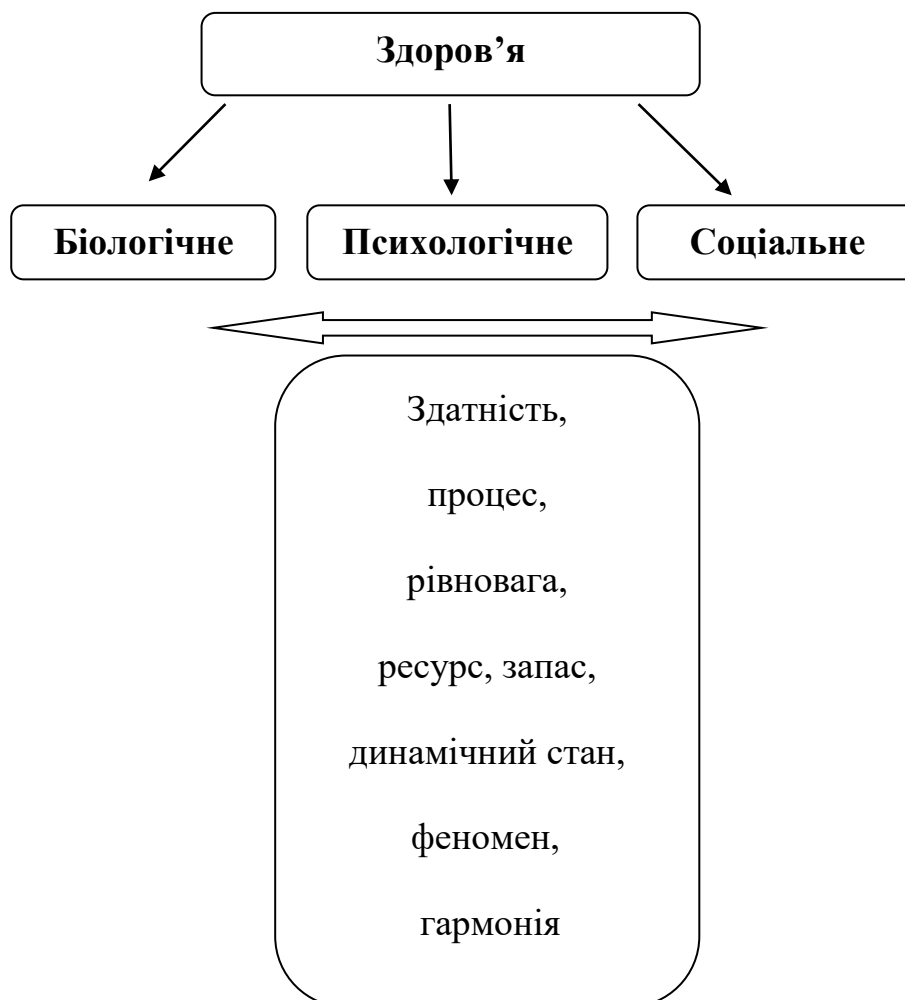


Рис. 1.1. Категоріальний апарат дефініції «здоров'я»

Таким чином, можна сформулювати визначення здоров'я – це життєздатність організму, можливість зберігати фізіологічну і психологічну рівновагу, реалізовувати соціально-економічний потенціал у просторі і часі.

Поняття салютогенетичної орієнтації, запропоноване А. Антоновськи, може бути застосоване як на рівні особистості, так і на рівні соціальної групи або суспільства в цілому і передбачає дослідницьку парадигму позитивної психології, яка також прагне вивчати «умови і процеси, що призводять до процвітання або оптимального функціонування людей, груп або соціальних інститутів» Однак А. Антоновськи не тільки ставить питання, але і пропонує можливу відповідь на нього: на його думку, фактором, що зміцнює здоров'я, є почуття когерентності (sense of coherence) (Сацук, 2014). Як наслідок, ресурси загального опору надають імуностимулюючу дію, що полегшує розуміння значення стресових факторів та протидії їм.

Почуття когерентності містить три взаємопов'язані компоненти (Antonovsky, Bernstein, 1986):

Зрозумілість (comprehensibility) – впевненість в тому, що себе самого і світ можна зрозуміти і пізнати. Стимули, що надходять із зовнішніх і внутрішніх джерел, є передбачуваними і піддаються тлумаченню. Зрозумілість пов'язана з тим, в якій мірі особистість розглядає стимули, з якими стикається, як такі, що мають когнітивний сенс, структуровану, узгоджену, ясну і впорядковану інформацію, яку можна передбачити, на противагу інформації хаотичній, випадковій, безладній, непередбачуваній. Особистість, що володіє почуттям зрозумілості, не обов'язково прагне досягнути світ, але розглядає його як зрозумілий. Вона не уникає невизначених ситуацій, але впевнена, що в них можна виявити порядок і сенс.

Керованість (manageability) – віра у власну дієздатність та здатність будувати своє життя самостійно або за допомогою інших людей. Керованість пов'язана з тим, в якій мірі особистість розглядає доступні їй ресурси як

достатні для того, щоб відповідати вимогам, що висувають перед нею певні стимули. Мається на увазі не тільки ресурси, якими особистість безпосередньо володіє і може контролювати, але також і про зовнішні ресурси, на які особистість може розраховувати. Як наслідок, особистість з високим почуттям керованості вірить не в те, що вона здатна запобігти нещастю, а в те, що, використовуючи свої власні сили і здібності та інші фактори, вона зможе впоратися з нещастями та пережити їх. Керованість передбачає здатність особистості до взаємодії з суспільством, в якому вона живе, зокрема, бажання співпрацювати з іншими людьми, щоб досягти результату.

Осмиленість (усвідомленість) (meaningfulness) – здатність досягнути сенс в процесі переробки життєвого досвіду, що визначається як виклики, які варті того, щоб вкласти в них ресурси. Осмиленість пов'язана з мірою емоційного переживання того, що життя має сенс, а проблеми і вимоги, які життя ставить перед особистістю, варті того, щоб активно включатися в них, вкладаючи свою енергію. На відміну від суто когнітивної зрозумілості, емоційна свідомість вказує на те, що світ не тільки впорядкований, але і небайдужий особистості. Наприклад, якщо робота для особистості є осмисленою, вона не обов'язково приносить їй радість і внутрішнє задоволення, але може розглядатися як засіб, необхідний для реалізації інших суб'єктивно важливих цілей. Осмиленість забезпечує розуміння того, що в житті є якийсь глибший сенс, ніж «дрібниці» щоденного існування.

Ці три компоненти, стаючи здібностями особистості, призводять до того, що остання переживає смислові взаємозв'язки в собі самій і навколишньому світі. Коли особистість пізнає себе і навколишній світ, відчуває себе творцем, що створює щось осмислене, відчуває внутрішню опору, тоді у неї більше шансів стати більш здоровою тілесно, душевно, духовно, соціально і не зламатися під тягарем життєвих випробувань.

Як зазначає А. Антоновський, людина з високим почуттям когерентності не обов'язково відчуває і думає, що життя абсолютно пізнаване. Почуття когерентності поширюється лише на ту сферу життя, яку особистість розглядає важливою власне для себе, і кордони цієї сфери індивідуальні. Якщо особистість не виявляє цікавості до зовнішньої чи внутрішньої політики держави, розвитку тих чи інших навичок, їй не обов'язково розглядати ці сфери як пізнавані, керовані і осмислені. Загальне почуття когерентності визначається тим, якою мірою особистість відчуває його стосовно свого власного життя – своїми почуттями, своєю роботою, своїми взаєминами з іншими людьми, своїми екзистенційними проблемами (Antonovsky, 1985).

Сучасною наукою почуття когерентності трактується як:

- глобальна орієнтація, що здійснює вплив на рівень переконань особистості в тому, що вплив і зміни внутрішнього і зовнішнього середовища можливо спрогнозувати (Antonovsky, 1997);
- центральна диспозиція життєвих орієнтацій та основний визначник психологічного здоров'я (Галецька, 2005);
- диспозиційна орієнтація або критерій згідно А. Hardy (Hardy, 2020);
- відносно стійка характерологічна риса особистості (Varga, 2012);
- основа функціонування здорової особистості, яка включає такі чинники: особистий спосіб мислення, буття, і дій, внутрішнє почуття довіри, що призводить до виявлення і використання ресурсів, що перебувають у сфері розпорядження особистості (Lindström, Eriksson, Antonovsky's, 2006);
- конструкт, що включає в себе певне поєднання когнітивних, поведінкових і мотиваційних компонентів (Antonovsky, Bernstein, 1986);
- загальна міра світогляду особистості (Schnyder, Antonovsky's, 2000);
- спосіб погляду на життя як узгодженої цілісної структури, якою можна керувати і пізнати (Eriksson, 2007);

- переконаність у особистій спроможності передбачати внутрішні і зовнішні ресурси та використовувати їх опираючись на принципи само детермінованої особистості (Eriksson, 2007);

Незважаючи на різні трактування поняття когерентності, згідно А. Антоновськи і наступним психологічним дослідженням, структура його залишається стійкою до складу якої входять три складові, які оригінальною мовою звучать як: «Comprehensibility», «Manageability», «Meaningfulness». На сьогодні існує декілька варіацій їх перекладу на українську і російську мови, які представлені в табл. 1.1 (Бочелюк, 2011; Буланов, 2013; Галецька, 2005):

Таблиця 1.1.

Визначення компонентів почуття когерентності в сучасних наукових теоріях

Автор	Визначення структурних компонентів почуття когерентності		
А.Антоновськи	«Comprehensibility»	«Manageability»	«Meaningfulness»
І. Галецька	«Зрозумілість»	«Самозарадність»	«Сенсовність»
В.Бочелюк	«Зрозумілість»	«Керованість»	«Свідомість»
В.Буланов	«Осягненість»	«Керованість»	«Усвідомленість»

Ключовим поняттям в теорії А. Антоновськи є те, як конкретні особистісні установки служать факторами стресостійкості. Ці установки допомагають людині краще справлятися з проблемами (залишатися здоровою), завдяки «почуттю когерентності». Це загальний життєвий настрій, з яким людина справляється з повсякденними проблемами.

А. Антоновськи визначає почуття когерентності як «спільну орієнтацію людини, пов'язану з тим, якою мірою людина відчуває всепроникаюче, стійке, але динамічне почуття. Воно в свою чергу передбачає ряд особливостей (Antonovsky, 1979, 1990):

- стимули, які ми отримуємо із зовнішнього і внутрішнього середовища протягом всього свого життя. Воно є структурними, передбачуваними і зрозумілими;
- особистість володіє всіма необхідними ресурсами для реагування на вимоги цих стимулів;
- вимоги стимулів завжди є певним викликом, який вартий того, щоб на нього відповісти.

При такому підході люди не класифікуються на здорових чи хворих. Оскільки ми всі перебуваємо десь між уявними полюсами повного благополуччя та загальної захворюваності. А. Антоновськи розробив методику для вимірювання «почуття когерентності», яка знайшла застосування в багатьох країнах (Antonovsky, 1987).

У більш вузькому значенні салютогенез часто прирівнюється до почуття когерентності, яке визначається як: «глобальна орієнтація, що виражає ступінь пронизуючого, стійкого, хоча й динамічного почуття впевненості в тому, що внутрішнє і зовнішнє середовище людини передбачуване і є висока ймовірність того, що все вийде так, як цього можна очікувати» (Antonovsky, 1987).

Таким чином, почуття когерентності А. Антоновськи вважав ключовим в концепції салютогенної моделі. Тому ми зосередимося детальніше на питанні, чому сенс когерентності фактично еквівалентний за значенням салютогенезу для багатьох вчених.

У своїй роботі про «Глобальне зміцнення здоров'я» (Antonovsky, 1996) А. Антоновськи запропонував програму досліджень, що дозволяла визначити основні характеристики почуття когерентності:

- почуття когерентності головним чином виступає важливим механізмом який здатен зменшувати тиск негативних впливів, що є особливо важливим для особистостей з більш високим рівнем стресу;

- між почуттям когерентності та здоров'ям існує прямий лінійний зв'язок;
- почуття когерентності динамічне, воно може змінюватися при проходженні особистістю вікових і життєвих криз;
- існує тісний і прямий зв'язок між почуттям когерентності та емоційним благополуччям;
- існує взаємозв'язок між рухом людини до благополуччя і силою її колективного почуття когерентності;
- почуття когерентності формується через зміну ставлення людини до життєвих обставин та поведінки, емоційного рівня;
- люди з високим почуттям когерентності будуть більш відкриті до зворотного зв'язку (інформації про те, наскільки ефективна обрана стратегія контролю над проблемою), що дає можливість вибрати нову стратегію в разі неуспіху. І навпаки, люди з низьким почуттям когерентності і в свою чергу будуть ігнорувати зворотний зв'язок шляхом уникнення проблеми або самообману і жорсткого дотримання обраної стратегії. Високий рівень почуття когерентності сприяє ефективному контролю над проблемою і зняттю напруги, тоді відсутність контролю над проблемою призводить до збереження напруги і, можливо, до виникнення руйнівних наслідків, викликаних стресом.

На думку А. Антоновського почуття когерентності формується протягом усього життя, але найбільш активно цей процес протікає в її перші десятиліття. Джерелом почуття узгодженості стає життєвий досвід, що характеризується відсутністю обставин, нез'ясовних і непередбачуваних з точки зору минулого, збалансованістю вимог, активною позицією людини в прийнятті рішень (Antonovsky, 1996).

Цей процес відбувається через те, що особистість безперервно знаходиться у вирі змін і подій, які можна розглядати як стресори (хвороба, зміни в сім'ї, зміни на робочому місці або ситуація безробіття). Такі важливі

життєві події впливають на психічне здоров'я. При чому вони можуть як погіршити здоров'я, так в довгостроковій перспективі розвинути стресостійкість. Негативні життєві події дають досвід, який людина в перспективі може використовувати, при цьому відчуючи задоволення від життя.

Салютогенетична спрямованість особистості стимулює пізнавальну активність, допомагає усвідомити необхідність націленості на здорові життєві цілі, формує уважність до самоприйняття. А позитивне ставлення до себе, впевненість у поєднанні з довірою до майбутнього є ознаками здоров'я. При чому вчені розглядають здоров'я не як мету, а як засіб, що дозволяє людині позитивно впливати на її особисте і суспільне життя. Йдеться про зміцнення компетенцій, особистої відповідальності та здатності до самодопомоги (Peseschkian, 2004). Ідеї салютогенезу, розроблені А. Антоновським були широко підхоплені і розвинені в працях Cockerham, C. William, Lüschen, Günther; Abel, Thomas, Kunz, Gerhard (1989), Benge, R. Strittmatter (1999), M. Seligman (2000), M. Glöckler, D. Smith (2002), K. Jork, N. Peseschkian (2003), K. Hansson, M. Cederblad (2004), S. Gable, M. Eriksson, B. Lindström B. Quennerstedt, Hurrelmann, Klotz і Haisch (2010), Бочелюка (2011), S. Kobassa, Langeland і Vinje (2013), В. Бочелюка (2010), Є. Осіна (2005, 2006, 2007, 2008, 2010), Л. Пергаменщика (2015), та інших.

Варто зазначити, що у ряді психологічних наукових концепцій почуття когерентності вчені пов'язують з поняттям життєстійкості, яке введене завдяки працям С. Кобейса і С. Мадді (Maddu, 2005.) з функціональної точки зору (в обох випадках мова йде про фактори, що дозволяють не тільки протистояти негативним ефектам стресорів, але і рухатися до психологічного благополуччя незважаючи на них), так і з точки зору структури. Осмисленість, за А. Антоновськи, несе ту ж функцію, що і поняття залученості яке входить в структуру життєстійкості, проте механізми регуляції можуть бути різними: А. Антоновськи підкреслює роль емоцій, тоді

як С. Мадді говорить переважно про когнітивні процеси. Керованість, за А. Антоновськи, схожа з компонентом контролю, який входить у життєстійкість, проте в першому випадку переконання стосується результату («що б не сталося, я впораюся»), а в другому - процесу («завжди краще контролювати, ніж опускати руки») (Селигман, 2006).

Ще одним конструктом, змістовно схожим з почуттям когерентності є самоефективність описана в теорії А. Бандури (Бандура, 2000). Самоефективність автор визначає як віру людини у власну здатність впоратися з певною діяльністю. Проте самоефективність, на відміну від почуття когерентності, розглядається А. Бандурою як специфічне, пов'язане з конкретною діяльністю, а не як глобальне, що стосується життя в цілому, переконання людини. Окрім того, самоефективність пов'язана, скоріше, з упевненістю людини власних ресурсах, які вона здатна контролювати, ніж з упевненістю в успішному результаті і можливою опорою на зовнішні фактори, що невідкладно контролю.

Деякі з наведених вище ідей А. Антоновськи співзвучні з положеннями теорії самодетермінації Е. Десі і Р. Раяна (потреба в компетентності) і теорії потоку М. Чіксентміхаї (адекватне співвідношення здібностей і вимог) (Чіксентміхайи, 2011).

Ідеї А. Антоновськи також знайшли своє відображення в теорії німецького науковця, філософа Гадамера. Науковець вказує, що, хоча люди постійно стикаються з проблемами особистого здоров'я з боку навколишнього середовища, їм також необхідно усвідомлювати той екзистенціальний факт, що «сама людина є частиною природи, і природа знаходиться всередині неї. Важливо підтримувати органічну захисну систему нашого тіла і психіки яка в свою чергу забезпечить підтримку внутрішньої рівноваги». За Гадамером салютогенез це унікальна взаємодія функцій людини, що забезпечує «життя» Гадамер наголошує на тому, що такі унікальні функції можна розглядати як центральну передумову, на якій

будується природний, екологічний та салютогенний дизайн для стійкості особистості (Лук'янченко, 2010). У той же час погляди А. Антоновськи відрізняє від більшості психологічних теорій те, що мова у нього йде не тільки про психологічне здоров'я і благополуччя, але і про соматичне здоров'я.

Сучасна трансформація і взаємопроникнення салютогенетичної теорії спричинила появу великої кількості теорій із салютогенетичними елементами і вимірами. (Lindstroöm, Eriksson, 2010).

Так орієнтація на салютогенез тісно пов'язана з широким академічним рухом в напрямку позитивного погляду на життя людини.

Засновниками дослідження салютогенної спрямованості людини були представники, які обґрунтовували термін «здоровий спосіб життя» як гігієнічна поведінка, що базується на науково обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормативах, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, забезпечення високого рівня працездатності та досягнення активного довголіття (Караваєва, Тарасова, 2020).

В кінці 1990-х років, головним чином з ініціативи американського психолога М. Селигмана і його колег Ed Diener, Kirk J., Schneider, M. Csikszentmihalyi, O. Donald, Clifton та ін., виникла позитивна психологія, яка також зорієнтована на салютогенез. Позитивна психотерапія, як форма короткострокової психотерапії з опорою на гуманістичну концепцію особистості, може бути пояснена як приклад для салютогенної процедури в психотерапії (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

Салютогенетичне мислення є джерелом для сучасних підходів класичної психотерапії. Активація особистих ресурсів здоров'я і їх висока терапевтична ефективність були підкреслені дослідженнями в галузі загальної моделі психотерапії.

Здійснений нами аналіз психологічного змісту почуття когерентності свідчить про те, що воно відображає погляд людини на життя і здатність

реагувати на стресові ситуації. Це глобальна орієнтація розглядати життя як структуроване, кероване і значиме. Це життєва орієнтація, певний образ мислення, буття і дії з внутрішньою довірою, яка спонукає особистостей виявляти, отримувати вигоду, використовувати наявні в їхньому розпорядженні ресурси (Антоновські, 1987, Линдстрем, Еріксон, 2005).

Концепція салютогенезу, описана і розвинена дослідниками, ставатиме все кориснішою в психотерапії, оскільки вона заохочує школи психотерапії переглядати свої теорії і підходи. В свою чергу врахування ролі факторів, що сприяють зміцненню здоров'я і захисту, в практиці психотерапії і при вивченні етіології і терапії, сприятиме підвищенню її ефективності. Важливо більше приділяти увагивикористанню ресурсо-активуючих методів.

Дослідження, проведені сучасними дослідниками, показали, що активізація ресурсів клієнта в значній мірі сприяє поліпшенню його стану і відіграє центральну роль у визначенні рівня ефективності психотерапевтичного впливу (Peseschkian, 2004). Зібраний і проаналізований фактичний матеріал дозволяє класифікувати психологічні фактори салютогенезу.

1.2. Психологічні фактори салютогенезу особистості

Практичним аспектом нашого дослідження є виявлення чинників і ефективних психологічних технологій, що сприяють розвитку салютогенетичної спрямованості особистості.

Виходячи із висновків, зроблених на основі огляду наукових підходів щодо визначення сутності поняття салютогенезу, можемо зауважити, що вагомим фактором розвитку салютогенетичної спрямованості особистості є почуття когерентності, яке є показником психологічного здоров'я і його діагностики.

Як уже згадувалось в розділі 1.1, при певних умовах стрес може проявлятися як салютогенний фактор, який викликає напругу організму, здатну провокувати нові адаптивні реакції.

В результаті успішного подолання стресу особистість може набути позитивного досвіду; таким чином, доцільно говорити швидше про виклики, ніж про стресори, конфлікти або проблеми (Antonovsky, 1985).

Як зазначає автор теорії, проблема вже не в тому, яким чином ми можемо виключити той чи інший стресор, але в тому, як ми можемо навчитися жити, і жити добре, під дією стресорів, і, можливо, навіть спрямувати їх існування собі на користь (Antonovsky, 1984). Наслідки стресу – чи будуть вони негативними, нейтральними або позитивними – залежать не від характеру самого стресу, а від індивідуальних способів реагування особистості на нього.

Таким чином, можна констатувати, що концепція салютогенетичної моделі здоров'я має всі підстави бути теоретичною основою для формування здорового способу життя особистостей різних вікових груп (Лук'янченко, 2010).

Так, особистість з високим почуттям когерентності є більш мотивованою до того, щоб уникати ситуацій або видів діяльності, що загрожують її здоров'ю, і активно включатися у види діяльності, які сприяють підтримці здоров'я (наприклад, займатися фізичними вправами або вчасно звертатися до лікаря) (Осін, 2007).

Є.Осін в своїх роботах зазначив, що почуття когерентності в чомусь схоже з поняттям *життєстійкості*, введеним в науковий обіг С. Мадді. З функціональної точки зору, в обох випадках мова йде про фактори, що дозволяють не тільки протистояти негативним ефектам стресорів, а й рухатися до психологічного благополуччя, не зважаючи на них (Maddi 2005, 2004).

Концепція життєстійкості розроблена С. Мадді і С. Кобейсом ґрунтувалася на тому, що людина може підтримувати здоров'я завдяки таким характеристикам як (Maddi, 2004):

- почуття контролю над власною поведінкою;
- віра в себе і в важливість свого життя;
- позитивне ставлення до викликів навколишнього середовища і до змін, бажання перевірити свої сили.

А. Антоновськи також виділив ряд факторів, завдяки яким людина може залишатися здоровою, незважаючи на дію стресорів. Здоров'я в його концепції пов'язане з поняттям психологічного благополуччя і включає в себе (Antonovsky, 1996):

- використання усвідомлюваних копінг стратегій;
- здатність до творчості і особистісного зростання;
- продуктивне використання емоційної енергії;
- почуття радості;
- здатність до самовіддачі;
- здатність до міжособистісної взаємодії.

Узагальнивши ці властивості, А. Антоновськи прийшов до висновку, що головним фактором здоров'я є «почуття когерентності». До складу цього фактору в свою чергу включено три основних компоненти: розуміння (осмисленість), контроль (керованість) і осмисленість стимулів зовнішнього середовища. В якості механізмів, що впливають на здоров'я, Антоновськи називає ендокринну та імунну системи, стимуляцію безпечної та уникнення ризикованої поведінки, особливості когнітивних оцінок стресорів. Як і в концепції життєстійкості, автор підкреслює здатність особистостей, що володіють почуттям когерентності, сприймати стресові реакції як виклики для перевірки своїх здібностей, і, таким чином, мати можливість розвивати особистісні риси. Проте салютогенетична концепція розуміє осмисленість стимулів зовнішнього середовища як важливий фактор здоров'я, а концепція

життєстійкості підкреслює необхідність постійно прагнути до нових відкриттів (Antonovsky, 1996).

Осмисленість, за А. Антоновськи, несе таку ж функцію, що й *залученість і прийняття ризику*, які входять в структуру життєстійкості, проте механізми регуляції можуть бути різними: А. Антоновськи підкреслює роль емоцій, тоді як С. Мадді говорить переважно про когнітивні процеси.

Керованість, за А. Антоновськи, подібна до компоненту *контролю*, що входить до життєстійкості, проте в першому випадку переконання стосується результату («що б не трапилося, я впораюся»), а в другому – процесу («завжди краще контролювати, ніж опускати руки»). Міркування згаданих авторів щодо факторів, що сприяють формуванню життєстійкості і почуття узгодженості в онтогенезі, також багато в чому збігаються (Осін, 2007).

Ще одним конструктом, змістовно подібним з почуттям когерентності, є *самоефективність* яка визначається як віра людини в свою здатність впоратися з певною діяльністю. Однак самоефективність, на відміну від почуття когерентності А. Бандурою як специфічне, пов'язане з конкретною діяльністю, а не як глобальне, що стосується життя в цілому, як переконання особистості. Окрім того, самоефективність пов'язана, скоріше, з упевненістю людини у власних ресурсах, які вона здатна контролювати, ніж з упевненістю в успішному результаті та з можливою опорою на зовнішні фактори, невідкладні контролю (Бандура, 2000).

У той же час погляди А. Антоновськи відрізняє від більшості позитивно-психологічних теорій те, що мова у нього йде не тільки про психологічне здоров'я і благополуччя, але і, не в останню чергу, – про соматичне здоров'я. Шведські вчені К. Hansson і М. Cederblad (Лундського університету) стверджують, що існують чинники, здатні позитивно впливати на здоров'я людини (Cederblad, Hansson, 1996).

Серед основних салютогенних чинників сучасні дослідники виділяють такі: (Буланов, 2013)

- комунікативність;
- готовність до співпраці;
- стресостійкість, позитивна впевненість у власних силах;
- високий рівень інтелекту і креативності;
- інтереси й хобі, що підвищують почуття власної гідності та впевненості в собі;
- інтернальність – підвищений внутрішній локус контролю, завдяки чому людина відчуває, що вона може сама впливати на своє життя і управляти подіями, що з нею відбуваються.

М. Quennerstedt підтримує салютогенний підхід і вважає, що якщо освіта і охорона здоров'я будуть застосовувати саме цей підхід, то у сучасного покоління буде сформовано більш широке уявлення про способи збереження здоров'я (Quennerstedt, 2007).

А. Маслоу, вивчаючи потреби особистостей, приділив особливу увагу вивченню здатності самоактуалізуватися з метою виявлення характерного комплексу їх психологічних особливостей. Такий погляд вченого на «здоров'я» людини можна вважати салютогенетичною спрямованістю особистості.

Згідно А. Маслоу, в контексті салютогенетичної спрямованості, особистості притаманні такі загальні характеристики: (Maslow, 1971)

- Більш адекватне сприйняття дійсності, яке вільне від впливу актуальних потреб, стереотипів і забобонів, інтерес до незвіданого.
- Прийняття себе й інших такими, якими вони є, відсутність захисних форм поведінки і неприйняття такої поведінки з боку інших.
- Спонтанність проявів, простота і природність. Такі люди можуть дотримуватися за вимогою соціуму, усталених ритуалів, традицій та церемоній, але ставляться до них з належною адекватністю, особистісним змістом, а інколи і з гумором. Це не автоматичний, а свідомий конформізм лише на рівні зовнішньої поведінки.

- Ділова спрямованість. Такі люди зайняті зазвичай не собою, а своїм життєвим завданням або місією. Вони співвідносять свою діяльність з універсальними цінностями і схильні розглядати її під кутом зору вічності, а не поточного моменту.

- Наявна схильність до самотності, яка є не втечею від активного життя, а скоріше ознакою самодостатності. Це допомагає таким особистостям відносно спокійно переносити неприємності та бути менш схильними до впливів ззовні.

- Автономія і незалежність від оточення; стійкість під впливом факторів, які можуть спричиняти фрустрації. Такі люди набагато більш самостійні і самодостатні. Вони підпорядковуються, насамперед, внутрішнім, а не громадським детермінантам або детермінантам оточення. Цими детермінантами є закони їхньої власної внутрішньої природи, їхні потенційні можливості та здібності, їхні творчі імпульси, потреби пізнати самих себе і стати більш цілісними людьми. Краще зрозуміти, якими вони є в дійсності, чого насправді хочуть, в чому полягає їхнє покликання або якою має бути їхня доля. Автономність або відносна незалежність від оточення означає також стійкість перед несприятливими зовнішніми обставинами такими як «невезіння, удари долі, трагедії».

- Велика свіжість сприйняття; знаходження кожного разу нового у вже відомому. Багатство емоційних реакцій.

- Граничні переживання, які характеризуються відчуттям зникнення власного «Я». Часті прориви на пікові переживання. Ці переживання допомагають змінювати на краще думку людини про себе, вносять зміни в її ставлення до інших людей і її спілкування з цими людьми. Вони вивільняють творчі здібності, спонтанність, експресію, неповторність індивідуальності. Пікові емоційні переживання впливають на мотивацію розвитку, оскільки особистість пам'ятає пікове переживання, як дуже значну і бажану подію і жадає її повторення.

- Почуття спільності з людством в цілому.

- Дружба з іншими людьми, які здатні само актуалізуватися. Це вузьке коло осіб, відносини з якими дуже глибокі. Відсутність проявів ворожості в міжособистісних стосунках. Оскільки вони меншою мірою існує залежать від інших людей. Такі люди меншою мірою відчують страх, ворожість по відношенню до інших, не залежні від схвалення ззовні і похвали. Вони менше стурбовані пошаною, престижем і нагородами.

- Демократичність у відносинах. Готовність вчитися у інших. Повага до інших людей.

- Стійкі внутрішні моральні норми. Такі люди поведуться морально, вони гостро відчують добро і зло; вони орієнтовані на цілі, а засоби завжди підпорядковують цим цілям. У них загострене почуття справедливості, вони тонко відчують неправду і фальш.

- «Філософське» почуття гумору. Такі люди ставляться з гумором до життя в цілому і до самих себе, але ніколи не вважають смішною чиюсь неповноцінність або негаразди.

- Креативність (творчість), яка не залежить від того, чим особистість займається. Творчість передбачає відкрите, без сорому, щире вираження і відображення своїх почуттів та ідей. Особистість, що здатна самоактуалізуватися, ніколи не боїться потрапити в незручне становище, коли «творить» свої ідеї, вчинки, поведінку, а також не соромиться та не боїться суспільного несхвалення при створенні конкретних творів мистецтва, таких, як музика, вірші, картини, літературна творчість та інше.

- Більш виражена автономність і протистояння прилученню до будь-якої культури. Такі люди не приймають беззастережно ту культуру, до якої вони належать. Вони не конформні, але і не схильні до бездумного бунтарства. Досить критично ставляться до своєї культури, вибираючи з неї гарне і відкидаючи погане. Вони не ідентифікуються з усією культурою, відчуючи себе в більшій мірі представниками людства в цілому, ніж

представниками своєї країни. Тому вони нерідко виявляються ізольованими в тому культурному середовищі, яке вони не бажають прийняти.

За словами А. Маслоу, люди, які здатні самореалізуватися, володіють вище описаними якостями, що відповідають їх «внутрішнім цінностям». Поняття «внутрішні цінності» вживає також Роберт Гартмана. (Hartman, 1959), який вважає їх запорукою здоров'я в широкому розумінні. Серед таких цінностей науковець називає: істину, чесність, реальність, красу, чистоту, та істинну повноту; доброту, правильність, щирість, доброзичливість; красу, правильність форми, жвавість, простоту, багатство, досконалість, завершеність; цілісність, єдність, інтеграцію, взаємопов'язаність, простоту, порядок, нероздільність, синергію; дихотомію, трансценденцію, прийняття, інтеграцію, полярність, протилежності, суперечності; жвавість, спонтанність, саморегуляцію, повноцінність; унікальність: індивідуальність, непорівнянність, новизну; досконалість: нічого зайвого, справедливість; легкість, відсутність напруги; грайливість, радість, розваги; самодостатність, автономність, незалежність, самовизначення.

Зрозуміло, що ці цінності не є взаємовиключними. Вони не відокремлені одна від одної, а переплітаються між собою (Maslow, 2003).

S. Kobassa виділяє такі риси, властиві людям, які успішно долають перешкоди і життєві труднощі, зберігаючи при цьому своє психічне здоров'я (Bengel, Strittmatter, William, 1999): впевненість людини в тому, що вона здатна впливати на хід подій; активний інтерес до сенсу і змісту життя; рішучість, довіру до майбутнього, готовність змінюватися.

D. Smith називає інші складові салютогенезу, вказуючи при цьому на їх зміст, якість і можливість розвитку. Зокрема автор виділяє соціальну підтримку, духовність, щастя, гумор і любов. На його думку, особистість із салютогенним мисленням буде відчувати світ як керований і зв'язний. Що в

свою чергу забезпечить підвищення особистої впевненості в собі і благополуччя (Smith, 2002).

В теорії позитивної психології (за М. Селігманом) також знаходимо трактування психологічних факторів які можна трактувати в рамках салютогенетичної спрямованості особистості. Автори даного напрямку виділяють позитивні індивідуальні риси, емоції та конструкти які слугують засобом досягнення особистісної ідентичності та гармонізації особистісного життєздійснення. Вони сприяють формуванню відчуття щастя в сьогоденні, надію в майбутньому і задоволеність в минулому.

Позитивні риси включають такі структурні елементи (Seligman, Scikszentmihalyi, 2000): креативність (оригінальність); допитливість (інтерес, пошук нового, відкритість досвіду); неупередженість (справедливість, критичність мислення); любов до знань; соціальний інтелект (емоційний інтелект, особистий інтелект); громадянство (соціальна відповідальність, лояльність); чесність; розсудливість, передбачливість; вдячність; духовність (релігійність, віра, місія); точка зору (мудрість); наполегливість (наполегливість, старанність); жвавість (інтерес, ентузіазм, енергія); доброта (великодушність, турбота, співчуття, альтруїстична любов, «правильність»); лідерство; смирення / скромність; саморегуляція (самоконтроль); оцінка краси і переваги: почуття гумору; хоробрість (доблесть); цілісність (справжність); любов, кохання; прощення і милосердя; надія (оптимізм, орієнтація на майбутнє).

Важливою для наукового вивчення і розвитку в рамках салютогенетичної концепції є виділення авторами позитивної психології позитивних інститутів соціуму які включають в себе: удосконалення людських спільнот, через якості лідерства, терпимості, справедливості, виховання дітей, роботу в команді, мету, відповідальність, турботу і ввічливість (Snyder and Shane Lopez, 2002).

У мета-концепції позитивної і транскультуральної психотерапії (за Н. Пезешкіаном), салютогенетична спрямованість особистості, полягає в установленні балансу між базовими здібностями (любити і знати) та первинними і вторинними актуальними здібностями (Peseschkian, 2004). Структуру первинних і вторинних здібностей згідно теорії позитивної психології подано в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

**Диференціація первинних та вторинних здібностей за
термінологією Позитивної психотерапії**

<u>Первинні (емоційні) актуальні здібності</u>	<u>Вторинні (поведінкові) актуальні здібності:</u>
Віра, релігійність, сенс, ідеал	Акуратність, ретельність
Час	Ощадливість, економність
Довіра	Ввічливість, тактовність, стриманість, чемність
Єдність, єднання, цілісність	Вірність, відданість
Контактність	Сумлінність, послідовність, старанність
Любов – прийняття	Надійність, благонадійність,
Надія	обов'язковість, відповідальність
Ніжність, сексуальність	Слухняність, наслідування,
Наслідування, ідеал, приклад	підпорядкування, влада
Сумніви, критичність поглядів	Пунктуальність
Терпіння	Справедливість, об'єктивність
Впевненість у здібностях,	Точність, системність
асертивність, самооцінка	Старанність, досягнення
Впевненість, однозначність,	Чесність, щирість, відкритість
цілеспрямованість	Охайність.

На базі підходів позитивної психології сформувалася система позитивної психотерапії. Її основне спрямування на активізацію первинних і вторинних актуальних здібностей особистості. Що в свою чергу може виступити успішною запорукою формування конструктивних поведінкових патернів які забезпечать функціонування здорової людини в рамках салютогенезу. При цьому конфліктна природа людини не ігнорується, а конфлікти (актуальні, внутрішні, базові), макро і мікротравми розглядаються як потенціал її розвитку.

При цьому актуальні здібності розглядаються як даність що властива кожній особистості (positum-підхід – те, що дане первісно). Відповідно, розвиваючи одні й гармонізуючи інші актуальні здібності, людина приходить до стану балансу в усіх сферах життя.

Отже формування концепції салютогенезу та психологічних факторів салютогенезу особистості А. Антоновськи (Antonovsky, 1987) відбувалося у взаємодії та узгодженості з дослідженнями чинників, що впливають на здоров'я особистості інших вчених. Як уже нами згадувалось у першому параграфі, первинними для трактування принципів і сутності салютогенетичного підходу, згідно з А. Антоновськи (Antonovsky, 1979), використовувався факторний конструкт почуття когерентності і генералізовані ресурси опору, поступово згідно з Lindstrom, Eriksson, Wikstrom (2010) до складу салютогенетичної концепції ввійшли ще 23 конструкти-фактори. На сучасному етапі дана концепція постійно оновлюється та доповнюється новими факторами які забезпечують формування та підтримання здоров'я особистості (табл. 1.3.) (Harrop, Addis, Elliott, Williams, 2006).

