
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

УДК 159.98

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Бочелюк В.Й.

I. Вступ

Важливу роль у збереженні й зміцненні власного здоров'я відіграє сама людина: її знання й уміння в цій галузі. Психологія здоров'я – наука про психологічні причини здоров'я, методи та засоби його збереження й розвитку. Цей напрям спирається на теорію й практику запобігання нервово-психічним і соматичним захворюванням, однак цим не обмежується, оскільки містить у собі заходи щодо створення умов індивідуального розвитку, забезпечує психологічну адаптацію особистості в суспільстві, сприяє самореалізації. Особистісний розвиток є необхідною умовою активної життєдіяльності, самореалізації й щастя людини. Тому процес особистісної зміни та розкриття потенціалу має потребу в уважному ставленні з погляду формування й зміцнення здоров'я. Феномен особистісної зміни в психологічній літературі детально досліджено в працях Л. Грінберга, Р. Девіса, Р. Куртиса, Т. Карцевої, П. Лушина, Т. Міллона, В. Овертона, О. Півчевіча, Г. Родеса та ін. Існує безліч підходів до цього питання, які полягають у з'ясуванні можливих стратегій удосконалення процесу особистісного зростання, розкритті його основних детермінант.

II. Постановка завдання

Мета статті – розглянути особистісну зміну з позиції концепції салютогенеза.

III. Результати

Теорія салютогенезу (від лат. "salus" і грецьк. "genesis" – здорова основа, походження здоров'я) бере свій початок у 1970-х рр. з досліджень медичного соціолога А. Антоновського (1923–1994) як поняття, протилежне патогенезу. Таким чином, головне питання салютогенезу – про походження здоров'я. Цим він закладає нову парадигму, новий особливий дослідницький напрям.

Близько 300 років визначальною парадигмою в медицині була парадигма патогенезу. Слово "патогенез" походить від двох грецьких слів: "pathein" – "страждати" і "genesis" – "походження". Це означає походження страждання і, відповідно, болю

та хвороби. Тобто головне питання патогенезу – про походження хвороби. У зв'язку із цим також виникло поняття профілактики захворювань: запобігання хворобам у ключі патогенезу полягає в перешкоджанні дії хвороботворних чинників, у виключенні їх. Питання про те, як виникає хвороба і як цій хворобі можна запобігти, стоїть тут на першому плані.

Салютогенез існував як концепція в англійських країнах уже в 1960-х рр. У Німеччині ж про нього заговорили в наукових і політичних контекстах охорони здоров'я лише в 1990-х рр. Істотною причиною для цього було, крім усього іншого, те, що стара патогенетична концепція поки що дозволяла забезпечувати себе фінансово. Проте збільшення вартості послуг у сфері охорони здоров'я й викликані цим труднощі з фінансуванням сприяли тому, що на міжнародному рівні з'явилася відкритість і готовність до прийняття нової концепції здоров'я – салютогенезу. Тепер первинним стало запитання: "Звідки береться здоров'я і як його можна зміцнити?", – а не: "Звідки береться хвороба і як її можна уникнути"? Але в чому ж суттєва відмінність між цією старою патогенетичною й новою салютогенетичною концепціями? Патогенетична концепція в разі інфекційного захворювання, наприклад, спирається на "модель зараження". Тобто ми ставимо запитання: "Хто мене заразив? Як називається вірус, бактерія? Який антибіотик може допомогти в цьому випадку"? З позицій салютогенезу це запитання виглядало б так: "Чому саме я залишився здоровим, коли всі інші навколо мене заразилися"? Чому один хворіє, а інший ні – це питання для салютогенетичного дослідження.

Наслідком чорнобильської катастрофи, наприклад, був високий відсоток захворювання населення на лейкемію та рак. Але чому ж захворіли не всі при однакових вихідних умовах? Що їх захистило? Які джерела здоров'я розкрили себе тут?

