

УДК: 159.923.2

© Буланов В.А., 2012 р.

В.А. Буланов
Класичний приватний
університет, м. Запоріжжя

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ САЛЮТОГЕНЕТИЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглянута проблема вивчення салютогенетичної спрямованості особистості, яка розкриває особливості збереження та підтримки високого рівня активності, загального адаптаційного потенціалу суб'єкта та індивідуальних можливостей подолання проблемних ситуацій адекватним способом.

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

В.А. Буланов ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САЛЮТОГЕНЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

В статье рассмотрена проблема изучения салютогенетической направленности личности, раскрывающей особенности сохранения и поддержки высокого уровня активности, общего адаптационного потенциала субъекта и индивидуальных возможностей преодоления проблемных ситуаций адекватным способом.

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

V.A. Bulanov PSYCHOLOGICAL BASES OF THE SALUTOGENEZ ORIENTATION OF THE PERSON

The problem of study of salutogenез orientation of personality, which exposes the features of maintainance and support of high level of activity, general adaptation potential of subject and individual possibilities of overcoming of problem situations an adequate method, is considered in the article.

Key words: salutogenез, overcoming of stress situations, psychological health, sense of compendency.

Останні роки говорять про салютогенез, як систему свідомого відношення до свого здоров'я, що розглядає такі питання: як підтримка організму в здоровому стані, гармонізація, здоровий спосіб життя, спонукання відповідальності за своє здоров'я та життя. Саме цій актуальній проблемі присвячена наша стаття.

Основний зміст статті. Слово салютогенез складається з двох частин: салюс (solus), що означає "здоров'я", і генез (genesis), що означає

"походження, виникнення".

Як формується здоров'я, чому люди залишаються здоровими, незважаючи на величезну кількість випробувань і стресів, що випали на їх долю? Абрам Маслоу, видатний психолог ХХ століття, у свій час займався лікуванням важко травмованих людей, що пройшли пекло німецьких концентраційних таборів. Багато хто з них не відрізнявся міцною статурою, але під час терору в концтаборі вони черпали силу і знаходили опору в духовних, художніх, релігійних і соціальних цінностях, що, можливо, допомогли їм витримати увесь цей жах. Намагаючись знайти суть поняття "здоров'я", А. Маслоу із здивуванням виявив, що ці здорові люди відрізнялися в деякому відношенні від "інших середньостатистичних людей" [8].

Згідно А. Маслоу здоровим людям властиві такі загальні риси:

- вони здатні краще сприймати дійсність;
- вони здатні добре ставитися до себе, інших та природи;
- вони природні, спонтанні і прості;
- вони автономні і активні;
- вони з повагою, радістю і захопленням відносяться до засадничих життєвих благ, визнаючи їх цінність;
- вони мають почуття солідарності;
- їм властивий демократичний склад характеру;
- в них виражені етичні задатки;
- їх гумор носить не злий, а філософський характер;
- усі здорові люди без виключення схильні до творчості.

Послідовником А. Маслоу в питаннях джерела здоров'я став медичний соціолог Аарон Антоновський. Сьогодні він вважається "батьком салютогенеза". Його критика, спрямована проти традиційного медичного мислення, виходить з того, що останнє орієнтоване лише на те, як уникнути або усунути хвороботворні (патогенні) чинники, і не цікавиться такими, що оздоровлюють (салютогенні).

У 1970 році він займався вивченням того, як ізраїльські жінки різних національностей адаптувалися до гормональних змін в клімактерії. Одна з етнічних груп складалася з єврейських жінок, що пережили нацистські концтабори. Вчений констатував, що серед них була частина жінок, яким вдалося зберегти своє здоров'я, незважаючи на жахи концтабору. Зробивши таке відкриття, він поставив питання, салютогенного характеру: чому деякі люди здатні залишатися здоровими у супереч тяготам долі і складним стресовим ситуаціям?

Поняття салютогенетичної орієнтації, запропоноване А. Антоновським, може бути застосовано як на рівні особи, 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" Проте А. Антоновський не лише ставить питання, але і пропонує можливу відповідь на нього: на його думку, чинником, зміцнюючим здоров'я, являється почуття зв'язності (когерентності) [12].

