

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.  
Series "Psychology". № 1(15), pp. 56-60 (2022)  
УДК 159.922  
DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1\(15\).9](https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1(15).9)

ISSN 1728-3817  
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,  
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2022

Людмила Сердюк, д-р психол. наук, проф.  
ORCID: 0000-0001-8301-4034

Ольга Купрєєва, д-р психол. наук, доц.  
ORCID: 0000-0002-5429-1427

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, Україна

Світлана Отенко, д-р філософії у галузі психології  
ORCID: 0000-0001-9066-0077

Відкритий міжнародний університет розвитку людини "Україна", Київ, Україна

## САЛЮТОГЕНЕТИЧНІ ОСНОВИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*Здійснено аналіз салютогенетичного підходу у психології, розкрито роль салютогенетичних настанов особистості у протидії впливу стресу. Здійснено аналіз взаємозв'язку конструктив салютогенезу та життєстійкості особистості. Визначено емпіричні показники зв'язку складових салютогенетичної спрямованості, життєстійкості, копінг-стратегій та часової перспективи. Встановлено, що ресурси загальної резистентності людини, які полегшують вплив факторів стресу і сприяють оптимальному її функціонуванню, пов'язані з розумінням й оцінкою ситуації, наявністю й усвідомленням життєвих цілей, здатністю впливати на життєві події, розумінням своїх можливостей, наявністю позитивних взаємин зі своїм оточенням.*

*Ключові слова: салютогенез, життєстійкість, особистісні ресурси, копінг-стратегії, часова перспектива.*

**Вступ.** Зростання стресогенності в сучасному суспільстві докорінно впливають на життя людини та призводять до загального зниження почуття безпеки, захищеності, стимулюють розвиток стресу. Проте такі реалії життя потребують від людини стійкості, готовності та здатності протистояти новим викликам, долати повсякденні складнощі, ефективно функціонувати та взаємодіяти з іншими людьми. З огляду на це для сучасної психологічної науки особливо актуальними є дослідження, спрямовані на вивчення умов і процесів, що сприяють збереженню соматичного та психічного здоров'я людини, досягнення внутрішньої рівноваги, незважаючи на вплив щоденних стресорів. Особливої актуальності така проблематика набула нині в умовах агресії РФ проти України.

Найповніше цю дослідницьку проблематику розкривають роботи, виконані в салютогенетичній парадигмі, започаткованій А. Антоновськи. Згідно з ученим в успішному протистоянні стресу ключову роль відіграє почуття когерентності (**sense of coherence**, яке розуміється ним як особлива структура настанов (диспозиція), що зумовлюють здатність людини розуміти причинно-наслідкові зв'язки в життєвих подіях, і впевненість у наявності власних здібностей і ресурсів, навичок самопомогі, що забезпечують контроль власного життя [4]. Ця диспозиція містить три взаємопов'язані компоненти:

- **зрозумілість** (*comprehensibility*) – впевненість у тому, що себе самого і світ можна зрозуміти і пізнати; людина, що володіє цією здібністю, не уникає ситуацій невизначеності, але має впевненість, що в них можна виявити порядок і сенс;

- **керованість** (*manageability*) – віра у власну дієздатність і здатність будувати своє життя самостійно або у взаємодії зі своїм оточенням, зокрема, й бажання співпрацювати з іншими людьми, щоб досягти результату;

- **осмисленість** (*meaningfulness*) – здатність осягнути сенс у процесі перероблення життєвого досвіду, що визначається як виклики, які варті того, щоб вкладати в них свої ресурси; забезпечує розуміння того, що життя має глибший сенс, ніж "дрібниці" щоденного існування.

Ці три компоненти, стаючи здібностями людини, дають їй можливість стати здоровішою тілесно, душевно, духовно, соціально і не зламатися під тягарем життєвих випробувань. Проте, 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 [7].

**Метою** статті є теоретичний аналіз й емпіричне дослідження салютогенетичних чинників життєстійкості особистості.

**Теоретичні основи дослідження.** Закономірно, що в останні десятиліття дослідження впливу різноманітних стресорів і життєвих ситуацій на функціонування особистості здійснюються в контексті здоров'я, яке розглядають не як відсутність хвороби, а як спрямованість на досягнення психологічного 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 [10]; резилентності, психологічного благополуччя, щастя [9, 13]; самоактуалізації та самореалізації [11]; сенсу життя, самодетермінації [2, 7, 12, 14] тощо.

