

САЛЮТОГЕНЕТИЧНА СПРЯМОВАНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Представлено короткий виклад теорії салютогенеза. У статті розглядаються аргументи А. Антоновського про здатність людини радіти і жити щасливо, якщо у неї є глибоке почуття когерентності. З огляду на те, що людина на своєму життєвому шляху постійно переживає різні труднощі, показано, які внутрішні ресурси можуть зміцнити її, допомогти впоратися зі стресами та сприятимуть досягненню психологічного благополуччя.

Ключові слова: салютогенез; когерентність; психологічне благополуччя; задоволеність життям; особистісні ресурси.

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.

Проблема формування салютогенетичної спрямованості особистості набуває нині особливої актуальності. Концепція салютогенеза, як пошук відповіді на питання про чинники, завдяки яким людина здатна залишатися соматично і психологічно здоровою незважаючи на вплив стресорів, була створена А. Антоновським ще на початку 1970 років. Поняття «салютогенез» має дві складові: латинську – «salutis» (здоров'я, благополуччя), і грецьку – «genesis» (походження). А, отже, головне питання салютогенезу – походження здоров'я. Згідно цієї концепції людина рухається до полюса здоров'я не залежно від того, в якій точці континууму вона знаходиться.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження чинників психологічного благополуччя особистості з викликана необхідністю дати об'єктивний зворотний зв'язок соціокультурній політиці суспільства і держави. 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). Стресогенність сучасного суспільства формує

замовлення на дослідження, спрямовані на виявлення чинників позитивного функціонування людини. Як показує практика такого роду досліджень, провідна роль у просуванні до реалізованої якості життя особистості власне і належить її психологічним ресурсам, зокрема її салютогенетичній спрямованості як ресурсу стійкості в різних обставинах життя.

Мета статті розкрити особливості взаємозв'язку салютогенетичної спрямованості з складовими її психологічного благополуччя особистості.

Теоретичне підґрунтя. 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

Питання психології

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 нарцистизму, 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 C. 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, & Bemstein, 1986; Deci, & Ryan, 2000).

Ключовим поняттям теорії А. Антоновського є особистісні установки, що служать для стійкості до стресів. Такою характеристикою є когерентність – відчуття пов'язаності (sense of coherence) щодо життя і її проблем. Почуття когерентності містить три взаємопов'язані компоненти (Antonovsky, 1985):

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 людина розглядає стимули, з якими він стикається як такі, що мають когнітивний сенс, структуровану, узгоджену, ясну і впорядковану інформацію, яку можна передбачити, на противагу інформації хаотичній, випадковій, безладній, непередбачуваній. Людина, що володіє почуттям зрозумілості, не обов'язково прагне осягнути 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 людини розглядає доступні їй ресурси як достатні для того, щоб відповідати вимогам, які висувають перед ним певні стимули. Мова тут йде не тільки про ресурси, які людина безпосередньо має і які вона може контролювати, але також і про зовнішні ресурси, на які вона може розраховувати. Так, людина 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 чинники, вона зможе впоратися з нещастями а пережити їх. Керованість передбачає здатність людини до взаємодії з суспільством, в якому вона живе, зокрема, бажання співпрацювати з іншими людьми, щоб досягти результату.

Осмисленість (у свідомленість) (meaningfulness) – здатність осягнути сенс в процесі переробки життєвого досвіду, що визначається як виклики, які варті того, щоб вкладати в них ресурси. Осмисленість пов'язана з мірою емоційного переживання того, що життя має сенс, а проблеми і вимоги, які життя ставить перед людиною, 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 людині. Наприклад, якщо робота для людини 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. Осмисленість забезпечує розуміння того, що в

Питання психології

житті є якийсь глибший сенс, ніж «дрібниці» щоденного існування.

Ці три компоненти, 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 зосередимось детальніше на питанні, чому сенс когерентності (почуття пов'язаності) більшістю вчених вважається фактично еквівалентним за значенням поняттю салютогенезу.

Методи дослідження. В емпіричному дослідженні, виходячи із мети дослідження,

використовувалась шкала психологічного благополуччя К. Ріфф модифікований варіант Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко. Обраний інструмент є теоретично обґрунтованим, призначеним для вимірювання вираженості основних складових психологічного благополуччя. До основних компонентів психологічного благополуччя, згідно цього опитувальника входять такі: позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, ціль в житті, самоприйняття. У дослідженні також використовувалися шкала почуття пов'язаності А. Антоновського, шкала задоволеності життям Е. Дінера, шкала каузальної орієнтації Е.Дессі, Р.Райана в адаптації О.Є. Дергачової, Л.Я. Дорфмана, Д.О. Леонтьєва.

Обробка отриманих результатів емпіричного дослідження здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 21.0.

Вибірку дослідження склали 183 людини, в тому числі 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, працюючі фахівці (викладачі, інженери, менеджери різних рівнів, юристи, економісти, психологи, лікарі, соціальні працівники, реабілітологи та ін.).