Салютогенез робить можливим свідоме ставлення до здоров'я, починаючи з дитячого віку аж до дорослого. Дослідження сил

опірності людини показують, що спадковість і рівень життя не є вирішальними для людського розвитку. Більш істотним чинником здоров'я є людські стосунки. Якщо дитина добре ставиться хоча б до однієї єдиної людини й тільки на певному відрізку часу, вона може розвиватися душевно здоровою, навіть якщо її умови дуже несприятливі: вечорами її б'ють, а вдень не доглядають. Навіть у цих умовах дитина може виявитися здатною до співчуття.

На думку А. Антонівського й А. Маслоу, розвиток здорової душі ґрунтується на дотриманні трьох принципів. У тілесній галузі це стосується здатності долати конфліктні ситуації, отримуючи при цьому сили. Це означає, що людина, знаючи межі свого тілесного й душевного навантаження, вчиться їх розширювати згідно з принципом антропософської медицини, їй важливо перехворіти так званими дитячими хворобами, оскільки це сприяє розвитку її імунної системи, здатності до саморегуляції та самоцілення. Зазвичай виникає запитання: чи достатньо сильна людина при зіткненні з хворобою? Судити про це має переважно лікар. Якщо за своєю конституцією людина занадто слабка, то може виявитися більш правильним робити їй уколи або лікувати жарознижувальними засобами чи антибіотиками. У душевній галузі йдеться про те, щоб виробляти почуття взаємозв'язку всього, що відбувається. Тільки якщо людині вдається зрозуміти світові взаємозв'язки у великому й у малому, вона може знайти сенс свого життя. На думку А. Антонівського, це почуття когерентності (пов'язаності) розвивається тоді, коли в людини завдяки вихованню розвивається світогляд, в якому світ виглядає сповненим сенсу, зрозумілим і доступним. Це особливо важливо для дітей, які ростуть у важких ситуаціях (війни, жорстокість тощо) і схильних до страху, заснованому на власних переживаннях або переживаннях дорослих у зв'язку із жахливими подіями (приклад тому – події 11 вересня 2001 р.). Третім, вирішальним, принципом є духовна опірність, яка виникає завдяки довірі до Бога. Багато людей сьогодення впадають у депресю, тому що втрачають віру в Бога, в прогрес і людину. Жорстокість і насильство, корупція, війни й катастрофи, про які постійно повідомляється, для багатьох людей нестерпні. Тут потрібно формувати світогляд, який допоможе зрозуміти та відповідно перетворити зло, негативність і деструктивність.

У сучасному світі все більший інтерес викликає запитання: як формується здоров'я? Як його можна зберегти і зміцнити? Сучасна медицина основну увагу приділяє хворим людям. Саме виходячи зі спостереження, що сучасна наука приділяє надто мало уваги здоровим людям, А. Маслоу, один з видатних психологів ХХ ст., почав

досліджувати сутність здоров'я на здорових людях. Свого часу він займався лікуванням важко травмованих людей, що пройшли через німецькі концентраційні табори у 1933–1945 рр. і вижили. При цьому він звернув увагу на те, що багато із цих пацієнтів не вирізнялися міцною статурою, але під час терору в концтаборі знаходили силу в духовних, художніх, релігійних та соціальних цінностях, що, можливо, допомогло їм витримати весь цей жах. Намагаючись знайти суть поняття "здоров'я", А. Маслоу виявив, що ці здорові люди в деякому відношенні сильно відрізнялися від інших середньостатистичних людей.

Згідно з А. Маслоу [3], здоровим людям притаманні серед усього іншого такі спільні риси:

- вони здатні краще сприймати дійсність;
- вони здатні добре ставитися до себе, інших і природи;
- вони природні, спонтанні та прості;
- вони автономні й активні;
- вони з повагою, радістю та здивуванням ставляться до основоположних життєвих благ, визнаючи їх цінність;
- вони мають почуття солідарності;
- їм притаманний демократичний склад характеру;
- у них виражені етичні задатки;
- їх гумор має не саркастичний, а філософський характер;
- всі здорові люди без винятку схильні до творчості.