**Теорії та чинники здоров'я особистості в рамках
салютогенетичного підходу**

1979	Почуття когерентності – Sense of Coherence (Antonovsky)	
2010	Вдячність – Gratitude (McGullough) Життєстійкість – Hardiness (Kobasa) Емпатія – Empathy (Eisenberg) Набутий оптимізм – Learned optimism (Seligman) Емоційний інтелект – Emotional intelligence (Goleman, Akerjordet et al) Зв'язність – Connectedness (Blum) Культурний капітал – Cultural capital (Bordieu) Процвітання – Flourishing (Keyes) Компетентність дій – Action competence (Bruun Jensen) Міждисциплінарність – Interdisciplinarity (Klein) Копінг – Coping (Lazarus) Благополуччя – Wellbeing (Diener)	Самоефективність Self-efficacy (Bandura) Гумор – Humor (Martin) Стійкість – Resilience (Werner) Набуте відчуття сподівання – Learned hopefulness (Zimmerman) Набута винахідливість – Learned resourcefulness (Rosenbaum) Якість життя – Quality of life (Lindstrom) Соціальний капітал – Social capital (Putnam), Поліпшення - Emprovement (Freire) Прагнення сенсу (логотерапія) – Will to meaning (Frankl) Теорія екологічних систем – Ecological system theory (Brondenbrenner) Локус-контролю – Locus of control (Rotter) Прив'язаність – Attachment (Bowlby)
2015	Процвітання – Thriving (Carver) Внутрішня сила – Inner strength (Nygren) Потік – Flow (Csikszentmihalyi) Емоційний та соціальний інтелект – Emoiyonal&Social intelligence (Goleman)	Розважливість – Reasonableness (Kaplan) Педагогіка – Pedagogy (Dewey) Самоперевершення - Self-transcendence (Haugan) Посттравматичний ріст – Posttraumatic personal growth (Tedesche)

Спираючись на теоретичний аналіз у дослідженні серед психологічних факторів салютогенезу особистості, в якості ресурсів психологічного благополуччя, здоров'я ми виокремили для вивчення:самоефективність, комунікативність, готовність до співпраці, стресостійкість, позитивну впевненість у власних силах, високий рівень інтелекту і креативності, інтернальність – підвищений внутрішній локус контролю, завдяки чому людина відчуває, що вона може сама впливати на своє життя і управляти подіями, що з нею відбуваються.

1.3. Салютогенез як психологічна основа психічного здоров'я і благополуччя особистості

Психічне здоров'я є однією з сфер соціальної реальності, а також найважливішою сферою суспільного життя. Психічне здоров'я є також комплексним вираженням динаміки окремих рівнів здоров'я всіх членів суспільства. З одного боку, це відображає ступінь ймовірності для кожної людини досягти максимального рівня здоров'я і творчої працездатності протягом максимально тривалого індивідуального життя. З іншого боку, психічне здоров'я характеризує життєздатність всього суспільства як соціального організму та його потенціал для гармонійного зростання та розвитку. Так, експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я вважають, що здоров'я залежить у 20% від біологічних особливостей організму, а 80% - від соціально-екологічних, соціально-економічних і соціально-психологічних факторів. У психології поняття «здоров'я» визначається в першу чергу через здорову поведінку і відсутність стресу (Лук'янченко, 2010).

Кількість і глибина наукових проблем, пов'язаних з оцінкою психічного здоров'я людини, відображені в численних дослідженнях. В багатьох із них вивчається зв'язок між здоров'ям людини її життєстійкістю і благополуччям

(Aldwin, Levenson, 2001; Benson, Thistlewaite, 2008; Brown, McGill, 1989; Caltabiano, Caltabiano, 2006; Friborg, Hjemdal, Rosenvinge, Martinussen, 2006; Mangham et al., 1995; Panter-Brick, Eggerman, 2012). Ряд авторів у власних теоріях представляють цілісне бачення сутності цих явищ, і визначають його як «психічне здоров'я» (Братусь, 1988; Дубровина, 1998; Слободчиков, Ісаєв, 1995; Тарабріна, 2007; Холмогорова, 2002; та ін.). На основі сучасних досліджень можемо зробити висновки про практичне значення і актуальність проблеми психічного здоров'я людини, яке варто оцінювати з точки зору повноти, багатства особистісного розвитку в соціальних умовах (Уманець, 2008). Розглядаючи психічне здоров'я як власну «індивідуальну життєздатність» і людяність як «вільний, свідомий і відповідальний вибір поведінки», В. Слободчиков, О. Шувалов відзначають, що сукупність (невід'ємна частина) життєздатності і людяності особистості є нормою психічного здоров'я (Слободчиков, Шувалов, 2001).

Орієнтуючись на це, ми розглянемо формування психічного здоров'я в контексті, перш за все, здорової поведінки. Саме поняття моделі здорової поведінки відображає взаємозв'язок між способом життя і ставленням до здоров'я та до себе в цілому. Згідно такого підходу доцільно зауважити, що різноманітність індивідуальних відносин із зовнішнім світом, можуть як позитивно вплинути на здоров'я людини, так і мати негативний характер.

За визначенням ВООЗ, «психічне здоров'я – це стан благополуччя, який дозволяє людині реалізовувати свій потенціал, долати життєві труднощі і стреси, плідно працювати, брати участь у громадському житті. Психічне здоров'я – це певний резерв сил людини, завдяки якому вона може подолати стреси або утруднення, які виникають у виняткових обставинах (Бочелюк, 2011).

Найвищий рівень психічного здоров'я – особисто значущий – розглядається як рівень особистого здоров'я. Наступний рівень – індивідуально-психологічне здоров'я; його оцінка залежить від здатності

людини будувати адекватні способи реалізації семантичних прагнень. Нарешті, рівень психофізіологічного здоров'я визначається внутрішньою мозковою, нейрофізіологічною організацією розумової діяльності особистості всіх рівнях її розумового розвитку (Братусь, 1988).

Серед критеріїв психічного здоров'я особистості в контексті салютогенетичного підходу можна виділити такі (Бочелюк, 2011):

- адекватний до віку рівень зрілості пізнавальної, емоційно-почуттєвої та вольової сфер особистості;
- здатність керувати власною поведінкою;
- здатність обирати життєві цілі та розумно планувати їх досягнення;
- особистісний та соціальний оптимізм;
- задоволення від діяльності, особистого й суспільного життя, спілкування, споглядання картин природи;
- розуміння прекрасного, комічного й трагічного;
- відповідність суб'єктивних образів об'єктам, що їх відображають;
- здебільшого стабільний позитивний настрій;
- адаптивність у мікросоціальних відносинах;
- відчуття щастя.

На психічне здоров'я особистості здійснюють вплив багато чинників, їх можна класифікувати за різними ознаками. За місцем розташування виокремлюють дві групи – внутрішні і зовнішні чинники. У свою чергу зовнішні чинники поділяють на природні, планетарні та суспільні.

Ставлення до здоров'я є важливим фактором формування оздоровчої поведінки. Діяльність особистості, спрямовану на формування конструктивної для здоров'я поведінки, на думку вчених, можна розглядати на трьох рівнях: когнітивному, емоційному і мотиваційно-поведінковому. Варто відзначити, що проблема формування моделі оздоровчої поведінки – мало вивчена тема. Проте існує ряд сучасних досліджень, які дозволяють виокремити кілька підходів до визначення моделі поведінки особистості, що

сприяє формуванню психічно здорової поведінки в рамках салютогенетичної концепції.

Так, на думку науковців, на формування ставлення до здоров'я впливають індивідуальні цінності, фактори суб'єктивного економічного благополуччя та внутрішня мотивація до підтримки здоров'я (рис. 1.2). Мотивація здорового способу життя є центральною у формуванні та підтримці здоров'я кожного. Мотивацією такої поведінки є усвідомлення людиною особистої відповідальності та необхідності дбати про здоров'я як основу активного життя, гармонійного розвитку та успішного професійної самореалізації. При відсутності мотивації у особистості будь-які заходи щодо збереження здоров'я будуть слабо ефективними або взагалі не ефективними.

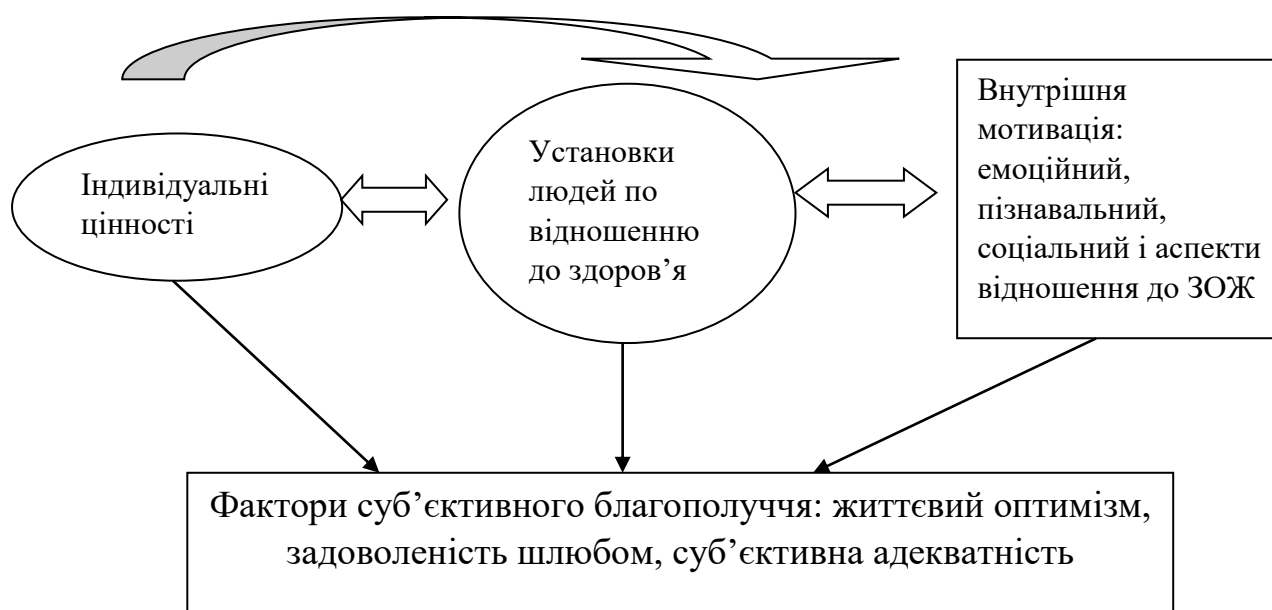


Рис. 1.2. Модель формування установок по відношенню до здоров'я

Крім внутрішньої мотивації, на ставлення до здоров'я впливають індивідуальні цінності. В даний час існує багато досліджень в психології, які вказують на те, що індивідуальні цінності мають значний вплив не тільки на економічний розвиток, але і на фізичне і психічне здоров'я населення, та такі характеристики як тривалість життя або суб'єктивне почуття благополуччя і

щастя. Однак досьогодні недостатньо вивчено, які культурно-специфічні та соціально-психологічні фактори лежить в основі цього впливу. Здоров'я кожної людини пов'язане з формуванням її стійкості і життєздатності.. Життєздатність нації безпосередньо залежить від здоров'я населення, в тому числі психічного (Величковский, 2008).

Не зважаючи на той факт, що салютогенез, як новий підхід до вивчення та трактування здоров'я особистості активно розвивається, в Україні, однак, часто існує лише протиріччя між поступовим погіршенням здоров'я населення, через значною мірою переважання негативних аспектів самозбереження поведінки населення, а також необхідність змін у ставленні суспільства до здоров'я на рівні індивідуальної та суспільної свідомості.

Проаналізувавши існуючі дослідження щодо структури здоров'язберігаючої поведінки, можемо виділити 4 фактори, які складають основу психічного здоров'я і благополуччя особистості (Вороніна, 2005).

Перший фактор в структурі здоров'язберігаючої поведінки, який пояснює 22% дисперсії даних, включає цінності самостійності мислення, суспільної безпеки і стимуляції. До першого фактору також віднесені емоційна шкала відношення до здоров'я в цілому та шкала вчинків, загальний рівень тривожності та суб'єктивна адекватність.

Другий фактор в структурі моделі здоров'язберігаючої поведінки, на який припадає 18% пояснюваної дисперсії, представлений цінностями досягнень, влади, доброзичливості, когнітивної сфери і фінансової депривації.

Третій і четвертий фактори в моделі здоров'язберігаючої (12,9%) поведінки зпредставлені цінностями міжособистісної відповідальності, традиціями і шкалою емоційного ставлення до здоров'я.

Відповідно, ресурсна поведінка особистості, згідно представленого дослідження ґрунтується на цінностях самостійності, громадської безпеки та стимулювання. Самоактуалізація, активна діяльнісна позиція, необхідність

різноманітності і глибокий досвід для підтримки оптимального рівня активності є основою для формування ставлення до здоров'я людини. Науковцями також було встановлено, що респонденти більш зрілого покоління в порівнянні з молоддю, більш уважні до проявів свого організму, при цьому не завжди реагують на зміни самопочуття, не завжди вчасно звертаються за допомогою в тому числі психологічною, залежать від стереотипів, що функціонують у соціумі (Горбаль, 2012).

Проте, не залежно від віку, якщо людини характеризується високим рівнем внутрішньої мотивації, вона готова створити навколо себе здорове середовище життя, застосовувати профілактичні засоби здоров'язберігаючої поведінки, розвивати особистісну стійкість.

Стійкість означає опір особистості психологічним кризам, соціальним конфліктам і потенційним тригерам хвороби. Індивідуальні генетично закріплені та вивчені ресурси, такі як прихильність, впевненість та стресостійкість, є важливими факторами, що входять до структури життєстійкості. Тому остання здійснює значний вплив на рівень здоров'я, якого особистість може досягти. При цьому, якщо життєстійкість доповнена якістю самоефективності, то особистість володіє здатністю розпізнавати сенс своїх дій і якщо наявний зв'язок з навколишнім середовищем, то результат буде високим і несприятливі обставини, що впливають на фізичне і психічне здоров'я будуть подолані.

Варто зауважити, що життєстійкість та самоефективність формуються з раннього дитинства. У випадку відсутності цих характеристик у людини, їх можна розвивати через встановлення довірчих конструктивних взаємин та психотерапію. У такому випадку застосовують формулювання – навички набуті у безпечних умовах.

Життєвий шлях особистості – це ряд значущих подій індивідуальної історії, що характеризуються унікальністю, цілісністю і спадкоємністю. Завдяки вищим особистісним утворенням (свідомості, діяльності,

відповідальності, зрілості тощо), які виконують функції організації, регулювання, забезпечення цілісності життєвого шляху, відбувається зміна особистості в напрямку побудови себе як суб'єкта власного життя (Абулханова-Славська, 2001). При цьому головну роль в житті кожної людини відіграють особисті події «особливого роду» – події «особливого роду», визначені С. Рубінштейном як «вузли і поворотні етапи життєвого шляху людини, коли рішення на більш-менш тривалий період визначається подальшим життєвим шляхом людини» та впливають на її психічне здоров'я та благополуччя (Рубінштейн, 1999).

Вибір значущих подій із загального контексту навколишнього середовища засвідчений власною суб'єктивною цінністю для особистості (А. Ленгле, Х. Томе, Д. Леонтьєв, С. Рубінштейн), а місце і роль події в особистій біографії визначається характером наявного досвіду (Вербіна, 2017). Виходячи з концепції Ф. Василюка, ми розглядаємо «досвід» як особливу розумову діяльність особистості в ситуаціях «неможливості», і визначаємо це поняття як внутрішню діяльність особистості, спрямовану на розуміння і подолання кризової події. Як наслідок, такий підхід в рамках салютогенетичної теорії є психологічною основою психічного здоров'я і благополуччя особистості.

Сучасна наука поставила перед собою завдання віднайти так званий «код виживання», який визначає психічне здоров'я особистості.

В цьому контексті цікавою є концепція Мулі Лаад (відомий вчений і практик, директор Центру кризової психології (Ізраїль), яку він назвав BASIC ph. Muli Laad. Мулла Лаад пропонує підхід, який базується на шести вимірах, що описують спектр факторів які забезпечують управління людськими кризами. Ці виміри такі (Каргіна, 2017): вірування і цінності; емоційний афект; соціальний; уява і фантазія (творчий); когнітивний; фізіологічний.

Поєднання перерахованих вище елементів і стилів «виживання» кожної людини, отримав назву багатовимірний підхід «BASIC – Ph» (Пергаменщик, 2008).

Беззаперечним є той факт, що людська реакція відбувається в більш ніж одному з цих каналів і люди в принципі можуть використовувати всі шість одночасно. Проте кожна людина розробляє власну конфігурацію особистих вимірів. Для прикладу, одні люди обирають як домінуючий вимір в кризовій ситуації когнітивно-поведінковий. Який передбачає стратегії, що включають збір інформації, вирішення проблем, самоорієнтацію, внутрішню розмову або складання списків дій і переваг. Інший тип особистостей найчастіше використовують афективний або емоційний вимір: плач, сміх, усне озвучення власних переживань в розмові з кимось, і, можливо, малювання, читання або письмо. Третій тип особистостей обере соціальний вимір і віднайде підтримку у приналежності до групи, у виконанні завдання, яке полягає в тому, щоб виконувати певну групову роль та бути частиною якогось колективу. Четвертий тип особистостей використає власну фантазію та уяву, щоб замаскувати неприємні факти реальності. Вони можуть марити в реальності, відволікатися приємними мріями і відволікати власну увагу через «керування образами».

Таким чином, можливо уявити собі додаткові вирішення проблем (рішення які виходять за рамки реалістичних імпровізацій). П'ятий тип особистостей віднайде підтримку у вірі та духовних цінностях, які допоможуть пережити не прості кризові періоди, часи напруженості та переломні моменти. Допоміжною стратегією в цьому випадку стає як релігія, так і політичні переконання, почуття місійності, прагнення до самореалізації і самовираження.

Згідно концепції Мулі Лаад люди в кризових ситуаціях використовують фізичні, тілесні соціальні методи для боротьби зі стресом. Ці методи включають релаксацію, десенситизацію, фізичні вправи і фізичну

активність в цілому. Оскільки вчений переконаний, що витрачання енергії одна з найважливіших складових більшості методів самокерування в кризових ситуаціях (Салихова, 2009).

Коли особистість самовдосконалюється, відчуває себе творцем, створює щось значуще, відчуває внутрішню підтримку, тоді у неї зростають шанси стати здоровішою фізично, розумово, духовно і соціально і не впадати у відчай у випадку складних життєвих випробувань.

Зв'язок почуття когерентності з локусом контролю також допомагає впоратися із стресом (Antonovsky, 1990).

Ресурси організму і ресурси психіки є складовими головного конструкту салютогенетичного підходу – почуття когерентності. Ці ресурси можна розвивати. Проте в поєднанні з локусом контролю вони стають дієвішими. Локус контролю передбачає дві альтернативи. Людині важливо розуміти, усвідомлювати таке: «я не можу контролювати все», «все не тільки в моїх руках, але і в руках інших теж» (Antonovsky, 1990).

Узагальненими ресурсами опору кризовим ситуаціям представники салютогенетичного підходу вважали (Леонтьев, 2011): сприятливий соціально-економічний статус; володіння знаннями, хороший інтелект; соціальна підтримка; сила «Я»; привентивна (профілактична) орієнтація на здоров'я; стабільне культурне середовище; власна стійкість організму до екологічних небезпек.

Людині важливо не тільки стежити за перебігом хвороби чи неконструктивними реакціями організму на життєві труднощі, а і регулювати важливі патогенні параметри, проявляти активну мобілізаційну роль в процесі подолання кризових ситуацій, хвороб і терапії.

Також варто згадати ефект «плацебо», який при правильному використанні може знизити негативні симптоми приблизно на 30-40%. У науковців поки немає однозначної відповіді від чого залежить успішність ефекту «плацебо»: від впевненості в дієвості використовуваного методу,

довіри до особистості, яка застосовує цей ефект, навіюваності, бажання досягти позитивного результату чи від чогось іншого.

Дж. Вілсон і Б. Рафаель виявили, сім подібних предикторів психічного здоров'я життєстійкості і благополуччя особистості. Вони включили до цих факторів такі: 1) локус контролю; 2) саморозкриття досвіду переживання травми перед значущими іншими; 3) відчуття групової ідентичності та позитивне відчуття того, що сама особистість є частиною групи; 4) сприйняття особистих і соціальних ресурсів, які можуть допомогти в відновленні після травми; 5) альтруїстична або просоціальна поведінка; 6) здатність знаходити сенс і значення травматичного досвіду і життя після нього; 7) зв'язки та соціальна взаємодія всередині спільноти друзів, колег (Wilson, Raphael, 1993).

Щоб зрозуміти життєстійкість ці сім факторів, поєднуються у важливі класи змінних, які, взаємодіючи один з одним, формують життєстійкість та почуття благополуччя. До них відносяться внутрішні фактори (локус контролю, когнітивну оцінку себе в стресовій ситуації, відчуття ідентичності особистості, яка впоралася зі стресом), специфічні форми володіння ситуацією (адекватне сприйняття особистих і соціальних ресурсів, які допомагають впоратися зі стресом; здатність виявляти сенс того, що сталося) і поведінкову активність в умовах відновлення після стресу (саморозкриття, альтруїзм, просоціальна поведінка, відносини і спілкування з людьми, які подолали стресові ситуації). Всі ці класи змінних сприяють формуванню життєстійкості, і, як наслідок сприяють зміцненню психічного здоров'я (Wilson, Raphael, 1993).

Еволюція понять психічне здоров'я, життєстійкість та благополуччя в рамках салютогенетичного підходу відбувається в психології з 1960-х років і продовжується до сьогодні. Сучасна наука часто використовує термін *Номо Resiliumus* – людина життєздатна (Каргіна, 2016).

Для формування моделі факторів здорової особистості в рамках салютогенетичного підходу зупинимось детальніше на аналіз понятійного поля термінів психічне здоров'я, життєстійкість, благополуччя як міждисциплінарних понять в зарубіжній та вітчизняній науці. Якщо говорити про життєстійкість то це поняття ми визначаємо як індивідуальну здатність керувати власними ресурсами, здоров'ям, емоційною, мотиваційною, волевою, когнітивною сферами в контексті соціальних культурних норм і умов навколишнього середовища (Махнач, Лактионова, 2007).

Є. Мастен і О. Обрадович виділяють чотири хвилі у вивченні здоров'я особистості та життєстійкості (Masten, Obradović, 2006). Перші три, на їх думку, були детерміновані біхевіористичним підходом і були тісно пов'язані з класичною медициною, педагогікою та патопсихологією. Четверта хвиля передбачала дослідження з позиції салютогенетичного підходу, в результаті чого поняття здоров'я, життєстійкість та благополуччя об'єднує термін когерентність особистості. Як нами уже згадувалось раніше (параграф 1.1) когерентність сприяє виробленню таких форм поведінки особистості, що дозволяє їй краще справлятися з проблемами (залишатися здоровою), це загальний життєвий настрій.

Сучасний етап досліджень здоров'я людини, життєстійкості та благополуччя оперує узагальненими даними лонгітюдних експериментів, які можна вважати п'ятою хвилею дослідження зазначених салютогенетичних категорій.

Зупинимось детальніше на аналізі окремих даних цих експериментів, оскільки вони стали основою для побудови стратегії нашого дослідження. На першому етапі лонгітюдних досліджень вивчалися захисні механізми, які використовувалися респондентами з метою пом'якшити вплив факторів життєвих ризиків (Anthony, 1990; Rutter, 1985).

В 70-х роках XX століття в курсі дитячої психопатології прозвучав термін «невразлива дитина» (Garmezy, 1976), який став ключовим для опису

особистісних і соціальних змін в житті дітей і підлітків, що знаходилися в несприятливій навколишній атмосфері.

Починаючи з 1940–1950-х років, Н. Гармезі вивчав компетенції в житті особистості і здійснював прогнозування їх розвитку у зв'язку із серйозними психічними захворюваннями. Дещо пізніше, в проекті «Компетентність» (Project Competence) в 1976–1977 роках цей вчений та його колеги досліджували взаємозв'язок батьківської компетентності, несприятливих умов життя і життєстійкості дітей. Їм вдалось підтвердити значимість батьківських компетенцій для прогнозу функціонування батьків та розвитку у дітей невразливості, як якості (Garmezy et al., 1984; Masten et al., 1988; Masten, Best, Garmezy, 1991).

В проекті «Компетентність» були вперше описані моделі, методи, а також сформульовані визначення понять «компетенція», «задачі розвитку», «захисні фактори» и «життєстійкість». В проекті респондентами виступили 205 школярів 3–6-го класів. Через 7, 10 і 20 років дослідження були проведені повторно з хорошим показником збереження вибірки. Отримані результати підтвердили доцільність вивчення факторів, що сприяють життєстійкості, збереженню психічного здоров'я та благополуччю.

Вивчені компетенції були описані авторами дослідження як багатомірний конструкт, що проявився як неперервний та динамічний. Проте було встановлено, що досягнення дорослих і задачі їх розвитку протягом життя беруть свій початок в дитинстві та юності.

Респонденти, що брали участь в проекті та продемонстрували хорошу життєстійкість та психічне здоров'я, мали багато спільного з успішними ровесниками. Вони стали учасниками меншої кількості несприятливих подій протягом значного періоду часу, мали хороші відносини з батьками, іншими дорослими, володіли вираженою пізнавальною активністю, а також хорошими соціально-психологічними навиками та емоційністю. Молоді люди з низькою життєстійкістю серед числа учасників проекту часто мали

виражене неблагополуччя, низьку здатність до адаптації (внутрішню і зовнішню) і як правило, часто створювали ситуації що породжували стрес.

М. Раттер провів дослідження, в ході якого було доведено роль індивідуальних характеристик особистості у формуванні життєстійкості і психічного здоров'я. Протягом 10-ти років на острові Уайт (Великобританія) він вивчав дітей, батьки яких мали психіатричні діагнози. Шляхом інтерв'ю він виявив, що ці діти залишились відносно недоторкані фактором хвороби батьків, не проявляли неадекватної поведінки в соціальних ситуаціях. Дослідник виявив, що індивідуальні особливості, поза сімейне оточення виступили важливими конструктивними захисними механізмами, що сприяли психічному здоров'ю і благополуччю досліджуваних респондентів. М. Раттер припустив, що окрім генетичних факторів навколишнє середовище (школа, друзі) є важливим фактором, що допомагає сформувати такі якості як позитивну мотивацію досягнення, підвищення особистісного зростання та соціальних контактів (Rutter, 1985).

М. Блейєр також довів в ході експерименту (лонгітюдний експеримент тривав 40 років), що життєстійкість, благополуччя та психічне здоров'я можливо зберегти та розвинути не дивлячись на несприятливе сімейне середовище (Bleuer, 1978). Лише 10 % із вибірки, що налічувала 184 респонденти, отримали діагноз шизофренія в дорослому віці (Narrow, 1976).

Спостереження М. Блейєра та подібні експерименти Н. Гармезі є одними із перших лонгітюдів, в ході яких було продемонстровано взаємозв'язок соціальних і сімейних умов і ризиків з одного боку і формування життєстійкості та психічного здоров'я з іншого боку. В своїх роботах М. Блейєр, будучи лікарем-психіатром, відійшов від медичної моделі дефіцитності і зробив акцент на ресурси сім'ї, індивідуальні ресурси, які дозволяють людині можливість конструктивно змінити життя, не дивлячись на несприятливі умови. Він один із перших запропонував своїм пацієнтам не слідувати визначеному сценарію – стати хворими як їх же батьки, а шукати

ресурси, щоб стати активними суб'єктами, і розвиватися не порушивши власної цілісності і здоров'я. Ці якості Н. Гармезі і Є. Ентоні назовуть спочатку невразливістю. В подальшому на основі салютогенетичного підходу буде сформульовано поняття когерентності (L'Abate, 1994).

Сутність поняття доповнювалось, оновлювалось в залежності від культурного контексту, гендера та змін, що відбуваються протягом життєвих циклів особистості та сім'ї (Gianesini, 2013).

Так спочатку вивчення когерентності було пов'язане із визначенням складових життєздатної і психічного здоров'я. На цьому етапі деякі захисні фактори були описані як зовнішні. М. Раттер в 1979 р., а пізніше Н. Гармезі в 1984 р. описали три рівні захисних факторів – індивід, сім'я і суспільство (школа, ровесники) (Garmezy et al., 1984; Rutter, 1979). Більш пізні дослідження в 1980-ті роки дозволили сформулювати теоретичні концептуальні основи поняття життєстійкості, благополуччя та здоров'я.

На другому етапі лонгітюдні експерименти проводились Е. Вернер і її співробітниками Д. Фергюсоном і Дж. Хорвудом. Розпочались вони в 1977 році і тривають по даний час. (Werner, 1993, Fergusson, Horwood, 1986). В Рочестерському проекті науковим колективом, на чолі з Є. Коуеном (Rochester Child Resilience Project (RCRP); Cowen et al., 1990, 1997) та Л. Сроуфа в співавторстві (The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood) лонгітюдні експерименти з вивчення ризику і адаптації від народження до дорослості розпочались в 1975 році і тривають по даний час (Sroufe, 2005). В цьому дослідженні взяло участь 697 респондентів. Спеціалісти різного профілю на першому етапі аналізували історію народження дітей, фізичний та емоційний стан матері, збирали дані про матеріальні, інтелектуальні емоційні аспекти сімейного середовища.

Підводячи підсумки цього етапу дослідження, вчені констатували, що більшість респондентів виявилися успішними у вирішенні власних проблем. (Werner, Smith, 1982). Проте дослідникам вдалось визначити основні джерела

стресу і підтримки, а також виокремити 15 захисних факторів, що сприяли розвитку благополуччя, здоров'я та життєстійкості досліджуваних респондентів у період молодості. До їх числа увійшли:

- Бути першим в рядку народження.
- Високий рівень активності.
- Бути вихованим в турботі і ласці.
- Наявність такої риси як чуйність.
- Відсутність згубних звичок.
- Позитивна соціальна спрямованість.
- Автономія.
- Розвинені навички самодопомоги.
- Сенсомоторні і перцептивні навички що відповідають віку.
- Адекватні комунікативні навички.
- Здатність зосередити увагу і керувати імпульсами.
- Наявність інтересів та захоплень.
- Позитивна Я-концепція.
- Внутрішній локус контролю.
- Бажання вдосконалювати себе.

На наступному етапі дослідження Є. Вернер і Р. Сміт (Werner, Smith, 2001) проаналізували дані тієї ж групи у віці 30 років. Цей період автори визначили, як біологічний пік початку особистісної зрілості. На цьому етапі вчені виявили додаткові фактори, що сприяли розвитку благополуччя, здоров'я та життєстійкості. До цих факторів вони віднесли:

- Рівень освіти батьків
- Наявність турботливих дорослих за межами дому
- Допмагаючі вчителі в школі.

Як наслідок, можемо зауважити, що для формування благополуччя, життєстійкості та психічного здоров'я в рамках салютогенетичного підходу важливо щоб особистість отримувала емоційну підтримку від близького

оточення, зверталась до віри, шукала можливості які підвищують її впевненість в майбутньому. Рівень активності та комунікативність також виявилися важливими у формуванні здорової особистості.

На останньому етапі описаного дослідження (Werner, Smith, 2001) були опитані респонденти лонгітюдного експерименту у віці 40 років. Було виявлено, що для формування психічного здоров'я і благополуччя особистості в умовах високого ризику мають значення (Werner, Smith, 1982; 2001):

- Позитивна соціальна спрямованість.
- Конструктивні навички вирішення проблем.
- Висока ступінь соціальної зрілості, винахідливість, інтелект.
- Віра в те, що життя має зміст.
- Розуміння того, що труднощі можна подолати.

Цікавими для подальшого нашого дослідження є експериментальні висновки зроблені науковцями Річардсоном, Стівенсоном які продовжили вивчення благополуччя, здоров'я та життєстійкості в рамках салютогенетичного підходу. Респондентами їх лонгітюдного експерименту стали особи похилого віку (80 років) в рамках проекту «Активне і здорове старіння» (Active and Healthy Ageing Research Group) (Richardson, 2002).

Концептуалізація досліджуваних понять визначалась пошуком факторів когерентності в соціальному середовищі, сім'ї, індивідуальних особливостях, суспільних та над суспільних інститутах: моралі, релігії, держави. На прикладі цієї групи було продемонстровано значимість соціальної підтримки і ряду соціально-психологічних характеристик для формування когерентності особистості у зрілому віці. Дане дослідження будувалося на міждисциплінарному підході в рамках якого вивчався взаємозв'язок між психосоціальними, психологічними характеристиками та медичними показниками в структурі формальної і неформальної інституціолізованої підтримки людей похилого віку як фактора їх

життєстійкості, психічного здоров'я та благополуччя. Результати показали, що неформальний і формальний типи підтримки по-різному пов'язані із відчуттям самотності (McCamish-Svensson et al., 1999; Ståhlbrand et al., 2007).

Підсумком всіх описаних вище лонгітюдних досліджень стало виділення 40-а факторів, які особливо важливі для оптимального життєздійснення, збереження здоров'я. Ці характеристики були згруповані у дві категорії: зовнішні фактори (отримати підтримку, знати і оберігати власні границі, конструктивно використовувати час) і внутрішні фактори (чесність, відповідальність, цілісність, соціальна компетентність). На думку вчених, виділені в результаті досліджень фактори (Search Institute) є науково обґрунтованими, виступають відправною точкою для формування почуття когерентності в особистісно зрілому віці, сприяють виробленню конструктивних захисних механізмів на протидію стресорам. (Roehlkepartain, 2003; Benson et al., 2008; Henderson et al., 2006).

40 факторів розвитку особистості для оптимального життєздійснення, збереження здоров'я за даними Search Institute (Roehlkepartain, 2003):

Зовнішні фактори:

Підтримка:

1. Підтримка сім'ї – сімейне життя дарує любов і підтримку.
2. Позитивне спілкування в сім'ї – молода людина і її батьки спілкуються позитивно, відповідно дитина в будь-якому віці готова звертатися до батьків за порадою.
3. Спілкування з іншими дорослими – молода людина отримує підтримку від трьох чи більше дорослих, які не є його батьками.
4. Турботливе оточення сусідів – особистість набуває досвіду спілкування з турботливими сусідами.
5. Сприятливий клімат в школі – школа проявляє турботу і створює стимулюючу атмосферу.

6. Участь батьків в навчальному процесі – батьки активно допомагають досягти успіху в школі.

Делегування повноважень:

1. Суспільство цінує молоде покоління – молода людина розуміє, що дорослі цінують молодь.
2. Молодість як ресурс – молодим людям відводиться важлива роль в суспільстві.
3. Надання допомоги іншим – молода людина займається суспільною роботою хоча б одну годину на тиждень.
4. Безпека – молоді люди відчують себе безпечно, дома, в школі і на вулиці.

Обмеження і очікування:

1. Обмеження в сім'ї – в сім'ї встановлені правила і наслідки за їх не виконання. Сім'я знає, чим зайнята їх дитина
2. Обмеження в школі – школа встановлює правила і наслідки за їх порушення.
3. Обмеження за місцем проживання – сусіди дотримуються спільно визначених правил спів помешкання.
4. Приклад дорослих – батьки та інші дорослі демонструють позитивну і відповідальну поведінку.
5. Позитивний вплив ровесників – найближчі друзі є зразком поведінки.
6. Значні очікування – батьки та вчителі підкріплюють прагнення молодих людей до успіху.

Творче та продуктивне використання часу:

1. Заняття творчістю – молоді люди присвячують не менше трьох годин на тиждень творчим заняттям, відвідують театри музеї.
2. Молодіжні програми – молоді люди проводять не менше трьох годин на тиждень займаючись спортом, чи інших гуртках та суспільних організаціях.
3. Релігійне оточення – молоді люди в близькому оточенні можуть спостерігати за віруючими людьми.

4. Домашній час – молоді люди проводять декілька вечорів на тиждень з друзями.

Внутрішні фактори

Обов'язки в навчанні:

1. Мотивація досягнення – молода людина прагне досягти успіху в навчанні.
2. Залученість – молоді люди приймають активну участь в навчальному процесі.
2. Домашні завдання – молоді люди витрачають не менше години на виконання домашніх завдань.
2. Прив'язаність до школи – молоді люди проявляють турботу про свою школу.
2. Читання для задоволення – молоді люди із задоволенням проводять час за читанням книг не менше трьох годин на тиждень.

Позитивні цінності:

1. Турбота – молоді люди надають важливого значення турботі про інших.
2. Рівність і соціальна справедливість – молоді люди відстоюють рівнопрв'я і зниження рівня бідності.
3. Цілісність – молоді люди діють відповідно до власних поглядів і відстоюють свої переконання.
4. Чесність – молоді люди вчаться говорити правду навіть якщо це не легко.
5. Відповідальність – молоді люди приймають та несуть персональну відповідальність.
6. Обмеження – молоді люди розуміють наскільки важливо не формувати згубні звички, вести розпусний спосіб життя.

Соціальне виховання:

1. Планування і прийняття рішень – молоді люди знають як планувати та робити вибір.
2. Міжособистісне спілкування – молоді люди уміють співпереживати, співчувати, дружити.

3. Міжкультурне спілкування – молоді люди мають навички спілкування з людьми різного культурного, расового та етнічного походження.
4. Уміння протистояти – молоді люди здатні протистояти негативному тиску ровесників, уникати негативних ситуацій.
5. Вирішення конфліктів – молоді люди мають навички конструктивного урегулювання конфліктів.

Позитивне сприйняття себе:

1. Володіння собою – молоді люди відчують, що мають контроль над тим, що з ними відбувається.
2. Впевненість в собі – молоді люди демонструють впевненість в собі.
3. Почуття покликання – молоді люди усвідомлюють, що їх життя має ціль.
4. Позитивне бачення особистого майбутнього – молоді люди оптимістичні відносно свого особистого майбутнього.

Фокус сучасних досліджень в рамках салютогенетичного підходу змістився в бік пошуку механізмів які допомагатимуть попереджати ризики дистресових ситуацій, формувати конструктивні якості особистості, розвивати їх з метою розвитку когерентності (Richardson, 2002).

Відповідно, вченими визначено кілька типів ресурсної поведінки: психологічно ресурсної, соціально ресурсної та співставлення соціальних ресурсів суспільства та індивідуальних ресурсів. Саме тому життестійкість і благополуччя як ключові поняття салютогенезу трактуються як індивідуальні здібності особистості рухатися власним шляхом до ресурсів психічного здоров'я, здоров'я соціуму в контексті культури (Boyden, Mann, 2005).

Життестійкість і благополуччя розглядаються як ознака здорового і соціально прийнятного функціонування особистості (Minkler, Wallerstein, 2003). В концептуалізації поняття здорова особистість увага приділяється перш за все на такі важливі поняття як надія, індивідуальний потенціал, ресурси, життєві смисли, включення в соціум а в рамках теорії научіння – на поведінковий потенціал.