Результати і обговорення. Почуття пов'язаності допомагає людині оцінити і зрозуміти ситуацію, в якій вона перебуває, знаходити сенс для руху в напрямку зміцнення здоров'я і мати здатність робити це (зрозумілість, керованість і осмисленість) (Koltko-Rivera, 2004), його 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 відчуваються як непосильна ноша (осмисленість).

Згідно салютогенетичної теорії, людина з високим ступенем почуття пов'язаності, мотивована на те, щоб керувати своєю власною

Питання психології

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.

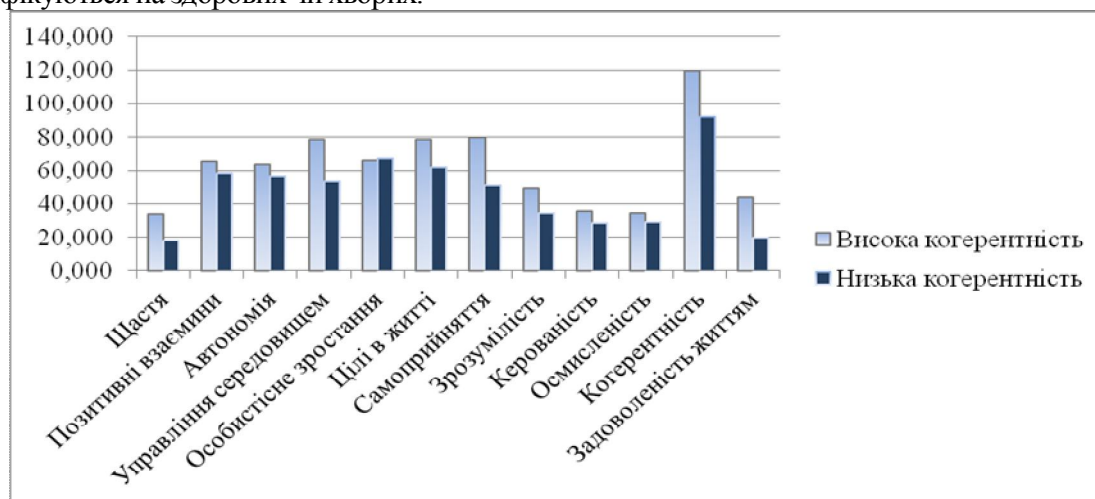


Рис.1. Відмінності в показниках психологічного благополуччя та задоволеності життям

На основі даних, представлених на рис.1, 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. Антоновського, 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 1 представлені кореляційні зв'язки показників салютогенетичної спрямованості та психологічного благополуччя досліджуваних.

Таблиця 1.

Кореляційні зв'язки показників салютогенетичної спрямованості та психологічного благополуччя

	Позитивні взаємини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Зрозумілість	,27**	,25**	,36**	,22*	,36**	,44**	,39**
Керованість	,28**	,25*	,21*	,31**	,12	,27**	,23*
Осмисленість	,22*	,21*	,27**	,16	,21*	,28**	,25*
Когерентність	,19	,16	,29**	,12	,28**	,29**	,28**

** – кореляція значима на рівні 0.01; * – кореляція значима на рівні 0.05

Питання психології

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 осягнути 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.

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

2. 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.

3. 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.

4. 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.

Список використаних джерел

1. Сердюк Л. З. Структура та функція суб'єктивного благополуччя / Л. З. Сердюк // Актуальні проблеми психології: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Том XVII. – № 4 (11). – С. 124–133.
2. Шамянов Р. М. Психология субъективного благополучия личности / Р. М. Шамянов. – Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2004. – 174 с.
3. Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence / A. Antonovsky // Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences. 1985. – Vol. 22. – N4. – P. 273-280.
4. Antonovsky A., Bernstein J. Pathogenesis and Salutogenesis in War and Other Crises: Who Studies the Successful Copier? / A. Antonovsky, J. Bernstein // Stress and coping in time of war: generalizations from the Israeli experience / Ed. N.A. Miigram. N.Y.: Brunner/Mazel, 1986. – P. 52-65.
5. Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health—How people manage stress and stay well / A. Antonovsky. – San Francisco, CA: Jossey-Bass.
6. Bowling, A. A multidimensional model of the quality of life in older age / A. Bowling, D. Banister, S. Sutton, O. Evans, & J. Winsdor // Aging & Mental Health, 2002. – Vol. 6(4). – P. 355-371.
7. Deci T. L. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior / T. L. Deci, R. M. Ryan // Psychological Inquiry. 2000. – Vol. 11. – P. 227–268.
8. Diener E. Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity / E. Diener, M.Y. Chan. Appl Psychol Heal Well-Being, 2011.
9. Dolan, P. Measuring subjective wellbeing for public policy: recommendations on measures. Centre for Economic Performance special papers (CEPSP23) / P. Dolan, R. Metcalfe // Centre for Economic Performance, London School of Economics and Political Science, 2011. – London, UK.
10. Gable S. What (and Why) Is Positive Psychology? / S. Gable, J. Haidt // Review of General Psychology. 2005. – Vol. 9. – N 2. – P. 103-110.
11. Koltko-Rivera, M. E. The psychology of worldviews / M. E. Koltko-Rivera // Review of General Psychology, 2011. – Vol. 5. – P. 8, 3–58.