А. Антоновський визначає почуття зв'язності (когерентності) як "загальну орієнтацію особи, пов'язану з тим, в якому ступені людина відчуває стійке, але динамічне почуття, де:

1) стимули, що поступають із зовнішніх і внутрішніх джерел досвіду в процесі життя, є структурованими, передбачуваними і піддаються тлумаченню;

2) є ресурси, необхідні для того, щоб відповідати вимогам, які викликані цими стимулами;

3) ці вимоги є викликами, які варті того, щоб вкладати в них ресурси і самого себе" [13].

Почуття зв'язності (когерентності) формується впродовж усього життя, але найактивніше цей процес протікає в перші десятиліття. Джерелом почуття зв'язності стає життєвий досвід, що характеризується узгодженістю (відсутністю обставин, нез'ясовних і непередбачуваних з точки зору минулого досвіду), збалансованістю вимог (коли завдання відповідають здібностям індивіда, при цьому нудьга і порожнеча, що виникають при недостатньо високому рівні завдань, не менш небезпечні, ніж перевантаження) і участю в ухваленні рішень (коли у людини є вибір завдань, які вона вирішує, і способів їх рішення, а його дії впливають на кінцевий результат) (див. рис. 1).

Життєвий досвід кріпиться в почутті когерентності. У свою чергу, життєвий досвід залежить від негараздів долі та життєвих обставин. Ці чинники позначені на схемі як ресурси опору. Вони обумовлені часом крізь історичні і соціо-культурні рамки, в яких живе людина. Наскільки доцільно можуть бути використані загальні ресурси опору, тобто даності долі (наприклад, інтелект, конституція, фінансові можливості і так далі), – залежить від почуття когерентності людини. На людину діють чинники стресу, які повергають його в стан напруги. Мобілізовані ресурси опору роблять вплив на поведінку із стресами і відповідно на стан напруги, і міра цього впливу знову ж залежить від своєрідності почуття когерентності. Якщо вдається зняти стан напруги, то цей факт також чинить зміцнюючу стабілізуючу дію на почуття когерентності: долаючи стрес, ми вчимося тому, що життя не руйнівне і не безглузде. Успішне зняття напруги діє позитивно на континуум здоров'я-хвороби, що означає знову-таки приріст ресурсів опору, оскільки здоров'я дає здатність чинити

опір. Безуспішна спроба зняття напруги приводить, навпаки, до стану стресу. Цей стан посилює патогенні чинники (сприяє утворенню шкідливих речовин, бактерій і так далі), тим самим негативно позначаючись на континуумі здоров'я-хвороби [3].

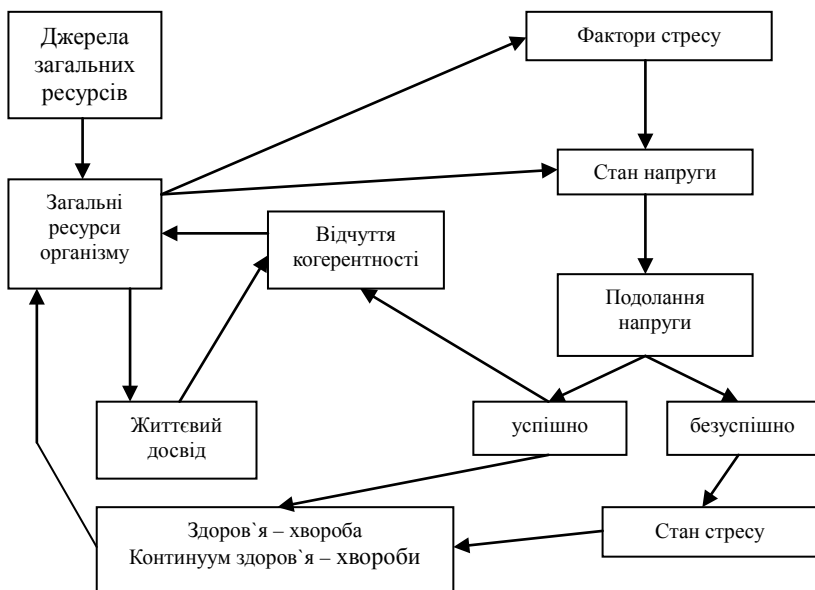


Рис. 1. Соціально-психологічні основи формування когерентності.

Спільна дія багатьох чинників ризику при недоліку захисних чинників, призводить до так званих кластерних ефектів, відмінних від стресових, критичних подій, що мають початок і кінець, таких як вагітність або переїзд. Це зрив адаптації, про який в побуті говорять : "Накопичилося"

Почуття когерентності.