На даний час дослідження здоров'язберігаючої поведінки проводяться в руслі екологічного підходу Ю. Бронфенбреннера. Для прикладу розробляється чотирьох аспектна екологічна модель (Ungar, Liebenberg, 2005, 2011) на окремій віковій групі (старші підлітки і молодь). Лонгітюдний експеримент проводиться Ф. Мотти-Стефаниди і її колегами в Афінському університеті. В цьому дослідженні окрім традиційних факторів соціальних ризиків вивчається вплив економічної кризи в Греції на адаптацію і благополуччя молоді (емігрантів і не емігрантів).

Респонденти (2000 осіб) розпочали брати участь в дослідженні коли вони навчалися в першому класі до початку економічної кризи (2005–2007).

Другий етап збору даних припав 2013–2015 роки, на піку економічної кризи (Athena Studies of Resilient Adaptation; AStRA). До експерименту долучилися Є. Мастен (Університет Міннесоти, США), Й. Азендорф (Університет Гумбольдта, Берлін) і О. Обрадович (Стендфордський університет, США). Учені сконцентрувалися на дослідженні ризиків і ресурсів для адаптації і благополуччя молоді в час економічного спаду. Вперше в лонгітюдному експерименті особливий акцент зроблений на широкому соціальному контексті в який включені економічний і етнічний фактори.

Вчені намагаються знайти відповідь на питання які складові адаптації особистості найбільше піддані ризику в період кризи; чи є статус емігранта диференційованою ознакою впливу на адаптацію особистості; чи рівною мірою впливають контекстуальні чи індивідуальні фактори на адаптацію дітей з груп емігрантів і не емігрантів (Motti-Stefanidi et al., 2012)

Проаналізувавши існуючі дослідження дотичні до салютогенетичного підходу ми виокремили «модель здоров'я особистості», яка реалізується не в рамках медичної моделі, (стратегії більш ранніх досліджень), а в рамках соціально-психологічної. Що дозволяє досягти повноти життя в контексті салютогенезу особистості. Ця модель включає в себе 4 рівні особистісної

активності, кожен з яких значною мірою характеризує конструктивну здоров'язберігаючу поведінку зрілої особистості (Рис 1.3.).

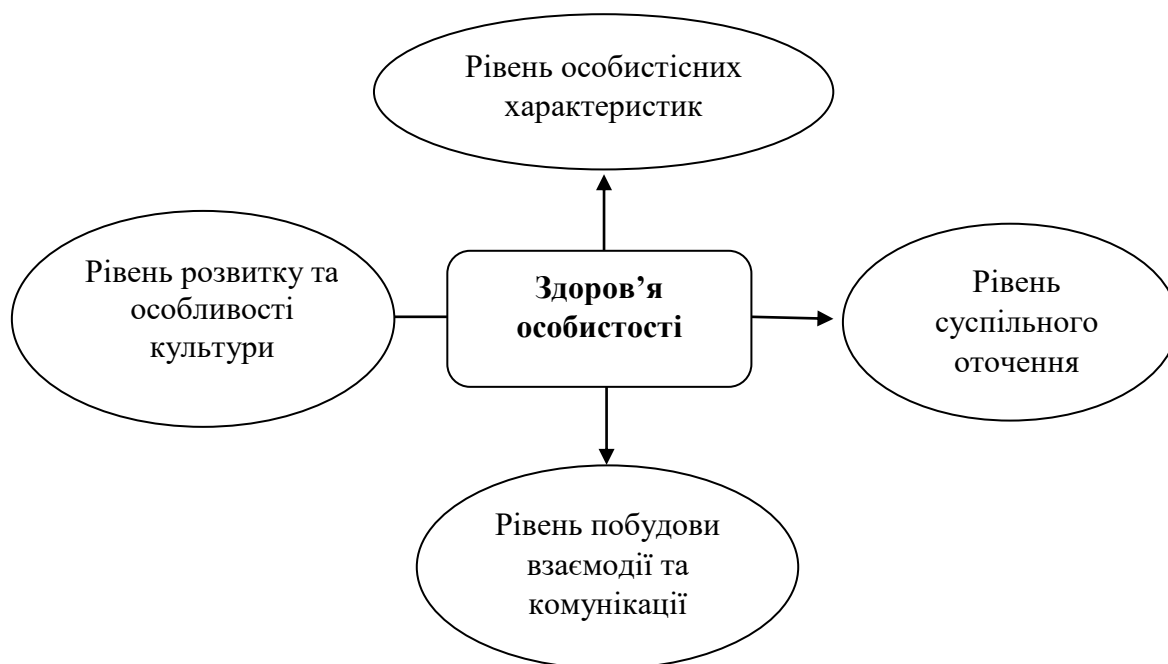


Рис 1.3. Модель здоров'язберігаючої поведінки зрілої особистості

У кожному із цих 4-х рівнів варто дослідити співвідношення ресурсів особистості, її сильних сторін, потенціалу, впливу об'єктивних і суб'єктивних факторів. Зокрема на рівні культури важливо дослідити духовність особистості, на рівні суспільного оточення – адаптацію, на рівні особистісних характеристик – само ефективність, мотивацію досягнень, локус контролю, волю, на рівні побудови взаємодії – сімейні і соціальні відносини. В руслі цієї чотирьох аспектною моделі буде проводитись наше дослідження.

Висновки до I розділу

У першому розділі роботи нами визначено теоретико-методологічні засади психологічних особливостей розвитку салютогенетичної спрямованості особистості. Здійснений аналіз дозволив окреслити межі досліджуваного явища. Відповідно феномен салютогенезу це складне

комплексне психологічне утворення, в якому у тісному взаємозв'язку функціонують особистісні характеристики, статусні ознаки особистості як суб'єкта суспільного розвитку, соціально креативні форми поведінки. З огляду на дифініційний змістовий аспект, поняття «салютогенез» має дві складові: латинську – «salutis» (здоров'я, благополуччя), і грецьку – «genesis» (походження). Головне питання салютогенезу – походження здоров'я. Концепція салютогенезу була вперше представлена в роботах Арона Антоновськи (1923 – 1994).

У науковій літературі поряд із поняттям салютогенетична спрямованість особистості використовуються такі концепти як психічне здоров'я, благополуччя, життєстійкість, когерентність. Основним фактором, що зміцнює здоров'я особистості прихильники салютогенетичної концепції визначили почуття когерентності (sense of coherence). Почуття когерентності містить три взаємопов'язані компоненти: зрозумілість, керованість, осмисленість. Ці три компоненти, стаючи здібностями особистості, призводять до того, що остання переживає смислові взаємозв'язки в собі самій і навколишньому світі, відчуває себе творцем. Таке світосприйняття дозволяє залишатися здоровою тілесно, душевно, духовно, соціально. Поняття когерентності в рамках салютогенетичного підходу окрім А. Антоновськи досліджували: І. Галецька, В. Бочелюк, В. Буланов.

Ідеї салютогенезу, розроблені А. Антоновськи були широко підхоплені і розвинені в працях С. Кобейса і С. Мадді, М. Селігмана, Н. Пезешкіана, Є. Осіна та інших. Дослідження, проведені сучасними вченими, показали, що активізація ресурсів клієнта в значній мірі сприяє поліпшенню його стану і відіграє центральну роль у визначенні рівня ефективності психотерапевтичного впливу.

Практичним аспектом нашого дослідження є виявлення чинників і ефективних психологічних технологій, що сприяють розвитку салютогенної спрямованості особистості.

А. Антоновськи виділив ряд факторів, завдяки яким особистість може залишатися здоровою, незважаючи на дію стресорів. Здоров'я в його концепції пов'язане з поняттям психологічного благополуччя і включає в себе: використання усвідомлюваних копінг стратегій; здатність до творчості і особистісного зростання; продуктивне використання емоційної енергії; почуття радості; здатність до самовіддачі; здатність до міжособистісної взаємодії.

Серед основних салютогенних чинників сучасні дослідники А. Маслоу, М. Селігман, Р. Гартман, Н. Пезешкіан виділяють такі: комунікативність; готовність до співпраці; стресостійкість; позитивну впевненість у власних силах; високий рівень інтелекту і креативність; інтереси й хобі, що підвищують почуття власної гідності та впевненості в собі; інтернальність – підвищений внутрішній локус контролю, завдяки чому особистість відчуває, що вона може сама впливати на своє життя і управляти подіями, що з нею відбуваються.

Проаналізувавши існуючі дослідження щодо структури здоров'язберігаючої поведінки, можемо виділити 4 фактори, які складають основу психічного здоров'я і благополуччя особистості. До першого фактора віднесені цінності самостійності мислення, суспільної безпеки і стимуляції, також віднесені емоційна шкала відношення до здоров'я в цілому та шкала вчинків, загальний рівень тривожності та суб'єктивна адекватність. Другий фактор в структурі моделі здоров'язберігаючої поведінки представлений цінностями досягнень, влади, доброзичливості, когнітивної сфери і фінансової депривації. Третій і четвертий фактори в моделі здоров'язберігаючої поведінки представлені цінностями міжособистісної відповідальності, традиціями і шкалою емоційного ставлення до здоров'я. Відповідно, ресурсна поведінка особистості, ґрунтується на цінностях самостійності, громадської безпеки та стимулювання.

Самоактуалізація, активна діяльнісна позиція, необхідність різноманітності і глибокий досвід для підтримки оптимального рівня активності є основою формування ставлення по відношенню до здоров'я.

Дж. Вілсон і Б. Рафаель виявили, сім подібних предикторів психічного здоров'я життєстійкості і благополуччя особистості. Вони включили до цих факторів такі: 1) локус контролю; 2) саморозкриття досвіду переживання травми перед значущими іншими; 3) відчуття групової ідентичності та позитивне відчуття того, що сама особистість є частиною групи; 4) сприйняття особистих і соціальних ресурсів, які можуть допомогти в відновленні після травми; 5) альтруїстична або просоціальна поведінка; 6) здатність знаходити сенс і значення травматичного досвіду і життя після нього; 7) зв'язки та соціальна взаємодія всередині спільноти друзів, колег .

Фокус сучасних досліджень в рамках салютогенетичного підходу змістився в бік пошуку механізмів які допомагатимуть попереджати ризики дистресових ситуацій, формувати конструктивні якості особистості, розвивати їх з метою розвитку когерентності (Richardson, 2002). Відповідно, вченими було визначено кілька типів ресурсної поведінки: психологічно ресурсної, соціально ресурсної та співставлення соціальних ресурсів суспільства та індивідуальних ресурсів. Саме тому життєстійкість і благополуччя як ключові поняття салютогенезу трактуються як індивідуальні здібності особистості рухатися по своєму шляху до ресурсів психічного здоров'я, здоров'я соціуму в контексті культури

Проаналізувавши існуючі дослідження дотичні до салютогенетичного підходу ми виокремили «модель здоров'я особистості», яка реалізується в рамках соціально-психологічної моделі . Що дозволяє досягти повноти життя в контексті салютогенезу особистості. Ця модель включає в себе 4 рівні особистісної активності, кожен з яких значною мірою характеризує конструктивну здоров'язберігаючу поведінку зрілої особистості. Зокрема на рівні культури важливо дослідити духовність особистості, на рівні

суспільного оточення – адаптацію, на рівні особистісних характеристик – само ефективність, мотивацію досягнень, локус контролю, волю, на рівні побудови взаємодії – сімейні і соціальні відносини. В руслі цієї чотирьох аспектною моделі буде проводитись наше дослідження.

Матеріали першого розділу дисертації висвітлено в публікаціях:

1. Отенко С. А. Психологічні фактори ціннісного ставлення особистості до здоров'я. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Том 14: Методологія і теорія психології, Вип. 4. С. 264-273.

2. Отенко С. А. Салютогенетична спрямованість як психологічна основа суб'єктивного благополуччя особистості. *Щастя та сучасне суспільство*: зб. матеріалів міжнар. наук. конф. (Львів, 14-15 листопада 2019 р.). м. Львів, 2019. С. 187-189.

3. Отенко С. А. Почуття пов'язаності – джерело щастя. *Щастя та сучасне суспільство*: зб. матеріалів міжнар. наук. конф. (Львів, 20-21 березня 2020 р.). м. Львів, 2020. С. 190-193.

4. Отенко С. А. Психологічні чинники салютогенетичної спрямованості особистості. *Проблеми особистісних ресурсів у навчальній та професійній діяльності* : матеріали наук.-практ. конф. (Харків, 27-28 травня 2021 р.). м. Харків, 2021. С.226-229

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САЛЮТОГЕНЕТИЧНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Психологічна характеристика вибірки досліджуваних

Статистика вибірки використовується нами для того, щоб представити параметри генеральної сукупності. Ми скористалися випадковим вибором для формування репрезентативної вибірки, оскільки репрезентативність вибірки досягається випадковістю відбору, коли кожний елемент генеральної сукупності має однакову ймовірність бути відібраним. Під час оцінювання репрезентативності вибірки ми враховували те, в який спосіб отримана вибірка, та те, яку кількість показників генеральної сукупності «перекривають» показники вибірки (Авраменко, Ткаченко, & Попов, 2011).

Ступінь, в якому вибірка адекватно репрезентує сукупність, що вивчається, є мірою, в якій статистика вибірки віддзеркалює параметри генеральної сукупності (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Розмір вибірки та відсоток дисперсії

Вибіркова сукупність	Дисперсія
207	± 3

Важливою властивістю вибірки є її репрезентативність, тобто ступінь адекватності характеристик досліджуваних (вік, освіта, стать, соціально-економічні умови існування тощо) відповідним характеристикам популяції, на яких планується поширити емпіричні дані. Таким чином, розмір нашої вибірки залежить від кількості параметрів, за якими ми бажаємо досягти репрезентативності. Спираючись на стратегії формування вибірки досліджуваних, представлені у роботі І. Гордієнко-Митрофанової,

Є. Підчасова, С. Саута, & Ю. Кобзевої (2018) та у відповідності до гіпотези дослідження передбачався подальший аналіз результатів за такими показниками, як вік, стать, професійна спрямованість.

За інформованою згодою було досліджено 207 людей: 60 чоловіків і 147 жінок віком від 17 до 70 років, різних за рівнем освіти, професійною зайнятістю, фахом, сімейним та соціальним статусами, рівнем доходів та з різних міст і сіл України.

Вибірку склали студенти 1–4 курсів денної та заочної форми навчання та студенти-магістри Інституту соціальних технологій Університету «Україна», а також студенти, які навчаються на курсі Позитивної Психотерапії та працюючі висококваліфіковані спеціалісти.

Як зазначає І. Гордієнко-Митрофанова, розмір вибірки залежить від кількості параметрів, за якими ми бажаємо досягти репрезентативності (Gordiienko-Mytrofanova, Pidchasov, Sauta, & Kobzieva, 2018). У нашому випадку ми намагаємося досягти репрезентативності вибірки за трьома параметрами: статтю, віком, сферою професійної діяльності. Отже, це зумовило поділ основної генеральної сукупності, яка склала 207 осіб, на менші групи, у відповідності до ключових критеріїв.

На думку А. Антоновськи, чинники, які сприяють підтримці здоров'я, необхідно застосувати у системі розвитку та виховання дитини. Здорове відчуття власної тілесності допоможе дитині формувати здорове ставлення до навколишнього оточення та інших людей. Якщо з раннього дитинства емоційні відносини дорослого та дитини постійні та щирі, то поступово у дитини накопичується досвід впевненості та захищеності. Дитина вчиться долати свій страх за допомогою матері та близьких людей. Почуття довіри до однієї людини у подальшому житті поширюється й інших людей. Тільки у цьому випадку формується довіра до світу. Тому для дослідження особливості салютогенезу вибірку було поділено на вікові категорії

відповідно до вікової класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я (див. табл. 2.2.)

Таблиця 2.2.

Характеристика вибірки відповідно до віку (n=207)

Вікова група	Назва вікового періоду	Кількість осіб	%
17-24 роки	юність	67	32,37
25-44 роки	молодий вік	96	46,38
44-60 років	середній вік	36	17,39
60-75 років	похилий вік	8	3,86

Графічно розподіл вибірки за віком представлено на рисунку 2.1. Середній вік досліджуваних - $M=31,57$, $\sigma=3,38$.

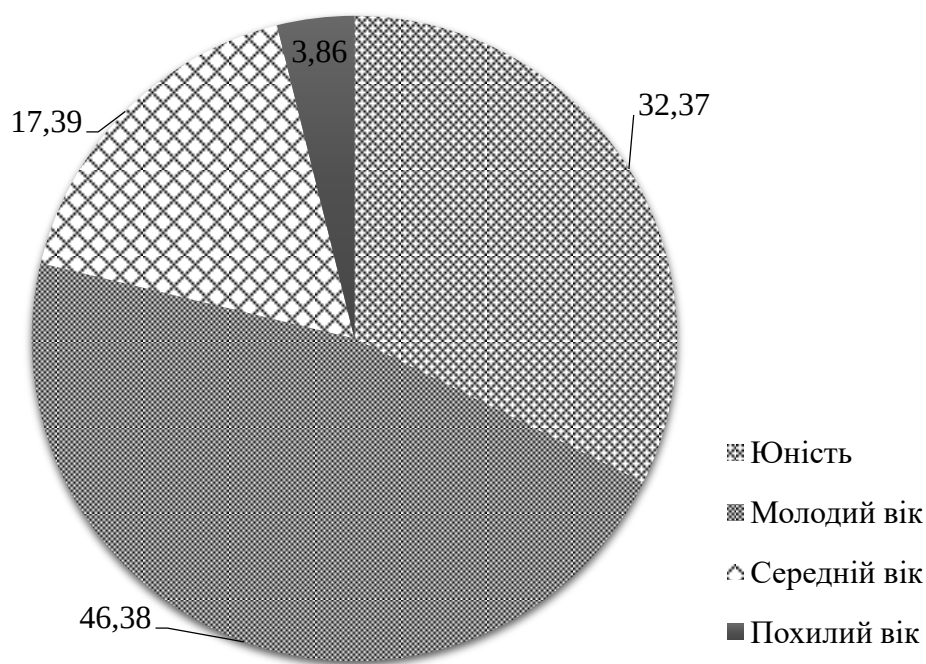


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за віковими особливостями, у %

Аналіз вибірки досліджуваних за статтю наведено на рисунку 2.2.

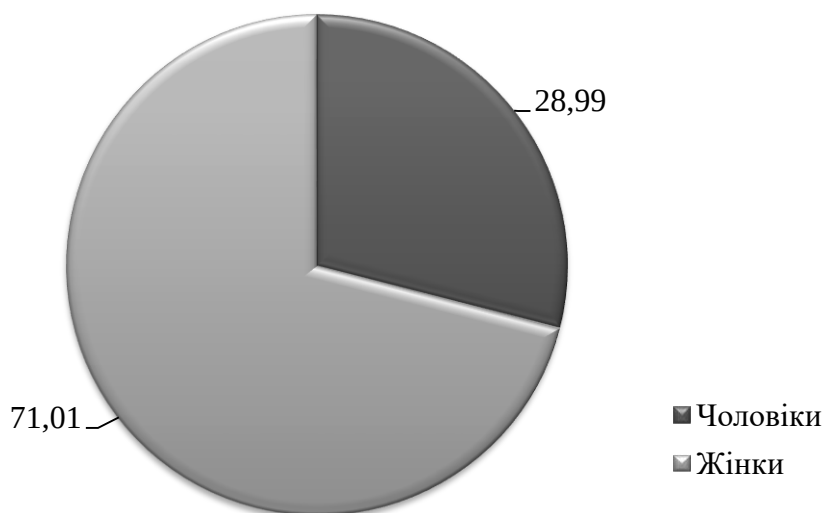


Рис. 2.2. Загальний розподіл досліджуваних за статтю, у %

Наведені дані свідчать, що більшу частину загальної вибірки становлять досліджувані жіночої статі – 147 осіб, чоловічої статі – 60 осіб.

Аналіз вибірки досліджуваних за професійною спрямованістю наведено на рисунку 2.3.

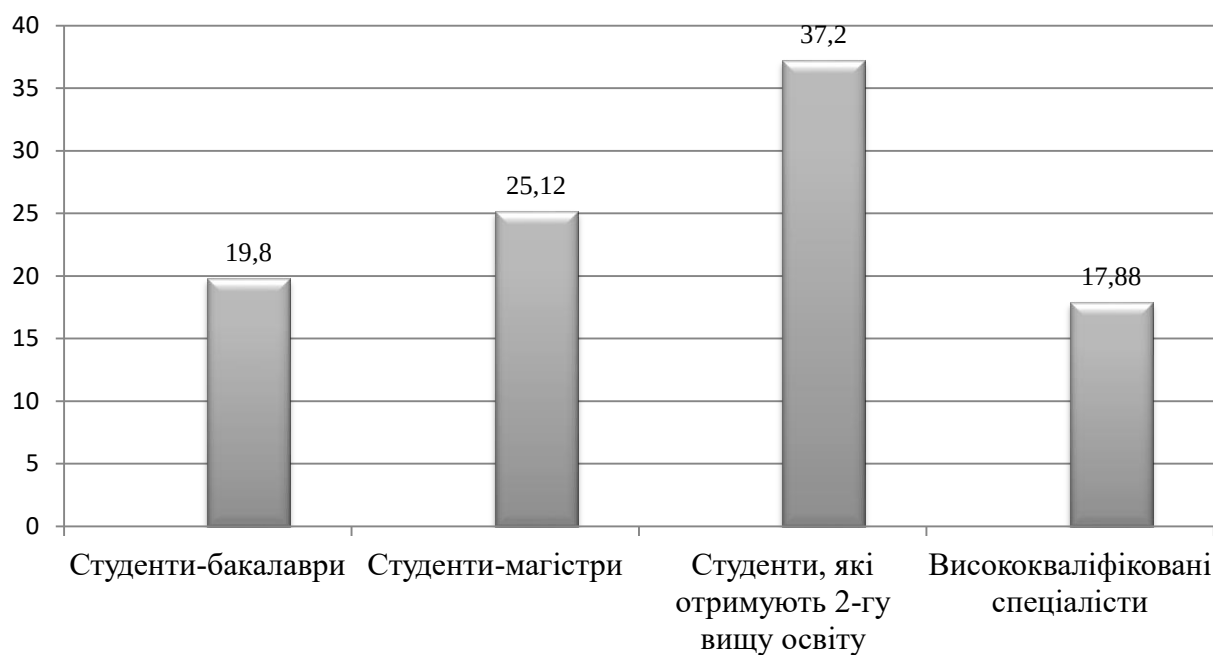


Рис. 2.3. Загальний розподіл досліджуваних по типу зайнятості, у %

Також нами було виділено в окрему категорію вибірки 98 осіб (із 207 осіб), які є різними за статтю, віком та фахом, але навчаються на курсі Позитивної Психотерапії, оскільки ми вважаємо, що зазначений метод орієнтований на салютогенез (див. рис.2.4).

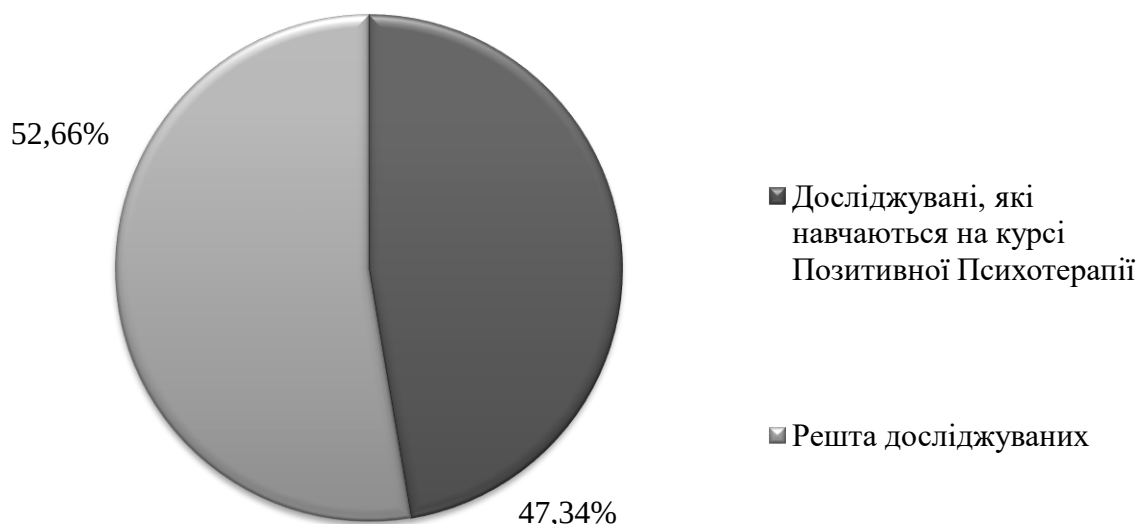


Рис. 2.4. Розподіл досліджуваних за навчанням на курсі Позитивної психотерапії, у %

Кількісний склад нашої вибірки є достатнім для відображення характеристик генеральної сукупності. Досліджуваних було відібрано нами на початку роботи. Оскільки будь-яке дослідження є динамічним процесом і його хід і результат можуть істотно відрізнятись від запланованого, тому ми намагалися уникнути суттєвих відхилень щонайменше відносно методичних процедур.

Щодо якісного складу нашої вибірки, то в межах цієї роботи він нас цікавить лише в межах визначення популяції, яка є концептуальною основою дослідження, а також можливості поділу однієї генеральної сукупності на декілька більш дрібних у відповідності до мети та гіпотези дослідження.

Наше дослідження спрямоване на визначення особливостей салютогенезу різних груп досліджуваних. Плануючи збір інформації, ми намагалися максимально врахувати умови, які можуть впливати на його якість, оскільки салютогенез сфокусований на причинах, через які люди не дивлячись ні на що залишаються здоровими. Як зазначає В. Бочелюк (2011), позитивне ставлення до себе, упевненість у поєднанні з інтерперсональною довірою й довірою до майбутнього є ознаками «здорової особистості». Специфіка переживання людиною досвіду особистісної зміни залежить від типу життєвої стратегії, індивідуального життєвого стилю, стратегії подолання кризових ситуацій та інших факторів (Бочелюк, 2011). Тому наші досліджувані характеризуються високим освітнім рівнем, найбільш активним споживанням культури й високим рівнем пізнавальної мотивації, оскільки вони є студентами та висококваліфікованими спеціалістами. Вони усвідомлюють себе суб'єктом життя, коли зовнішня побутовість, внутрішні перетворення, а також власні досягнення об'єднуються в послідовність наслідків деякого ідеального плану.

Отже, варто зазначити, що салютогенез є новим науковим підходом до розуміння здоров'я, що є міждисциплінарним, тобто стосується всіх галузей і аспектів здорової особистості. Як зазначає А. Антоновський (1979), то з часом у відповідь на позитивний досвід, отриманий завдяки успішному використанню різних ресурсів, людина сформує таке ставлення, яке «само по собі є основним інструментом для подолання».

2.2. Методичний апарат дослідження

У психології та психотерапії салютогенез розглядається як комплекс факторів, що сприяють зміцненню психічного здоров'я особистості, що орієнтуються на її ресурси й можливості. Він поєднує досить багато напрямів і технік. Такий інтегративний підхід забезпечує різнобічне бачення шляхів вирішення проблеми й озброює людину сучасним арсеналом методів з поновлення й підтримки психічного здоров'я, розкриття й розвитку особистісного потенціалу (Бочелюк, 2011) .

Підбираючи психодіагностичний інструментарій, ми орієнтувались на теорію салютогенезу А. Антоновськи, який визначає почуття зв'язності як «загальну орієнтацію особистості», засновану на трьох факторах (Antonovsky, 1986; 1988; 1997):

1. Стимули, що надходять із зовнішніх та внутрішніх джерел досвіду в процесі життя, є структурованими, передбачуваними та піддаються тлумаченню; людина переконаний, що те, що відбувається їй зрозуміло (розуміння).

2. Є ресурси, необхідні для того, щоб відповідати вимогам, викликаним цими стимулами; людина може якось контролювати ситуацію (керованість).

3. Ці вимоги є викликами, які варті того, щоб вкладати в них ресурси та самого себе (осмисленість).

Ці три аспекти, стаючи здібностями, приводять до того, що людина переживає смислові взаємозв'язки в собі самій і навколишньому світі. Коли людина пізнає себе й навколишній світ, відчуває себе творцем, що створює щось осмислене, відчуває внутрішню опору, тоді в неї більше шансів стати здоровішою тілесно, душевно, духовно та соціально й не зламатися під тягарем життєвих випробувань (Бочелюк, 2011).

Під час організації емпіричної частини роботи, а саме, при доборі психодіагностичного інструментарію, ми звертали увага на можливість

використання того або іншого методу як при груповому, так і при індивідуальному дослідженні. Також нами враховувались валідність та надійність обраних методів та методик.

У ході дослідження використовувалися як традиційні методи, які дають можливість глибокої, але переважно якісної, описової оцінки, так і психодіагностичні тестові методики, що дозволяють одержати не тільки якісні, але й кількісні характеристики. Дані обробляли відповідно до поставлених завдань дослідження, які включали застосування як одновимірних, так і багатовимірних методів статистичного аналізу.

В емпіричному дослідженні використовували психодіагностичні методики, як-от:

1. Шкала почуття зв'язності А. Антоновськи;
2. Тест життєстійкості С. Мадді, в адаптації Д. Леонтьєва;
3. Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо;
4. Тест самодетермінації, у модифікації Є. Осіна;
5. Шкала загальної самоефективності особистості Р. Шварцера і М. Єрусалема;
6. Тест-опитувальник на визначення самоставлення особистості В. Століна, С. Пантилеєва;
7. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф;
8. Шкала задоволеності життям Е. Дінера;
9. Шкала каузальної орієнтації Е. Десі та Р. Райана;
10. Вісбаденський опитувальник з позитивної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана.

За допомогою вищезазначених методик дослідження салютогенезу особистості має таку структуру (див. табл. 2.3).

Методичне забезпечення дослідження салютогенезу особистості

Методики	Показники
1. Шкала почуття зв'язності А. Антоновськи	Осягненість, керованість, усвідомленість, когерентність.
2. Тест життєстійкості С. Мадді, адаптація Д. Леонт'єва	Контроль; залученість; виклик; загальна життєстійкість.
3. Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо	Негативне минуле, гедоністичне сьогодення, майбутнє, позитивне минуле, фаталістичне сьогодення.
4. Тест самодетермінації Є. Осіна	Автономії, самовираження.
5. Шкала самоефективності особистості Р. Шварцера, М. Єрусалема.	Самоефективність.
6. Тест-опитувальник самоставлення особистості В. Століна, С. Пантілєєва	Самоставлення; самоповага; самовпевненість; самоприйняття; самокерівництво.
7. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф	Цілі, позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, самоприйняття, управління оточенням, автономія
8. Шкала задоволеності життям Е Дінера	Задоволеність життям.
9. Шкала каузальної орієнтації Е. Десі та Р. Райана	Автономна орієнтація, підконтрольна орієнтація, безособова орієнтація.
10. Вісбаденський опитувальник з позитивної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана	Актуальні здібності: акуратність, охайність, пунктуальність, ввічливість, щирість, старанність, обов'язковість, ощадливість, послух, справедливість, вірність, терпіння, час, контакти, довіра, надія, ніжність, любов, віра.

Розглянемо методичний інструментарій більш детально.

Для дослідження салютогенезу ми використали шкалу почуття зв'язності А. Антоновськи (Antonovsky, 1988). Шкала складається з 29 пунктів (16 прямих та 13 зворотних). Вона вимірює три компоненти почуття зв'язності: зрозумілість, керованість, осмисленість. Кожен пункт є парою альтернативних тверджень, що оцінюються за семибальною шкалою.

Перші дослідження, проведені з використанням методики (Frenz, Carey, & Jorgensen, 1993), доводять її досить високу внутрішню узгодженість (альфа-коефіцієнти Кронбаха, отримані в різних дослідженнях, варіювали від 0,84 до 0,93), ретестова надійність методики також виявилася достатньо високою ($r=0,92$ при інтервалі в один тиждень).

Науковці А. Френц, М. Кері та Р. Йоргенсен (1993) не виявили значущих відмінностей на рівні почуття зв'язності залежно від статті досліджуваних, однак виявили тенденцію до підвищення почуття зв'язності з віком.

Зазначимо, що якщо в концепції салютогенеза осяжність стимулів зовнішнього середовища розглядається як важливий фактор здоров'я, то в концепції життестійкості підкреслюється необхідність постійно прагнути до самопізнання. Як і в концепції життестійкості, тут підкреслюється схильність людей, які володіють почуттям зв'язності, сприймати стресові ситуації як виклики, які дають привід перевірити свої можливості та ресурси, і, таким чином, мати можливість для розвитку особистісних характеристик.

Як зазначає Є. Осін у своїй праці, почуття зв'язності багато в чому схоже з поняттям життестійкості, як з функціональної точки зору (в обох випадках йдеться про фактори, що дозволяють не тільки протистояти негативним ефектам стресорів, але і рухатися до психологічного благополуччя незважаючи на них), так і з точки зору структури (Осин, 2007). Осмисленість, за А. Антоновськи, несе таку ж функцію, що залученість і виклик, що входять до структури життестійкості, проте механізми регуляції можуть бути різними.

Керованість, за А. Антоновськи, подібна до компонента контролю, що входить у життєстійкість, проте в першому випадку переконання стосується результату («що б не сталося, я впораюся»), а в другому — процесу («завжди краще контролювати, ніж опускати руки»). Відрізняє почуття зв'язності від життєстійкості насамперед компонент розуміння і пов'язаний з ним фактор узгодженості життєвого досвіду. На думку С. Мадді (2005), людина, схильна розглядати новий досвід як зрозумілий і передбачуваний з попереднього досвіду.

Дослідження життєстійкості проводилось за допомогою методики «Тест життєстійкості» С. Мадді у адаптації Д. Леонтєва та О. Рассказової (Леонтєв, Рассказова, 2006). Ця методика дозволяє визначити як загальний рівень життєстійкості, так і рівень прояву її компонентів. Досліджуваным пропонується 45 тверджень, які слід прочитати та вирішити, наскільки вони є характерними для кожного з опитуваних. Обробка результатів відбувається шляхом підрахунку набраних балів за 4 шкалами, а саме: шкалою «життєстійкості», шкалою «залученості», шкалою «контролю» та шкалою «виклик». Шкала «життєстійкість» відбиває систему переконань особистості про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль і виклик. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях за рахунок стійкого опанування стресу і сприйняття їх як менш значущих. Шкала «залучення» визначається як «переконання в тому, що залученість особистості в події дає максимальний шанс знайти щось гідне та цікаве для неї». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібного переконання породжує почуття відторгнення, відчуття себе «поза» життям. «Якщо ви відчуваєте впевненість у собі і в тому, що світ є великодушним, вам властива залученість». Шкала «контроль» відбиває переконаність особистості у тому,

що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Противагою цьому є відчуття власної безпорадності. Людина із сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях. Шкала «виклик» визначає переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, отриманих з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки таким, що збіднює життя особистості. В основі виклику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальшого їх використання. Ці складові життєстійкості та її загальний рівень дозволяють визначити ступінь опірності стресу особистості.

Наступною методикою, яку ми використали у дослідженні є опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо. Часова перспектива є фундаментальною величиною у побудові психологічного часу особистості, який постає з когнітивних процесів, що розділяють життєвий досвід індивіда на часові рамки минулого, теперішнього і майбутнього. Згідно із професором Стенфордського університету (США) Філіпом Зімбардо, часова перспектива проникає і здійснює вплив на всі сфери людського існування, і незважаючи на це, її наявність і значення не усвідомлюється більшістю людей – вчених чи непрофесіоналів (Zimbardo, & Boyd, 1999; Зімбардо, & Бойд, 2010).

Відмітимо, часова перспектива відображає особисту тенденцію того, яким чином суб'єктивне відношення до минулого, теперішнього і майбутнього впливає на поведінку індивіда. І хоча її варіації залежать від багатьох індивідуальних, соціальних та інституційних чинників, вона також постає як особистісна диспозиція.

Запропонований Ф. Зімбардо опитувальник на визначення часової перспективи особистості оцінює індивідуальні відмінності у часових

профілях і специфічних часових нахилах. Методика складається із п'яти шкал і, на нашу думку, найбільш повно охоплює концепт часової перспективи та наділена добрими психометричними властивостями: має чітку факторну структуру, високий рівень надійності, добрі показники валідності, оцінює різні виміри часової перспективи та оснований на теоретичній концепції, яка поєднує мотиваційні, емоційні, когнітивні та соціальні процеси. Сам термін «часова перспектива» став широко використовуватися у науковій літературі після виходу статті Л. Франка (1939), присвяченій даному питанню. Автор характеризує часову перспективу як динамічну базову властивість людського існування, акцентуючи увагу на взаємозв'язках і взаємовпливі минулого, теперішнього і майбутнього. Згідно з Л. Франком, часова перспектива індивіда може відрізнятися у різних сферах життя і залежить від норм і цінностей конкретної культури (Frank, 1939). Це і зумовило вибір методики для детального дослідження салютогенезу особистості.

Опитувальник налічує 56 тверджень, які потрібно оцінити за п'ятибальною шкалою. Він включає в себе п'ять вимірів: орієнтація на майбутнє, гедоністичні та фаталістичне сьогодення, позитивне і негативне ставлення до минулого. Крім цього, автори пропонують оцінювати ступінь збалансованості тимчасової перспективи.

Ще одним конструктом, змістовно подібним із почуттям зв'язності, є самоефективність А. Бандури (1997), яка визначається як віра індивіда у свою здатність впоратися з певною діяльністю. Проте самоефективність, на відміну від почуття зв'язності, розглядається А. Бандурою як специфічне, пов'язане з конкретною діяльністю, а не як глобальне, що стосується життя в цілому, переконання індивіда; крім того, самоефективність пов'язана, швидше, з упевненістю індивіда у власних ресурсах, які він здатний контролювати, ніж з впевненістю в успішному результаті та можливою опорою на зовнішні фактори, невіддільні контролю.

У сучасній теорії самоефективності також показано тристоронній вплив часу на поведінкову саморегуляцію індивіда та салютогенез особистості. Її автор Альберт Бандура стверджує, що самоефективність залежить від віри у свою ефективність, яка базується на попередньому досвіді, актуальних оцінок та відображення майбутніх можливостей (Bandura, 1997).

Тест самодетермінації у модифікації Є. Осіна (2008) розроблений як адаптація шкали самодетермінації К. Шелдона. Тест самодетермінації вимірює суб'єктивне переживання людиною того, наскільки вона сама визначає хід власного життя і наскільки життя відповідає її бажанням. Тест містить дві шкали: автономії та самовираження. Зважаючи на наші завдання, для нас будуть цікавими як шкала автономії, так і шкала самовираження.