Концепція салютогенезу свій відлік веде від праць А. Антоновськи, у яких зроблено спробу конкретизувати підходи до розуміння чинників, завдяки яким особистість здатна залишатися соматично і психологічно здоровою, незважаючи на вплив стресорів [4, 6]. 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 [11].

На противагу патогенетичній парадигмі, що існувала в той час і відповідала на питання, яким чином вплив стресорів призводить до хворобливих наслідків, салютогенетична парадигма А. Антоновськи акцентує увагу на пошуку факторів, що сприяють стійкості до стресів. Зазначені фактори можуть бути як психологічними (наприклад, оптимізм як особистісна риса), так і пов'язаними із соціальним оточенням (соціальна підтримка)

© Сердюк Людмила, Купрєєва Ольга, Отенко Світлана, 2022

або фізичним середовищем (наприклад, чистота питної води) [6]. Як зауважує вчений, сам по собі стрес не завжди є патогенним; за певних умов стрес може бути і салютогенним фактором, викликаючи напругу організму, здатну провокувати нові адаптивні реакції, та набуття позитивного досвіду [4].

Таку ж думку у свій час було висловлено В. Франклом. Формулюючи основу теорії логотерапії, В. Франкл керувався ідеєю Ф. Ніцше про таке: якщо у людини є "для чого жити", то вона витримає будь-яке "як жити" [2]. Спираючись на особистий досвід виживання в умовах табірної життя, В. Франкл висунув концепцію існування безумовного сенсу життя, який вище конкретних подій особистісного існування. У роботах А. Маслоу, який займався лікуванням людей, що пройшли через концентраційні табори, ідеться, що багато із його пацієнтів відрізнялись від інших не сильною статуєю, а своїми цінностями, поглядами і реакцією на стрес [11].

Сучасні трактування поняття *здоров'я* нараховують понад триста визначень. Аналіз значної частини із них починається з окреслення того, чим воно є – станом, процесом, рівновагою чи ще чимось іншим? Більшість наявних натепер 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" [15]. У такому визначенні наголошується важливість не відсутності хвороби, а наявності здоров'я. У цьому сенсі воно має позитивну спрямованість, цілісне уявлення про те, що таке здоров'я, і перебуває в певній точці континууму: між психічним розладом і психологічним благополуччям.

Аналізуючи підходи до визначення поняття *здоров'я*, важливим є поєднання в ньому біологічної, психологічної та соціальної природи. Власне, поняття салютогенетичної орієнтації, запропоноване А. Антоновськи [4, 5], може бути застосоване як на рівні особистості, так і на рівні соціальної групи чи суспільства загалом і передбачає дослідницьку парадигму позитивної психології, що вивчає умови та процеси оптимального функціонування людей, груп або соціальних інститутів [12]. Відповіддю А. Антоновськи на це питання є те, що фактором збереження і зміцнення здоров'я є почуття когерентності (*sense of coherence*). Як наслідок, ресурси загального опору надають імуностимулювальну дію, що полегшує розуміння значення стресових факторів та протидії їм [4].

Сучасна наука почуття когерентності трактує по-різному, як:

- глобальна орієнтація, яка здійснює вплив на рівень переконань особистості в тому, що вплив і зміни внутрішнього та зовнішнього середовища можливо спрогнозувати [6];
- центральна диспозиція життєвих орієнтацій та основний визначник психологічного здоров'я [1];
- конструкт, що є певним поєднанням когнітивних, поведінкових і мотиваційних компонентів [5] тощо.