На думку А. Антоновського, здоров'я можна розглядати як деякий континуум, тобто безперервність, нерозривність, нерозчленованість явищ, процесів і функцій, який включає поняття здоровий і хворий (в якості двох крайніх протилежностей однієї шкали). Він заявив, що слід фокусувати увагу передусім на тих компонентах, які зумовлюють здоров'я (салютогенез), замість того, щоб з'ясувати причини появи хвороби (патогенез). За твердженням вченого, ми увесь час знаходимося між цими

двома полярностями, і насправді немає межі між здоров'ям і нездоров'ям, тому що людина несе в собі завдатки того і іншого початку одночасно і впродовж усього свого життя [10].

На протигагу патогенетичній парадигмі, що переважала у минулому, та відповідала на питання про те, яким чином дія стресорів призводить до небажаних хворобливих наслідків, А. Антоновський запропонував салютогенетичну парадигму досліджень. Увага дослідника зосереджена на випадках успішного подолання людьми стресогенних ситуацій, навіть якщо ці випадки йдуть врозріз із загальною тенденцією, і на пошуку чинників, що сприяють стійкості до стресів. Ці чинники можуть бути як психологічними (наприклад, оптимізм як індивідуальна риса), так і пов'язаними з соціальним оточенням (наприклад, соціальна підтримка) або фізичним середовищем (наприклад, чистота питної води).

Вирішуючи салютогенне питання, А. Антоновський запропонував теоретичну модель салютогенеза, формулюючи поняття "Почуття когерентності", тобто взаємозв'язку усього, що відбувається. Також він зробив висновок, що високий або низький рівень почуття когерентності є визначальним при поясненні стану людини, оскільки цей рівень показує, на якій точці за шкалою здоров'я-нездоров'я знаходиться той або інший індивід.

За А. Антоновським [11-13], почуття когерентності включає три поняття:

1. Розуміння;
2. Керованість;
3. Усвідомлення.

Розуміння припускає, що людині вдається зрозуміти і утямити для себе світові взаємозв'язки у великому і малому. Усе те, що відбувається стає зрозумілим і сприймається як щось організоване, структуроване і чітке. Стає зрозумілою проблемна ситуація.

Керованість – це відчуття того, що у людини досить ресурсів для подолання різних конфліктних ситуацій.

Усвідомлення – почуття активної співучасті в тому, що відбувається, яке допомагає індивідові знайти сенс свого життя.

А. Антоновський дав також визначення почуттю когерентності. Це "глобальна орієнтація особи, вражаюча міра проникнення і стабільності динамічного почуття упевненості в тому, що стимули, що походять з внутрішнього і зовнішнього оточення впродовж життя, є структурованими, передбачуваними і з'ясовними (розуміння); людині доступні ресурси, що задовольняють вимогам стимулів (керованість); потреби є викликами, які коштують вкладення сил і енергії (усвідомлення)" [9].

Між цими трьома компонентами є внутрішній зв'язок і певний порядок, в силу чого свідомість виділяється, як найбільш центральне поняття, що є передумовою для вироблення почуття розуміння (з'ясування) і підвищення міри керованості. Антоновський розробив механізм самооцінки і виміру міри почуття когерентності. Високий показник по усіх трьох компонентах означає, що особа має сильне почуття взаємозв'язку, тобто когерентності. Чим сильніше це почуття, тим вище здатність протистояти стресогенним ситуаціям.

Вчені дослідили та вивчили феномен "дітей-кульбаб", які, у супереч негативним прогнозам, виживають психічно і фізично при найважчих обставинах. В результаті таких досліджень прийшли до висновків, що є цілий ряд салютогенних, тобто захисних чинників, здатних позитивно впливати на здоров'я людини. Вони пов'язані з індивідуальними особливостями особи, а також із її родиною та оточенням. Далі розглянемо ці чинники, а також фактори когерентних почуттів [2].

1. Рівень особи.

Добре розвинені соціальні здібності – такі якості, як комунікабельність, готовність до співпраці; відкрита, доброзичлива і спокійна поведінка, а також уміння спілкуватися з іншими в різних соціальних ситуаціях.

Позитивна упевненість у власних силах - людина, не дивлячись ні на що, вірить в подолання перешкод, проявляє активне відношення до свого життя і підвищене почуття відповідальності, що у свою чергу впливає на стійкість до стресів індивіда.