Шкала автономії вимірює ступінь упевненості людини в тому, що у неї в житті є можливість вибору і що вона сама здійснює цей вибір, визначаючи хід власного життя.

Шкала самовираження вимірює, як саме людина переживає власне життя як відповідне її бажанням, потребам і цінностям. Низький рівень самовираження свідчить про незадоволеність життям і відчуття, що життя проживається не так, як хотілося б. Високому рівню самовираження відповідають інертний і адаптивний рівні самореалізації. Людина відчуває, що її життя відповідає її бажанням, сприймає свої почуття і дії як власні, не прагнучи дистанціюватися від них, однак особистісна, професійна і соціальна досконалість не є надважливою метою і смислом життя.

Для дослідження самоефективності ми використали шкалу загальної самоефективності особистості Р. Шварцера і М. Єрусалема у адаптації Є Осіна. Німецька версія шкали загальної самоефективності була розроблена Р. Шварцером і М. Єрусалемом (Jerusalem, Schwarzer, 1986) в 1981 році і включала 20 тверджень. У результаті доопрацювання і статистичного аналізу

шкала була спрощена до 10 тверджень. Сумарний бал за всіма пунктами є показником загальної самоефективності.

Методика застосовується для вивчення самоефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях (Кокун, Пішко, Лозінська, Копаниця, Малхазов, 2011). Висока самоефективність має позитивні соціальні наслідки: вона пов'язана з найкращим здоров'ям (психічним та соматичним), вищими досягненнями та кращою соціальною інтеграцією.

Далі розглянемо взаємозв'язок психологічного благополуччя і салютогенезу. Ресурси психологічного благополуччя особистості полягають в її здатності до саморозуміння та самопізнання; здатності використовувати свої внутрішні та зовнішні можливості в протистоянні різним негативним впливам та стресовим ситуаціям; розумінні викликів, вартих того, щоб вкладати в них ресурси; можливості створювати умови і обставини, необхідні для задоволення особистих потреб і досягнення цілей.

Для діагностики вираження салютогенезу індивіда у зв'язку з цілями та особистісними якостями людини ми використали тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості В. Століна та С. Пантілеєва (Столин, Пантілеєв, 1988). Ця методика визначає емоційний і семантичний зміст ставлення особистості до себе. Досліджуванам пропонується опитувальник, який налічує 110 тверджень і дає змогу виявити три рівні самоставлення, що відрізняються за ступенем узагальненості: 1) глобальне самоставлення; 2) самоставлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом і очікуванням ставлення до себе; 3) рівень конкретних дій (готовність до них) у відношенні до свого «Я» і 12 додаткових шкал.

Виділяючи рівні самосвідомості, В. Столін виходить із розбіжностей «самопізнання» й «самостворення». На думку вченого, ці розбіжності не зводяться до розбіжностей між когнітивним, раціональним і афективним, емоційним. Два останніх поняття входять і в процес пізнання, і в процес самостворення, хоча й різною мірою. Узагальнимо: знання про себе - це система емоційно забарвлених знань, самостворення - це почуття, що володіє предметною специфікою й породжене потребами суб'єкта, а також система релевантних цьому почуттю дій (Столін, 1983).

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф вміщує такі основні показники психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, самоприйняття, керування оточенням, автономія. Ця модель була розроблена К. Ріфф у руслі евдемоністичного підходу до розуміння поняття психологічного благополуччя, який характеризується цінністю самореалізації особистості в тих конкретних наявних умовах, у яких вона існує, та творчим поєднанням пристосування до оточення, з одного боку, та прояву своїх можливостей – з іншого. К. Ріфф розробила методику на базі інтеграції понять психологічного здоров'я, клінічної теорії та теорії розвитку тривалості життя (McDowell, 2010; Ryff, & Keyes, 1995; Van Dierendorck, 2005).

Зазначимо, що однією із умов задоволеності життям і психологічного благополуччя особистості є почуття когерентності – загальна орієнтація особистості, що полягає в ступені усвідомленості свого життя як зрозумілого, керованого та осмисленого. Для дослідження задоволеності життям ми використали тест Е. Дінера «Задоволеність життя» (адаптація Є. Осіна, Д. Леонтьєва) (Осин, & Леонтьев, 2008). Це - стандартизований особистісний опитувальник, що діагностує рівень суб'єктивної задоволеності індивіда власним життям в цілому. Учені під задоволеністю розуміють глобальну когнітивну оцінку відповідності-невідповідності реального життя внутрішнім стандартам «гарного життя». Ця шкала містить 5 питань. Досліджуваним слід

оцінити, наскільки вони погоджуються з цими твердженнями, за шкалою від 1 до 7 балів. Відповіді на питання про задоволеність життям варіюють від «ні, я абсолютно не задоволений життям» до «я абсолютно задоволений життям». Отримані бали за всіма пунктами підсумовуються. Отже: мінімальний можливий бал за шкалою - 7, максимальний - 35 балів.

Задоволеність життям є когнітивною стороною суб'єктивного благополуччя, яка доповнена афективною стороною, тобто позитивними й негативними емоціями, що їх відчуває людина в якийсь відрізок часу.

Установка на виявлення ініціативи та самостійності в життєвому виборі, здатність до ефективної саморегуляції, побудова діяльності на основі власних інтересів і цілей, а не на зовнішньому контролі є суттєвими особистісними чинниками салютогенезу. Тому для діагностики особистісної автономії, внутрішніх джерел розвитку, здатності до самодетермінації (мотивації і регуляції дії) ми використали опитувальник «Шкала каузальної орієнтації», розроблений Е. Дісі та Р. Раяном (Deci, & Ryan, 1985), дозволяє дослідити рівень прояву трьох «каузальних орієнтацій»: внутрішньої, зовнішньої та безособистісної. Каузальна орієнтація є стійкою особистісною рисою: внутрішня орієнтація визначається ступенем орієнтації особистості на ті аспекти зовнішнього середовища, які стимулюють внутрішню мотивацію, джерелом поведінки виступають усвідомлені бажання і потреби самої людини; зовнішня орієнтація – на зовнішньо-мотивуючі аспекти, джерелом поведінки при цьому є зовнішні стимули та вимоги; безособистісна орієнтація ґрунтується на уявленні, що результат дій неможливо передбачити, і ні середовище, ні сама людина не перебувають у зоні свідомого контролю – більше значення мають доля, випадок. Опитувальник має дві версії. Версія, яку ми використали, складається із 12 ситуацій та трьох варіантів відповідей (кожен з варіантів відповідає певному типу каузальної орієнтації). Досліджуваний за 7-бальною шкалою оцінює,

наскільки кожен із варіантів типовий для нього. По завершенню підсумовуються бали по кожній зі шкал.

Також для дослідження особистісних якостей особистості було використано Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана, який він розробив у співпраці з Х. Дайденбахом (Peseschkian, & Deidenbach, 1988). Сучасна версія Вісбаденського опитувальника (WIPPF 2.0) була доповнена А. Реммерсом (Remmers, 1996) і призначена для використання у різних культурах та адаптована на українській вибірці Л. Сердюк та С. Отенко (2021). Вісбаденський опитувальник (WIPPF 2.0) складається із 88 тверджень, що містять чотири варіанти відповідей: повністю погоджуються, частково погоджуються, частково не згодні або повністю не згодні, та конвертуються у відповідні бали. За допомогою цієї методики можна виявити особливості ухвалення рішень позитивного характеру у різних життєвих ситуаціях за допомогою мобілізації внутрішніх резервів особистості.

Слід зазначити, що короткострокова позитивна психотерапія має незаперечні переваги й доступна для всіх вікових категорій і соціальних груп. Позитивна психотерапія виходить із того, що кожна людина без винятку від природи володіє двома основними базовими здібностями: здатністю до пізнання і здатністю до любові. Залежно від своїх фізичних даних, свого оточення й часу, в якому людина живе, ці дві здібності диференціюються, і це приводить до неповторних комбінацій основних рис особистості. Важливим є те, що обидві базові здібності функціонально взаємопов'язані, відповідно, розвиток однієї з них підтримує і полегшує розвиток іншої. Це свідчить про те, що базові здібності відкривають величезні можливості для кожної людини, а їх наявність означає не що інше, як те, що кожен за своєю суттю є добрим від народження. Отже, Вісбаденський опитувальник за методом позитивної психотерапії та сімейної

психотерапії Н. Пезешкіана (WIPPF) (Serdiuk, & Otenko, 2021) дає змогу вивчити актуальні здібності особистості.

Для обробки отриманих результатів нами було використано низку математико-статистичних методів. Ці методи є достатньо різнорідними та повинні використовуватися з урахуванням мети й вирішуваних завдань. Статистична обробка даних, отриманих в нашому дослідженні, була проведена за допомогою: кореляційного аналізу для встановлення взаємозв'язку явищ, що досліджуються. Коефіцієнт кореляції підраховувався за формулою Пірсона; факторного аналізу для виявлення структури змінних як сукупності факторів, кожен з яких – це прихована узагальнююча причина взаємозв'язку групи змінних; підрахунку відмінностей за t-критерієм Стюдента. Критерій призначений для оцінки відмінностей між двома вибірками за рівнем певної ознаки, кількісно виміряної (для великих вибірок з нормальним розподілом).

Отримані результати емпіричного дослідження обробляли за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 21.0.

2.3. Психологічні фактори ціннісного ставлення особистості до здоров'я

Проблеми вивчення психічного та психологічного (особистісного) здоров'я особистості розглядаються здебільшого психологами в контексті її стресостійкості, життєстійкості, задоволеності життям, психологічного благополуччя тощо. «Психологічне здоров'я» є комплексною характеристикою особистості, що має структуру і динаміку, є певним соціокультурним феноменом, що передбачає повноту її духовного розвитку.

За А. Маслоу, люди здорові в психологічному сенсі – це люди з високим ступенем самоактуалізації.

Завдяки роботам медичного соціолога Аарона Антоновськи (1987), в психології сильно зріс науковий інтерес до оздоровчих (салютогенних) факторів функціонування особистості. Згідно його теорії салютогенеза, зусилля варто докладати не стільки до усунення патогенних, скільки до підтримки оздоровлюючих факторів функціонування особистості. Таким внутрішньоособистісним фактором подолання стресу за А. Антоновськи є конструкт «почуття когерентності (узгодженості)» як певний стиль бачення світу і переживання своєї взаємодії з ним. Ключовим поняттям також є те, як конкретні особисті установки служать для того, щоб зробити людей більш стійкими до стресів, що виникають у повсякденному житті. Ці установки допомагають людині краще справлятися з проблемами (залишатися здоровою), завдяки «почуттю пов'язаності (узгодженості, когерентності)» (sense of coherence) щодо життя та його проблем. Це загальний життєвий настрій, з яким людина справляється з повсякденними проблемами.

На зміну від патогенетичної парадигми, що відповідала на питання про те, яким чином вплив стресорів призводить до небажаних хворобливих наслідків, А. Антоновськи запропонував салютогенетичну парадигму досліджень, в рамках якої увагу дослідника зосереджено на випадках успішного подолання людьми стресогенних ситуацій та пошук факторів, що сприяють стійкості до стресів.

Предикторами психічного здоров'я та благополуччя особистості були визначені такі фактори: локус контролю; саморозкриття досвіду переживання травми перед значущими іншими; відчуття групової ідентичності та позитивне відчуття того, що сама особистість є частиною групи; сприйняття особистих і соціальних ресурсів, які можуть допомогти в відновленні після травми; альтруїстична або просоціальна поведінка;

здатність знаходити сенс і значення травматичного досвіду і життя після нього; зв'язки та соціальна взаємодія всередині спільноти друзів, колег (Wilson, Raphael, 1993).

Таким чином, *психологічне здоров'я людини розглядається не як відсутність хвороби, а як стан, що займається нею в континуумі між психічним розладом і психологічним благополуччям.*

У цьому зв'язку проблема збереження і зміцнення здоров'я людини пов'язана з проблемою розвитку наявного рівня її ресурсів і розкриття потенційних можливостей.

Здоров'я людини як наукова й практична проблема нині входить у коло тих питань, які прийнято називати глобальними. На думку Г.Л. Апанасенко (2000), правомірніше говорити про здоров'я як динамічний стан, що дозволяє здійснити найбільшу кількість видоспецифічних функцій при найбільш економній витраті біологічного субстрату. При цьому адаптаційні можливості людини є мірою її здатності зберегти оптимум життєдіяльності навіть у неадекватних умовах середовища. Отже, здоров'я людини можна визначити і як процес збереження і розвитку її біологічних, фізіологічних і психологічних можливостей, оптимальної соціальної активності при максимальній тривалості життя.

Потреба в здоров'ї в різні вікові періоди має однаково велику, по-перше, потенційну цінність, яка актуалізується в стані хвороби, а, по-друге, цінність, різну за змістом (Никифоров, 2000; Сердюк, 2011, 2012; Serdiuk, Danyliuk, & Chykhantsova, 2019). У середньому віці (до 35 років) здоров'я усвідомлюється особистістю як одне із необхідних джерел забезпеченості. У другому періоді середнього віку воно має самостійну цінність. У літньому віці здоров'я цінується за те, що дозволяє підтримувати міжособистісні зв'язки.

З огляду на те, що потреба в здоров'ї яскраво виражена у всіх вікових періодах і саме потреба визначає активність особистості, виникає питання,

чому люди по-різному піклуються про здоров'я? Щонайменше можна назвати дві причини такої поведінки: 1. Різне протікання життєвих процесів визначається ритмічним характером напруги потреб, тому залежно від умов життя потреба наростає, загострюється, задовольняється і згасає. 2. Потреба є лише станом нужди організму, що само по собі не здатне викликати ніякої діяльності. Для того щоб потреба стала основою для цілеспрямованої поведінки, вона повинна отримати визначеність у відношенні зовнішніх об'єктів, що їй відповідають, (опредметитися) і тим самим передати функцію організації діяльності предмету, здатному її задовольнити (Никифоров, 2000).

Отже, суспільно значимим є таке ставлення до здоров'я, що забезпечить актуалізацію потреби в здоров'ї і стійку мотивацію на здоровий спосіб життя. На думку Г.С. Нікіфорова (2000), до основних компонентів будь-якого ставлення до здоров'я відносяться когнітивна, поведінкова і емоційна складові. Когнітивна складова ставлення до здоров'я полягає в усвідомленні власного стану. Поведінкова – реалізується у вчинках людини, її активності. Властива людині активність може бути розділена на два потоки – екстраактивність і інтроактивність. Коли активність, спрямована зовні, зустрічає перешкоди, вона не реалізується повністю. Незадоволеність результатами прояву зовнішньої активності приводить до накопичення негативних оцінок власних досягнень. Це поступово знижує мотивацію до самореалізації себе в справах, у соціальній взаємодії. Відбувається перерозподіл енергії у бік внутрішньої активності, що проявляється в посиленні прагнення до самозмін і самовдосконалення (Никифоров, 2000). Емоційна складова ставлення до здоров'я повніше розкривається у домінуючому настрої. Підвищений, бадьорий, життєрадісний настрій приводить до підвищення життєвого тону і психологічної стійкості, захищає від хвороб і створює основу для видужання у хворих.

Ставлення до здоров'я іноді позначають терміном «валеоустановка». Однак, якщо поняття «установка» застосовувати у класичному змісті (Узнадзе, 2001), то мова йде про «цілісний стан суб'єкта», що не є свідомим, але представляє «своєрідну тенденцію до певних змістів свідомості». Тут має місце не просто якийсь із змістів психічного життя, а «момент її динамічної визначеності», тобто спрямованості на певну активність. Тобто, валеоустановку можна визначити як психічне утворення, що включає три компоненти, які відповідають, але не ідентичні таким по змісту в структурі свідомого ставлення: уявлення про здоров'я (здоровий спосіб життя) і про хворобу; емоційне ставлення до проблем здоров'я і хвороби, їхня суб'єктивна оцінка; стереотипи поведінки, спрямовані на підтримку здоров'я і подолання хвороби (Васильєва, 2001).

Досліджуючи проблему розвитку ціннісного ставлення до здоров'я ми ведемо мову про розвиток свідомого ставлення, розглядаючи існуючі установки особистості, як одну із умов, що визначають ефективність зазначеного процесу. Виходячи з цього, завдання людини полягає в тому, щоб керувати хаосом і знаходити стратегії та ресурси, доступні для того, щоб впоратися зі змінами в повсякденному житті.

Власне *салютогенетична концепція робить акцент на факторах захисту, а не на більш традиційних факторах ризику*, необхідних для психічного здоров'я та психічної сили опору. На думку А. Антоновськи, ресурси загального опору мають імуностимулюючу дію, що полегшує вплив факторів стресу і сприяє протистоянню йому. Визначенню цієї дії слугує почуття пов'язаності, яке співвідноситься з відчуттям стійкої та динамічної віри в те, що: стимули, які ми отримуємо із зовнішнього і внутрішнього середовища протягом всього свого життя, є структурними, передбачуваними і зрозумілими; у людини є всі необхідні ресурси для реагування на вимоги цих стимулів; вимоги стимулів завжди є певним викликом, який вартий того, щоб на нього відповісти. У більш вузькому

значенні салютогенез часто прирівнюється до почуття пов'язаності, яке визначається як: «глобальна орієнтація, що виражає ступінь пронизуючого, стійкого, хоча й динамічного почуття впевненості в тому, що внутрішнє і зовнішнє середовище людини передбачуване і є висока ймовірність того, що все вийде так, як цього можна очікувати» (Antonovsky, 1987).

Почуття пов'язаності, яке є ключовим в салютогенетичній моделі А. Антоновськи і включає в себе три взаємопов'язані компоненти (зрозумілість (почуття того, що світ можна пізнати, він впорядкований і передбачуваний); керованість (віра людини в те, що вона володіє ресурсами, які відповідають вимогам, що висувуються світом); осмисленість (емоційне переживання того, що життя має сенс)), багато в чому схоже з поняттям життєстійкості, введеним С. Кобейса і С. Мадді. Згідно з концепцією Антоновськи почуття пов'язаності впливає на психологічне здоров'я трьома шляхами: по-перше, через підтримання гомеостазу в організмі (психосоматичним шляхом); по-друге, за допомогою формування мотивації, спрямованої на уникнення загроз здоров'ю і активне підтримання його; по-третє, через вплив на процеси когнітивної оцінки стресу. Саме цей потенціал людини є основою її протистояння стресовим подіям і кризам, як вважає С. Мадді, зокрема, що саме життєстійкість є системою переконань про себе, про світ, про взаємини зі світом та містить три порівняно автономні компоненти: залучення, контроль і прийняття ризику (Maddi, 1994).

Здійснений аналіз дав підставу визначити основним параметром аналізу показник *когерентності*, як інтегрального показника ціннісного ставлення до здоров'я.

У таблиці 2.4 наведено кореляційні зв'язки показника когерентності з особистісними характеристиками досліджуваних

Таблиця 2.4.

Кореляційні зв'язки показників салютогенетичної спрямованості з показниками психологічного благополуччя та життєстійкості особистості

		Показники салютогенетичної спрямованості			
		Зрозумілість	Керованість	Осмисленість	Когерентність
Психологічне благополуччя	Позитивні взаємини	,39*	,24*	,33*	,21*
	Автономія	,33*	,23*	,31*	,26*
	Управління середовищем	,58**	,21*	,34*	,44**
	Особистісне зростання	,22*	,31**	,21*	,22*
	Цілі в житті	,56**	0,12	,24*	,27*
	Самоприйняття	,58**	0,17	,23*	,37**
Життєстійкіс	Включеність	,59**	0,19	,34*	,36**
	Контроль	,45**	0,14	,26*	0,21
	Прийняття ризику	,44**	0,17	0,18	0,22

** . Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.); * . Кореляція значима на рівні 0.05 (2-сторон.)

Поділивши вибірку наших досліджуваних за критерієм когерентності, ми отримали дані (таблиця 2.5) стосовно характеристик відмінностей в показниках психологічного благополуччя та життєстійкості.

На основі отриманих даних можна сказати, що ресурси загальної резистентності людини, які роблять її більш щасливою, полегшують вплив факторів стресу і сприяють задоволеності життям, пов'язані з наявністю і усвідомленням життєвих цілей, самоприйняттям, наявністю позитивних взаємин з оточуючими та здатністю впливати на життєві події.

Таблиця 2.5.

**Порівняння особистісних характеристик на вибірках з високим та
низьким рівнем когерентності**

	Позитивні взаємини	Автономія	Управління середовищем	Цілі в житті	Самоприйняття	Особистісне зростання	Включеність	Контроль	Прийняття ризиків
Висока когерентність	65,2	63,4	78,7	78,4	79,7	67,2	40,2	33,4	15,2
Низька когерентність	58,2	56,4	53,6	61,6	51,6	65,1	35,3	27,3	13,1

Аналіз чинників салютогенетичної спрямованості особистості здійснювався на основі процедури факторного аналізу емпіричних даних методом головних компонент. Вибірку склали досліджувані з високими значеннями показників когерентності.

Показник міри вибіркової адекватності КМО 0,69, а Sig критерію сферичності Бартлетта менше за 0,5. Отже, можемо вважати, що результати факторного аналізу є достовірними. У такий спосіб було виділено 3 фактори, внесок яких у загальну дисперсію даних становить 71,6 % (таблиця 2.6).

Перший фактор в структурі салютогенезу, якому належить 36,2 % пояснюваної дисперсії, включає в себе чинники життестійкості, психологічного благополуччя, автономії. Цей фактор також утворюють первинні актуальні здібності – надія, любов та довіра, що утворюють гуманістичні світоглядні переконання.

Другий фактор, що пояснює 24,1 % пояснюваної дисперсії, представлений вторинними актуальними здібностями, такими як вірність,

справедливість, старанність, послухливість, пунктуальність, ввічливість, що є нормами поведінки і забезпечують особистісну відповідальність людини.

Третій фактор в моделі салютогенезу пояснює 11,3 % дисперсії і представлений здатностями людини контролювати події власного життя і впливати на них.

Таблиця 2.6.

Фактори салютогенетичної спрямованості особистості

Параметри, що утворюють фактори (факторне навантаження)		
36,2 %	24,1 %	11,3 %
Життєстійкість (,91)	Час (,59)	Управління середовищем (,68)
Включеність (,89)	Вірність (,59)	Пошук соціальної підтримки (,66)
Позитивні взаємини (,87)	Справедливість (,59)	Керованість (,59)
Самоефективність (,81)	Старанність (,57)	Когерентність (,58)
Самоприйняття (,79)	Послушливість (,57)	Осмисленість (,55)
Контроль (,72)	Пунктуальність (,57)	Спрямованість на себе (,46)
Самоповага (,71)	Ввічливість (,56)	Щирість (,44)
Прийняття ризику (,71)	Акуратність (,53)	
Автономія (,65)	Прийняття відповідальності (,52)	
Надія (,63)	Пов'язаність (,48)	
Планування вирішення проблеми (,61)		
Любов (,59)		
Довіра (,59)		
Внутрішня орієнтація (,52)		

Отже, можна сказати, що салютогенетична спрямованість особистості ґрунтується на її гуманістичному світогляді, що є основою особистісної зрілості.

Саме тому життестійкість і психологічне благополуччя трактуються як ключові поняття салютогенезу, тобто індивідуальної здатності особистості рухатися власним шляхом до ресурсів психічного здоров'я, здоров'я соціуму в контексті культури (Boyden, Mann, 2005). Тобто життестійкість і психологічне благополуччя розглядаються як ознаки здорового і соціально прийняттого функціонування особистості (Minkler, Wallerstein, 2003). В концептуалізації поняття здорова особистість увага приділяється, перш за все, таким важливим поняттям як надія, індивідуальний потенціал, ресурси, життєві смисли, включення в соціум а в рамках теорії наuczіння – на поведінковий потенціал.

На основі результатів регресійного аналізу, представлених в таблиці 2.7, можемо визначити параметри, що мають найбільший вплив на показник когерентності.

Таблиця 2.7.

Регресійні моделі ^a

Модель	R	R ²	Скоректований R ²	Стд. похибка оцінки
1	,445 ^a	,160	,155	16,9491
2	,683 ^b	,180	,170	16,8147

а. Предиктори: (конст) Включеність

б. Предиктори: (конст) Включеність, самоприйняття

с. Залежна змінна: Когерентність

Отримані дані свідчать про наявність прямого позитивного зв'язку показників салютогенетичної спрямованості особистості з самоприйняттям, смисложиттєвими орієнтаціями та включеністю у значиму взаємодію.

Тобто результати регресійного аналізу показали, що салютогенетична спрямованість зумовлюється здебільшого значимими взаєминами особистості та розумінням і прийняттям себе.

Очевидно, що відповідальне ставлення до здоров'я – це досить складний психологічний феномен. Воно включає: ставлення до здоров'я як до цінності; формування уявлення про себе як про здорову людину; здатність використовувати ресурси здоров'я та віра в свої можливості, що служить збереженню і зміцненню здоров'я. Коли людина самотійно й усвідомлено розпоряджається своїм здоров'ям, вона фактично реалізує своє право на здоров'я. Вона самотійно і відповідально реалізує свій потенціал, свої можливості розвитку.

Таким чином, салютогенез – це не просто зворотний бік патогенетично орієнтованого погляду на здоров'я. На ідею Антоновськи (1987) про походження здоров'я впливають системні теоретичні міркування: здоров'я – це нормальний, пасивний стан рівноваги, а лабільна, активна і динамічно регульована подія, оскільки самопочуття чи хвороба людини істотно залежить від його індивідуального, психологічного ставлення до світу і власного життя (Антоновский 1993).

Салютогенетичний спосіб мислення використовується, насамперед, для зміцнення здоров'я. Він розглядає здоров'я не як мету, а як засіб, що дозволяє людям позитивно впливати на своє індивідуальне та соціальне життя. Йдеться про зміцнення компетенцій, особисту відповідальність та здатність до самодопомоги.

2.4. Салютогенетична спрямованість як чинник психологічного благополуччя особистості

На сьогоднішній день значна увага дослідників приділяється пошуку шляхів сприяння психологічному здоров'ю особистості. Значна увага приділяється пошуку ефективних засобів сприяння її психологічному благополуччю та задоволеності життям.

Концепція салютогенеза, як пошук відповіді на питання про чинники, завдяки яким людина здатна залишатися соматично і психологічно здоровою незважаючи на вплив стресорів, кидає виклик класичній психотерапії, спонукаючи обговорювати аспекти активізації ресурсів та переглянути наш погляд на людину, визначати сучасні концепції здоров'я та хвороб, розуміти контекст життя та середовища клієнтів, оцінювати стратегії лікування та цілі психотерапії.

Актуальність дослідження чинників психологічного благополуччя особистості з викликана також необхідністю дати об'єктивний зворотний зв'язок соціокультурній політиці суспільства і держави. Адже в якості основного критерію для визначення здоров'я Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) взято саме поняття благополуччя, оскільки воно більшою мірою обумовлене самооцінкою і почуттям соціальної приналежності, ніж біологічними функціями організму (World Health Organization, 2018).

Аналіз досліджень критеріїв психічного здоров'я особистості свідчить про те, що головна роль відводиться гармонійності в організації психіки та її адаптивним можливостям, здатності до адекватної зміни поведінки відповідно до змін оточення відповідно до прийнятих морально-етичних норм, почуття прихильності та відповідальності в ставленні до близьких, здатності реалізовувати свої життєві плани (Bowling, Banister, Sutton, Evans, & Winsdor, 2002). Численні емпіричні дослідження (Bowling, Banister, Sutton,

Evans, & Winsdor, 2002; Rigby, & Huebner, 2005; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000) свідчать про те, що суб'єктивна самооцінка благополуччя і здоров'я є більш вагомими змінними, ніж об'єктивні економічні чи соціально-демографічні чинники, що характеризують параметри якості життя. Ключовими чинниками в оцінці психологічного благополуччя виділяють, зокрема рівень адаптації, самовладання і самоефективності, моральний стан, самоповагу, що сприймається як контроль над життям (локус), очікування від життя, лінія оптимізм-песимізм, суспільні цінності, вірування, прагнення до досягнення тощо (Bowling, Banister, Sutton, Evans, & Winsdor, 2002; Shamionov, 2004; Serdiuk, 2011, 2017;).

Вагомим чинником суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя є результат роботи свідомих копінг стратегій особистості (управління стресом) замість неусвідомлюваних захисних механізмів, що є демонстрацією здатності особистості до постійного творчого пристосування і зростання, продуктивного використання емоційної енергії замість її розтрати, почуття радості замість почуття страждання, самовіддачі замість нарцисизму, взаємодії замість експлуатації інших людей тощо (Antonovsky, 1985).

У дослідженні P. Dolan, R. Layard, & R. Metcalfe (2011), що ґрунтується на п'яти факторній моделі психологічного благополуччя С. Ryff (1995) (автономія і вибір, наявність мети у житті, позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання і самоприйняття), було виявлено важливу закономірність: автономія та вибір передбачають прояв таких якостей, як самовизначення, незалежність та внутрішнє регулювання поведінки. В свою чергу, чинники, що сприяють формуванню салютогенетичної спрямованості особистості, можуть бути як психологічними (оптимізм як особистісна риса), так і пов'язаними із соціальним оточенням (соціальна підтримка) або фізичним середовищем (Antonovsky, & Bernstein, 1986; Deci, & Ryan, 2000).

Ключовим поняттям теорії А. Антоновськи є особистісні установки, що служать для стійкості до стресів. Такою характеристикою є когерентність –

відчуття пов'язаності (sense of coherence) щодо життя і її проблем (Antonovsky, 1985). Компоненти, що утворюють когерентність, стаючи здібностями особистості, призводять до того, що людина переживає смислові взаємозв'язки в собі самій і навколишньому світі. Коли людина пізнає себе і навколишній світ, відчуває себе творцем, що створює щось осмислене, відчуває внутрішню опору, тоді у неї більше шансів стати більш здоровою тілесно, душевно, духовно, соціально і не зламатися під тягарем життєвих випробувань.

Як зазначає А. Антоновський, людина з високим почуттям узгодженості не обов'язково відчуває і думає, що життя абсолютно пізнаване. Почуття узгодженості поширюється лише на ту сферу життя, яку ми розглядаємо важливою особисто для нас, і кордони цієї сфери індивідуальні. Якщо людина не цікавиться зовнішньою чи внутрішньою політикою своєї країни, розвитком тих чи інших навичок, їй не обов'язково розглядати ці сфери як пізнавані, керовані і осмислені; загальне почуття узгодженості визначається тим, якою мірою людина відчуває його стосовно свого власного життя – своїми почуттями, своєю роботою, своїми взаєминами з іншими людьми, своїми екзистенційними проблемами. Хоча почуття пов'язаності і веде до здоров'я, на думку А. Антоновського, воно не обов'язково корелює з тим, що ми можемо вважати здоровим або цінним (Gable, & Haidt, 2005).

Визначаючи салютогенез у більш вузькому значенні, А. Антоновський здебільшого прирівнював його до почуття пов'язаності, яке визначається як «глобальна орієнтація, що виражає ступінь пронизуючого, стійкого, хоча й динамічного почуття впевненості в тому, що внутрішнє і зовнішнє середовище людини передбачуване і є висока ймовірність того, що все вийде так, як цього можна очікувати» (Antonovsky, 1987). Тому почуття пов'язаності А. Антоновський вважав ключовим в концепції салютогенної моделі. Тому ми зосередимося детальніше на питанні, чому сенс

когерентності (почуття пов'язаності) більшістю вчених вважається фактично еквівалентним за значенням поняттю салютогенезу.

Як відомо, почуття когерентності допомагає людині оцінити і зрозуміти ситуацію, в якій вона перебуває, знаходити сенс для руху в напрямку зміцнення здоров'я і мати здатність робити це (Koltko-Rivera, 2004). Власне цьому й слугує почуття когерентності, яке співвідноситься з відчуттям стійкої та динамічної віри в те, що: стимули, які ми отримуємо із зовнішнього і внутрішнього середовища протягом всього свого життя, є структурними, передбачуваними і зрозумілими; у людини є всі необхідні ресурси для реагування на вимоги цих стимулів; вимоги стимулів завжди є певним викликом, який вартий того, щоб на нього відповісти (Antonovsky, 1987). Почуття когерентності характеризує три основні моменти: а) стимули зовнішнього і внутрішнього середовища є чіткими і зрозумілими (зрозумілість); б) людина здатна управляти ситуацією, що формується цими стимулами (керованість); в) завдяки усвідомленню людиною сенсу подій, вони сприймаються як виклик, що вимагає прийняття і гідної відповіді, тому не відчуються як непосильна ноша (осмисленість).

Згідно салютогенетичної теорії, людина з високим ступенем почуття пов'язаності, мотивована на те, щоб керувати своєю власною життєвою ситуацією і працювати над нею, а, значить, бути щасливою. Таким чином, перебуваючи десь між уявними полюсами повного благополуччя та загальної захворюваності, люди, при такому підході, не класифікуються на здорових чи хворих.

Поділивши вибірку наших досліджуваних за критерієм когерентності, ми отримали дані стосовно характеристик відмінностей в показниках психологічного благополуччя та задоволеності життям.

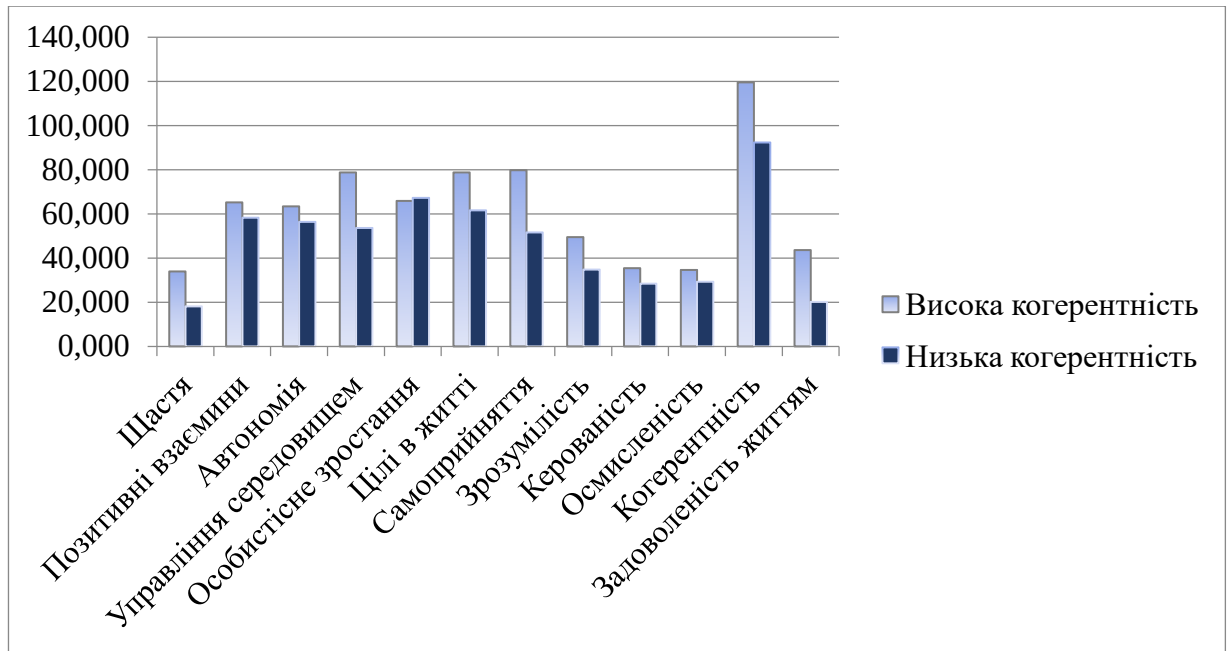


Рис. 2.5. Відмінності в показниках психологічного благополуччя та задоволеності життям

На основі даних, представлених на рис.2.5, можна сказати, ресурси загальної резистентності людини, які роблять її більш щасливою, полегшують вплив факторів стресу і сприяють задоволеності життям, пов'язані з наявністю і усвідомленням життєвих цілей, самоприйняттям, наявністю позитивних взаємин з оточуючими та здатністю впливати на життєві події. На думку А. Антоновськи, цьому слугує почуття пов'язаності, яке співвідноситься з відчуттям стійкої та динамічної віри в те, що: стимули, які ми отримуємо із зовнішнього і внутрішнього середовища протягом всього свого життя, є структурними, передбачуваними і зрозумілими; у людини є всі необхідні ресурси для реагування на вимоги цих стимулів; вимоги стимулів завжди є певним викликом, який вартий того, щоб на нього відповісти (Antonovsky, 1987).

У таблиці 2.4 представлені кореляційні зв'язки показників салютогенетичної спрямованості та психологічного благополуччя досліджуваних.

Результати кореляційного аналізу підтверджують дані, представлені вище. Так, ми можемо бачити, що всі складові психологічного благополуччя пов'язані позитивними зв'язками з показником «зрозумілість», тобто із здатністю розуміти і пізнати себе самого і навколишній світ. Із показником «керованість» найбільше пов'язане особистісне зростання та позитивні взаємини. Отже, психологічне благополуччя пов'язане із здатністю людини використовувати свої внутрішні можливості та розраховувати на зовнішні ресурси в протистоянні різним негативним впливам. Показник «осмисленість» найбільше пов'язаний із самоприйняттям та управлінням середовищем. Цілком, логічно, що здатність досягнути сенс в процесі переробки життєвого досвіду, розуміння викликів, вартих того, щоб вкладати в них ресурси, пов'язана із здатністю управляти оточенням, ефективно використовувати можливості та створювати умови і обставини, необхідні для задоволення особистих потреб і досягнення цілей.

Висновки до II розділу

Результати теоретичного та емпіричного дослідження свідчать про те, що у психології салютогенез розглядається як комплекс факторів, що сприяють зміцненню психічного здоров'я особистості, що орієнтуються на її ресурси й можливості. Інтеграція основних підходів до проблеми салютогенезу забезпечив різнобічне бачення шляхів вирішення зазначеної проблеми й дозволив скористатися методами підтримки психічного здоров'я, розкриття й розвитку особистісного потенціалу

За результатами огляду даних літератури, характеру та спрямованості емпіричного дослідження, визначено методологічну основу дослідження, яка включила у себе загальні та окремі методологічні принципи та конкретні методи дослідження. У роботі застосовано психодіагностичні тестові методики, що дозволили отримати якісні та кількісні характеристики досліджуваних параметрів. Загалом застосовано 10 психодіагностичних

методик. Обґрунтування та вибір методик щодо емпіричного дослідження здійснено з урахуванням їх валідності, надійності й диференційованості, а також відповідності основним завданням дослідження. Для обробки отриманих результатів використано низку математико-статистичних методів, які є достатньо різнорідними та застосовано з урахуванням мети й вирішуваних завдань.