Наступником А. Маслоу став медичний соціолог А. Антоновський, який народився в 1923 р. у США і помер у 1994 р. в Ізраїлі. Сьогодні він вважається "засновником салютогенезу". Його критика, спрямована проти традиційного медичного мислення, виходить з того, що останнє орієнтоване лише на уникнення або усунення хвороботворних (патогенних) чинників і не цікавиться оздоровлювальними (салютогенними) силами. З погляду салютогенезу, здоров'я – це здатність організму врівноважувати однобічні навантаження та протидіяти можливим болючим тенденціям. Кожен організм, кожен орган, кожна клітина постійно перебувають у так званому континуумі здоров'я/хвороби (перехід від здоров'я до хвороби й навпаки не різкий, а поступовий). У кожний момент часу в результаті подолання шкідливих факторів або хворобливих тенденцій виникає новий стан здоров'я. При цьому на стан здоров'я негативно впливають не тільки, по-перше, тілесні фактори, такі як: генетичні причини, недостатнє або неправильне харчування, а також недолік сну і/або руху, переохолодження тощо, а й по-друге, душевні: стрес, перенапруження, страх, нудьга, депресія, шоківі стани, невдоволення, складності у відносинах тощо; по-третє, духовні: недолік ідеалізму, мотивації, духовної їжі та ентузіазму.

А. Антоновський [5–7] виділив три умови, які можна розглядати як фундамент здорового способу життя:

1) зрозумілість, тобто впевненість у тому, що себе самого й світ можна зрозуміти та пізнати;

2) здійсненність, тобто віра у власну дієздатність і здатність будувати своє життя самостійно або з допомогою інших людей;

3) осмисленість, тобто здатність осягнути сенс у процесі набуття життєвого досвіду.

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.

Яким саме чином формується відчуття когерентності? По-перше, відчуття зв'язку зі світом формується не завдяки розумінню розумом, а завдяки "відчуттю" діяльності. Дитина повинна мати можливість знову і знову набувати в процесі відносин зі світом первинного досвіду, що, безпосередньо пов'язаний з власним тілом: дитина повинна спочатку навчитися володіти тілом, щоб мати можливість розуміти світ; розрізняти речі, щоб потім схоплювати їх розумом; нюхати, пробувати на смак і брати в руки речі, щоб на власному досвіді переконатися, що світ доступний.

Через рух у просторі, дотик до предметів і взаємодію із силою тяжіння дитина постійно переживає двоякі відчуття: з одного боку, власного тіла, з іншого – світу, де це тіло перебуває. Переживання тіла й переживання світу при цьому об'єднуються. Щоб закласти основи відчуття зв'язку зі світом, потрібно якомога більше таких двояких переживань світу та себе. Довіра до власних сил і впевненість, що світ можна осягнути й збагнути, розвиваються в дітях не завдяки гарним промовам дорослих, а у власних конкретних тілесних переживаннях.

По-друге, важливою умовою переживання зв'язку зі світом є наявність у дитини досвіду в тому, що всі речі та процеси, що він сприймає, мають внутрішній зв'язок, слугують певній меті, мають зміст. У минулому діти могли набути такого досвіду, просто спостерігаючи за повсякденним життям дорослих: селянин, що посіяв зерно, збирає з нього врожай; мельник робить з нього борошно; пекар випікає з борошна хліб. Таким чином, діти могли усвідомити послідовність і закономірний зв'язок процесів, які слідували один за іншим. Завдяки спостереженню без словесних роз'яснень було зрозуміло, що діяльність однієї людини означає для іншої, і як кожна діяльність