Питання психології

12. Rigby, B.T. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? / B.T.Rigby, E.T. Huebner // *Psychology in the Schools*, 2005. – Vol. 42. – P. 91-99.
13. Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited / C.Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. – Vol. 69, – P.719-727.
14. Seligman M. Positive psychology / M. Seligman, M. Csikszentmihalyi // *American psychologist*. – 2000. – Vol. 55. – № 1. – P. 5–14. – Режим доступу: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
15. Serdiuk, L. Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation / L. Serdiuk // *Social welfare : interdisciplinary approach*. – 2011. – №1(1). – P. 44–51.
16. World Health Organization (2018). World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272596>

References

1. Antonovsky A. (1985).The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence // *Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences*. N4. 273-280.
2. 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 / Ed. N.A. Miigram. N.Y.: Brunner/Mazel. Vol.22. 52-65.*
3. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health—How people manage stress and stay well*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
4. Bowling, A., Banister, D., Sutton, S., Evans, O., & Winsdor, J. (2002). A multidimensional model of the quality of life in older age. *Aging & Mental Health*, 6(4), 355-371.
5. Deci T. L., Ryan R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. Vol. 11. 227–268.
6. Diener E, Chan MY. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Appl Psychol Heal Well-Being*.
7. 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.
8. Gable S., HaidtJ. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? // *Review of General Psychology*. Vol. 9(2). 103-110.
9. Koltko-Rivera, M. E. (2004). The psychology of worldviews. *Review of General Psychology*, 8, 3–58.
10. 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.
11. Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
12. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*. Vol. 55. 1. 5–14. – Access mode: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
13. Serdiuk L. Z. (2017) Структура та функції суб'єктивного благополуччя. Актуальні проблеми психології: Інститут психології імені Г. С. Костиука НАПН України [The structure and function of subjective well-being]. Tom XVII. 4 (11). 124–133 (in Ukraine).
14. Serdiuk, L. (2011). Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation. *Social welfare: interdisciplinary approach*. 1 (1). 44–51.
15. Shamionov R. M. (2004) Психологія суб'єктивного благополуччя людини [Psychology of subjective well-being of the individual]. Saratov: Izd-vo Saratovskogo universiteta. 174 (in Russia).
16. World Health Organization (2018). World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272596>

Резюме

Отенко С. А. аспірант, кафедра психології,
Открытый международный университет
развития человека «Украина»

**САЛУТОГЕНЕТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧЧИЯ ЛИЧНОСТИ**

Представлено краткое изложение теории салютогенеза. В статье рассматриваются аргументы А. Антоновского о способности человека радоваться и жить счастливо, если у него есть глубокое чувство когерентности. Учитывая, что человек на своем жизненном пути постоянно встречает различные трудности, показано, какие внутренние ресурсы могут укрепить его, помочь справиться со стрессами и достичь психологического благополучия.

Ключевые слова: салютогенез; когерентность; психологическое благополучие; удовлетворенность жизнью; личностные ресурсы.

Summary

Otenko S. A. Postgraduate Student, Department
of Psychology, Open International University
of Human Development "Ukraine"

**SALUTOGENETIC ORIENTATION AS A FACTOR OF AN INDIVIDUAL'S PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING**

Introduction. Now, it is particularly important to form an individual's salutogenetic orientation because, within this approach, factors are searched that allow people to remain somatically and psychologically healthy despite negative influence of numerous stressors. As the practice of such research shows, the quality of an individual's life depends actually on his/her psychological resources, in particular his/her salutogenetic orientation as a resource of stability in various life circumstances.

Purpose of the study was to determined correlations of an individual's salutogenetic orientation with the components of psychological well-being.

Methods. The study used Riff Scales of Psychological Well-Being, Antonovsky's sense of coherence scale, Diener's Satisfaction With Life Scale, General Causality Orientations Scale of E. Deci, R. Ryan. The study sample consisted of 183 people, including 48 men and 135 women aged 19 to 62 years. The average age was 37.7 ± 11.1 . The division criterion for the sample was the coherence index.

Originality. We have determined that an individual's resources for psychological well-being are: his/her self-understanding and self-knowledge; the ability to use internal capabilities and external opportunities under various negative influences and at stressful situations; understanding the challenges worth investing in; the ability to create conditions and circumstances to meet personal needs and achieve goals. One of the conditions of life satisfaction for an individual and his/her psychological well-being is a sense of coherence - an individual's general orientation, a vision of his/her life as clear, manageable and meaningful.

Conclusion. An individual's salutogenetic orientation stimulates his/her cognitive activity, helps to focus on healthy life goals, to forms attention to self and self-acceptance. Positive self-attitude, self-confidence combined with confidence in the future are signs of health necessary for goal achievement, life satisfaction and psychological well-being.

Keywords: salutogenesis; coherence; psychological well-being; life satisfaction; personal resources.

Received/Поступила: 23.12. 20.