Обґрунтовано кількісний склад вибірки, що є достатнім для відображення характеристик генеральної сукупності. Щодо якісного складу вибірки, то в межах цієї роботи він цікавить лише в межах визначення популяції, яка є концептуальною основою дослідження, а також можливості поділу однієї генеральної сукупності на декілька більш дрібних у відповідності до мети та гіпотези дослідження.

Обґрунтовано, що основні завдання по формуванню ціннісного ставлення до здоров'я особистості полягають у своєчасній комплексній діагностиці індивідуально-психологічних, особистісних особливостей, міжособистісних взаємини, самоставлення та ставлення до проблем та усвідомлення їхніх причин.

Доведено, що ефективним засобом розвитку ціннісного ставлення до здоров'я є цілеспрямована активна діяльність особистості по розв'язанню суперечностей між усвідомленням цінності здоров'я і реальною її поведінкою. Внутріособистісними умовами, що впливають на результат розвитку ціннісного ставлення до здоров'я є індивідуальні характеристики (включеність і самоприйняття) як основа своєрідності реакції особистості на вплив ззовні. Отже, механізмом розвитку ціннісного ставлення до здоров'я може бути корекція, переконструювання когнітивних структур, які сприяють подоланню протиріч між усвідомленням цінності здоров'я і реальною поведінкою.

З позицій салютогенетичного підходу психологічне здоров'я людини розглядається як стан, що характеризує певну позицію в континуумі між

психічним розладом і психологічним благополуччям; салютогенетична спрямованість особистості є психологічним підґрунтям досягнення нею станів позитивного функціонування – життєстійкості, задоволеності життям та психологічного благополуччя.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що:

1. Психологічні ресурси збереження і зміцнення здоров'я, резистентності до впливу факторів стресу, підтримання і розвитку особистісних можливостей пов'язані з наявністю і усвідомленням життєвих цілей, позитивним самоприйняттям, наявністю позитивних взаємин з оточуючими та здатністю впливати на життєві події.

2. Салютогенетична спрямованість особистості ґрунтується на гуманістичному світогляді, заснованому на особистісній зрілості, та таких особистісних здібностях як надія, любов, довіра, справедливість, ввічливість та інші, що є нормами поведінки і забезпечують особистісну свободу і відповідальність людини.

3. Салютогенетична спрямованість особистості стимулює її пізнавальну активність, допомагає усвідомити необхідність спрямованості на здорові життєві цілі, формує уважність до себе та самоприйняття.

4. Позитивне ставлення до себе, впевненість у поєднанні з довірою до майбутнього є ознаками здоров'я, необхідного для досягнення актуальних цілей, задоволеності життям та психологічного благополуччя.

5. Ресурси психологічного благополуччя особистості полягають в її здатності до саморозуміння та самопізнання; здатності використовувати свої внутрішні та зовнішні можливості в протистоянні різним негативним впливам та стресовим ситуаціям; розумінні викликів, вартих того, щоб вкладати в них ресурси; можливості створювати умови і обставини, необхідні для задоволення особистих потреб і досягнення цілей.

6. Однією із умов задоволеності життям і психологічного благополуччя особистості є почуття когерентності – загальна орієнтація особистості, що

полягає в ступені усвідомленості свого життя як зрозумілого, керованого та осмисленого.

Матеріали другого розділу дисертації висвітлено в публікаціях:

1. Serdiuk L., Otenko S. The ukrainian-language adaptation for the wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*. 2021. Vol. 1 (1). P.11-14. DOI: <https://doi.org/10.52982/lkj135>

2. Отенко С. А. Салютогенетична спрямованість як чинник психологічного благополуччя особистості. *Вісник національного університету оборони України. Зб-к наук. праць*. 2020. Вип. 5(58). С.146-152. Режим доступу: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/224459>

3. Serdiuk L, Otenko S. The salutogenic basis of an individual's mental health and psychological well-being. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 4(24). С. 68-74.

РОЗДІЛ III

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САЛЮТОГЕНЕТИЧНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Теоретичні підходи та принципи психологічного сприяння розвитку салютогенетичної спрямованості особистості

Відповідно до отриманих результатів нашого дослідження ми виявили, що особистісні ресурси є засобом розвитку салютогенетичної спрямованості особистості. Так, ми розробили тренінг психологічного сприяння розвитку салютогенетичної спрямованості, в основу якого лягли праці О Купрєєвої (2021), Л. Сердюк (2012), О. Чиханцової (2021), О. Шамича (2020).

У процесі розробки та впровадження тренінгу психологічного сприяння розвитку салютогенетичної спрямованості особистості ми дотримувалися таких теоретичних положень:

Положення цілісності життєвого шляху особистості (К. Абульханова-Славська, Є. Головаха, О. Кронік, Ж. Нюттен та ін.), а саме: конструктивна побудова життєвого плану можлива за умови розвитку суб'єктності та усвідомлення життєвих стратегій (Абульханова-Славская, 1991); при цьому ключове значення має активність особистості, яка виступає визначенням цілей, спрямованостей і мотивів людини (Сердюк, 2012).

Положення особистісної та діяльнісної самоорганізації (О. Асмолов, Л. Виготський, О. Осницький, О. Мандрікова), а саме самоорганізація в своїй основі має такі особистісні характеристики як ціннісні орієнтації, здатність до рефлексії та активної життєвої позиції, волю, відповідальність за прийняття рішень, критичну оцінку власних дій. Самоорганізація не можлива без осмисленої життєвої позиції, адекватної самооцінки, критичного рівня домагань, творчої активності. Всі ці характеристики, в свою чергу, складають основу зрілої особистості (Мандрикова, 2010).

Положення про природу особистісного потенціалу (Д. Леонтьєв), *суб'єктності* К. Абульханова-Славська, А. Брушлінський, В. Моросанова) та *життєстійкості особистості* (С. Мадді), а саме: сутність вище описаних явищ полягає у здатності зберігати стабільність змістоутворюючих принципів при змінності зовнішнього середовища (Леонтьєв, 2002); здатності до само детермінації та саморегуляції (Абульханова-Славская, 1991); здатності особистості цілеспрямовано впливати на оточуючий світ, досягати намічених цілей; здатності зберігати стійкість під впливом несприятливих зовнішніх впливів (Мадди, 2005).

Під час розробки тренінгу нами також здійснено аналіз загальних методичних підходів щодо розробки і побудови тренінгових програм, основних умов, вимог принципів проведення тренінгів, правил формування груп, врахування вікових, статевих та особистісних характеристик учасників тренінгу. Проаналізовано умови конструктивної групової динаміки, методичні засади підбору і використання методів, прийомів і засобів тренінгових занять (Купрєєва, 2011; Мони́на, & Раннала, 2009; Овсянникова, 2008; Сердюк, 2012; Фопель, 2005; Чиханцова, 2021; Шамич, 2019).

На основі опрацьованих теоретичних підходів, отриманих емпіричних результатів, нами визначено основні чинники салютогенетичної спрямованості на які буде здійснюватись вплив в процесі реалізації тренінгу, а саме: осмисленість життєвих цілей, розуміння себе, самосприйняття, включеність в взаємини з іншими, суб'єктність особистості, самостійність у прийнятті рішень, впевненість в собі.

У процесі конструювання тренінгових занять ми опиралися на базові принципи групової роботи у практичній психології (Купрєєва, 2011; Фопель, 2003; Чиханцова 2021; Шамич, 2019):

Принцип активності особистості. Цей принцип реалізовано у нашому тренінгові за рахунок використання методів і вправ спрямованих на активізацію особистої ініціативи учасників в процесі програвання ігрових

вправ, обговорення власних емоційних переживань, відчуттів, аналізу особистої поведінки. Такий підхід забезпечує набуття досвіду та формування нових стратегій поведінки та ціннісних і життєвих концепцій.

Принцип об'єктивації (усвідомлення) власної поведінки. Реалізація цього принципу сприяє формуванню осмислених поведінкових реакцій, розумінню мотивів власних дій. Як наслідок зменшується кількість імпульсивної реакцій в процесі тренінгових вправ і перенесення конструктивних форм поведінки в реальне життя. Досягнення такого результату можливе перш за все за рахунок зворотного зв'язку учасників тренінгової групи.

Принцип опори на особистісні досягнення учасників. Цей принцип забезпечується за рахунок використання тренінгових методів, що сприяють аналізу і ресурсного прийняття особистих досягнень. Як наслідок, виникають позитивні переживання, підвищується самооцінка і сприйняття нового досвіду, формуються навички самоефективної життєвої позиції. Відбуваються позитивні особистісні зміни щодо салютогенетичної спрямованості.

Принцип відкритості до нової інформації та розширення особистого поля досвіду. Реалізація даного принципу відбувається за рахунок прийняття власних потреб, змістоутворюючих життєвих концепцій, динамічності особистісного розвитку, що сприяє процесу конструктивних змін внутрішнього світу, самоприйняття, відмові від деструктивного впливу та використання психологічних захистів. Відповідно, учасники тренінгу стають більш відкритими до нової інформації, розширюється особистий досвід в процесі внутрішніх та зовнішніх взаємодій.

Принцип створення безпечного простору для особистісних змін. Цей принцип реалізується за рахунок забезпечення атмосфери довіри та конструктивного клімату під час проведення тренінгу. Неухильного дотримання правил взаємодії групи. Створення емпатійного та

рефлексивного сприйняття учасниками один одного. Що сприяє формуванню саморозкриття, набуття навичок самопрезентації, самоаналізу.

Принцип системності, цілісності «Я» особистості. Реалізація цього принципу забезпечується за рахунок побудови структури тренінгу таким чином, щоб робота учасників відбувалася з опорою на точки найближчого розвитку з поступовим розширенням до точок оптимального розвитку. Таким чином вдається забезпечити поступові системні зміни у основних сферах балансної моделі особистості (Чиханцова, 2021; Шамич, 2019). Структура тренінгу передбачала реалізацію двох блоків:

Інформаційний блок. Реалізувався у вигляді міні-лекцій, дискусійних обговорень теоретичних положень, що розкривали сутність основних салютогенетичних чинників, на які спрямовувалася практична робота.

Особистісно орієнтований практичний блок. Передбачав використання вправ, технік спрямованих на реалізацію основних прикладних завдань тренінгу. Сприяв розвитку особистісних характеристик салютогенетичної спрямованості. У процесі тренінгової роботи ми опиралися на правила та норми групової взаємодії (Емельянова, 2015; Купрєєва, 2011; Матійків, 2012; Чиханцова, 2021):

1) Послугуватись лише персоніфікованими висловлюваннями з позиції «Я», що забезпечує ефективне самоусвідомлення власних думок, емоцій, життєвих концепцій, поведінки. Такий підхід сприяє формуванню атмосфери розуміння, взаємоповаги до відмінних від власної точок зору, відмови від особистісно не орієнтованих суджень.

2) Надавати лише конструктивний зворотний зв'язок і підтримку, що дозволяє кожному учаснику тренінгової групи висловити особисту думку стосовно процесу, що відбувається, поділитися пережитими емоціями. При цьому мати впевненість у атмосфері безпеки і прийняття з боку інших учасників.

3) Структурувати й цінувати час. Дане правило дозволяє дотримуватися раціонального розподілу часу в процесі виконання вправ і завдань, відповідно забезпечити досягнення планованого результату, оптимальної щільності та насиченості тренінгу.

4) Взаємодія в ситуації «тут і тепер» передбачає усвідомлення власних емоцій та переживань в реальному часі тренінгу, забезпечує якісну присутність та роботу учасників групи.

5) Конфіденційність. Дотримання даного правила є гарантією створення атмосфери безпеки під час проведення тренінгу. Забезпечує довіру, відкритість, готовність до саморозкриття учасників. Сприяє позитивній динаміці групи, появі згуртованості, взаємної відповідальності.

Мета і завдання тренінгу:

Нами було окреслено мету тренінгу: засобами позитивної психотерапії сприяти розвитку осмисленості життєвих цілей, самостійності в прийнятті рішень, розуміння себе, самосприйняття, впевненості в собі, включеності у взаємини з іншими, розвитку здатності впливати на події власного життя.

Тобто тренінг спрямований на розвиток основних чинників салютогенетичної спрямованості.

Завдання тренінгу:

- сприяти виявленню актуальних здібностей особистості, що забезпечують розвиток салютогенетичної спрямованості;
- розвинути вміння осмислено будувати життєві цілі, та самостійно приймати рішення;
- сприяти формуванню адекватного самосприйняття та впевненості;
- формувати уміння впливати на події власного життя;
- сприяти розвитку включеності у взаємини з іншими.

В основу побудови тренінгу психологічного сприяння розвитку салютогенетичної спрямованості особистості нами було покладено принципи позитивної психології та позитивної психотерапії (М. Селігман,

М. Чиксентмігаї, Н. Пезешкіан). Такий підхід дозволяє цілісно сприймати особистість та сфери її життя. Виявляти позитивні характерологічні риси та використовувати їх в якості ресурсу при сприйнятті світу, природи, оточуючих та самого себе. У процесі рефлексії позитивний підхід дозволяє ефективно здійснити самоаналіз та закріпити набуті уміння усвідомлено впливати на власне життя.

Основними принципами даного підходу є (Peseschkian, 2000):

Принцип надії, який акцентує увагу на особистих ресурсах кожної людини і сприяє розумінню власної відповідальності за життя.

Принцип балансу передбачає аналіз життя та розвитку кожної особистості в чотирьох сферах: тіло, контакти (відносини), досягнення та фантазії, мрії, ідеали. Важливо щоб розподіл уваги та активності особистості в кожній із сфер були гармонійними. У випадку не достатнього розвитку чи включеності в одну або кілька сфер формується дефіцит, життєва дисгармонія, що в свою чергу призводить до незадоволення, хвороби чи втечі від вирішення проблеми.

Принцип допомоги і самодопомоги передбачає на перших етапах досягнення особистісного балансу шляхом психотерапевтичної роботи за допомогою психотерапевта, а далі самостійна робота, та аналіз власних життєвих концепцій, вироблення шляхів розвитку усіх сфер особистості за балансовою моделлю.

Суттєвою перевагою даного методу є його доступність та можливість використання у роботі з усіма віковими та соціальними групами. Системність та короткостроковість психотерапевтичної роботи.

Організаційний та підготовчий етап тренінгу На цьому етапі нами здійснювалися заходи з вибору та підготовки місця проведення тренінгу.

Технічні засоби: фліпчарт, комп'ютер, екран, проектор для демонстрації матеріалу інформаційних блоків, схем, ватман, олівці та роздатковий матеріал, необхідний для виконання ігрових методів.

Склад групи. Основними принципами добору учасників тренінгу (Максименко, Прокоф'єва, Царькова, & Кочкурова, 2015) були:

Принцип добровільної участі, на основі самостійного вибору, розуміння мети та особистих очікувань від тренінгу;

Принцип інформованої участі учасники тренінгу користуються правом бути повідомленими про зміст, спрямування тренінгу.

Кількісний склад тренінгової групи передбачав одночасну участь 15-ти осіб. Це оптимальна кількість учасників, яка дозволяє забезпечити конструктивну взаємодію та групову динаміку. Дає можливість отримання та висловлення зворотного зв'язку.

Нами уже зазначалося, нами було виділено в окрему категорію вибірки 98 осіб, які є різними за статтю, віком та фахом, але навчаються на курсі Позитивної Психотерапії, оскільки ми вважаємо, що зазначений метод орієнтований на салютогенез, і саме він покладений в основу тренінгу. Відповідно до принципу добровільної участі, 15 осіб самостійно виявили бажання взяти участь у тренінгу. Саме тому вони склали експериментальну групу. Контрольну групу також склали 15 осіб.

Структура тренінгу включала три етапи. Перший етап передбачав аналіз власних актуальних здібностей, які виступають ресурсами для розвитку салютогенезу особистості. Він включає вправи спрямовані на самоаналіз учасників тренінгу власних переживань, суджень, типових способів поведінки. З метою підвищення рівня самоусвідомлення та саморозкриття використовується спостереження за поведінкою учасників, самоспостереження, інтерпретаційні методи в процесі обговорення вправ та зворотного зв'язку.

Другий етап включав вправи спрямовані на формування основних чинників самоактуалізації таких як життєстійкість, самодетермінація, осмисленість життєвих цілей, самостійність в прийнятті рішень, розуміння себе, самосприйняття, впевненість в собі, включеність у взаємини з іншими,

розвиток здатності впливати на події власного життя. Основними методами цього етапу тренінгу є психологічні ігри, робота з притчами.

Третій етап тренінгу спрямовувався на перевірку стійкості новоутворень, їх функціонування в практичних ситуаціях. Також на цьому етапі основна увага зосереджувалася на закріпленні нових способів керування власною здатністю до салютогенезу. В процесі інтерпретації власних переживань і умовиводів учасники групи відпрацьовували навички самоаналізу, побудови життєвих перспектив і планів. На цьому етапі передбачалась також апробація та засвоєння нових способів. Цей етап включав також стадію апробації та закріплення освоєних нових способів регулювання поведінки, усвідомлення учасниками тренінгової групи індивідуальних ефективних форм планування, самоаналізу спрямованих на розвиток салютогенезу.

З метою кращого закріплення нового знання та форм поведінки кожне тренінгове заняття закінчувалось домашнім завданням. Таке заняття розпочиналося із обговорення виконаного домашнього завдання, такий підхід сприяв логічному переходу до нових завдань і умінь, дозволяв актуалізувати необхідний досвід для початку нової роботи над собою.

Тривалість тренінгу. Тренінг складався із 5-ти занять по 6 годин. Проводився один раз на два тижні, відповідно тривав 10 тижнів. Такий підхід дозволив забезпечити максимальну кількість часу на саморозкриття між заняттями.

Перед початком роботи, ми забезпечили згоду всіх учасників тренінгової групи на відео фіксацію занять. Це було зроблено для того, щоб учасники мали змогу використовувати відеоматеріал для більш глибокого самоспостереження та самоаналізу. Таким чином вдалось забезпечити можливість застосувати у процесі роботи «дзеркальне-Я» як особливу особистісну структуру. Виявилось, такий підхід для більшості учасників був дуже ефективним, поглиблював і пришвидшував процес самоаналізу і

самопізнання. Також дозволив зацентувати увагу на «фізичному та соціальному Я», побачити індивідуальні особливості поведінкових стратегій.

Особливістю запропонованого нами тренінгу було також те, що учасниками самостійно вівся щоденник самопостережень. В якому вони записували протягом всього періоду тривалості тренінгу виконані домашні завдання, результати саморефлексії, нові концепції та інсайти, які виникали в процесі роботи.

Програма тренінгу побудована за принципом системності, наступності і розвитку. Також принцип зв'язку з життям забезпечувався підбором проблемних ситуацій, які були максимально наближені до реального життя, відповідно сприяли виробленню навиків самодопомоги та полегшували прийняття рішень.

На закінчення тренінгу завжди давалася вправа, мета якої вироблення навичок саморегуляції та саморефлексії. Завданням тренера було здійснення систематичного контролю за емоційним та психологічним станом учасників. Для цього застосовувались прийоми вербалізації учасниками своїх відчуттів, проєктивні техніки, «шерінг». Тренер звертав особливу увагу на динаміку стану та вербальних оцінок учасників групи. Такий підхід дозволив уникнути негативної динаміки групи, вчасно забезпечити професійну психотерапевтичну підтримку.

Ключовими методами тренінгу були метафори, казки, притчі, групова дискусія, релаксаційні вправи, рольові ігри, диференційно-аналітичний опитувальник (ДАО). Базовими теоретичними концепціями тренінгу виступали підходи позитивної психотерапії. А саме: п'ятиступенева терапія основою якої є самодопомога. Трамбування симптомів конфлікту вимагає пошуку позитивної інтерпретації. Таким чином відбувається протилежно-векторна зміна погляду особистості на свою хворобу. В результаті формуються нові можливості, відшукуються нові ресурси для боротьби деструктивними станами організму і психіки. До прикладу, симптом болю

можна трактувати як заклик про допомогу, відповідно людина, звернувши на це увагу, вживає необхідних заходів для лікування, зменшення навантаження на відповідний орган. Використання такого підходу є ефективним у боротьбі з хворобою, зменшує іпохондричні симптоми (перебільшення небезпеки захворювання) (Романин, 1999).

Важливим є той факт, що підхід позитивної психотерапії концентрується першочергово не на поясненні природи конфлікту, а на актуальному стані клієнта чи пацієнта в конкретній життєвій ситуації «тут і тепер», коли проявляється симптом, чи захворювання. Особистості важливо відшукати ресурси які допоможуть подолати труднощі. А сама позитивна психотерапія покликана відкрити чи відновити доступ до ресурсів.

Оскільки позитивна психотерапія ґрунтується на принципах, які вже описувались нами вище, то саме вони покладені в основу роботи з групою. Проте можлива їх і одночасна реалізація (Карвасарский, 2006; Романин, 1999):

1. Позитивна інтерпретація проблеми учасника тренінгу;
2. Транскультурний підхід – формування широкого кута зору учасників тренінгу на проблему шляхом рефреймінгу (розширення рамок та погляду з іншої точки зору, аналіз проблеми з позиції інших культур (наприклад відмінне сприйняття обмежень у їжі у різних народностей);
3. Використання літературної народної творчості (притч, казок) із психотерапевтичною метою;
4. Гармонізація розподілу енергії за основними сферами життєдіяльності: тілесною, ментальною, соціально-комунікативною і духовною. Відповідно до тілесної сфери належить задоволення базових потреб, тілесні контакти, турбота про тіло і зовнішність, заняття фізичними активностями, переживання болю й тілесного комфорту. До ментальної – задоволення пізнавальної потреби, професійна реалізація, особисті досягнення. До соціально-комунікативної сфери належить – спілкування

людини виконання соціальних ролей. До духовної – світоглядні ідеї, віра, мрії і фантазії, планування далекої перспективи (Мушкевич, & Чагарна, 2017).

Гармонійність моделі передбачає виділення на кожен сферу 25 % життєвої енергії. Проте кожен учасник тренінгу виявляв реальний розподіл енергії за допомогою неформалізованого тесту, здійснювався самоаналіз особистої моделі балансу. Для більш чіткого розуміння дисбалансу учасникам необхідно було розподілити 10 значимих подій свого життя за останніх 4 роки також за чотирма сферами моделі. Якщо виявлявся дисбаланс у тілесній сфері, то цей факт означав, що існує ризик виникнення соматичних, психосоматичних захворювань. Дисбаланс у ментальній – агресивних дистресових реакцій і перфекціонізму, у комунікативній – відчуття самотності й депресії, а в духовній – відчуття тривоги й психотичних порушень (Карвасарский, 2006).

У випадку виявлення дисбалансу (менше 10 % або більше 50 %) у будь-якій із сфер учаснику пропонувалось знайти шляхи гармонізації, можливості перерозподілу активностей і уваги між сферами, а на останньому етапі відшукування заходів для відновлення балансу у найбільш проблемній сфері.

Досягнення необхідного балансу відбувається за допомогою прийняття рішень та визначення конкретних планів стосовно стилю життя таким чином, щоб увага учасника тренінгу і його життєва енергія в подальшому розподілялась більш менш рівномірно з урахуванням усіх чотирьох сфер моделі балансу.

Процес самопомоги в методі позитивної психотерапії передбачає використання п'ятиступеневої моделі (Кириллов, 2019):

- 1) Дистанціювання (спостереження) – передбачає відмову від критики, самокритики, уникнення стереотипових оцінних суджень. В процесі проведення тренінгу на цій стадії важливо допомогти учасникам групи навчитися віддалитися від неконструктивної, стресової проблеми, яка протистоїть критичному, раціональному прийняттю рішень і реалізації

салютогенетичної поведінки. Уточнити специфіку прояву симптому, сформулювати його позитивну інтерпретацію (Пезешкіан, 2009).

2) Інвентаризація (опис) – аналіз рівня розвитку та якості власних актуальних здібностей та здібностей партнера, чи особи яка є опонентом в процесі розгортання конфліктної взаємодії, спричиняє деструктивні, стресові форми поведінки. На цій стадії учасники тренінгу навчаються визначати ступінь вираженості та сутність, способи прояву конфлікту у кожній із 4-ох сфер балансної моделі. Важливо також, те, що в процесі проведення тренінгу, на цій стадії учасники відверто аналізують і пропрацьовують причини виникнення конфлікту за моделлю ідентичності: чи вплинула ситуація сім'ї, відносини батьків між собою, інші оточуючі, події, індивідуально-типологічні характеристики (Малкина-Пих, 2005: 289–290; Романін, 1999).

3) Ситуативне підбадьорення – позитивне підкріплення конструктивної, з точки зору клієнта, поведінки, у процесі самодопомоги: самопідкріплення. На цій стадії проведення тренінгу акцентується увага на позитивних якостях і моделях поведінки учасників тренінгу. Практична робота спрямована на переведення останніх в ресурс, який стане основою в процесі відмови від негативних концепцій, подоланні неконструктивних психологічних станів, поведінки. На цьому етапі. (Малкина-Пих, 2005).

4) Вербалізація – вироблення до певної конфліктної, деструктивної ситуації способів її вирішення. Ця стадія проведення тренінгу спрямована на відпрацювання навичку словесного опису стану конфлікту, вільної вербалізації шляхів його вирішення. Тренеру важливо забезпечити атмосферу довіри і доброзичливості, слідкувати з дотриманням правила конфіденційності. Також допомогти учасникам критично оцінювати винесену для обговорення ситуацію за принципом «тут і тепер». Результатом цієї стадії є сформоване вміння бачити, що необхідно зробити, щоб конфліктна ситуація вирішилась конструктивно. В якості практичної роботи, відбувається відпрацювання стратегій поведінки (Малкина-Пих, 2005: 297).

5) Розширення життєвих цілей – формулювання нових життєвих цілей і сфер взаємодії з оточуючими шляхом урахування власних позитивних якостей, активізації нових концепцій без перенесення негативного досвіду минулого. Перехід на дану стадію можливий лише за умови коли учасникам тренінгу вдалося дистанціюватися від конфлікту, виробити позитивні інтерпретації щодо нього. Без емоційного дисбалансу обговорювати обставини конфлікту. Сутність даної стадії тренінгу полягає у розширенні сфер особистісного поля, розширення меж зони соціального комфорту (Мушкевич, & Чагарна, 2017).

В процесі реалізації тренінгу використовувались методи парної роботи та роботи в «трійках». Учасники за допомогою структурованого інтерв'ю і опитувальників (диференціальний аналітичний і Вісбаденський), опрацьовували аспекти власних проблем (Карвасарский, 2006).

Структура тренінгу

Тренінг психологічного сприяння розвитку салютогенетичної спрямованості особистості складається із 5-ти занять, кожне з яких триває по 6 годин.

1-ше заняття. Інформаційний блок: «Використання позитивної психотерапії в процесі розвитку салютогенетичної спрямованості». Особистісно орієнтований практичний блок: використання методів позитивної психотерапії для самопізнання.

2-ге заняття. Інформаційний блок: «Поняття про актуальні первинні і вторинні здібності». Особистісно орієнтований практичний блок: визначення рівня розвитку актуальних здібностей за допомогою опитувальника, самоаналіз їх впливу на поведінку.

3-тє заняття. Інформаційний блок: «Поняття про п'яти крокову модель самодопомоги: стадія дистанціювання, стадія інвентаризації, ситуативне схвалення, вербалізація, розширення цілей». Особистісно орієнтований

практичний блок: відпрацювання технік самопізнання за допомогою п'ятикрокової моделі.

4-те заняття. Інформаційний блок: «Способи трансформації життєвих концепцій. Модель ідентичності в позитивній психотерапії». Особистісно орієнтований практичний блок: техніки роботи з особистісними переконаннями.

5-те заняття. Інформаційний блок: «Способи побудови життєвої перспективи, зв'язність життєвого шляху». Особистісно орієнтований практичний блок: техніки розв'язання актуальних конфліктів.

3.2. Загальна характеристика змістових занять тренінгу психологічного сприяння розвитку салютогенетичної спрямованості

У тренінгу психологічного сприяння розвитку салютогенетичної спрямованості ми орієнтувались на структуру та характеристику змістовних занять особистісно орієнтованого тренінгу, описаних О. Чиханцовою у роботі «Психологічні основи життєстійкості особистості» (Чиханцова, 2021).

1-ше заняття (6 год.). «Використання позитивної психотерапії в процесі розвитку салютогенетичної спрямованості». Практичні способи самопізнання за допомогою методу ППТ.

Мета: формування уявлень про способи використання методу позитивної психотерапії, відкриття та усвідомлення власних особистісних характеристик, що сприяють розвитку салютогенетичної спрямованості відносин.

Завдання:

1. Формування спонукань учасників тренінгу до самоаналізу, самопізнання, розкриття власних особистісних сторін за допомогою методу ППТ.
2. Навчання навичкам ефективної роботи з пізнання та презентації себе, аналізу різних сторін особистості, саморефлексії.

3. Робота за моделлю балансу з різними сторонами особистого життя.

4. Вивчення розподілу життєвої енергії за сферами балансної моделі.

Структура заняття «Використання позитивної психотерапії в процесі розвитку салютогенетичної спрямованості»

Вид активності	Зміст діяльності	Час
Вступ	Знайомство тренера з учасниками групи, повідомлення мети і завдань тренінгу в цілому та безпосередньо першого заняття, обговорення правил роботи групи, ознайомлення з метою тренінгу, оприлюднення особистих очікувань учасників групи.	25хв.
Аналіз мотивації учасників	Тренер підсумовує результати рефлексії учасників щодо очікувань і мотивації участі в тренінгу. Інструктаж по веденню щоденників самоспостереження. Запис перших результатів саморефлексії.	25 хв.
Знайомство учасників. Вправа: «Правда чи брехня»	Кожен учасник групи презентує себе таким чином: Називає власне ім'я, коротку інформацію про себе. При цьому необхідно виконати таку умову: повідомити про себе два правдивих факти і один не правдивий. Учасникам групи потрібно відгадати який факт із повідомленої інформації неправдивий. <i>Мета вправи:</i> спрямування на об'єднання та знайомство групи, в процесі зворотного зв'язку важливо звернути увагу, які вербальні чи невербальні засоби сприяли розкриттю особистості учасників групи, допомагали визначити неправдиву інформацію.	40 хв.
Вправа «Бінго»	Учасникам пропонується скласти лист паперу А4 навпіл і без допомоги ножиць, розриваючи папір руками,	40 хв.

	сформувати чоловічка «Бінго» Написати на ньому власні сильні сторони, інтереси, цінності, що приймає і не приймає в собі, складники власної впевненості. Тренер наголошує, що при виконанні роботи важливо не применшувати своїх досягнень, сильних сторін.	
	<i>Мета вправи:</i> розвиток умінь думати про себе позитивно, не акцентувати уваги на недоліки. Після закінчення роботи влаштовується виставка чоловічків «Бінго». <i>Зворотний зв'язок</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе.	
Вправа «Мій життєвий успіх» (робота в парах)	Учасники розбиваються на пари. Їм необхідно у формі бесіди один з одним розповісти про себе виключно у позитивному і оптимістичному руслі. На бесіду один з одним дається 20 хв. (по 10 хв. на кожного учасника пари) Наступним етапом є представлення групі свого співрозмовника. Акцент робиться також на позитивному форматі, важливо акцентувати увагу на цінності кожного учасника для динаміки групи і досягнення цілей тренінгу. <i>Мета вправи:</i> розвиток уміння подавати та сприймати інформацію про себе і оточуючих у позитивному ключі. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити про себе позитивно.	40 хв.
Інформаційний блок	«Поняття методу позитивної психотерапії та способи його використання у формуванні салютогенетичної спрямованості (див. Кирилов, 2019; Чиханцова, 2021).	15 хв.

Вправа «Все одно ти молодець, тому що...» (Горбатова)	Робота в парах. Учасникам необхідно в парах обговорити про 3-5 складних життєвих ситуацій один одного. Закцентувати увагу на власних неконструктивних формах поведінки в цих ситуаціях. Завдання співрозмовника обов'язково дати зворотний зв'язок закінчуючи його фразою: «Все одно ти молодець, тому що.....» Важливо знайти позитивні аргументи. <i>Мета вправи:</i> формування навичку позитивного ставлення, вміння сприймати схвалення від оточуючих, та давати його співрозмовнику. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших.	40 хв.
Робота з притчею. Психодинамічна гра «Скульптура»	Тренер зачитує притчу про трьох сліпих чоловіків, які хотіли розповісти один одному як вони уявляють слона (Пезешкіан, 2009). Учасникам необхідно проаналізувати зміст притчі і провести паралелі із сприйняттям однієї і тієї ж події різними людьми. Чому різняться таке сприйняття. Результати власних роздумів записуються в щоденник. На другому етапі вправи учасникам пропонується побудувати скульптуру слона і стати будь яким елементом його тіла за бажанням. У зворотному зв'язку пояснити чому обрали саме цю частину тіла.	40 хв.
	<i>Мета вправи:</i> формування навичку розширювати кут зору на проблему, вміння побачити її з різних сторін. Розуміння причини існування відмінних точок зору на	

	одну і ту ж подію різними людьми. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших.	
Інформацій- ний блок	Поняття про модель балансу в методі позитивної психотерапії, та способи її використання у самоаналізі (див. Кирилов, 2019; Чиханцова, 2021).	15 хв.
Вправа з моделлю балансу ППТ (Робота в парах)	Учасники працюють в парах аналізують у формі розповіді розподіл (у відсотках) життєвої активності, розповідаючи про складні ситуації, які відбулися з ними протягом 4-ох років і відносячи їх до відповідної сфери. Учасник який слухає, схематично зображає почуте у щоденнику спостережень мовця. Далі ролі міняються. Учасники пари обмінюються зворотним зв'язком використовуючи при цьому позитивне підбадьорення. <i>Мета вправи:</i> формувати навички самоаналізу, вміння вербалізувати їх, давати позитивне підбадьорення співрозмовнику. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших.	40 хв.
Підведення підсумків тренінгового дня	Тренер підводить підсумки проведеної роботи, отриманого нового досвіду і знань. Кожен із учасників також ділиться враженнями та відчуттями за результатами тренінгової роботи, відкриттями про себе. <i>Мета вправи:</i> підведення підсумків робочого тренінгового дня, систематизація закріпленого.	30 хв.

Домашнє завдання	Протягом двох тижнів вести щоденник самоспостережень, записуючи емоційні події які відбуваються і способи емоційного і фізичного відреагування. В підсумку розподіл у відсотковому співвідношенні як розподілялась енергія протягом часу спостереження. Запишіть свої конструктивні і деструктивні форми реагування.	10 хв.
------------------	--	--------

2-ге заняття (6 год.). «Поняття про значення актуальних первинних і вторинних здібностей у процесі формування салютогенетичної спрямованості».

Мета: формування уявлень про способи використання актуальних первинних і вторинних здібностей у процесі розвитку салютогенетичної спрямованості.

Завдання:

1. Формування умінь визначати рівень узгодженості між потребами та здібностями учасників тренінгу.
2. Навчання навичкам позитивного психодинамічного мислення.
3. Практична робота з визначення актуальних здібностей за допомогою методу ППТ.
4. Формування умінь розвитку салютогенезу особистості за допомогою актуалізації здібностей.

Структура заняття «Поняття про значення актуальних первинних і вторинних здібностей у процесі формування салютогенетичної спрямованості»

Вид активності	Зміст діяльності	Час
Налаштування на початок	Учасники тренінгу по черзі діляться враженнями про події які відбулися з ними в проміжку між	30 хв.

роботи за допомогою «Теплого кола»	тренінговими заняттями. Розповідають про результати самоспостереження на основі записів в щоденнику. <i>Мета вправи:</i> налаштування на тренінгову роботу, самоаналіз емоцій і почуттів перед початком заняття.	
Вправа «Моя буква»	Кожен учасник отримує чистий аркуш А4 записує на ньому своє ім'я і обирає та записує будь яку букву алфавіту. Далі записує два слова, які починаються на цю букву, і описують його позитивну якість. Далі аркуш передається по колу наступному учасникові, і він записує також два слова на цю літеру, які позитивно характеризують володаря аркуша. Вправа продовжується до того часу доки кожен учасник не отримає свій аркуш назад, із записами про нього всіх учасників групи. <i>Мета вправи:</i> активізація позитивних емоцій, пізнання себе очима оточуючих. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших, уміння приймати нові знання про себе.	35 хв.
Вправа «Мислимо позитивно» (індивідуальна робота)	Учасники працюють індивідуально: записують власні позитивні думки про себе. Під час обговорення озвучують свої міркування. <i>Мета вправи:</i> формувати навички самоаналізу, вміння вербалізувати їх, давати собі позитивне підбадьорення. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення	35 хв.

	самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших.																																					
Інформацій- ний блок	«Поняття про значення актуальних первинних і вторинних здібностей у методі ППТ (див. Кириллов, 2019; Чиханцова, 2021)	15 хв.																																				
Робота в трійках	Учасники працюють в трійках, аналізують наявність і міру вияву у себе актуальних первинних і вторинних здібностей. Відмічають у таблицях (див. рисунок) за допомогою знака + (один +- мінімальна вираженість, ++ - помірна вираженість, +++ - високий рівень вираженості). <i>Рис. Первинні здібності</i> <table border="1"> <tr> <td><i>Актуальні здібності</i></td><td><i>Мінімум</i></td><td><i>Максимум</i></td></tr> <tr> <td>Терпіння</td><td>Нетерплячий</td><td>Терплячий</td></tr> <tr> <td>Час</td><td>Невстигаючий</td><td>Встигаючий</td></tr> <tr> <td>Контакти</td><td>Замкнутий</td><td>Комунікативний</td></tr> <tr> <td>Довіра</td><td>Підозрілий</td><td>Довірливий</td></tr> <tr> <td>Надія</td><td>Розчарований</td><td>Надіється</td></tr> <tr> <td>Ніжність (сексуальність)</td><td>Не здатний до прив'язаностей</td><td>Залежний</td></tr> <tr> <td>Любов</td><td>Вимогливий</td><td>Надмірно люблячий</td></tr> <tr> <td>Віра, смисли, релігія</td><td>Байдужий</td><td>Віруючий</td></tr> </table> <i>Рис. Вторинні здібності</i> <table border="1"> <tr> <td><i>Актуальні здібності</i></td><td><i>Мінімум</i></td><td><i>Максимум</i></td></tr> <tr> <td>Акуратність</td><td>Недбалий</td><td>Педантичний</td></tr> <tr> <td>Охайність</td><td>Неохайний</td><td>Надмірно охайний</td></tr> </table>	<i>Актуальні здібності</i>	<i>Мінімум</i>	<i>Максимум</i>	Терпіння	Нетерплячий	Терплячий	Час	Невстигаючий	Встигаючий	Контакти	Замкнутий	Комунікативний	Довіра	Підозрілий	Довірливий	Надія	Розчарований	Надіється	Ніжність (сексуальність)	Не здатний до прив'язаностей	Залежний	Любов	Вимогливий	Надмірно люблячий	Віра, смисли, релігія	Байдужий	Віруючий	<i>Актуальні здібності</i>	<i>Мінімум</i>	<i>Максимум</i>	Акуратність	Недбалий	Педантичний	Охайність	Неохайний	Надмірно охайний	60 хв.
<i>Актуальні здібності</i>	<i>Мінімум</i>	<i>Максимум</i>																																				
Терпіння	Нетерплячий	Терплячий																																				
Час	Невстигаючий	Встигаючий																																				
Контакти	Замкнутий	Комунікативний																																				
Довіра	Підозрілий	Довірливий																																				
Надія	Розчарований	Надіється																																				
Ніжність (сексуальність)	Не здатний до прив'язаностей	Залежний																																				
Любов	Вимогливий	Надмірно люблячий																																				
Віра, смисли, релігія	Байдужий	Віруючий																																				
<i>Актуальні здібності</i>	<i>Мінімум</i>	<i>Максимум</i>																																				
Акуратність	Недбалий	Педантичний																																				
Охайність	Неохайний	Надмірно охайний																																				

	Пунктуальність	Непунктуальний	Зверхпунктуальний	
	Ввічливий	Самовпевнений	Надмірно шанобливий	
	Старанність	Лінивий	Надмірно старанний	
	Відповідальність	Безвідповідальний	Гіпервідповідальний	
	Бережливий	Марнотратний	Скнара	
	Послух	Самостійний	Слухняний	
	Справедливість	Несправедливий	Гіперсправедливий	
	Вірність	Невірний	Надмірно відданий	
	Відкритість	Потайний	Надмірно відкритий	
	<i>Мета вправи:</i> самодіагностування актуальних здібностей, аналіз їх розвитку в методі ППТ. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших.			
Вправа «Які ми схожі»	Учасники тренінгу продовжують працювати в трійках. Кожна трійка протягом 15 хвилин повинна знайти й записати 10 характеристик, однакових для всіх трьох. Тренер акцентує увагу, що не можна писати загальнолюдські характеристики, такі як «у нас у всіх по два ока». Можна вказувати рік народження, місце навчання, хобі, сімейний стан тощо. <i>Мета вправи:</i> розвиває навик швидкого включення у спілкування та взаємодію з іншими, пошуку спільних рис та характеристик, які сприяють конструктивній комунікації, а також обговорити питання, пов'язані зі встановленням контакту зі			35 хв.

	співрозмовником. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших. Тренер повинен акцентувати увагу на тому, що спільні риси дійсно можна знайти будь із ким (клієнтом, партнером, колегою тощо).	
Індивідуальна робота	Тренер пропонує часникам групи індивідуально за допомогою методики ДАО (диференційно аналітичний опитувальник) (див. Кириллов, 2019: 302-316; Serdiuk, Otenko, 2021) пройти тестування, і заповнити бланк результатів.	45 хв.
	Після закінчення учасники самостійно підраховують бали та порівнюють із самоаналізом розвитку актуальних здібностей, аналізують розбіжності, відшуковують причини розбіжностей. <i>Мета вправи:</i> здійснити діагностику та визначити рівень розвитку своїх актуальних здібностей. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших.	
Інформ. блок	«Роль актуальних первинних і вторинних здібностей у процесі формування салютогенетичної спрямованості особистості (див. Кирилов, 2019; Чиханцова, 2021).	15 хв.
Робота в парах	Учасникам тренінгу пропонується попрацювати в парах із щоденниками самоспостереження. Намалювати	40 хв.

	модель балансу та розподілити за сферами отримані результати самодіагностики за методикою ДАО. Далі обговорити в парах: «Наскільки Ви погоджуєтесь із отриманими результатами опитувальника?», «Яка із сфер виявилася найбільш значуща, як можна пояснити це?» <i>Мета вправи:</i> навчитися визначити вплив актуальних здібностей на кожну із сфер балансової моделі. Вчитися активному слуханню.	
	<i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших.	
Підведення підсумків тренінгового дня.	Тренер підводить підсумки проведеної роботи, отриманого нового досвіду і знань. Кожен із учасників також ділиться враженнями та відчуттями за результатами тренінгової роботи, відкриттями про себе, про розвиток і якість актуальних здібностей. Її значення у розвитку салютогенетичної спрямованості. <i>Мета вправи:</i> підведення підсумків робочого тренінгового дня, систематизація закріпленого.	30 хв.
Домашнє завдання Вправа (Кириллов, 2019)	Протягом двох тижнів вести щоденник самоспостережень, записуючи емоційні події які відбуваються і способи емоційного і фізичного відреагування. Окрім того перерахувати 5 особистих неконструктивних реакцій на конфліктні ситуації і 5 ресурсних реакцій виходу з конфліктних ситуацій.	15 хв.

Заняття 3. (6 год.). «Поняття про п'ятикрокову модель самодопомоги: стадія дистанціювання, стадія інвентаризації, ситуативне схвалення, вербалізація, розширення цілей».

Мета: ознайомлення та практичне відпрацювання технік самопізнання та самодопомоги за допомогою п'ятикрокової моделі ППТ.

Завдання:

1. Навчитися використовувати п'ятикрокову модель ППТ з метою самодопомоги як засобу досягнення особистісної гармонії і цілісності.
2. Сприяти розвитку салютогенетичної спрямованості за допомогою п'ятикрокової моделі самодопомоги.
3. Формувати уявлення учасників групи про роль особистих ресурсів через використання 5-ти етапів моделі самодопомоги: спостереження/дистанціювання; інвентаризація; ситуативне схвалення; вербалізація; розширення цілей.
4. Сприяти розвитку осмислення життєвих цілей, розуміння себе, самоприйняття, здатності впливати на події власного життя, самостійності в прийнятті рішень, впевненості в собі у учасників тренінгової групи.

Структура заняття «Поняття про п'ятикрокову модель самодопомоги: стадія дистанціювання, стадія інвентаризації, ситуативне схвалення, вербалізація, розширення цілей».

Вид активності	Зміст діяльності	Час
Налаштування на початок роботи	Учасники тренінгу по черзі діляться враженнями про події які відбулися з ними в проміжку між тренінговими заняттями. Розповідають про результати самоспостереження на основі записів в щоденнику. <i>Мета вправи:</i> налаштування на тренінгову роботу, самоаналіз емоцій і почуттів перед початком заняття.	30 хв.

Вправа «Аукціон особистісних рис»	Учасникам тренінгу пропонується виставити на «аукціонні торги» одну особистісну рису, якої вони хотіли б позбутися, проте це можна зробити лише «продавши» цю рису іншому. Сутність торгів полягає в тому, щоб розповісти чим ця риса може бути корисна іншим. Розповідати треба так, щоб хтось із учасників захотів її «купити». До прикладу: «Я продаю лінь, придбавши її. Ви зможете не турбуватися через дрібниці, дозволити собі відпочити, коли цього потребує організм». На аукціон свої небажані риси виставляють всі учасники групи. Якщо купити хочуть двоє, то вони повинні переконати продавця, чому ця риса має дістатися саме їм. <i>Мета вправи:</i> поглиблення навичок самоаналізу, позитивної інтерпретації особистих небажаних рис. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших.	35 хв.
Індивідуальна робота	Завданням для учасників є самоаналіз і опис у щоденнику самоспостереження власних реакцій у стресовій ситуації. Приклад опису подано у праці І. Кирилова (Кириллов, 2019: 100-101). Тренер акцентує увагу на визначенні сили реакції і позначення її на відповідній схемі (Кириллов, 2019: 101).	50 хв.
	<i>Мета вправи:</i> навчитися визначати силу реакції на стрес та описувати її за моделлю балансу. Вправа дозволяє побачити себе з позиції «дзеркального Я», точніше визначити власні потреби. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення	

		саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших. Під час загального обговорення, тренер спонукає учасників групи знайти відповіді на питання: «У якій із сфер реакція була більш пригнічена, а в якій – надлишкова компенсаторна і емоційна?»	
Інформацій- ний блок		«Поняття про п'ятикрокову модель самодопомоги: стадія дистанціювання, стадія інвентаризації, ситуативне схвалення, вербалізація, розширення цілей» (див. Кирилов, 2019; Чиханцова, 2021).	20 хв.
Робота з притчею		Тренер зачитує притчу «Мудрий суддя» (Пезешкіан, 2005). Учасникам необхідно проаналізувати зміст притчі і провести паралелі із сприйняттям однієї і тієї ж стресової події різними людьми. Чому різняться таке сприйняття. Результати власних роздумів записуються в щоденник. <i>Мета вправи:</i> формування навичку розширювати кут зору на проблему, вміння побачити її з різних сторін. Розуміння причини існування відмінних точок зору на одну і ту ж подію різними людьми.	30 хв.
		<i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших. У процесі обговорення тренер спонукає учасників подумати, як кожен із них визначає поняття справедливості і несправедливості. Які актуальні здібності задіяні в цьому процесі.	

Вправа «Використання п'яти-крокової моделі само-допомоги» (робота в парах)	Учасники тренінгу поділяються на пари. Кожен учасник на обговорення в парі представляє актуальну конфліктну ситуацію, яка викликає на даний час дистрес. Аналіз ситуації обговорюється за п'ятикроковою моделлю ППТ з метою самопомоги. Ситуації по чергово припрацьовують обидва учасники пари. <i>Мета вправи:</i> формування навичок ефективної самопомоги через використання п'ятикрокової моделі самопомоги ППТ; вироблення нових стратегій і моделей виходу з деструктивних ситуацій. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших.	
Вправа спрямована на емоційне розвантаження «Телепати»	Учасники виконують дану вправу у тому ж складі пар, які утворені для попередньої вправи. Кожна пара по черзі виходить на середину тренінгового кола. Сідають на стільці спинами один до одного. Не подаючи сигналів, повинні тричі спробувати одночасно обернутись і подивитись один на одного. <i>Мета вправи:</i> емоційне розвантаження, формування відчуття невербального взаєморозуміння, почуття зв'язаності. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших.	15 хв.

Рольова гра «Перевтілення»	Кожен учасник групи обирає якусь власну річ, яку має при собі і вона представляє для нього цінність. Демонструє цю річ іншим учасникам і розпочинає монолог від імені цієї речі, «оживляючи її». Монолог має бути спрямований на повідомлення думок, емоцій які може відчувати ця річ, як вона пов'язана із своїм володарем, чим є корисною, в чому може допомогти йому. До прикладу: «Я - олівець Тетяни, знаю її недавно, але можу розповісти, що пережили ми з нею багато. Я записую у щоденнику її думки....»	35 хв.
	<i>Мета вправи:</i> формування навичок краще розуміти себе, відкрито розповідати про свої відчуття, емоції, сприяти розвитку вміння емпатійного слухання. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз вміння мислити позитивно про себе та інших. Для індивідуального самоаналізу учасникам групи пропонується відповісти на такі питання: « Що відчували під час розповіді?», «Як можете охарактеризувати свій стан в процесі слухання розповідей інших?», «Як змінювався Ваш стан, з чим це могло бути пов'язано?»	
Вправа «Тематичний життєвий багаж» (Федорчук, 2014)	Кожному учасникові протягом 10-ти хвилин пропонується записати у своєму щоденнику самоспостереження відповіді на такі запитання: 10 важливих подій мого життя; 5 важливих моїх ролей; 5 найдорожчих людей; 5 обов'язків які я хочу скинути із себе; 5 моїх актуальних почуттів; 3 мої заповітні мрії. Після завершення індивідуальної роботи кожен учасник	40 хв.

	озвучує напрацьований список. Можливі уточнюючі запитання від групи. <i>Мета вправи:</i> розвиток саморефлексії, визначення пріоритетних напрямків роботи над собою, розширення життєвих перспектив. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно.	
Підведення підсумків тренінгового дня.	Тренер підводить підсумки проведеної роботи, отриманого нового досвіду і знань. Кожен із учасників також ділиться враженнями та відчуттями за результатами тренінгової роботи, відкриттями про себе, про розвиток і якість актуальних здібностей. Її значення у розвитку салютогенетичної спрямованості. <i>Мета вправи:</i> підведення підсумків робочого тренінгового дня, систематизація закріпленого.	30 хв.
Домашнє завдання	Протягом двох тижнів вести щоденник самоспостережень емоційних подій та способи емоційного і фізичного відреагування. Окрім того самостійно провести релаксаційну вправу «Чищення цибулини» (Федорчук, 2014): Заплющіть очі, уявіть себе великою цибулиною з безлічі шарів. Зовнішня тонка коричнева лушпина – це «зовнішнє Я», це шар зовнішніх масок і способів поведінки. Зніміть цей шар і сконцентруйте на зміні відчуттів. Уявіть новий образ який проявився. Після проведення вправи опишіть у щоденнику образ свого внутрішнього «Я». Які нові цілі і бажання усвідомили.	15 хв.

Заняття 4. (6 год.). «Способи трансформації життєвих концепцій. Модель ідентичності в позитивній психотерапії».

Мета: формування умінь застосування техніки роботи з особистісними переконаннями в методі ППТ; сприяння досягненню відчуття щастя оптимально-комфортного рівня життєдіяльності.

Завдання:

1. Визначити особливості життєвих цінностей учасників тренінгової групи, сприяти формуванню їх самоідентичності.
2. Сприяти виявленню неконструктивних життєвих концепцій, та їх зміні на позитивні.
3. Сформувати навик самодопомоги на шляху до формування оптимального рівня салютогенезу особистості.

Структура заняття: «Способи трансформації життєвих концепцій. Модель ідентичності в позитивній психотерапії».

Вид активності	Зміст діяльності	Час
Налаштування на початок роботи за допомогою «Теплого кола»	Учасники тренінгу по черзі діляться враженнями про події які відбулися з ними в проміжку між тренінговими заняттями. Розповідають про результати самоспостереження на основі записів в щоденнику, висновки зроблені після виконання домашнього завдання. <i>Мета вправи:</i> налаштування на тренінгову роботу, самоаналіз емоцій і почуттів перед початком заняття.	30 хв.
Гра «Крізь віки» (Федорчук, 2014)	Учасникам групи пропонується уявити, що наша планета через екологічну катастрофу стала не придатна для життя. Всі люди були евакуйовані на інші планети.	40 хв.

	Найближчих 100 років вони не зможуть повернутися на Землю. І з неї буде утилізовано абсолютно все. Тому кожній людині дозволялось взяти лише один предмет. Щоб зберегти у ньому всі свої спогди і сподівання і саме завдяки йому, повернувшись на Землю, відновити цивілізацію. Уявіть собі, що б то був за предмет, який із собою взяли би Ви із собою. Учасники групи працюють індивідуально 10 хвилин. На аркуші паперу описують цей предмет, не називаючи його і на підписуючи листок своїм іменем. Після закінчення індивідуальної роботи тренер збирає аркуші, запитує написане, а учасники групи відгадують про який предмет іде мова, і хто автор тесту. <i>Мета вправи:</i> актуалізація значущих особистісних цінностей, розвиток візуалізації, креативності і рефлексії. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших. В процесі обговорення тренер спонукає до відповіді на такі запитання: Хто або що вплинуло на вибір предмета? Що дозволило вгадати автора листа? Які особисті цінності вдалось активізувати в собі під час вправи?	
--	---	--

Вправа «Знайомство з власним страхом і неконструктивними концепціями»	Учасникам тренінгу індивідуально пропонується уявити свій страх, дати йому назву і намалювати його. Під малюнком написати 5-10 життєвих концепцій які не дозволяють бути щасливим. (на роботу відводиться 10 хв). Під час обговорення кожен учасник представляє малюнок і знайомить групу з власними неконструктивними концепціями за таким планом: (обговорення вправи 20 хв) Що зображено на малюнку? Які відчуття виникали під час малювання? Які життєві концепції підтримують цей страх? <i>Матеріали для вправи:</i> олівці, фломастери, листи паперу А4. <i>Мета вправи:</i> навчитися усвідомлювати неконструктивні переживання, відкрито говорити про них, усвідомити власні неконструктивні життєві концепції. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших.	30 хв.
Інформаційний блок	«Поняття життєвих концепцій, їх роль у формуванні поведінкових стратегій і салютогенезу особистості» (див. Кирилов, 2019; Чиханцова, 2021).	15 хв.
Вправа «Пропрацювання	Учасники тренінгу поділяються на пари. Кожен учасник на обговорення в парі представляє аналіз малюнку власного страху (попередня вправа) та	60 хв.

особистих страхів та неконструктивних концепцій за допомогою п'яти-крокової моделі само-допомоги» (робота в парах)	неконструктивних концепцій. Обговорення відбувається за п'ятикроковою моделлю ППТ з метою самодопомоги. Малюнки власного страху почергово припрацьовують обидва учасники пари. Після закінчення обговорення малюнок рекомендується порвати, або домалювати додаткові елементи, які зроблять зображення страху більш позитивним або смішним. <i>Мета вправи:</i> формування навичок ефективної самодопомоги через використання п'ятикрокової моделі самодопомоги ППТ; вироблення нових стратегій і моделей виходу з деструктивних ситуацій, пошук способів подолання страхів. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших.	
Вправа на зняття емоційної напруги: «Позитивні асоціації» (Федорчук, 2014)	Кожному учаснику тренінгової групи на спину прикріплюється лист паперу А4. За командою тренера учасники вільно рухаються кімнатою, дивляться на інших учасників і якщо виникає якась позитивна фраза, яка характеризує конкретного учасника, її необхідно записати на аркуші, що прикріплений до спини, записані фрази ні в якому разі не мають бути образливими, але можуть бути художніми, красномовними.	30 хв.
	Час на виконання цієї частини вправи 5 хв. Далі учасники знайомляться із записами на своїх аркуша. Діляться враженнями: які емоції відчувають, читаючи	

	асоціації, аналізують, як оточуючі бачать їх, чим можна пояснити такий портрет з боку оточуючих. Наскільки він вірний. <i>Мета вправи:</i> отримання особистісно орієнтованого позитивного зворотного зв'язку; розвиток навичок осягнення і розуміння іншої людини. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших.	
Інформацій- ний блок	«Модель ідентичності в позитивній психотерапії, способи її використання в процесі самоаналізу та самодопомоги» (див. Кирилов, 2019; Чиханцова, 2021).	15хв.
Робота над притчею «Тільки частина правди» (Пезешкіан, 2005:46)	Тренер знайомить учасників із притчею. Далі триває загальне обговорення за такими питаннями: Чому люди по-різному бачать одну і ту ж ситуацію? Чи бувало так, що Ви прийняли рішення, реалізували його і були цілком впевнені у своїй правоті, а через деякий час були не задоволені цим рішенням і визнали його помилковим? Чому так трапляється? По готовності учасники можуть навести конкретні приклади. Якщо людина Вас розчарувала, то чи припиняєте з нею спілкування, поясніть відповідь? Чи помічали	30 хв.
	Ви за собою, що в поведінці та міркуваннях робите одну й ту саму помилку? Чи помічаєте в себе звички, які родом з дитинства, чи є звичками Ваших батьків? <i>Мета</i> – навчання умінь аналізувати життєві концепції, розуміти природу людської поведінки в	

	техніці ППТ. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших.	
Вправа «Метафори» (Чиханцова 2021:252)	Тренер подає коротку інформацію про сутність метафор і метафоричного змісту. Учасники діляться на трійки. Завданням для кожної трійки буде підібрати індивідуальні метафори до запропонованого рисунка (кожна трійка отримає свій рисунок). Ці метафори записуються у щоденник самоспостережень. Далі відбувається обговорення в трійка за такими питаннями: Які асоціації у Вас виникають, коли Ви дивитеся на рисунок? Як Ви, вдивляючись у рисунок, проаналізуєте свою життєву проблему чи стратегію? Який Ви бачите вихід із проблемної ситуації, опираючись на метафоричний рисунок? Порівняйте свою проблему з природним явищем?	40 хв.
	<i>Мета вправи:</i> сприяти самоаналізу власних життєвих подій, побачити власні життєві концепції через «дзеркальне Я», зменшити тягар на особистість оцінного компоненту, відчувати себе вільним конструктором власного життя. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших.	
Вправа «Мої	Учасники працюють індивідуально, записуючи	30 хв.

ресурси» (Федорчук, 2014)	закінчення запропонованих речень у щоденниках самостереження: • Я горджусь собою, коли я... • Я симпатична людина, тому що... • У мене є такі дві чудові якості, як-от • Одна з найкращих речей, які я зробила(ив) у своєму житті це... • Я на цьому світі унікальна(ий), тому що... • Моїм найкращим вчинком вважаю... Далі відбувається загальне обговорення. У процесі якого учасники діляться інсайтами та причинами труднощів які виникли під час виконання вправи. <i>Мета вправи:</i> визначити власні ресурси, розвивати вміння концентруватися на них, розвивати позитивну «Я-концепцію». <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз вміння мислити позитивно про себе та інших.	
Підведення підсумків тренінгового дня	Тренер підводить підсумки проведеної роботи, отриманого нового досвіду і знань. Кожен із учасників також ділиться враженнями та відчуттями за результатами тренінгової роботи, відкриттями про себе, про розвиток і якість актуальних здібностей. Її значення у розвитку салютогенетичної спрямованості. <i>Мета вправи:</i> підведення підсумків робочого тренінгового дня, систематизація закріпленого.	25 хв.
Домашнє завдання	Протягом двох тижнів вести щоденник самостережень, записуючи емоційні події, які відбуваються і способи емоційного і фізичного	15 хв.

	відреагування. Окрім того необхідно написати листа самому собі про те, яким Ви бачите себе через рік після цього тренінгу, опишіть свої очікування від життя, власні цілі, наскільки і чому вони змінилися (Федорчук, 2014). <i>Мета вправи:</i> моделювання учасниками власного «Я-образу» на майбутнє.	
--	--	--

Заняття 5. (6 год.). «Способи побудови життєвої перспективи, пов'язність життєвого шляху».

Мета: розвиток умінь брати відповідальність за власне життя, будувати цілі і далекі перспективи. Розуміти сенс життя як інтегральної характеристики змістоутворюючої сфери особистості, що напрямую пов'язана із салютогенетичною спрямованістю.

Завдання:

1. Формування навиків конструктивної взаємодії з оточуючою реальністю завдяки розвитку здатності брати відповідальність за власне життя, розуміти і захищати власну індивідуальність.
2. Сприяти формуванню почуття пов'язності з іншими, включеності в спільні форми діяльності із значимим оточуючим.
3. Розвивати вміння планувати власне життя, реалізувати поставлені цілі.
4. Аналізувати неконструктивні переконання, формувати нові на основі усвідомлення власних ресурсів, вирішувати актуальні конфлікти за принципом «тут і тепер».

5 заняття «Способи побудови життєвої перспективи, пов'язність життєвого шляху».

Вид активності	Зміст діяльності	Час
Налаштування на початок роботи за допомогою «Теплого кола»	Учасники тренінгу по черзі діляться враженнями про події які відбулися з ними в проміжку між тренінговими заняттями. Розповідають про результати самоспостереження на основі записів в щоденнику, висновки зроблені після виконання домашнього завдання. Учасники за бажанням зачитують листи написані собі. <i>Мета вправи:</i> налаштування на тренінгову роботу, самоаналіз емоцій і почуттів перед початком заняття.	30 хв.
Робота з притчею (Федорчук, 2014: 202)	Тренер зачитує притчу «Почуття образи і картоплини» (Федорчук, 2014: 202). Учасникам необхідно проаналізувати зміст притчі і провести паралелі із власним сприйняттям образи, її впливом на життя людини. Результати власних роздумів записуються у щоденник.	30 хв.
	<i>Мета вправи:</i> формування навичку розширювати кут зору на проблему, вміння пробачати. Розуміння природи образи її впливу на життя людини. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших. У процесі обговорення тренер спонукає учасників подумати, як кожен із них визначає поняття справедливості і несправедливості. Які актуальні здібності задіяні в цьому процесі.	
Індивідуальна робота.	Тренер після невеликої вступної бесіди про значення відповідальності у житті зрілої особистості,	35 хв.

Вправа «Моя відповідальність»	пропонує учасникам у щоденнику самостереження заповнити таблицю: <table><tr><td>Беру відповідальність повною мірою</td><td>Відповідаю не достатньою мірою</td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table> Учасники працюють 10 хвилин. Записувати треба все, що пригадають за цей час. Тренер звертає увагу на те, що записувати потрібно про відповідальність за себе, а за сою долю і життя. <i>Мета вправи:</i> сприяти усвідомленню особистої відповідальності за свій життєвий шлях.	Беру відповідальність повною мірою	Відповідаю не достатньою мірою			
Беру відповідальність повною мірою	Відповідаю не достатньою мірою					
	<i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших. В процесі обговорення тренер спонукає учасників подумати, які труднощі виникнули при виконання вправи. Що робити із списком того, за що учасники не несуть відповідальності. Які роздуми і особистісні зміни відбулися під час виконання вправи.					
Інформаційний блок	«Способи побудови життєвої перспективи, пов'язність життєвого шляху за допомогою методу ППТ» (див. Кирилов, 2019; Чиханцова, 2021).	20 хв.				
Індивідуальна та парна робота. Вправа «Дерево мого власного Я»	Тренер коротко наголошує на важливість і багатолікість власного «Я». Запрошує учасників до внутрішньої екскурсії у глибину власного «Я». Для цього потрібно зобразити дерево із глибоким корінням і гілками. Де перша гілка верхня – зовнішнє «Я». Друга гілка – «Я» в праці чи навчанні. Третя гілка –	60хв				

(Федорчук, 2014:206)	«Я» в сім'ї. Четверта гілка – «Я» в колі друзів і знайомих. Призначення решти гілок кожен учасник придумує і промальовує самостійно (хобі, інтереси, відпочинок). В середині листочків варто записувати ресурсні риси, які допомагають реалізувати конструктивну активність у кожній із сфер.	
	Корені виступають в якості базових особистісних властивостей, учасники підписують кожен відросток кореня. З іншого боку аркуша пишемо список рис, які вважаєте не конструктивними, а навпроти записати необхідно протиставити кожній негативній якості позитивну. Далі учасники в парах обговорюють свої роботи. <i>Мета вправи:</i> розвивати рефлексію, вивчати власне «Я», вчитися бачити власні ресурси, шукати виходи із різних життєвих ситуацій, розвивати креативність. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших.	
Вправа « Мої життєві плани» (Чиханцова, 2014: 257)	Тренер пропонує кожному учаснику продумати про вплив на власну особистість тренінгу, які внутрішні зміни відчуває, які плани вибудовуються і будуть реалізовуватися після завершення тренінгу. Після роздумів необхідно зробити відповідні записи в щоденнику сам остереження. Для цього необхідно розділити аркуш на три частини: Один місяць; Три	40 хв.

	місяці; Шість місяців. Далі необхідно заповнити ці стовпчики, записавши відповідно свої плани у кожен стовпчик. На виконання вправи відводиться 10 хв.	
	Далі під час загального обговорення кожен учасник зачитує по-одному найвагомішому пункті плані з кожного стовпчика. <i>Мета вправи:</i> сприяти якісному плануванню власного майбутнього з урахуванням нових, отриманих під час тренінгу знань і умінь. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших.	
Вправа: «Валіза в подорож» (Федорчук, 2014:220)	Тренер просить кожного з учасників згадати все те, що відбувалося під час тренінгових занять. Подумати про кожного із учасників. Далі необхідно уявити, що тренінг уже закінчився і потрібно попрощатися з кожним із учасників, поклавши в його уявну валізу одну ресурсну рису, чи уміння, які стануть в пригоді під час проходження подальшого життєвого шляху. Цю ресурсну рису чи уміння треба написати на аркуші. Кожен із учасників виходить на середину тренінгового кола. Прощається з учасниками і всі по черзі «кладуть» в уявний чемодан цю ресурсну рису, коментуючи чому вона необхідна адресату. <i>Мета вправи:</i> налаштування групи на завершення занять, розвиток емпатії, надання можливості висловити власну думку, рефлексувати отриманий	40 хв.

	досвід.	
	<i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших. Окрім того кожен учасник аналізує вміст своєї валізи.	
Вправа «Картезіанський квадрат» (модифікація К. Гавриловської, Ю. Дем'янчук, адаптована О. Чиханцовою) (Чиханцова, 2021: 260).	Тренер повідомляє учасникам інструктаж до виконання вправи: Учасникам необхідно розпочати із формулювання глобальної життєвої мети. Аркуш у щоденнику сам остереження розділити на 4 рівні частини-квадранти. Далі потрібно пронумерувати квадрати від 1 до 4 (див. рис. до вправи (Чиханцова, 2021: 260)). У 1-му квадраті прописуються відповіді на запитання до нього: «Що Ви отримаєте бажане/небажане, якщо не досягнете мети?» У 2-му квадраті прописуються відповіді на запитання: «Що Ви отримаєте бажане/небажане, якщо досягнете мети?» У 3-му квадраті прописуються відповіді на запитання: «Що Ви втратите бажане/небажане, якщо не досягнете мети?» У 4 квадраті прописуються відповіді на запитання: «Що Ви втратите бажане/небажане, якщо досягнете мети?» Далі учасники повинні оцінити кожную відповідь від 0 до 10 балів і підрахувати отриману суму балів по кожному квадранту.	35 хв.
	<i>Проаналізувати і підрахувати переваги для себе з позицій «зробити - не зробити», «отримаю - не</i>	

	отримаю». Наступним етапом є формулювання до кожного квадранта особистої метафори і презентувати їх у загальному колі групи. Для роботи з компонентом салютогенетичної спрямованості кожен із учасників прописує яким чином буде враховувати власні внутрішні страхи та бар'єри, які можуть зашкодити ефективному досягненню цілей. <i>Мета вправи:</i> оцінити актуальну ситуацію вибору життєвих цілей, спонукати до прийняття оптимальних рішень. Дана техніка дозволяє усвідомити вигоди і втрати у процесі прийняття рішень, побудови планів. На індивідуальну роботу відводиться 15 хв. На загальне обговорення вправи – 15 хв. <i>Зворотний зв'язок:</i> спрямований на озвучення саморефлексії під час виконання вправи, уникнення самокритики, аналіз уміння мислити позитивно про себе та інших. Окрім того кожен учасник аналізує вміст своєї валізи.	
Вправа «Я Вам пишу» (Федорчук, 2021:207)	У кінці нашого тренінгу кожен із учасників отримає листа, у написанні якого візьмуть участь усі учасники групи. Кожен учасник, власноруч на аркуші А4 пише загальну фразу: «Дорога(ий) власне ім'я». Далі учасники передають листок сусіду з права.	20 хв.
	На отриманому листі сусіда зліва пише йому підсумкове прощальне побажання. Так відбувається до того часу поки лист не пройде все коло. Останній хто писав побажання запечатує лис і підписує адресата. Тренер збирає всі листи і роздасть їх	

		адресатам після закінчення тренінгу. У цій вправі як правило бере участь і тренер. В кінці тренінгу він теж зможе отримати листа-побажання від учасників. <i>Мета вправи:</i> отримати зворотний зв'язок від групи, розвивати взаємний інтерес один до одного, рефлексію, розвивати уміння проникати у внутрішній світ учасників групи. Ця вправа не передбачає загального зворотного зв'язку.	
Робота з притчею «Мудрець і метелик» (Пезешкіан, 2005)		Тренер зачитує притчу про Мудреця який повинен був відповісти чи живий чи мертвий метелик у кулаці співрозмовника. Головна думка притчі в тому, що ми самі вправі вирішити долю метелика затиснутого в руці. На основі цього висновку тренер формулює завершальні висновки серії тренінгових занять. <i>Мета вправи:</i> підвести підсумок тренінгу в цілому, дати зворотний зв'язок учасникам.	10 хв.
Підведення підсумків дня		Тренер підводить підсумки проведеної роботи за тренінговий день, аналізує отриманий новий досвід і знання за даний тренінгів день і весь тренінг в цілому.	30 хв.
		Кожен із учасників також ділиться враженнями та відчуттями за результатами тренінгової роботи, відкриттями про себе, про розвиток і якість актуальних здібностей. Її значення у розвитку салютогенетичної спрямованості, аналізує перспективи на майбутнє і рівень сформованості салютогенетичної спрямованості. Аналізує чи виправдались очікування від тренінгу. <i>Мета вправи:</i> підведення підсумків	

	робочого тренінгового дня та тренінгу в цілому, систематизація закріпленого, саморефлексія.	
Завершальна вправа «Емоційний ланцюг»	Усі учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда і по черзі один за одним дякують сусідові зліва за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо, далі разом беруться за руки стають у тісне коло і мовчки намагаються закріпити в пам'яті все позитивне і приємне, що було протягом занять. На останок тренер роздає учасникам тренінгу листи, які для кожного написали у попередніх вправах. <i>Мета вправи:</i> закріплення позитивних результатів тренінгу.	10 хв.

Отже, розроблений нами тренінг у своїй основі побудований за принципами позитивної психотерапії і спрямований на сприяння розвитку салютогенетичної спрямованості особистості.

3.3. Результати впровадження тренінгової програми підвищення показників салютогенетичної спрямованості особистості

Зазначимо, що тренінгові форми навчання розвивають увесь потенціал людини: рівень та обсяг видів компетенцій, які мають місце в професійній діяльності (професійні, аналітичні, системні, комунікативні та інші), самостійність, здатність до прийняття рішень, до взаємодії тощо. Так, знання під час тренінгу не подаються в готовому вигляді, а стають продуктом активної діяльності самих учасників. Головною метою перевірки результативності впровадження тренінгу є забезпечення ефективності формування вмінь, навичок та компетенцій самодопомоги засобами

Позитивної Психотерапії, формування у учасників тренінгу прагнення до саморозвитку та самореалізації.

До основних критеріїв оцінювання тренінгу можна віднести (Боровик, 2015):

- оцінку процесу проведення тренінгу, яка має матрицю для самооцінки й оцінки учасниками (активність учасників, регламент, структура, умови проведення, організація проведення, атмосфера проведення);
- оцінку змісту тренінгу (відповідність тематиці, професійна спрямованість, правильність підбора вправ, наявність роздаткового матеріалу);
- оцінку роботи тренера (управління аудиторією, злагодженість роботи, компетентність);
- результативність тренінгу (сформовані компетенції, відповідність між отриманими результатами й очікуваннями учасників).

Ми вважаємо, що саме впровадження психологічного тренінгу є одним з найбільш ефективних методів і форм взаємодії для підвищення рівня салютогенетичної спрямованості особистості.

На основі аналізу методів реалізації тренінгу ми можемо відмітити, що їх застосування в конкретній програмі обумовлено специфікою цільової аудиторії, технічними можливостями та навичками тренера. Представлена психологічна тренінгова програма підвищення рівня спрямованості салютогенезу розроблена за висновками результатів емпіричного дослідження, що дозволило виявити найбільш значимі якості досліджуваних та експериментальним шляхом довести її ефективність.

На думку Д. Кіркпатріка (Kirkpatrick, 1996), реакція учасників тренінгу є досить важливим критерієм успішності й ефективності всього курсу навчання. Для визначення цієї думки було застосовано методи опитування та анкетування, результати яких наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Оцінювання тренінгу учасниками (в балах)

Критерій суб'єктивного оцінювання тренінгу	Показники (сер. зн.)
Важливість теми тренінгу	9,67±0,74
Новизна інформації	9,13±0,42
Практична значущість	8,27±0,69
Насиченість занять	8,23±0,54
Послідовність викладення матеріалу	8,39±0,99
Обсяг викладеного матеріалу	8,93±0,72
Комфортність під час проведення тренінгу	8,98±0,38
Складність сприйняття матеріалу тренінгу	6,87±1,26
Темп викладення матеріалу	9,19±0,85
Задоволеність роботою тренера	9,43±0,74

Аналізуючи отримані результати, можемо сказати, що учасники тренінгу поставили досить високі бали. Тобто тренінгові заняття для них включали важливу тему, містили нову інформацію, були практично значущими, насиченими і послідовними. Загалом оцінювання результатів тренінгу завершує цикл навчання. Оцінка тренінгу підтверджує доречність організованого навчання та отримані результати. Оцінка результатів тренінгу є найбільш значущою.

Зазначимо, що забезпечення тренінгу є також оцінка його ефективності та визначення досягнутих результатів. Суть даної процедури полягає в зіставленні по заданих параметрах (об'єктивними показниками) стану учасників до і після тренінгу. Також ми користувалися одним із методів оцінки ефективності тренінгу - короткочасним зворотним зв'язком (short-term feedback) - того ж дня або протягом 10 днів після проведення заняття.

Тепер розглянемо особливості впливу тренінгу на показники салютогенетичної спрямованості учасників. Спершу проаналізуємо отримані результати відповідно до статі та професійної спрямованості учасників тренінгу. Важливо зазначити, що значущих відмінностей на рівні почуття когерентності залежно від статті досліджуваних майже не виявлено як до тренінгу, так і після нього. Нами виявлено тенденцію до підвищення почуття когерентності з віком (див. рис. 3.1).