вбудована в осмислений ланцюг залежних один від одного зусиль. Сьогодні, коли більшість речей робить машина, подібні сприйняття майже зникли. Їжу дістають з холодильника, ставлять у мікрохвильову піч і через декілька хвилин виймають гарячою. Як функціонують ці прилади, яка в них конструкція, звідки з'являється блюдо і хто його приготував для дитини – усе це залишається загадкою. Таким чином, у свідомості не виникає зв'язку між окремими явищами, а, отже, не виникає й переживання зв'язку зі світом. Для розвитку дитини важливо і навіть необхідно хоча б іноді спостерігати, як, наприклад, жар, необхідний для приготування їжі, виникає завдяки горінню дерева, яке перед цим розпиляли та порубали. Для цього дітей потрібно підвести до первинних ситуацій, в яких вони завдяки власній діяльності та безпосередньому спостереженню ознайомляться з осмисленими діями, збудованими одна за одною та пов'язаними між собою, виходячи із самої логіки речей. Ніщо не підходить для цього більше, ніж елементарні робочі процеси в будинку й у дворі, ремесла і професії, якими вони були в колишні часи, коли їх суть була зрозумілою сама по собі. У переживанні таких процесів та їх повторенні в грі дитина відчуває зв'язок зі світом на підставі власного тілесного досвіду.

Таким чином, саме фізичне тіло створює критерії того, що йому корисно. Воно досягає цього, формуючи бажання. Здорове фізичне тіло бажає того, що йому корисно. Необхідно чуйно прислухатися до того, що вимагає здорова схильність, здоровий потяг, здорове бажання та здорова радість. Радість і задоволення – сили, що найкращим чином формують фізичні органи. Особливо обережного підходу вимагають інстинкти харчування. У результаті неправильного годування дитина може втратити здорові інстинкти, а при належному годуванні вони будуть регулювати бажання так, що вона буде просити тільки те, що в цьому випадку для неї корисно, і відмовлятися від того, що для неї шкідливо.

Відповідно до моделі салютогенезу здоров'я потрібно розуміти не як стан, а як процес, і увага, при цьому зосереджується на причинах глобального добробуту, а не на природі певної хвороби. Основна теза А. Антоновського [5] полягає в тому, що відчуття когерентності як погодженого перебігу в просторі й у часі декількох процесів перебуває в основі виникнення здоров'я. Відчуття когерентності – глобальна динамічна орієнтація, що структурує внутрішні й зовнішні стимули, які з'являються протягом усього життя людини. Воно є ззовні зумовленим і в другій половині життя представлено істотно розробленою диспозицією. Таким чином, здоров'я й хвороба є кінцевими пунктами в континуумі загально-го здоров'я, які можуть локалізуватися на

психічному, індивідуальному, соціальному, духовному або фізичному рівні [5].

З позиції патогенезу хвороба розглядається як симптом або симптомокомплекс, який спочатку діагностується (описується), а потім "переборюється". Наприклад, паралельно з проблемою професійного здоров'я часто розглядається проблема професійного нездоров'я, або професійні деструкції. До таких факторів належить феномен емоційного вигоряння як результат невідповідності між особистістю й роботою, синдром фізичного та емоційного виснаження, що бере початок зі стресу міжособистісної взаємодії й включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння й співчуття.

Салютогенез, у свою чергу, вказує на здоровий аспект симптому як на запобіжний сигнал, а не першопричину. Наше тіло соматично звертає увагу на відсутність внутрішньої рівноваги (таким прикладом є стрес). У салютогенезі пріоритет мають шляхи одужання, на які вказує симптом, і підсилюється значення профілактики.

Що таке психічне здоров'я або "імунітет особистості"? Це процес системного (у межах соціальної екосистеми) розвитку особистості, що містить у собі малопередбачувані переходи до нових життєвих можливостей людини. Особистісна зміна, згідно з П. Лушиним, розглядається як відносно швидкий перехід екосистеми клієнта до нових можливостей. Зміна ідентичності при цьому відбувається зненацька, непередбачувано й радикально як для навколишніх, так і для самого суб'єкта. Поряд із цим нарастання негативних явищ свідчить про прийдешню адаптивну реакцію екосистеми. Психологічний розлад, порушення або проблема, як правило, свідчать не про хворобливий, а про перехідний стан особистості на новий виток розвитку [1].