У багатьох психологічних наукових концепціях почуття когерентності пов'язують із поняттям життєстійкості, уведеним у працях С. Кобейса і С. Мадді [10], як з функціонального погляду (в обох випадках ідеться про фактори, що дозволяють не тільки протистояти негативним ефектам стресорів, але й рухатися до психологічного благополуччя, незважаючи на них), так і з позиції структури. Осмисленість, за А. Антоновськи,

має приблизно ту ж функцію, що й поняття залученості, яке входить до структури життєстійкості. Проте механізми регулювання суттєво різняться: А. Антоновськи підкреслює роль емоцій, тоді як С. Мадді надає більшого значення когнітивним процесам. Як зазначає М. Селігман, керованість, за А. Антоновськи, схожа з компонентом контролю, що входить також у структуру життєстійкості, проте в першому випадку стосується більше результату ("що б не сталося, я впораюся"), а у другому – процесу ("завжди краще контролювати, ніж опускати руки") [12].

Отже, психічне здоров'я людини в сучасних підходах прийнято розглядати не як відсутність хвороби, а як стан, що займається нею в континуумі між психічним розладом і психологічним благополуччям; наслідки стресу – будуть вони негативними, нейтральними чи позитивними – залежать не так від характеру самого стресу, як від індивідуальних способів реагування на нього.

**Методи дослідження.** В емпіричному дослідженні використано шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф; шкалу почуття пов'язаності А. Антоновськи, тест життєстійкості С. Мадді; опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо; опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Статистичну обробку даних і результатів дослідження здійснено з використанням пакету статистичних програм SPSS 21.0 for Windows.

Вибірку дослідження сформували 183 людини, зокрема 48 чоловіків та 135 жінок, віком від 19 до 62 років. Середній вік  $37,7 \pm 11,1$ . За родом діяльності: студенти ЗВО, студенти, що навчаються за програмою підвищення кваліфікації в методі Позитивної психотерапії, фахівці, що працюють (викладачі, інженери, менеджери різних рівнів, юристи, економісти, психологи, лікарі, соціальні працівники, реабілітологи та ін.).

**Виклад основного матеріалу.** У теоретичному аналізі ми зауважували, що почуття пов'язаності, яке є ключовим у салютогенетичній моделі А. Антоновськи багато в чому схоже з поняттям життєстійкості, уведеним С. Кобейса і С. Мадді [10]. 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 те, 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 [10].

У табл. 1 наведено кореляційні зв'язки складових салютогенетичної спрямованості особистості із характеристиками життєстійкості.

На основі отриманих даних можна стверджувати, що ресурси загальної резистентності людини, які полегшують вплив факторів стресу, пов'язані з розумінням й оцінкою ситуації, наявністю й усвідомленням життєвих цілей, розумінням своїх можливостей, наявністю позитивних взаємин зі своїм оточенням і здатністю впливати на життєві події.

Отже, почуття когерентності допомагає людині оцінити та зрозуміти ситуацію, у якій вона перебуває, зна-

ходити сенс для руху в напрямку зміцнення здоров'я і мати здатність робити це [8]. Саме тому життєстійкість і психологічне благополуччя трактують як ключові поняття салютогенезу, тобто індивідуальної здатності люди-

ни рухатися власним шляхом до ресурсів психічного здоров'я. Іншими словами, життєстійкість і психологічне благополуччя розглядають як ознаки здорового й соціально прийняттого функціонування особистості.

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки показників салютогенетичної спрямованості з показниками життєстійкості особистості

		Показники салютогенетичної спрямованості			
		Зрозумілість	Керованість	Осмиленість	Когерентність
Життєстійкість	Залучення	,59**	0,19	,34**	,46**
	Контроль	,45**	0,14	,26**	0,21*
	Прийняття ризику	,44**	0,17	0,18	0,22*

Примітка. \*\* – кореляція значуща на рівні 0,01; \* – кореляція значуща на рівні 0,05.

У наших дослідженнях було виявлено, що суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя виникає внаслідок роботи свідомих допінг-стратегій, що є демонстрацією здатності особистості до постійного творчого пристосування та зростання [14]. Копінг-поведінка застосовується людиною не тільки у випадках, коли складність завдання перевищує її адаптаційні можливості і її нормативне пристосування вимагає нових ресурсів, але й за необхідності змінити поведінку у складних життєвих ситуаціях, за хроні-

чного впливу стресорів і за негативних повсякденних подій. Розглядаючи поняття салютогенезу та життєстійкості, ми чітко відрізняємо їх від поняття копінг-стратегій, що можуть набувати як продуктивної, так і непродуктивної форми, зокрема й призводити до регресу.