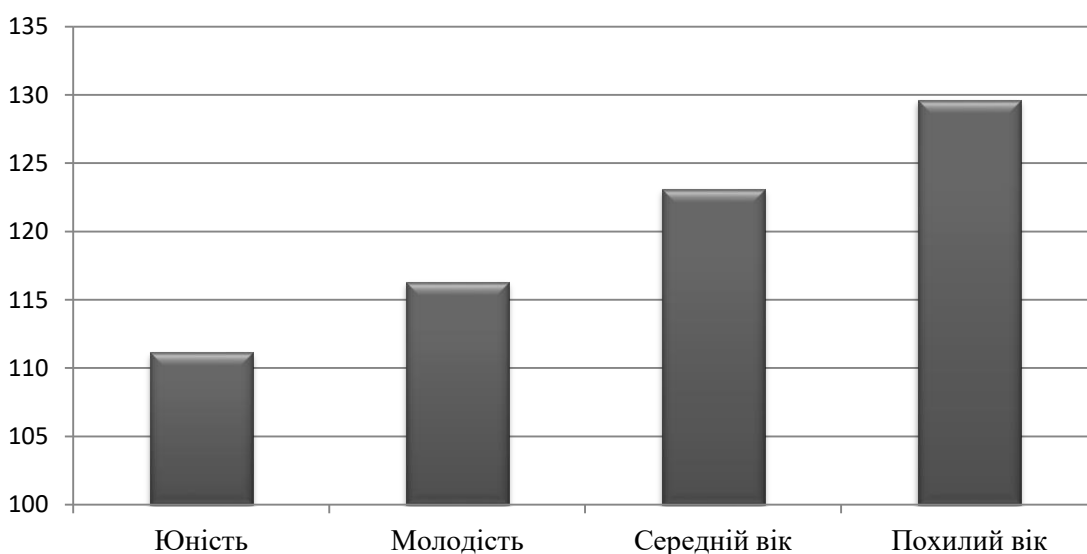


Рис. 3.1. Вікові особливості салютогенетичної спрямованості особистості

Як зазначає А. Антоновськи (1985), протягом життя індивідуальний рівень почуття когерентності може змінюватися. На нього можуть суттєво впливати радикальні зміни умов життя, які тривають певний час, проте можливі й слабші зміни в той чи інший бік, які в перспективі впливають на здоров'я. Подібні зміни можуть відбуватися як під дією зовнішніх факторів, так і внаслідок власних дій індивіда.

Для концепції салютогенезу важливою є теза, що діяльність виступає формою зв'язку людини зі світом. Вона включає два взаємодоповнюючі процеси: активне перетворення світу людиною (опредмечування) і зміна самої людини за рахунок «вбирання» в себе все більш широкої частини

наочного світу (розпредмечування) (Бочелюк, 2011). Було виявлено деякі особливості салютогенетичної спрямованості відповідно до професійної зайнятості. Результати подано на рисунку 3.2.

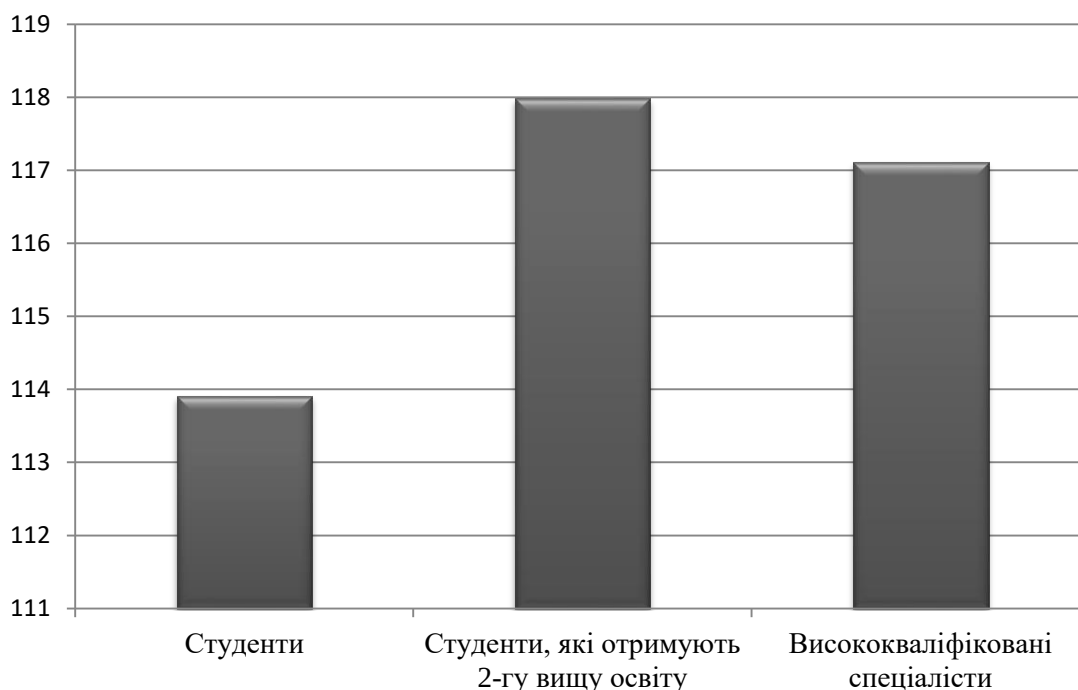


Рис. 3.2. Особливості салютогенетичної спрямованості особистості відповідно від професійної зайнятості

Так, професійна зайнятість має вплив на фізичний та психічний стан людини. Цей вплив може бути як позитивним, конструктивним для особистісного розвитку та стану людини, так і негативним, що руйнує здоров'я та психіку. Вважаємо, що наслідки професійного стресу (негативні, нейтральні чи позитивні) залежать не від характеру самого стресу, а від індивідуальних способів реагування на нього.

Доведено, що навіть слабкий стрес може посилювати тяжкість симптомів різних захворювань. Конфлікти в сім'ї також часто супроводжуються ослабленням імунітету (Бодров 2006; Брайт, Джонс, 2003).

Але, як уже зазначалось, на думку А. Антоновськи (1979), навіть сам стрес не завжди є патогенним: за певних умов він може бути і

салютогенетичним фактором, викликаючи напругу організму, здатний провокувати нові адаптивні реакції. У результаті успішного подолання стресу людина може набути позитивного досвіду; таким чином, має сенс говорити швидше про виклики, ніж про стресори, конфлікти чи проблеми (Antonovsky, 1985).

Такі результати ми можемо пояснити тим, що коли людина пізнає себе і навколишній світ, відчуває себе творцем, який створює щось осмислене, відчуває внутрішню опору, тоді в неї більше шансів стати здоровішим тілесно, душевно, соціально і не зламатися під тягарем життєвих випробувань. Тому недостатньо уникати складних життєвих ситуацій чи патогенних мікроорганізмів. Навпаки, ми отримуємо добрий захист і розумну стабільність, стикаючись з конфліктами та стресовими чинниками. Вони допомагають нам дізнатися та розширити межі нашої розумової та фізичної стійкості. Цю думку ми підтвердили результатами, отриманими після тренінгу (див. рис. 3.3).

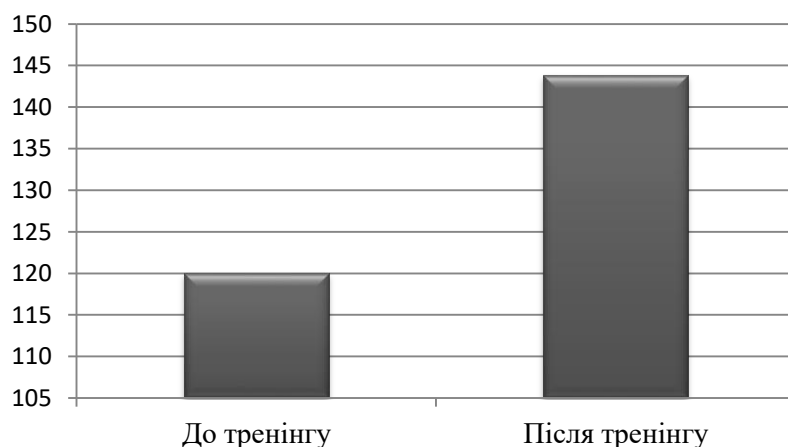


Рис. 3.3. Особливості салютогенетичної спрямованості учасників до та після тренінгу

Як видно з рисунку 3.3, тренінг засобами Позитивної Психотерапії мав позитивний вплив на рівень розвитку салютогенетичної спрямованості учасників.

Для оцінки показників салютогенетичної спрямованості ми використовували психодіагностичні методики, спрямовані на визначення рівня розвитку особистісних ресурсів, смислів, цілей, цінностей, що формувалися під час тренінгу. Результати цього оцінювання ефективності тренінгу наведено в таблицях 3.2 та 3.3. Як ми бачимо показники за вказаними шкалами змінилися у позитивну сторону.

Таблиця 3.2

Показники шкал учасників тренінгу

Показники шкал	t	Значущість	Різниця середніх	95 % довірчий інтервал	
				Нижня межа	Верхня межа
Самоприйняття	2,35	,000	34,04	25,17	29,17
Автономія	2,28	,000	49,62	48,56	59,08
Цілі в житті	2,84	,000	53,71	55,92	65,73
Особистісне зростання	3,12	,000	77,25	87,34	99,12
Управління середовищем	1,32	,000	34,39	34,46	36,32
Задоволеність життям	2,76	,000	22,00	20,06	24,51
Позитивні взаємини	2,73	,000	42,15	35,78	41,83
Життєстійкість	1,61	,000	72,58	66,69	78,67
Когерентність	2,57	,000	35,30	25,12	36,55

Аналіз результатів вимірювань, проведених нами до початку тренінгу, є корисним способом визначення початкового рівня знань учасників. У цьому випадку ми врахували ці знання при побудові програми і упевнилися, що вироблені нами цілі тренінгу адекватно відображають потреби учасників.

Таблиця 3.3

Показники особистісних здібностей учасників тренінгу

Особистісні здібності	t	Значущість	Різниця середніх	95 % довірчий інтервал	
				Нижня межа	Верхня межа
Надія	34,34	,000	8,57	7,08	9,35
Любов	52,74	,000	8,43	8,50	9,14
Довіра	33,95	,000	8,48	7,35	9,23
Справедливість	38,52	,000	8,51	8,43	9,67
Ввічливість	42,58	,000	9,82	9,18	11,85

Таким чином, ми підтвердили, що салютогенетична концепція розглядає ті ресурси та чинники, які сприяють підтриманню та збереженню здоров'я, часто навіть у супереч сильному впливові різноманітних біологічних, психологічних та соціальних чинників, а також допомагають людині не тільки зберігати психологічне здоров'я, але й залишатися гармонійною особистістю.

У таблиці 3.4 наведено результати перевірки статистичної значущості групових відмінностей предикторів почуття когерентності до та після проведення тренінгу на основі порівняння групових середніх за допомогою t-критерію Стюдента.

Отримані дані підтвердили наше уявлення про те, що однією з умов розвитку показників салютогенетичної спрямованості людини в сучасному суспільстві є її активне включення у процес власної життєдіяльності. Отже, із отриманих результатів, ми бачимо, що після тренінгу зросли показники надії, любові, довіри, справедливості та ввічливості.

Таблиця 3.4

Порівняння показників особистісних якостей до та після тренінгу між експериментальною та контрольною групами

	Експериментальна група		Контрольна група		t	t
	до тренінгу	після тренінгу	до тренінгу	після тренінгу	До	Після
Надія	7,25	10,53	7,21	7,29	0,64*	5,36**
Любов	8,34	11,68	8,56	8,92	0,89*	5,72**
Довіра	8,51	10,75	8,15	8,56	1,67	5,81**
Справедливість	8,68	10,17	8,90	8,91	0,84	4,97**
Ввічливість	9,03	11,41	9,63	9,59	0,93*	3,75**

Примітки: ** Зв'язок значущий на рівні $p \leq 0,01$; * Зв'язок значущий на рівні $p \leq 0,05$.

Результати перевірки статистичної значущості показників салютогенезу до та після проведення тренінгу отримано на основі порівняння групових середніх за допомогою t-критерію Стьюдента (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Показники складових компонентів почуття когерентності учасників до та після тренінгу

Складові почуття когерентності	Зріз	t	Значущість	Різниця середніх	95% довірчий інтервал	
					Нижня межа	Верхня межа
Зрозумілість	До	27,65	,000	25,54	23,78	29,10
	Після	31,31	,000	26,87	27,14	30,56
Керованість	До	22,14	,000	30,24	28,29	34,63
	Після	28,37	,000	34,82	31,73	35,68
Осмисленість	До	18,82	,000	16,35	13,19	18,21
	Після	25,56	,000	17,76	16,70	19,64
Когерентність	До	24,48	,000	71,68	66,56	78,26
	Після	29,69	,000	79,41	73,72	82,49

За результатами статистичних даних, наведених у таблиці 3.5, встановлено, що розроблена програма психологічного сприяння розвитку почуття когерентності особистості позитивно позначається на всіх складових. Усі показники підвищились (див. рис. 3.4).

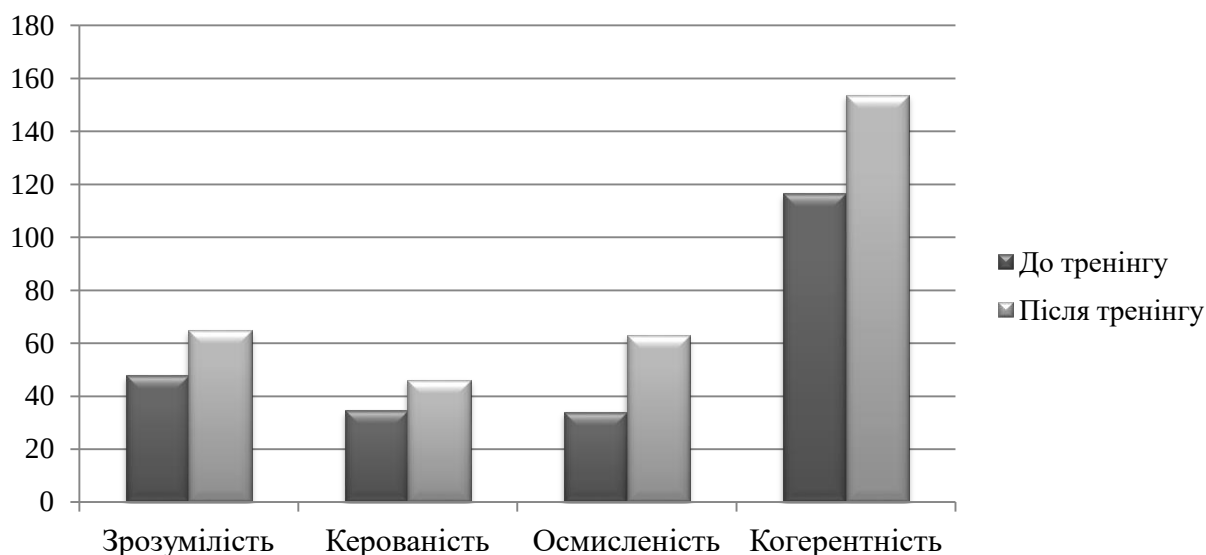


Рис. 3.4. Рівень показників почуття когерентності до та після тренінгу

Зазначимо, що ефективність проведеного тренінгу підтверджується порівнянням показників, отриманих до та після тренінгу в експериментальній та контрольній групах (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Порівняння показників почуття когерентності в експериментальній та контрольній групах до та після проведення тренінгу

Показники почуття когерентності	Експериментальна група		Контрольна група		t	
	До тренінгу	Після тренінгу	До тренінгу	Після тренінгу	До	Після
Зрозумілість	45,37	49,98	46,12	46,41	0,67	6,22
Керованість	33,96	39,36	34,63	34,94	0,46	5,41
Осмисленість	34,51	38,62	34,37	34,35	0,63	4,56
Почуття когерентності	115,85	127,75	116,29	116,50	0,75	4,94

Як видно з даних таблиці 3.6, до та після проведення тренінгу в експериментальній групі наявні статистично значущі відмінності ($p < 0,01$). У контрольній групі суттєвих змін за цими показниками не спостерігається.

Результати визначення достовірності відмінностей підтверджують наявність статистично значущих відмінностей (за t-критерієм Стьюдента) в експериментальній групі до та після тренінгу. Аналізуючи результати, ми можемо сказати, що тренінг розвитку почуття когерентності засобами позитивної психотерапії є досить результативним.

Аналізуючи отримані результати, ми можемо сказати, що розроблений нами тренінг сприяння розвитку салютогенезу особистості є валідним та ефективним. Цей тренінг є не лише важливий і серйозний, а й формує здатність до самодетермінації, підвищує психологічну адаптивність поведінки, посилює відчуття психологічного благополуччя, якості життя та задоволеності життям. Було приділено значну увагу вмінню отримувати позитивні емоції, оптимістичному погляду, встановленню цілей на майбутнє та здатності налагоджувати контакти.

Отже, кількісні та якісні показники результатів проведеного тренінгу розвитку почуття когерентності особистості свідчать про його ефективність і доцільність використання під час психологічного супроводу.

Так, розроблений тренінг має традиційні етапи: визначення наявних недоліків, формування й закріплення нових знань. Така послідовність характерна як для всього тренінгу, так і для кожного його модуля. Також увага в побудові й проведенні тренінгу приділяється формуванню рефлексії, постійному контролю стану учасників під час заняття та вчасному наданню психологічної підтримки. Важливим було послідовне ускладнення матеріалу занять від здатності керувати власними потребами до актуалізації особистісних ресурсів.

Оскільки невід'ємною умовою становлення здорової, розвинутої особистості є вміння конструктивно переживати кризові ситуації, розглядаючи

їх як можливість для набуття нового досвіду, то ми намагалися за допомогою нашого тренінгу навчити переживати учасників досвід особистісної зміни залежно від типу життєвої стратегії, індивідуального життєвого стилю, стратегії подолання кризових ситуацій та інших факторів. У цілому можна відмітити, що позитивне ставлення до себе, упевненість у поєднанні з інтерперсональною довірою й довірою до майбутнього є ознаками «здорової особистості».

Висновки до III розділу

Виявлено, що особистісні ресурси є засобом розвитку салютогенетичної спрямованості особистості. За допомогою чого, розглянуто та визначено, що новим теоретичним контекстом дослідження сильних сторін особистості є Позитивна Психотерапія.

На основі отриманих емпіричних результатів, визначено основні чинники салютогенетичної спрямованості на які здійснювався вплив у процесі реалізації тренінгу, а саме: осмисленість життєвих цілей, розуміння себе, самосприйняття, включеність в взаємини з іншими, суб'єктність особистості, самостійність у прийнятті рішень, впевненість в собі. Тобто засобами Позитивної Психотерапії відбувалося сприяння розвитку осмисленості життєвих цілей, самостійності в прийнятті рішень, розумінні себе, самосприйнятті та впевненості в собі, включеності у взаємини з іншими, розвитку здатності впливати на події власного життя, розвитку ресурсів, необхідних для того, щоб відповідати вимогам життя.

З'ясовано особистісні ресурси (актуальні здібності) особистості з позиції Позитивної Психотерапії Н. Пезешкіана. Вплив на салютогенетичну спрямованість особистості мають такі її особистісні ресурси, як надія, любов, довіра, справедливість та ввічливість, які забезпечують здатність контролювати людині будь-яку ситуацію без шкоди для здоров'я.

Виявлено, що усі компоненти почуття когерентності взаємопов'язані з такими базовими здібностями особистості, як надія, любов, довіра,

справедливість, ввічливість та інші, що є нормами поведінки і забезпечують особистісну свободу і відповідальність людини. Салютогенетична спрямованість особистості стимулює її пізнавальну активність, допомагає усвідомити необхідність спрямованості на здорові життєві цілі, формує уважність до себе та самоприйняття.

У побудові тренінгу ми орієнтувалися на принципи Позитивної Психотерапії (N. Peseschkian). Перевагами методу є доступність для всіх соціальних і вікових груп, зрозумілість мови, системний підхід і короткостроковість.

За результатами статистичних даних встановлено, що розроблений тренінг психологічного сприяння салютогенетичної спрямованості особистості позитивно позначається на всіх її складових. Усі показники підвищились.

Доведено, що розроблений тренінг є валідним та ефективним. Апробація тренінгу показала його високу ефективність. Критерієм перевірки ефективності тренінгу стали показники почуття когерентності досліджуваних, що є достовірними індикаторами особистісних змін як результату відображення макросоціального і мікроіндивідуального впливу.

Основні результати третього розділу опубліковані в працях

1. Отенко С. А. Меню етичних стосунків. *Форум психіатрії та психотерапії*: збірка статей. 2019. Том 12. С. 26-27.

2. Отенко С. А. Позитивна психотерапія як сучасна теоретична основа соціалізації. *Гуманітарний корпус*: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії. 2021. Том 2. Вип. 37. С. 45-48.

3. Отенко С. А. Салютогенетичний підхід як джерело психологічного благополуччя студентської молоді. *Молодь: освіта, наука, духовність*: тези доповідей XVIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. студентів і молодих вчених (Київ, 12–13 травня 2021 р.), Частина II. м. Київ, 2021. С. 125–127.

ВИСНОВКИ

Узагальнення отриманих у дисертаційному дослідженні результатів дозволило сформулювати підсумкові висновки:

1. Визначено теоретичні передумови вивчення феномена салютогенетичної спрямованості особистості в контексті самодетермінації її розвитку. Обґрунтовано концептуальні засади розуміння салютогенетичної спрямованості людини як її ціннісного ставлення до власного психологічного здоров'я, яке розглядається не як відсутність хвороби, а як стан в континуумі між психічним розладом і психологічним благополуччям. Інтегральним показником ціннісного ставлення до здоров'я, стресостійкості та зміцнення здоров'я людини є почуття когерентності. Взаємопов'язані компоненти почуття когерентності (зрозумілість, керованість, осмисленість) стаючи здібностями людини, зумовлюють її здатність переживати смислові взаємозв'язки в собі самій і навколишньому світі, бути впевненою в тому, що вона володіє навичками, ресурсами які допомагають контролювати події власного життя і відчуває себе його суб'єктом та надавати самодопомогу.

2. Обґрунтовано теоретико-методологічні основи дослідження салютогенетичної спрямованості особистості. Розроблено теоретичну модель здоров'я особистості в контексті концепції салютогенезу А. Антоновськи, яка включає чотири рівні особистісної активності: рівень особистісних характеристик, рівень розвитку та особливості культури, рівень суспільного оточення та рівень побудови взаємодії та комунікації. На основі виділених компонентів розробленої теоретичної моделі визначено методичне забезпечення емпіричного дослідження.

3. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей салютогенетичної спрямованості показав, що психологічні ресурси загальної резистентності людини, підтримання і розвитку особистісних можливостей пов'язані з наявністю і усвідомленням

життєвих цілей, позитивним самоприйняттям, наявністю позитивних взаємин з оточуючими та здатністю впливати на життєві події.

4. Визначено чинники салютогенетичної спрямованості особистості: життєстійкість, психологічне благополуччя, автономія, первинні актуальні здібності – надія, любов та довіра, що утворюють гуманістичні світоглядні переконання, вторинні актуальні здібності – вірність, справедливість, старанність, послухливість, пунктуальність, ввічливість, що є нормами поведінки та забезпечують особистісну свободу і відповідальність людини. Доведено, що салютогенетична спрямованість зумовлюється здебільшого значимими взаєминами особистості, розумінням та прийняттям себе.

5. Доведено, що однією із умов задоволеності життям і психологічного благополуччя особистості є почуття когерентності – загальна орієнтація особистості, що полягає в ступені усвідомленості свого життя як зрозумілого, керованого та осмисленого. Предикторами когерентності особистості є самоприйняття, смисложиттєві орієнтації та включеність у значиму взаємодію.

Виявлено психологічні особливості психологічного благополуччя залежно від рівня когерентності особистості. Встановлено, що чим вищий рівень когерентності особистості, тим більше вона здатна усвідомлювати життєві цілі, приймати себе, встановлювати позитивні взаємини з оточуючими, впливати на життєві події, що робить її більш щасливою, сприяє резистентності до впливу факторів стресу і задоволеності життям.

6. Ресурси психологічного благополуччя особистості полягають в її здатності до саморозуміння та самопізнання; здатності використовувати свої внутрішні та зовнішні можливості в протистоянні негативним впливам та стресовим ситуаціям; розумінні викликів, вартих того, щоб вкладати в них ресурси; можливості створювати умови і обставини, необхідні для задоволення особистих потреб і досягнення цілей.

7. Розроблено та запроваджено тренінг психологічного сприяння розвитку салютогенетичної спрямованості особистості. Тренінг спрямований на розвиток осмисленості життєвих цілей, самостійності в прийнятті рішень, розуміння себе, самоприйняття, впевненості в собі, включеності у взаємини з іншими, розвитку здатності впливати на події власного життя засобами позитивної психотерапії.

Апробація тренінгу психологічного сприяння розвитку салютогенетичної спрямованості особистості, показала що його запровадження сприяло актуалізації чинників салютогенетичної спрямованості особистості, особистісних якостей, які зумовлюють почуття когерентності людини. Підтверджено ефективність та досягнення мети запроваджено тренінгу.

Перспективи подальших досліджень салютогенетичної спрямованості особистості полягають у побудові цілісного уявлення про салютогенез особистості в онтогенезі, у поглибленому визначенні чинників ціннісного ставлення до здоров'я особистості, зокрема статевих особливостей та відмінностей у різних вікових групах досліджуваних та у розробці ефективних психологічних технологій, спрямованих на формування здоров'язберігаючої поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова, К. А., & Березина, Т. Н. (2001). *Время личности и время жизни*. СПб.: Алетейя.
2. Авраменко, В. П., Ткаченко, В. П., & Попов, О. В. (2011). Формування репрезентативних вибірок для статистичних досліджень. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних сил*, 2, 87-90.
3. Алиева, М. А., Гришанович, Т. В., Любанова, Л. В., Травникова, Н. Г., & Трошихина, Е. Г. (2003). *Тренинг развития жизненных целей*. СПб.: Речь.
4. Анненкова, Н. В. (2015). Взаимосвязь доверия к себе и к другому с личностными особенностями в студенческом возрасте. *The Unity of Science: International Scientific Periodical Journal*, 3, 105-106. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25299890>
5. Апанасенко, Г. Л., & Попова, Л. А. (2000). *Медицинская валеология*. Ростов н/Д: Феникс.
6. Аргайл, М. (2003). *Психология счастья*. СПб.: Издательский дом «Питер».
7. Батулин, Н. А., Башкатов, С. А. & Гафарова, Н. В. (2013). Теоретическая модель личностного благополучия. *Вестник ЮУрГУ*, 4, 4-14.
8. Бескова, Т. В., & Шамянов, Р. М. (2010). Соотношение характеристик зависти и субъективного благополучия личности. Личность как субъект инноваций. *Сборник научных трудов*, 61-71.
9. Бонивелл, И. (2009). *Ключи к благополучию: Что может позитивная психология*. Москва: Время. URL: https://bookap.info/book/bonivell_klyuchi_k_blagopoluchiyu_chno_mozhet_pozitivnaya_psihologiya_2009/load/pdf.shtm
10. Боришевський, М. Й. (2010). *Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності*. Київ: Академвидав.

11. Боровик, М. В. (2015). Впровадження тренінгів в процес підготовки студентів вищих навчальних закладів. URL: https://mmgh.kname.edu.ua/images/Borovik/borovik_m_article_4.pdf
12. Бочарова, Е. Е. (2008). Соотношение эмоциональных и когнитивных компонентов субъективного благополучия в разных условиях социализации. *Проблемы социальной психологии личности*, 41-48. URL: https://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30281_full.shtml
13. Бочелюк, В. Й. (2011). Особливості формування психологічного здоров'я особистості. *Теорія і практика сучасної психології*, 3, 4-9.
14. Бочкарева, З. В. (2009). Взаимосвязь психологического благополучия и субъективной оценки здоровья на примере пациентов с патологией сердечно-сосудистой системы. *Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики*, 569-572.
15. Брайт, Д., & Джонс, Ф. (2003). *Стресс. Теории, исследования, мифы*. СПб.: Прайм-Еврознак.
16. Братусь, Б. С. (1988). *Аномалии личности*. Москва: Мысль.
17. Брюховецька, О. В. (2015). Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Проблеми сучасної психології*, 27, 70-81.
18. Буланов, В. А. (2011). Деякі психологічні особливості салютогенетичної спрямованості особистості. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова*, Т. 16, Вип. 17, 30-36.
19. Буланов, В. А. (2013). *Салютогенетична спрямованість особистості як показник якості життя* (дис. канд. наук), Запоріжжя.
20. Бусел, В. Т. (Ред.) (2005). *Великий тлумачний словник сучасної української мови*. Київ: ВТФ «Перун».
21. Бутенко, Т. П. (2008). Методика диагностики понимания неопределенности жизненных ситуаций и совладания с ними.

- Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 5(2), 117-123.
URL: <https://psy-journal.hse.ru/data/2011/04/24/1210752534/117-123.pdf>
22. Бюдженталь, Д. (1998). *Наука быть живым: диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии*. Москва: Класс. URL: <https://libking.ru/books/sci-/sci-psychology/478399-dzheym-s-byudzhental-nauka-byt-zhivym-dialogi-mezhdu-terapevtom-i-patsientami-v-gumanisticheskoy-terapii.html>
23. Васильева, О. С., & Филатов, Ф. Р. (2001). *Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки*. Москва: Академия.
24. Вачков, И. В. (2007). *Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы*. Москва: Эксмо
25. Велитченко, Л. К. (2009). *Методологічні та теоретичні проблеми психології*. Одеса: СВД Черкасов.
26. Величковский, Б. Т. (2008). *Жизнеспособность нации. Особая роль трудовой мотивации и социального стресса*. СПб.
27. Вербина, Г. Г. (2017). Жизнестойкость человека как личностный ресурс достижения высокого уровня физического и психического здоровья. *Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика. Электронный научный журнал*, 5, 4-18. URL: <http://medpsy.ru/climp>
28. Вірна, Ж. П. (2013). Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2, 20-25.
29. Воронина, А. В. (2005). Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа. *Сибирский психологический журнал*, 21, 142-147. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-psiicheskogo-zdorovya-i-blagopoluchiya-cheloveka-obzor-kontseptsiy-i-opyt-strukturno-urovnevogo-analiza>

30. Вотинцева, Т. С. & Петренко, В. Р. (2016). Взаимосвязь уровня толерантности к неопределенности и психологического благополучия личности. *Педагогика и психология образования*, 4, 145-149. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-urovnya-tolerantnosti-k-neopr edelennosti-i-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti>
31. Гордеева, Т. О. (2010). Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Проблемы развития теории. *Психологические исследования: электронный научный журнал*, 1, 4-12. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2010n412/343-gordeeva12.html>
32. Галажинский, Э. В. (2002). *Детерминация и направленность самореализации личности*. Томск: Изд-во Томского ун-та.
33. Галецька, І. (2005). Психологічні властивості компонентів відчуття когеренції. *Вісник львівського університету*, Вип. 8, № 7, 273-281.
34. Ганзен, В. А. (1986). *Системные описания в психологии*. Ленинград: Ленинградск. ун-т.
35. Головаха, Е. И. (1988). *Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи*. Киев: Наукова думка.
36. Горбаль, І. С. (2012). Вплив життєстійкості на задоволеність життям мешканців геріатричного пансіонату. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 37, 181-185. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_50
37. Горбушина, О. П. (2008). *Психологический тренинг. Секреты проведения*. СПб: Питер.
38. Гупаловська, В. А. (2009). Гендерні особливості задоволеності життям чоловіків. *Проблеми сучасної психології*, 4, 67-86.
39. Дергачева, О. Е. (2002). *Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана*. Современная психология мотивации. Москва: Смысл.

40. Джидарьян, И. А. (2013). *Психология счастья и оптимизма*. Москва: Ин-т психологии РАН.
41. Дубовик, Ю. Б. (2011). Исследование психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте. *Психологические исследования*, 1, 15. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n1-15/433-dubo-vik15.html>
42. Дубровина, И. В. (1998) *Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы*. Москва: Академия.
43. Жуковская, Л. В., & Трошихина, Е. Г. (2011). Шкала психологического благополучия К. Рифф. *Психологический журнал*. Т. 32, № 2, 82-93.
44. Зимбардо, Ф., & Бойд, Дж. (2010). *Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь*. СПб.: Речь.
45. Зинченко, В. П. (2007). Теоретические исследования толерантность к неопределённости: новость или психологическая традиция? *Вопросы психологии*, 6, 3-20. URL: <https://www.hse.ru/data/686/941/1224/%D0%B7%D0%B8%D0%BD3.pdf>
46. Ильин, Е. П. (2013). *Психология доверия*. СПб.: Питер. URL: <https://www.piter.com/collection/sotsialnaya-psihologiya/product/psihologiya-a-doveriya>
47. Іонова, О. М. (2015). Салютогенетичний підхід до професійної підготовки майбутніх педагогів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 34-42. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0206>
48. Калитеевская, Е. Р. (1997). Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию. (Ред. Леонтьев & В.Г. Щур). *Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии* (с.с. 231-238). Москва: Смысл. URL: <http://www.psychlib.ru/inc/absid.php?absid=73629>

49. Караваева, Л. П. & Тарасова, Л. В. (2020). Доверие к себе как основа позитивного функционирования личности. *Общество: социология, психология, педагогика*, 83-87. URL: https://www.researchgate.net/publication/343598669_Doverie_k_sebe_kak_osnova_pozitivnogo_funkcionirovania_licnosti
50. Каргіна, Н. В. (2016). Когнітивна складова психологічного благополуччя особистості. *Проблема сучасної психології особистості: матеріали наук. практ. конференції*. Одеса. 66-71. URL: <http://lib.osau.edu.ua/jspui/handle/123456789/1425>
51. Каргіна, Н. В. (2017). Аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості особистості та переживанням психологічного благополуччя. *Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету ім. В.Даля*, 2(43), 121-130. URL: <http://lib.osau.edu.ua/jspui/handle/123456789/1439>
52. Карпенко, Є. (2015). *Основи психотренінгу*. Навч. посібник: Дрогобич.
53. Кириллов, И. (2019). *Позитивная психотерапия: базовый курс*. Москва: Страна Оз.
54. Князева, Е. В. (2011). Удовлетворенность жизнью как социальный феномен. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*, 160-165.
55. Кобылянская, Л. И. (2007). *Психологические детерминанты выбора стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях*: (Докторская диссертация). Кишиневский государственный педагогический университет имени Иона Крянгэ. Кишинэу.
56. Коган, Л. Н. (1984). *Цель и смысл жизни человека*. Москва: Мысль.
57. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Копаниця, О. В., & Малхазов, О. Р. (2011). Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до

діяльності у складі миротворчих підрозділів: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ.

58. Корнилова, Т. В. (2010). Новый опросник толерантности–интолерантности к неопределённости. *Психологический журнал*, 31,(1), 74-86. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=14280668>
59. Корнилова, Т. В. (2014). Толерантность к неопределённости и эмоциональный интеллект при принятии решений в условиях подсказки. *Журнал Высшей школы экономики*, 11(4), 19-36. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-k-neopredelennosti-i-emotsionalnyy-intellekt-pri-prinyatii-resheniy-v-usloviyah-podskazki>
60. Костюк, Г. С. (1989). *Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості*. Київ: Радянська школа.
61. Кроник, А. А., & Ахмеров, Р. А. (2008). *Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути*. Москва: Смысл.
62. Крошка, О. І. (2010). *Психологічні особливості емоційно-оцінного ставлення особистості до себе*. (Кандидатська дисертація). Одеський національний університет імені І.І. Мечникова. Одеса.
63. Крюкова, Т. Л., & Куфтяк, Е. В. (2007). Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*, 3, 93-112.
64. Кряж, И. В. (2011). Ценностные параметры качества жизни: экологическая составляющая. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 29(32), 217-229. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_29_21.
65. Кузікова, С. Б. (2012). Суб'єктність у контексті саморозвитку особистості. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна*, 49, 40-44. Відновлено з <http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC>

66. Куликов, Л. В., Дмитриева, М. С. & Долина, М. Ю. (1997). Факторы психологического благополучия личности. (Ред.). *Теоретические и прикладные вопросы психологи*, 3(1), 342-350.
67. Купрєєва, О. І. (2011). Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*, 8, 158-167.
68. Купрєєва, О. І. (2021). Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія. Київ: Талком.
69. Леонтьев, Д. А., & Рассказова, Е. И. (2006). *Тест жизнестойкости*. Москва: Смысл.
70. Леонтьев, Д. А., Калитеевская, Е. Р., & Осин, Е. Н. (2011). Личностный потенциал при переходе от детства к взрослости и становление самодетерминации. (Ред.) .Москва: Смысл.
71. Леонтьев, Д. А. (2011). *Субъективное благополучие и качество жизни: подходы, критерии и индикаторы : исследовательский проект НИУ ВШЭ*. URL: <http://www.hse.ru/org/projects/47266005>
72. Ломов, Б. Ф. (1984). *Методологические и теоретические проблемы психологии*. Москва: Педагогика.
73. Лук'янченко, М. І. (2010). Здоров'я людини через призму моделі салютогенезу. *Теорія та практика*, 11, 58-60.
74. Лушин, П. В. (2017). Хаос и неопределенность: от страдания – к росту и развитию: монография. Киев.
75. Львова, Е. Н., Митина, О. В., & Шлягина, Е. И. (2015). Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации неопределенности. *Психологические исследования*, 8(40). URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1112-lvova40.html>
76. Маді, С. (2005). Смыслообразование в процессах принятия решения. *Психологический журнал*. Т. 26, 6, 87-101.