Самостійність, яка припускає, що людина не боїться проявити і показати себе в різних обставинах, сприймаючи навколишній світ з урахуванням власних життєвих умов і передумов, успішний копінг-механізм – усвідомлене і засноване на когнітивному рівні подолання стресів і конфліктів, що не спричиняє зайвих проблем.

Високий рівень інтелекту і креативності, що дозволяє знайти альтернативні рішення при виникненні стресових ситуацій. Формування особливих інтересів та хобі, які можуть підвищити почуття власної гідності і упевненості в собі, що саме по собі сприяє відчуттю свідомості існування. Підвищений внутрішній локус контролю, завдяки чому людина відчуває, що вона може сама вплинути на своє життя і управляти подіями, що відбуваються в ньому. Протилежністю є зовнішній локус контролю, коли результати діяльності приписуються зовнішнім чинникам.

Добре розвинений імпульсний контроль, що означає, що особа здатна контролювати свої імпульси і адекватно реагувати на власні афекти. Висока міра активності і енергійності, яка припускає, що людина проявляє

ініціативу і ентузіазм і, внаслідок цього, відчуває задоволеність своєю життєвою ситуацією, знаходячи в ній певний сенс. Оптимізм і віра в майбутнє, завдяки чому у індивіда підвищується самооцінка і він почуває себе щасливішим. Якщо люди вірять, що їм пощастить і невдачі обійдуть їх стороною, то ця віра сприяє поліпшенню власного самопочуття.

2.Родина та оточення.

Захисним чинником є прагнення допомогти іншим людям, коли вони потребують цієї допомоги, тому що в такій ситуації особа може розвинути в собі почуття власної гідності, людської цінності і самостійності.

Наявність інших значимих в житті індивіда людей, з якими можна ототожнювати своє життя. Особи які гідні бути прикладом в житті або навіть замінити батьків, нездатних виконувати свої обов'язки на належному рівні. У разі відсутності родини, на яку зазвичай можна покластися, важливо, щоб в житті людини були інші значимі для неї люди. Довірчі і тісні стосунки хоч би з одним з батьків служать хорошим прикладом захисного чинника.

Точні певні межі і субсистеми, з усією чіткістю підтверджуючі ієрархічні стосунки між батьками і дітьми, а також між різними поколіннями. Поза сумнівом, позитивні родинні стосунки, з наявністю комунікативного спілкування між ними, побудованого на принципах довіри і відкритості, мають важливе салютогенне значення. Чіткі і ясні правила поведінки в родині забезпечує передбачуваність, яка грає роль захисного механізму. Загальні цінності, що розділяються представниками різних поколінь, а також збереження і підтримка традицій мають абсолютно очевидний захисний ефект.

Далі ми спробуємо описати використання поняття почуття когерентності для створення позитивних змін. Можна виділити різні умови, що забезпечують позитивні зміни поведінки :

1. Виявлення необхідності в створенні тих або інших змін (збагнення, розуміння і з'ясування).

2. Наявність системи цінностей, що дозволяє визначити міру бажання якоїсь конкретної зміни (усвідомлення).

3. Наявність можливостей для здійснення дій, що сприяють створенню змін (керіваність)

Щодо феномену розуміння.

Якщо людина не відчуває взаємозв'язку з сьогоденням, минулим або майбутнім, тоді важко виявити необхідність зміни її поведінки. Для забезпечення такого розуміння в роботі використовують метод складання мережових карт, за допомогою яких визначається мережа соціальних контактів. Інший спосіб поліпшення розуміння ситуації полягає в методи

побудови "лінії життя". Це припускає детальне вивчення і розгляд окремих років життя індивіда з усіма подіями, що сталися в цей період. Іншими словами, дуже важливо пояснити і зробити зрозумілим уявлення про місце людини в певному життєвому контексті, перш ніж пропонувати їй якісь зміни в житті і поведінці. Під цим мається на увазі, що людина в першу чергу повинна придбати адекватні знання про свою ситуацію і вже тільки потім думати про можливі варіанти заходів та дій. Це можна проілюструвати на конкретному прикладі, пов'язаному зі значенням пропонованої інформації. Якщо, наприклад, лікар, виписуючи рецепт, не пояснює пацієнтові на доступній для нього мові мети застосування ліків і характер їх дії на організм, це може привести до нерозуміння і непорозуміння. Розуміння лягає в основу тієї міри, яка вибирається з метою досягнення дієвого ефекту на процес позитивних змін.