У табл. 2 наведено показники взаємозв'язку копінг-стратегій зі складовими салютогенетичної спрямованості та життєстійкості особистості.

Таблиця 2

Взаємозв'язок складових салютогенетичної спрямованості та життєстійкості з копінг-стратегіями

		Конфронтаційний копінг	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча – уникнення	Планування розв'язання проблеми	Позитивна переоцінка
Життєстійкість	Залучення	-,09	-,13	-,14	,07	-,27**	-,39**	,45**	,26**
	Контроль	-,05	-,13	-,16	-,07	-,28**	-,41**	,46**	,21**
	Виклик	,06	-,13	-,08	,08	-,28**	-,34**	,45**	,28**
Салютогенез	Зрозумілість	-,03	-,18*	,14	,27**	-,09	-,36**	,39**	,09
	Керованість	-,03	-,06	-,7	-,13	,08	,16	,17	-,08
	Осмиленість	-,04	-,15	-,15	,18	-,05	-,29**	,18	-,06
	Когерентність	-,04	-,17*	,09	,17	-,06	-,28**	,37**	,04

Примітка. \*\* – кореляція значуща на рівні 0,01; \* – кореляція значуща на рівні 0,05.

З огляду на дані табл. 2 можна стверджувати, що практично з усіма компонентами салютогенетичної спрямованості та життєстійкості найбільше пов'язана стратегія планування розв'язання проблеми. Ця стратегія сприяє виробленню певного плану дій, що передбачає врегулювання проблемної ситуації і зниження тривожності, формуючи певну психологічну безпеку, допомагає усунути внутрішній емоційний дискомфорт.

Зворотні зв'язки виявлено зі стратегіями втеча – уникнення та прийняття відповідальності, що може бути свідченням складнощів щодо вияву гнучкості за зміни ситуації та в міжособистісних взаєминах, а також складнощів в оцінюванні свого психологічного стану, стану

свого оточення, актуального стану наслідків своїх дій відповідно до прогнозованих результатів.

Зважаючи на те, що оцінка людиною часової перспективи як репрезентації в її свідомості цілісності зв'язку минулого, теперішнього та майбутнього життя є індикатором її здатності реалізувати творчий потенціал, переконаності у власній життєстійкості, залученості в події власного життя та здатності ними керувати, ми визначили кореляційні зв'язки цих змінних. Результати кореляційного аналізу складових часової перспективи, салютогенетичної спрямованості та життєстійкості особистості представлено в табл. 3.

Таблиця 3

Взаємозв'язок складових часової перспективи, салютогенетичної спрямованості та життєстійкості

		Негативне минуле	Гедоністичне теперішнє	Майбутнє	Позитивне минуле	Фаталістичне теперішнє
Життєстійкість	Залученість	-,56**	,06	,26**	,26**	-,38**
	Контроль	-,57**	,06	,25**	,23**	-,46**
	Прийняття ризику	-,62**	,08	,09	,28**	-,38**
Салютогенез	Зрозумілість	-,57**	,05	,47**	,45**	-,19
	Керованість	,13	,07	-,11	,12	,36*
	Осмиленість	-,16	,04	,38*	,37*	,15
	Когерентність	-,18	,05	,43**	,39**	,14

Представлені в табл. 3 дані свідчать про те, що неприйняття власного минулого, що викликає розчарування, може негативно впливати на життєстійкість людини, а отже, і на можливість протидії негативним впливам середовища. Так само і гедоністичне та фаталістичне теперішнє, що сприймається людиною відірваним від минулого та майбутнього і незалежним від її волі. Сильними (ресурсними) сторонами особистості є такі, де переважає орієнтація на майбутнє, що виражає наявність цілей та планів, відкритість новому досвіду та пізнанню. Ресурсом особистості є також орієнтація на позитивне минуле, що виражає рівень прийняття власного минулого, за якого будь-який досвід є досвідом, що сприяє розвитку та спричинив сьогоднішній стан. Орієнтація на позитивне минуле в поєднанні з усвідомленням майбутнього обумовлює цілеспрямованість й

успішність особистості. Така часова перспектива, що виражає уявлення про власне "Я" у просторі та часовому вимірі життя, дозволяє адекватно реагувати на його події, базуючись на балансі між уявленнями про майбутнє та бажаннями теперішнього.