77. Маклаков, А. Г. (2001). Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*, Т. 22, 1, 16-24.
78. Максименко, С. Д., & Сердюк, Л. З. (2016). Психологічна основа самореалізації особистості структура і функція. *Актуальні проблеми психології*, Т. IX, 9, 6-13.
79. Максименко, С. Д., Кузікова, С. Б., & Зливков, В. Л. (2017). *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/1466>
80. Мардасова, Т. А., & Григорьев, Р. А. (2015). Психологические особенности удовлетворённости жизнью. *Психологические науки*, 34(2). URL: <https://novainfo.ru/article/3663>
81. Маркин, В. Н. (2003). *Акмеологические условия продуктивного формирования отношений личности обучаемого к себе*. СПб.
82. Маслоу, А. Г. (1999). *Дальние пределы человеческой психики* (Ред. Акулиной Н.Н.). СПб.: Евразия.
83. Маслоу, А. (2008). *Мотивация и личность*. СПб.: Питер.
84. Матійків, І. М. (2012). Тренінг емоційної компетентності : навч. метод. посібник. Київ : Педагогічна думка.
85. Махнач, А. В., Лактионова, А. И., & Унгар, М. (2007). *Жизнеспособность подростка : международное исследование. Психологические проблемы семьи и личности в мегаполисе: материалы I международной научно-практ. конф.* Москва: Институт психологии РАН.
86. Минко, А. И. (2004). Показатель качества жизни и поддерживающая терапия больных с алкогольной. *Журнал психиатрии и медицинской психологии*, 4, 169-175.
87. Мэй, Р. (2005). *Смысл тревоги*. Москва: Институт общегуманитарных исследований. URL:<http://psylib.org.ua/books/meyro02/index.htm>

88. Мясищев, В. Н. (2003). *Психология отношений*. Москва: Изд-во Московского психолого-социального института.
89. Никифоров, Г. С. (2000). *Психология здоровья: Учебник для ВУЗов*. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та.
90. Олефір, В. О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг – стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*, 98, 168-172. URL:http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_met&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=VKhIPC_2011_981_47_38
91. Олефір, В. О. (2012). Особистісний потенціал як фактор психологічного благополуччя. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, (12)37, 223-226. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_61.
92. Олпорт, Г. (2002). *Становление личности*. Избранные труды. Москва.
93. Орбан, Л. Є. (1996). Життєва перспектива особистості: акмеологічний аспект аналізу. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, 1(1), 14-25.
94. Осин, Е. (2007). Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика. *Психологическая диагностика*, 3, 22-40.
95. Осин, Е. Н., & Леонтьев, Д. А. (2008). Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. *Материалы III Всероссийского социологического конгресса*. Москва: Институт социологии РАН, Российское общество социологов.
96. Осичка, О. В. (2008). Усвідомлення особистих цінностей як шлях до самореалізації. *Теоретичні та практичні проблеми розвитку і реалізації потенціалу особистості* : матеріали конференції молодих вчених. Одеса.

97. Отенко, С. А. (2019). Меню етичних стосунків. *Форум психіатрії та психотерапії*: збірка статей. Том 12, 26-27.
98. Отенко, С. А. (2019). Салютогенетична спрямованість як психологічна основа суб'єктивного благополуччя особистості. *Щастя та сучасне суспільство*: зб. матеріалів міжнар. наук. конф. (Львів, 14-15 листопада 2019 р.). Львів, 187-189.
99. Отенко, С. А. (2020). Психологічні фактори ціннісного ставлення особистості до здоров'я. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том 14, Вип. 4.* 264-273.
100. Отенко, С. А. (2020). Почуття пов'язаності – джерело щастя. *Щастя та сучасне суспільство*: зб. матеріалів міжнар. наук. конф. (Львів, 20-21 березня 2020 р.). Львів, 190-193.
101. Отенко, С. А. (2020). Салютогенетична спрямованість як чинник психологічного благополуччя особистості. *Вісник національного університету оборони України*, 5(58), 146-152.
102. Отенко, С. А. (2021). Позитивна психотерапія як сучасна теоретична основа соціалізації. *Гуманітарний корпус*, Том 2. Вип. 37, 45-48.
103. Отенко, С. А. (2021). Психологічні чинники салютогенетичної спрямованості особистості. *Проблеми особистісних ресурсів у навчальній та професійній діяльності* : матеріали наук.-практ. конф. (Харків, 27-28 травня 2021 р.). Харків, 226-229.
104. Отенко, С. А. (2021). Салютогенетичний підхід як джерело психологічного благополуччя студентської молоді. *Молодь: освіта, наука, духовність*: тези доповідей XVIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. студентів і молодих вчених (Київ, 12–13 травня 2021 р.), Частина II. м. Київ, 125-127.

105. Павленко, Г. В. (2020). Особистісні диспозиції як ресурс психологічного благополуччя в умовах невизначеності (дис. доктора філософії). Харків.
106. Панина, Е. Н. (2006). Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности. *Вестник Красноярского государственного университета. Серия «Гуманитарные науки»*, 3(2), 89-91.
107. Панфилова, Э. А. (2010). Понятие риска: многообразие подходов и определений. *Теория и практика общественного развития*, 4, 30-34.
URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-riska-mnogoobrazie-podhodom-i-opredeleniy>
108. Пахоль, Б. Е. (2017). Субъективное и психологическое благополучие. Современные и классические подходы, модели и факторы. *Украинский психологический журнал*, (1)3, 80-104.
109. Пенькова, О. І. (2016). Психологічні аспекти саморегуляції особистості. *Актуальні проблеми психології*, 9(9), 393-399.
110. Пергаменщик, Л. А. (2008). *В поисках кода выживания*. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный поход : материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения – 2008». СПб.: С.-Петербургский университет.
111. Пергаменщик, Л. А., & Новак, Н. Г. (2015). Соціально-психологічні умови психологічного благополуччя особистості, яка пережила кризовий подія. *Соціальна психологія і суспільство*, Т. 6, 4, 161-169.
112. Перлз, Ф. (2000). Эго, голод и агрессия. Москва: Смысл.
URL:<https://www.twirpx.com/file/198209/>
113. Подшивалкина, В. И. (1997). *Социальные технологии: проблемы методологии и практики*. Кишинев.

114. Позднякова, Е. (2007). Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности. *Психологический журнал*, 3, 24-32.
115. Рубинштейн, С. Л. (1999). *Основы общей психологии*. Мастера психологии. СПб.: Питер.
116. Ружицька, М. С. (2014). Індивідуально-типологічні та особистісні властивості, що впливають на почуття когерентності суб'єкта діяльності. *Вісник Одеського національного університету. Серія Психологія*, (19)3, 100-110. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2014_19_3_12
117. Салихова, Н. Р. (2009). Реализуемость жизненных ценностей в условиях жизненного кризиса. *Психологический журнал*, Т. 30, 1, 44-51.
118. Сацук, А. (2014). Чувство когерентности у беларусских студентов: Трэці міжнародны кангрэс даследчыкаў Беларусі Працоўныя матэрыялы. *Псіхалогія ў Беларусі: стан, праблемы, перспектывы*, Т. 3, 13, 614-617.
119. Селигман, М. (2006). *Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни*. Москва: София. URL: <https://www.twirpx.com/file/2680866/>
120. Селигман, М. (2013). *Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия*. Москва: Манн, Иванов и Фербер.
121. Сердюк, Л. З. (2011). Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників. *Освіта регіону*, 1, 277-285.
122. Сердюк, Л. З. (2012). Діагностика спрямованості мотивації учіння студентів у ВНЗ. *Збірник наукових праць*, 2(12), 165-168. Режим доступу : http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/32_11.pdf
123. Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*, Т. 17, 124-133.

124. Сердюк, Л. З. (2018). *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/712878/>
125. Сердюк, Л. З. (2019). Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*, 2(12), 191-208.
126. Сердюк, Л. З., Данилюк, І. В., Турбан, В. В., Пенькова, О. І., Володарська, Н. В. & ін. (2018). *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : монографія*. (за ред. Л.З. Сердюк). Київ: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/712878/>.
127. Сердюк, Л. З., Купрєєва, О. І. (2015). Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології*, 9(7), 311-317.
128. Сердюк, Л. З., & Петрученко, Н.М. (2011). Зміст і структура психологічної готовності до професійної діяльності студентів з інвалідністю. *Освіта регіону*, 5, 140-143.
129. Сердюк, Л., & Шамич, О. (2017). Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. *Актуальні проблеми психології*, Т. 1, 13, 164-173.
130. Сердюк, Л. З., Яблонська, Т. М., Данилюк, І. В., & Пенькова, О.І. & ін. (2015). *Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості : монографія*. Київ: Педагогічна думка.
131. Слободчиков, В. И., & Исаев Е. И. (1995). *Психология человека. Введение в психологию субъектности*. Москва: Школа-Пресс.
132. Слободчиков, В. И., & Шувалов, А. В. (2001). Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей. *Вопросы психологии*, 4, 91-10.

133. Слободчиков, В. И. (2000). *Психология развития человека*. Москва: Пресса.
134. Смирнов, С. Д. (2001). *Педагогика и психология высшего образования от деятельности к личности*. Москва: Академия.
135. Созонтов, А. Е. (2006). Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. *Вопросы психологии*, 4, 105-114.
136. Сохань, Л. В. (1987). *Жизненный путь личности*. Киев: Наукова думка.
137. Столин, В. В. & Пантилеев, С. Р. (1988). Опросник самоотношения. В: *Практикум по психодиагностике: психодиагностические материалы* (с. 123–130). Москва : Издательство Московского университета.
138. Тарабрина, Н. В., Агарков, В. А., Быховец, Ю. В., Калмыкова, Е. С., Макаручук, А. В., & Падун, М. А., Удачина, Е. Г., Химчян, З. Г., Шаталова, Н. Е., & Щепина, А. И. (2007). *Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Теория и методы*. Ч.1. Москва: КогитоЦентр.
139. Титаренко, Т. М. & Ларіна Т. О. (2009). *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека* : навч. посіб. Київ: Марич.
140. Узнадзе, Д.Н. (2001). *Психология установки*. СПб.: Питер.
141. Уманец, И. А. (2008). Теоретический аспект проблемы психического здоровья личности. *Вестник Ставропольского государственного университета*, 1, 67-72.
142. Усова, Н. В. (2012). *Структура и социально-психологические факторы субъективного благополучия личности в условиях миграции* (дисс. канд. психол. наук). Саратов.
143. Федорчук, В. М. (2014). *Тренінг особистісного зростання* : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури.
144. Фопель, К. (2010). *Психологические принципы обучения взрослых. Проведение ворк-шопов: семинаров, мастер-классов*. Москва: Генезис.

145. Франкл, В. (1990). *Человек в поисках смысла*. Москва: Прогресс
146. Хайдеггер, М. (2003). *Бытие и время*. Харьков: Фолио.
147. Хащенко, В. А. (2007). Типология субъективного экономического благополучия. *Психологический журнал*, Т. 28, 1, 58-69.
148. Хекхаузен, Х. (2003). *Мотивация и деятельность*. СПб.: Питер; Москва: Смысл.
149. Холмогорова, А. Б. (2002). Биопсихосоциальная модель как методологическая основа исследований в области психического здоровья. *Социальная и клиническая психиатрия*, Т. 12, 3, 97-104.
150. Чиксентмихайи, М. (2011). *Поток: психология оптимального переживания*. Москва: Смысл; Альпина нон-фикшн.
151. Чистякова, О. (Ред. Данченко). (2003). *Рефл-бук*. Київ: Ваклер. Psylib.
152. Чиханцова, О. А. (2017). Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*, Т. 5, 17, 142-150.
URL:<http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v5/i17/17.pdf>
153. Чиханцова, О. А. (2020). Якість життя особистості та особливості її вимірювання. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*, 4, 11-28.
154. Чиханцова, О. А. (2021). Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ: Талком.
155. Чудновский, В. Э. (2001). К проблеме соотношения «внешнего» и «внутреннего» в психологии. *Вопросы психологии*, 5, 3-18.
156. Чуричков, А. & Снегирев, В. (2006). *Копилка для тренера. Сборник разминок, необходимых в любом тренинге*. СПб.: Речь.
157. Шамич, О. М. (2019). Психологічні основи самореалізації паралімпійців : монографія. Київ: Талком.
158. Шарапова, Р. З. (2011) *Структура психологического благополучия в период социально-экономического благополучия*. Відновлено з http://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2011/1424/12670_24ae.pdf

159. Шевеленкова, Т. Д. & Фесенко, Т. П. (2005). Психологическое благополучие личности. *Психологическая диагностика*, 3, 95-121.
160. Шевченко, Ю. М. (2000). Концепция исследования качества жизни в здравоохранении. *Медицинская газета*, 53, 56-68.
161. Шевчук, О. М. (2010). Організація і методика соціальнопедагогічного тренінгу : методичні рекомендації. Умань.
162. Ширяева, О. С. (2008). *Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности*. (дисс. канд. психол. наук.). Петропавловск-Камчатский.
163. Штерн, В. (Ред.). (1998). *Персоналистическая психология. История зарубежной психологии. 30-е – 60-е гг. Тексты*. Москва.
164. Яворська, Л. М. & Філоненко, Г. С. (2014). Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*, 12, 216-220.
165. Ямницький, В. М. (2005). Життєва криза дорослого віку як мотиватор життєтворчої активності особистості. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Психологічні науки. Серія 12*, 6(30), 7-15.
166. Aldwin, C. M., & Levenson, M. R. (2001). *Stress, coping, and health at midlife: A developmental perspective*. Handbook of midlife development. New York: Wiley-Blackwell.
167. Anthony, E. J. (1974). *The syndrome of the psychologically invulnerable child. The child in his family: Children at psychiatric risk*. New York: Wiley.
168. Antonovsky, A. (1984). The Sense of Coherence as a Determinant of Health. *Advances, Institute for Advancement of Health*. Vol. 1, N 3, 37-50.
169. Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco and London: Jossey-Bass Publishers.
170. Antonovsky, A. (1985). The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence. *Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences*, 22(4), 273-280.

171. Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
172. Antonovsky, A. (1990). *Personality and health: Testing the sense of coherence model*. (Ed. H. S. Friedman). Personality and disease. New York: Wiley.
173. Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science and Medicine*, 36, 725-733.
174. Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11, 11-18.
175. Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tuebingen: DgvtVerlag.
176. Antonovsky, A., & Bernstein, J. (1986). Pathogenesis and Salutogenesis in War and Other Crises: Who Studies the Successful Copier? *Stress and coping in time of war: generalizations from the Israeli experience* (52-65): ed. N.A. Miigram. N.Y.: Brunner/Mazel.
177. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
178. Bengel, J., Strittmatter, R., & William, H. (1999). *Research and Practice of Health Promotion Volume*. The Current State of Discussion and the Retevance of Antonovskys Salutogenetic Model of Health. Bundeszentrale fur gesundheitliche Aufklarrung. Koln.
179. Benson, J., Thistlewaite, J. (2008). *Mental health across cultures: A practical guide for primary care*. Sydney: Radcliffe Publishing.
180. Bleuer, M. (1978). *The schizophrenic disorders: Long term patient and family studies*. New Haven: Yale University Press.
181. Boyden, J., & Mann, G. (2005). *Children's risk, resilience and coping in extreme situations*. Handbook for Working with Children and Youth: Pathways to Resilience across Cultures and Contexts. Thousand Oaks, Sage.

182. Bowling, A., Banister, D., Sutton, S., Evans, O., & J. Winsdor. (2002). A multidimensional model of the quality of life in older age. *Aging & Mental Health*, 6(4), 355-371.
183. Brown, J. D., & McGill K. L. (1989). The cost of good fortune: When positive life events produce negative health consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1103-1110/
184. Caltabiano, M. L., & Caltabiano, N. J. (2006). Resilience and health outcomes in the elderly. [Paper presentation] In *39th Annual Conference of the Australian Association of Gerontology* (Sydney), NSW. Sydney.
185. Cederblad, M., & Hansson, K. (1996). Sense of coherence – A concept influencing health and quality of life in a Swedish psychiatric at risk group. *Israel Journal of Medical Sciences*, 32.
186. Chykhantsova, O., & Kuprieieva, O. (2021). Possibilities of Positive Psychotherapy in the hardiness formation. *The Global Psychotherapist*, 1(2), 3-12. URL: https://www.positum.org/wp-content/uploads/2021/07/Chykhantsova-et.al_JGP_Vol.-1.-No.-2.-Jul-2021.pdf
187. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
188. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
189. Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology Health Well-Being*.
190. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive. *Evaluations of life. Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.

191. Dolan, P., & Metcalfe, R. (2011). Measuring subjective wellbeing for public policy: recommendations on measures. Centre for Economic Performance special papers (CEPSP23). *Centre for Economic Performance, London School of Economics and Political Science*. London, UK.
192. Eriksson, M. (2007). *Unravelling the mystery of salutogenesis*. The evidence base of the salutogenic research as measured by Antonovsky's sense of coherence scale (Research Report No. 1). Turku: Folkhälsan Research Centre, Health Promotion Research Programme.
193. Fergusson, D. M., & Horwood, L. J. (1986). The effects of test reliability on relationships between measures of life events and depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 21(2), 53-62.
194. Frank, L. K. (1939). Time Perspective. *Journal of Social Philosophy*, 4, 293-312.
195. Frankl, V. E. (1981). *Die Sinnfrage in der Psychotherapie*. München: Piper.
196. Freire, M. C. (2001). Adolescents' sense of coherence, oral health status and oral health related behaviors. *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, 29, 204-212.
197. Frenz, A., Carey, M., & Jorgensen, R. (1993). Psychometric evaluation of Antonovsky's sense of coherence scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 145-153.
198. Friberg, O., Hjemdal, O., & Rosenvinge, J., Martinussen M. (2006). A new rating Scale for Adult Resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76.
199. Gable S., Haidt J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 2(9), 103-110.
200. Garmezy, N. (1976). *The experimental study of children vulnerable to psychopathology*. Child Personality and Psychopathology: Current Topics. 2. New York: Wiley.

201. Garmezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20, 459-466.
202. Garmezy, N., Masten, A. S., & Tellegen A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block of developmental psychopathology. *Child Development*, 55, 97-111.
203. Giancesini, G. (2013). Negotiating family challenges by transforming traditional gender roles in new identities: patterns of resilience and parenthood in a sample of Italian couples. *Visions of the 21st Century Family: Transforming Structures and Identities Contemporary Perspectives in Family Research*, 7, 277-316.
204. Gordienko-Mytrofanova, I., & Kobzieva, I. (2018). Concept 'Holy Fool' in the Linguistic World-Image of the Russian-Speaking Population of Ukraine. *Psycholinguistics*, 24(1), 118-133. <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2018-24-1-118-133>
205. Hardy, B. (2020). *Science-based ways to increase your hope*. URL: <https://benjaminhardy.com/8-science-based-ways-to-increase-your-hope>
206. Harrop, E. (2006). *Resilience, Coping and Salutogenic Approaches to Maintaining and Generating Health*. Cardiff: Cardiff Institute of Society, Health and Ethics. <https://www.nice.org.uk/guidance/ph6/documents/behaviour-change-review-on-resilience-coping-and-salutogenic-approaches-to-health2>
207. Harrow, M. (1976). Response № 2 to Dr Kagan's article: Changing ideas about irreversible childhood experiences and personality – Discussion of emergent cognitive themes in human development. *Journal of Youth and Adolescence*, 5(2), 137-144.
208. Hartman, R. (1959). *The science of value*. In Maslow, A.H. (Ed.) *New Knowledge in Human Values*. Harper.

209. Henderson, K. A., Thurber C. A., Whitaker L. S., & Bialeschki M. D., Scanlin M. (2006). Development and application of a camper growth index for youth. *Journal of Experiential Education*, 29(1), 1-17.
210. Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1986). Selbstwirksamkeit (Selfefficacy). Schwarzer R. (Ed.) Skalen zur Befindlichkeit und Persönlichkeit. *Research Report*, 25, 15-28.
211. Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
212. Koltko-Rivera, M. E. (2004). The psychology of worldviews. *Review of General Psychology*, 8(1), 3-58.
213. L'Abate, L. (1994). *A theory of personality development*. New York: Wiley.
214. Lindström, B., Eriksson, M. (2010). *The hitchhiker's guide to salutogenesis: Salutogenic pathways to health promotion*. Helsinki: Folkhalsan Research Centre.
215. Lindström, B., & Eriksson, M. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60, 376-381.
216. Maddi, S. (2004). Hardiness: an Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279-298.
<https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
217. Maddi, S., & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 2(63), 265-274.
218. Mangham, C., McGrath, P., Reid, G., & Stewart, M. (1995). *Resiliency: Relevance to health promotion*. Detailed analysis. Halifax: Atlantic Health Promotion Research Centre, Dalhousie University.
219. Maslow, A. (1971). *The Father Reaches of Human Nature*. New York: Viking Press.
220. Masten A. S., & Obradovic, J. (2006). *Competence and resilience in development*. Annals of the New York Academy of Sciences.

221. McCamish-Svensson, C., Samuelsson, G., Hagberg, B., Svensson, T., & Dehlin, O. (1999). Informal and formal support from a multi-disciplinary perspective: a Swedish follow-up between 80 and 82 years of age. *Health and Social Care in the Community*, 7(3), 163-176.
222. Minkler, M., & Wallerstein, N. (2003). *Introduction to community-based participatory research*. Community-based participatory research for health. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
223. Moksnes, U. K. (2011). Sense of coherence and emotional health in adolescents. *Journal of Adolescence*, 1-9. [https://doi.org/10.1016.j.adolescence.2011.07.013](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.07.013).
224. Motti-Stefanidi, F., Asendorpf, J. B., & Masten A. S. (2012). The adaptation and wellbeing of adolescent immigrants in Greek schools: A multilevel, longitudinal study of risks and resources. *Development and Psychopathology*, 24(2), 451-473.
225. Official Records of the World Health Organization, no. 2, 100. URL: http://whqlibdoc.who.int/hist/official_records/2e.pdf.]
226. Panter-Brick, C., & Eggerman, M. (2012). *Understanding culture, resilience and mental health: The production of hope*. The Social Ecology of Resilience. M. Ungar (Ed.). (369-386). New York: Springer Press.
227. Peseschkian, H. (2004). *Salutogenetische Psychotherapie: Ressourcenorientiertes Vorgehen aus der Sicht der Positiven Psychotherapie*. Psychotherapie Forum. Austria: Springer-Verlag.
228. Peseschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*. Berlin, New York: Springer Verlag.
229. Richardson, G. (2002) The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
230. Rigby, B. T., & Huebner, E. T. (2005). Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in

- adolescence? *Psychology in the Schools*, 42, 91-99.
231. Roehlkepartain, E. C. (2003). *Building assets, strengthening faith: results from a field test survey of youth and adults in 15 U. S. congregations*. Minneapolis, MN: Search Institute.
 232. Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. *Primary Prevention in Psychopathology: Social Competence in Children*. 8 M. W. Kent, J. E. Rolf (Eds). (49-74) Hanover: University Press of New England.
 233. Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
 234. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
 235. Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
 236. Ryff, C. D. (1996). Psychological well-being. In *Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged* (p. 365-369). San Diego, CA: Academic Press.
 237. Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83, 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
 238. Schnyder, U. (2000). Antonovsky's sense of coherence: trait or stat: *Psychother Psychosom*, 69(6), 296-302.
 239. Seligman, M. E., Scikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
 240. Serdiuk, L., Danyliuk, I., & Chaika, G. (2018). Personal autonomy as a key factor of human self-determination. *Social Welfare. Interdisciplinary Approach*, 8(1), 85-93. <https://doi.org/10.21277/sw.v1i8.357>.

241. Serdiuk L., Danyliuk I., Chykhantsova O. (2019). Psychological factors of secondary school graduates' hardiness. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 1, 93-103. <https://doi.org/10.21277/sw.v1i9.454>.
242. Serdiuk, L., & Otenko, S. (2021). The Ukrainian-language adaptation for the Wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The global psychotherapist*, 1(1), 11-14.
243. Serdiuk, L., & Otenko, S. The salutogenic basis of an individual's mental health and psychological well-being. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 4(24), 68-74. <https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.9>
244. Smith, D. (2002). Functional salutogenic mechanisms of the brain. *Perspectives in Biology and Medicine*, 45(3), 319-328.
245. Snyder, C. R., Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
246. Sroufe, L. A. (1997). Psychopathology as an outcome of development: *Development and Psychopathology*, 9, 251-268.
247. Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E. A., & Collins, W. A. (2005). *The development of the person*. The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood. New York: Guilford Press.
248. Stalbrand, I. S., Svensson, T., & Elmstahl, S., Horstman, V., Hagberg, B., Dehlin, O., & Samuelsson, G. (2007). Subjective health and illness, coping and life satisfaction in an 80-year-old Swedish population – implications for mortality. *International Journal of Behavioral Medicine*, 14(3), 173-180.
249. Ungar, M., & Liebenberg, L. (2005). *The International Resilience Project: A mixed methods approach to the study of resilience across cultures*. Handbook for Working with Children and Youth. Pathways to Resilience across Cultures and Contexts. Thousand Oaks. Sage.

250. Ungar, M., & Liebenberg, L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed methods: construction of the Child and Youth Resilience Measure. *Journal of Mixed Methods Research*, 5(2), 126-149.
251. Varga, K. (2012). Is 'Meaningfulness' a General Mediating factor? The Salutogenic Revolution of Question-Setting in Health Science and Occupational Psychology. *European Journal of Mental Health*, 7, 72-89. <https://doi.org/10.5708/EJMH.7.2012.1.4>
252. Wallerstein, N. (1992). Powerlessness, empowerment, and health: implications for health promotion programs. *American Journal of Health Promotion*, 6(3), 197-205.
253. Warr, P. (1979). Scales for the Measurement of Some Work Attitudes and Aspects of Psychological Well-Being. *Journal of Occupational Psychology*, 52, 129-48.
254. Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5, 503-515.
255. Werner, E. E., & Smith R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York: McGraw-Hill.
256. Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: risk, resilience and recovery*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
257. Wilson, J. P., & Raphael, B. (1993). *The international handbook of traumatic stress syndromes*. New York: Plenum.
258. World Health Organization (2018). *World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272596>
259. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288.

ДОДАТКИ

Додаток А

УКРАЇНОМОВНА АДАПТАЦІЯ WIESBADEN INVENTORY FOR POSITIVE PSYCHOTHERAPY AND FAMILY THERAPY (WIPPF) (Serdiuk, Otenko, 2021)

Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy є оригінальним інструментом для вимірювання самооцінки характерологічних і особистісних особливостей (первинних і вторинних здібностей), змісту проявляються конфліктних реакцій в чотирьох областях моделі балансу, джерел психодинамики конфліктів, що лежать в основі базових концепцій особистості.

Опитувальник розроблений Н. Пезешкіаном у співпраці з Х. Дайденбахом (Peseschkian, & Deidenbach, 1988). Сучасна англomовна версія опитувальника (WIPPF 2.0), переглянута і доповнена А. Реммерсом, призначена для застосування в різних культурах і перекладу на інші мови (Remmers, 1996)

Опитувальник складається з 88 тверджень, що передбачають чотири рівні оцінки: повністю згоден, частково згоден, частково не згоден або повністю не згоден. При обробці результатів дослідження, оцінки переводяться у відповідні бали: так – 4 бали, скоріше так – 3 бали, скоріше ні – 2 бали, ні – 1 бал.

Авторами виділено 27 шкал опитувальника, які дозволяють оцінити суб'єктивну значимість своїх особистісних особливостей за такими трьома розділами: 1) актуальні здібності (вторинні по відношенню до власної поведінки; первинні по відношенню до себе); 2) притаманні конфліктні реакції в чотирьох областях моделі балансу; 3) параметри моделі відносин, що сприймаються суб'єктивно.

Переважне застосування опитувальника — це психотерапія, в якій за допомогою рефлексії і самооцінювання клієнти приходять до усвідомлення своїх ресурсів, змісту конфлікту, особливостей конфліктних реакцій і їх психодинамічного походження.

Дослідження, проведені з використанням опитувальника українською мовою, показали досить високу його внутрішню узгодженість. Підрахунок внутрішньої узгодженості шкал проводився нами за допомогою обчислення коефіцієнта α -Кронбаха (узгодженість між собою трьох тверджень опитувальника, які визначають значення за шкалою). Показники внутрішньої узгодженості, оцінені за допомогою коефіцієнта α -Кронбаха, виявилися цілком прийнятними і склали за різними шкалами WIPPF від 0,73 до 0,86.

Ретестове дослідження було проведено через 1,5 місяці після тестового. Повторно вдалося опитати 157 чоловік у віці від 19 до 53 років (середній вік

34,8 ± 8,4 року), 44 чоловіків і 113 жінок. Статистично значущих відмінностей за параметрами віку і статі (критерій Манна-Уїтні, $p < 0,05$) між даними тесту і ретесту виявлено не було.

Були розраховані кореляції між показниками шкал WIPPF і ретесту для кожної шкали (метод Пірсона, $p < 0,05$, $p < 0,001$). Ретестова надійність методики при інтервалі 1,5 місяця між пред'явленнями виявилася досить високою (середній $r = 0,78$, $p < 0,001$). Тобто, тест показав досить високу ретестову надійність.

Класифікація вибірки за віком була зроблена на основі періодизації стадій психосоціального розвитку Еріка Еріксона (від 19 до 35 років – молодість; від 35 до 60 років – дорослість). Були виявлені незначні статистично значущі відмінності по параметру віку (критерій Манна-Уїтні, $p < 0,05$) за шкалами Довіра (для молодих – середнє 8,6 ± 1,4; для дорослих – середнє 9,3 ± 1,7) і Надія (для молодих – середнє 8,8 ± 1,7; для дорослих – середнє 9,6 ± 1,5).

Статистично значущих відмінностей за шкалами WIPPF в групах чоловіків і жінок не було виявлено. Очевидно, що шкали опитувальника не мають гендерної специфіки. Але оскільки кількість чоловіків у вибірці випробовуваних набагато менше, то це питання може бути більш поглиблено досліджене в майбутньому.

За родом діяльності статистично значущих відмінностей також не було виявлено.

Нормативні значення для шкал опитувальника, отримані спочатку на основі середніх балів і стандартних відхилень по загальній вибірці випробовуваних (тестове дослідження), показали сильно виражену переоцінку чесності, довіри, надії і недооцінку ощадливості.

Для визначення нормативних значень за шкалами WIPPF, характерних для психологічно зрілої особистості, основним критерієм відбору учасників експерименту були показники життєстійкості (значення вище середнього і високі). Це обумовлено тим, що життєстійкість (hardiness) — це диспозиція, яка сприяє подоланню внутрішньої напруги в складних життєвих ситуаціях за рахунок стійкості (hardy coping) до стресу. Оскільки життєстійкість тісно пов'язана з показниками психологічного благополуччя і самодетермінації (Serdiuk, Danyliuk, & Chykhantsova, 2019), то ці показники були двома додатковими критеріями відбору випробовуваних.

Нормативні значення визначалися за принципом правила 3σ , згідно закону нормального розподілу К. Гауса: в межах 3σ знаходиться 99,6% даних генеральної сукупності, в межах 2σ – 94% і в межах 1σ – 68%. Тому значення статистичної норми будуть визначатися як середнє значення ± стандартне відхилення ($\mu \pm \sigma$).

Нормативні значення для шкал опитувальника представлені в Додатку Б.

Нормативні значення для шкал WIPPF (n=315)

	Шкали WIPPF	Середнє	Стд. відхилення	Норми
Вторинні здібності	Акуратність	7,8	1,7	6,1 – 9,5
	Чистоплотність	7,9	1,7	6,2 – 9,6
	Пунктуальність	8,1	1,9	6,2 – 10,0
	Ввічливість	7,5	1,6	5,9 – 9,1
	Щирість	8,2	1,3	6,9 – 9,5
	Старанність	8,5	1,5	7,0 – 10,0
	Обовязковість	9,1	1,2	7,9 – 10,3
	Бережливість	6,2	1,8	4,4 – 8
	Послушливість	7,5	1,5	6,0 – 9,0
	Справедливість	9,1	1,4	7,7 – 10,5
	Вірність	9,0	1,3	7,7 – 10,3
Первинні здібності	Терпіння	9,2	1,3	7,9 – 10,5
	Час	8,5	1,5	7,0 – 10,0
	Контакти	9,0	1,5	7,5 – 10,5
	Довіра	9,6	1,9	8,7 – 10,5
	Надія	9,7	1,2	8,5 – 10,9
	Ніжність/сексуальність	9,5	1,3	8,2 – 10,8
	Любов/прийняття	9,2	1,0	7,2 – 10,2
	Віра/смысл	8,6	1,7	6,9 – 10,3
Конфліктна реакція	Тіло/відчуття	7,5	1,9	5,6 – 9,4
	Діяльність	8,1	1,9	6,2 – 10,0
	Контакти	7,3	1,8	5,5 – 9,1
	Фантазії/майбутнє	8,2	1,8	6,4 – 10,0
Модель для наслідування	Я мати	8,0	2,6	5,4 – 10,6
	Я батько	8,0	2,9	5,1 – 10,9
	Я інші	6,6	2,9	3,7 – 9,5
	Ти	8,1	2,6	5,5 – 10,7
	Ми	8,3	2,4	5,9 – 10,7
	Пра Ми	7,0	2,4	4,6 – 9,4

Додаток В.

Опитувальник WIPPF 2.0. Будь ласка, дайте власну оцінку цим твердженням. Просимо Вас відмітити **однин варіант відповіді стосовно кожного твердження** (позначивши знаком "+" відповідну клітинку).

		Так	Швидше	Швидше	Ні
1	Я прочитав/ла інструкцію до анкети та готовий/а чесно відповісти на всі питання				
2	Коли я злюсь чи хвилююсь я відчуваю це усім тілом				
3	Я залишаю своє робоче місце/офіс/дім завжди у порядку				
4	З дитинства пам'ятаю, що у моїх батьків завжди було багато соціальних контактів				
5	Коли у мене неприємності, я постійно думаю про наслідки, до яких це може призвести				
6	Надійність особливо важлива в роботі та суспільстві				
7	Якщо я приймаю рішення, то я його дотримуюсь за будь-яких обставин				
8	Мене дратує, коли мої родичі витрачають забагато грошей				
9	Відкритість і чесність - важливіше, ніж глибока повага до інших				
10	З будь-якої безнадійної ситуації є вихід				
11	Коли у моїх батьків виникав конфлікт, вони завжди намагалися знайти спільне рішення				
12	Діяльність для мене дуже важлива, особливо коли у мене проблеми				
13	Я надаю перевагу людям з хорошою поведінкою				
14	Я почуваю себе добре, коли можу кожного дня повністю помитися (з голови до п'ят)				
15	Я можу бути терплячим, навіть якщо мене щось дратує				
16	Я виконую накази керівництва або дотримуюсь порад авторитетних людей				
17	Я залюбки проявляю і приймаю ніжність				
18	Зазвичай, я довіряю іншим людям, якщо контактую з ними				
19	Мій батько був дуже терплячий зі мною в дитинстві				
20	Коли у мене труднощі, я завжди намагаюсь контактувати з іншими людьми				
21	Я завжди знаходжу час для зустрічі з іншими людьми				
22	Дуже важливо ділитися з іншими своїми думками про життя та смерть				
23	Я зберігаю спокій по відношенню до інших, навіть якщо хтось надокучає мені				
24	Я вірю у хороше майбутнє для себе і своєї родини				

25	Навіть, якщо у мене достатньо грошей, я не люблю їх витрачати (тринькати)				
26	Мої батьки говорили зі мною на життєво філософські та релігійні теми				
27	Безсумнівно, до інших потрібно ставитися чесно і справедливо				
28	Я завжди можу довіряти собі				
29	Лінь часто призводить до поганих наслідків				
30	Мати хороші стосунки набагато важливіше, ніж мати гроші				
31	Я можу прийняти себе таким/ою, яким/ою я є				
32	Шлюб моїх батьків був заснований на любові				
33	Коли у мене неприємності (я у біді), то я думаю про це увесь час				
34	Моя мати була дуже терплячою до мене в дитинстві				
35	Я завжди очікую від свого партнера чесності та лояльності по відношенню до себе				
36	Думки про смисл життя дуже турбують мене				
37	Організація (планування) життя не можлива без пунктуальності				
38	Маючи терпіння, можна усього досягти				
39	Мої батьки були дуже толерантні та відкриті до інших людей				
40	Я божеволію, якщо навколо безлад				
41	Завжди важливо поважати думку інших				
42	Людина, на яку я не можу повністю покластися, ніколи не зможе стати моїм другом				
43	Я відчуваю, що мої батьки завжди ставились один до одного справедливо				
44	Мені подобаються люди, які висловлюють свої думки прямо й відкрито				
45	Я відчуваю себе зорієнтованою на успіх та трудолюбивою людиною				
46	Діти повинні завжди слухатися батьків і не приймати самостійних рішень				
47	Моє життєве кредо: Усьому - свій час				
48	Я вважаю, за краще бути на 10 хвилин раніше, ніж на 5 хвилин пізніше				
49	Мій батько був для мене взірцем у дитинстві				
50	Завжди, коли я збуджений/а або злий/а, я відчуваю напругу або важкість у тілі				
51	Коли я маю труднощі на роботі чи вдома, я потребую допомоги інших				
52	Коли у мене проблеми, я волію більше занурюватися у роботу				
53	Чесність є необхідною рисою хорошого характеру людини				
54	Моя життєва філософія та віра є важливими супутниками в житті				
55	Основою життя моїх батьків була їх життєва філософія та віра				
56	Я тільки тоді відчуваю себе добре, коли всі вдома дотримуються порядку				
57	Мене злить, коли люди запізнюються				
58	Коли у мене труднощі, я дуже багато думаю про смисл життя				
59	Ніжність і сексуальність є необхідними умовами для стосунків				

60	Я притримуюсь дисципліни у сім'ї або роботі				
61	Я можу також комфортно почуватися з людиною, думка якої не співпадає з моєю				
62	Я часто приймаю гостей				
63	Довіра - це необхідна умова для життя у товаристві				
64	Моя мати приділяла в дитинстві мені багато часу				
65	Я дуже чутливий/а до несправедливості інших				
66	Найкращий спосіб бути багатим - бути заощадливим				
67	Охайність людини демонструє її чистий характер				
68	Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок				
69	У мене завжди є плани на власне життя				
70	Мені простіше сказати «так», ніж «ні»				
71	Коли я працюю, то можу забути про свої проблеми				
72	Дім повинен виглядати завжди охайно				
73	Незважаючи на роботу, я маю достатньо часу для своїх захоплень та хобі				
74	У моїх батьків завжди було багато гостей та друзів				
75	Мій батько знаходив час для мене в дитинстві				
76	У кожній людині є щось хороше				
77	Часто фізично я відчуваю себе так, що хочеться прийняти медикаменти				
78	Я легко встановлюю дружні стосунки				
79	Моїх батьків дуже цікавили питання сенсу життя				
80	Я відчуваю себе не дуже добре, коли хтось лінується				
81	Я осуджую людину тільки тоді, коли дізнаюся про причини її поведінки				
82	Коли у мене проблеми в особистому житті або на роботі, мені потрібно бути в оточенні інших людей, щоб забути про проблеми				
83	Я хочу якнайшвидше опинитися наодинці з партнером, якого я люблю				
84	Моя мати була взірцем для мене				
85	Я волію відкрито висловлювати свою думку				
86	В дитинстві, я частіше проводив/ла час з людиною, яка приділяла мені більше уваги, ніж тато чи мама				
87	У моєму дитинстві була людина, яка проявляла до мене більше терпіння, ніж мама чи тато				
88	У моєму дитинстві була людина, більш значима для мене, ніж мої батьки				