Щодо феномену усвідомлення.

Відчуття свідомості ґрунтується на почутті, що людина здатна управляти своїм життям і впливати на нього, а також на сприйнятті своєї індивідуальної цінності і відчутті належної уваги до себе з боку оточення. В даному випадку лікарі і педагоги, що займаються медико-соціальною реабілітацією, повинні погоджувати свою систему цінностей з тими принципами, які зараз панують в суспільстві. Це необхідно, щоб зуміти допомогти кожному індивіду побачити сенс в зміні своєї поведінки. Наприклад, 20 років тому було важче кинути палити, чим зараз. Згідно з сьогоденними цінностями, паління вже не сприймається як "нормальне" явище. На відміну від чисто когнітивної, емоційна свідомість вказує на те, що світ не лише впорядкований, але й небайдужий людині. Наприклад, якщо робота для людини є осмисленою, вона не обов'язково приносить радість і самореалізацію, але може розглядатися як засіб, необхідний для реалізації якихось суб'єктивно важливих цілей.

Щодо феномену керованості.

Людей треба готувати до процесу змін. Необхідно також забезпечити почуття когерентності в новій обстановці, аналогічно тому, як індивід виводився в попередніх життєвих ситуаціях.

Для створення позитивних змін необхідно забезпечити розуміння (збагнення), активну співучасть (усвідомлення), а також прищепити практичні навички, що дозволяють виявити і оцінити свої можливості, ресурси і передумови (керованість).

Отже, людина з високим почуттям когерентності не обов'язково відчуває і думає, що життя абсолютно збагненне, кероване і осмислене: подібна висока міра вираженості цих компонентів швидше вказує на психотичний стан і говорить про наявність сильної тривоги під крихкою зовнішньою оболонкою. Почуття зв'язності поширюється лише на ту

сферу життя, яку ми розглядаємо як важливу особисто для нас, і межі цієї області індивідуальні. Якщо людина не цікавиться зовнішньою або внутрішньою політикою своєї країни, розвитком тих або інших навичок, їй не обов'язково розглядати ці області як збагненні, керовані і осмислені; загальне почуття зв'язності визначається тим, в якому ступені людина випробовує його стосовно свого власного життя – своїх почуттів, своєї роботи, своїх стосункам з іншими людьми, своїх екзистенціальних проблем.

Таким чином, можливо дійти до **висновку** про те, що впродовж життя індивідуальний рівень почуття зв'язності може змінюватись. На нього можуть істотно впливати радикальні зміни умов життя, які тривають довгий час, проте можливі і слабкіші зміни в ту або іншу сторону, в перспективі, що впливають на здоров'я. Подібні зміни можуть відбуватися як під дією зовнішніх чинників, так і в результаті власних дій індивіда. Шляхом позитивного впливу на почуття когерентності, можна поліпшити стан здоров'я індивіда.

Список літератури

1. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. – М.: Смысл; ИЦ «Академия», 2006. – 336 с.
2. Дергачева О.Е. Личностная автономия как предмет психологического исследования. Дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / МГУ им. М.В.Ломоносова / О.Е. Дергачева. – М., 2005. – 22 с.
3. Карпов А.В. Психология рефлексивных процессов управления / А.В. Карпов, В.В. Пономарева. – М.-Ярославль: ДИА-Пресс, 2000. – 284 с.
4. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2000.
5. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости. / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова - М.: Смысл, 2006. – 63 с.
6. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 87-101.
7. Сапронов Д.В. Личностный динамизм и его диагностика / Д.В. Сапронов, Д.А. Леонтьев // Психологическая диагностика. – 2007. – № 1. – С. 66-84.
8. Шапкин С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов. / С.А. Шапкин - М.: Смысл; ИП РАН, 1997.
9. Antonovsky A. Health, Stress and Coping. San Francisco: Jossey-Bass, 1979.
10. Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health //Advances, Institute for Advancement of Health. 1984. Vol. 1. N 3. P. 37-50.
11. Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence // Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences. 1985. \fcl. 22. N4. R 273-280.
12. Antonovsky A. Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass, 1988.

13. Antonovsky A., Bernstein J. Pathogenesis and Salutogenesis in War and Other Crises: Who Studies the Successful Coper? // Stress and coping in time of war: generalizations from the Israeli experience / Ed. N.A. Miigram. N.Y.: Brunner/Mazel, 1986. P. 52-65.