Отже, за результатами кореляційного аналізу загалом, можна зауважити, що когерентність, яка у функціональному сенсі близька до розуміння життєстійкості особистості, пов'язана з наявністю й усвідомленням життєвих цілей, самоприйняттям, наявністю позитивних взаємин зі своїм оточенням, залученістю в активне життя та здатністю впливати на життєві події.

На основі результатів регресійного аналізу, представлених в табл. 4, можемо визначити параметри, що мають найбільший вплив на показник когерентності.

Таблиця 4

Регресійні моделі				
Модель	R	R <sup>2</sup>	Скоректований R <sup>2</sup>	Стандартна похибка оцінки
1	,445 <sup>a</sup>	,160	,155	16,9491
2	,683 <sup>b</sup>	,180	,170	16,8147

Примітка: а – предиктори: (конст.); залученість; b – предиктори: (конст.) залученість, самоприйняття; c – залежна змінна: когерентність

Отримані дані свідчать про наявність прямого позитивного зв'язку показників салютогенетичної спрямованості особистості із самоприйняттям, смисложиттєвими орієнтаціями та залученістю у значущу взаємодію. Іншими словами, результати регресійного аналізу показали, що салютогенетична спрямованість зумовлюється зазвичай значущими взаєминами особистості та розумінням і прийняттям себе.

Отже, салютогенез – це не просто зворотний бік патогенетично орієнтованого погляду на здоров'я. Салютогенетичний спосіб мислення необхідний, 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.

#### Висновки:

- Салютогенетичної спрямованості досягають шляхом актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, що сприяють збереженню та зміцненню її здоров'я, резистентності до впливу факторів стресу та психологічному благополуччю.

- 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 зі своїм оточенням та здатністю впливати на життєві події.

- Предикторами когерентності (ресурси загальної резистентності людини) є самоприйняття, осмисленість життя та залученість у значущу взаємодію.

- Чим вищий рівень когерентності особистості, тим більше вона здатна усвідомлювати життєві цілі, приймати себе, встановлювати позитивні взаємини зі своїм оточенням, впливати на життєві події, що робить її щасливішою, полегшує вплив факторів стресу і сприяє задоволеності життям.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у побудові цілісного уявлення про салютогенез особистості в онтогенезі, у поглибленому визначенні чинників ціннісного ставлення до здоров'я залежно від статевих та вікових відмінностей та у розробці ефективних психологічних технологій формування поведінки, націленої на збереження здоров'я.

#### Список використаних джерел

1. Галецька І. Психологічні властивості компонентів відчуття когерентності. *Вісник Львівського університету*. 2005. Вип. 8. № 7. С. 273–281.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог в концтаборі. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2020. 160 с.
3. Чиксентміраї М. Потік. Психологія оптимального досвіду. Харків : КСД, 2017. 358 с.
4. Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence. *Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences*. 1985. Vol. 22. No. 4. P. 273–280.
5. Antonovsky A., Bernstein J. Pathogenesis and salutogenesis in war and other crises: Who studies the successful copier? In Milgram, N.A. (Ed.), *Stress and coping in time of war: Generalizations from the Israeli experience* (pp. 52–65). New York : Brunner/Mazel, 1986.
6. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco, CA : Jossey-Bass, 1987. 218 p.
7. Gable S., Haidt J. What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*. 2005. Vol. 9. No. 2. P. 103–110.
8. Koltko-Rivera M. E. The psychology of worldviews. *Review of General Psychology*. 2004. Vol. 8. No. 1. P. 3–58.
9. Lyubomirsky S., Sheldon K. M., & Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. 2005. No. 9. P. 111–131.
10. Maddi S., & Khoshaba D. Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. No. 2. P. 265–274.
11. Maslow A. *The Father Reaches of Human Nature*. New York : Viking Press, 1971. 423 p.
12. Seligman M., Csikszentmihalyi, M. Positive psychology. *American psychologist*. 2000. Vol. 55. No. 1. P. 5–14.
13. Serdiuk L., Danyliuk I., Chykhantsova O. Psychological factors of secondary school graduates' hardiness. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*. 2019. Vol. 9. No. 1. P.93–103. URL : <https://www.journals.vu.lt/social-welfare/issue/view/1997>.
14. 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. No. 1. P.11–14.
15. World Health Organization. World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. URL : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272596>.

#### References

1. Galec'ka, I. (2005). Psihologichni vlastivosti komponentiv vidchuttja kogerentnosti. *Visnik I'viv's'kogo universitetu*, 8(7), 273–281. [in Ukrainian].
2. Frankl, V. (2020). *Ljudina v poshukah spravzhn'ogo sensu. Psiholog v konctabori*. Harkiv: Klub simejnogo dozvilja. [in Ukrainian].
3. Chiksentmigał, M. (2017). *Potik. Psihologija optimal'nogo dosvidu*. Harkiv: KSD, [in Ukrainian].
4. Antonovsky A. (1985). The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence. *Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences*, 22(4), 273–280.
5. Antonovsky, A., & Bernstein, J. (1986). Pathogenesis and salutogenesis in war and other crises: Who studies the successful copier? In Milgram, N.A. (Ed.), *Stress and coping in time of war: Generalizations from the Israeli experience* (pp. 52–65). New York: Brunner/Mazel.
6. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

7. Gable S., & Haidt J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110.
8. Koltko-Rivera, M. E. (2004). The psychology of worldviews. *Review of General Psychology*, 8(1), 3–58.
9. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111–131.
10. Maddi, S., & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265–274.
11. Maslow, A. (1971). *The Father Reaches of Human Nature*. New York: Viking Press.
12. Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 5–14.
13. Serdiuk L., Danyliuk I., & Chykhantsova O. (2019). Psychological factors of secondary school graduates' hardiness. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 9(1), 93–103. URL : <https://www.journals.vu.lt/social-welfare/issue/view/1997>.
14. 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.
15. World Health Organization. (2018). World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. URL : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272596/>

Надійшла до редколегії 14.01.22  
Рекомендована до друку 15.05.22

Liudmyla Serdiuk, Dr of Sci. (Psychology), Prof.  
ORCID: 0000-0001-8301-4034

Olga Kuprieieva, Dr of Sci. (Psychology), Associate Prof.  
ORCID: 0000-0002-5429-1427  
Kostiuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine

Svitlana Otenko, PhD (Psychology),  
ORCID: 0000-0001-9066-0077  
Open International University of Human Development "Ukraine"

### THE SALUTOGENIC BASIS FOR PERSONAL HARDINESS

*The article analyzes the salutogenic approach in psychology, reveals the role of an individual's salutogenic attitudes to help counteract stress impact. The relationship between the constructs of salutogenesis and an individual's hardiness are analyzed. An individual's salutogenic orientation is understood by us as his/her value attitude to his/her own psychological health; and health is considered not as an absent illness, but as a state in the continuum between mental disorder and psychological well-being. The integral indicator of a valuable attitude to health is a sense of coherence as a special structure of attitudes that includes three interrelated components: comprehensibility, manageability, meaningfulness.*

*The study purpose is to determine empirically the salutogenic factors of an individual's hardiness. The study used the following methods: C. Riff's Psychological Well-Being Scale; A. Antonovsky's sense of connectedness scale, S. Maddi's Hardiness Test; Zimbardo Time Perspective Inventory; Ways of Coping questionnaire by S. Folkman and R.S. Lazarus. The study sample consisted of 183 people, 48 men and 135 women; average age was 37.7 ± 11.1 years.*

*The correlations among the components of salutogenetic orientation, hardiness, coping strategies and time perspective were determined empirically. The resources of an individual's general resistance, which alleviate stress impact and contribute to the individual's optimal functioning, are related to understanding and assessment of a situation by the individual, existing acknowledged life goals, the ability to influence life events, one's own capabilities understood by the individual and existing positive relationships with others.*

*Keywords: salutogenesis, hardiness, personal resources, coping strategies, time perspective.*