Таким чином, на відміну від парадигми запобігання виникненню психічних розладів через рух від патології до здоров'я, екофасилітативну зміну особистості можна розглянути через спектр парадигми салютогенезу. Позитивні наслідки й продуктивна особистісна зміна як результат страждання в цей час документуються та стають загальноновизнаними. У міру визнання травматичної сутності різних переживань, паралельно зростає й список обставин, що сприяють позитивній адаптації, позитивних змін у поглядах на життя, підключення внутрішніх ресурсів, розвитку здатностей і перерозподілу життєвих пріоритетів.

Будь-який елемент екосистеми, на думку П. Лушина, може виступати як ключовий для цілей самоорганізації й розвитку, а тому зміст "сприятливої атмосфери" для розвитку може включати не стільки диспозиції "дружби" (як рівності й демократії) і "любові" (як турботи), скільки "невизначеності". Це може означати також і те, що створення

сприятливих умов для самоорганізації набуває форми сприяння або прийняття навіть деструктивних процесів (як можливість подальшого розвитку). У цій логіці, якщо патологія – це не тільки завершення певного циклу розвитку, а й початок нового, створення сприятливих умов для розвитку – це сприяння в появі нових "патрологій" як перехідних форм розвитку, як нових програм для розвитку, наприклад, "імунітету" особистості [1].

S. Kobassa виділяє такі риси, властиві людям, які успішно переборюють перешкоди й життєві труднощі, зберігаючи при цьому своє психічне здоров'я:

- 1) упевненість людини в тому, що вона здатна впливати на хід подій;
- 2) активний інтерес до сенсу й змісту життя;
- 3) рішучість, довіра до майбутнього, готовність змінюватися [8].

D. Smith називає інші складові салютогенезу, вказуючи при цьому на їхню змістовність, зрозумілість і можливість розвитку: соціальна підтримка, духовність, щастя, гумор і любов. Автор намагається відшукати основу салютогенезу. На його думку, "людина зі сформованим механізмом мислення (за принципом салютогенезу) сприймає навколишній світ як керований і послідовний... з нескінченними можливостями для зміцнення впевненості в собі й власному добробуті; її світогляд не зазнає змін від втручань ззовні" [9].

Невід'ємною умовою становлення здорової, розвинутої особистості є вміння конструктивно переживати кризові ситуації, розглядаючи їх як можливість для набуття нового досвіду. Специфіка переживання людиною досвіду особистісної зміни залежить від типу життєвої стратегії, індивідуального життєвого стилю, стратегії подолання кризових ситуацій та інших факторів.

Розглядаючи професійне становлення в контексті теорії салютогенезу, у певних змінах знаходять своє відображення шляхи й методологічні принципи реалізації самої концепції освіти. Займаючи позицію фасилітатора, викладач стимулює самостійність і ініціативу студента, не обмежує знання власним суб'єктивним баченням предмета, створює умови для розкриття особистісного потенціалу. Створюючи міжособистісні відносини за принципом довіри, складається основа для гуманізації освіти. Зрозуміло, що успішне професійне становлення особистості залежить від її здатності адекватно оцінювати себе й свою професійну діяльність, від сполучення навчальної діяльності з творчою діяльністю, розвитком змістовного компонента освіти тощо.

У цілому можна виділити такі критерії відповідності методів і прийомів парадигмі салютогенезу:

- 1) орієнтація на позитивну стимуляцію пізнавальної активності, а не на вирішення

проблем і покарання невідповідної поведінки;

2) інтерес до здібностей особистості й до самодопомоги;

3) виявлення ресурсів до здорового розвитку, посилення їхньої значущості;

4) усвідомлена спрямованість на здорові життєві цілі;

5) уважність до самосприйняття й компетенції особистості.

Екофасилітація – це спосіб екологічного управління природним для особистості процесом саморегуляції в різних контекстах (включаючи педагогічний і “природного одужання”). Від класичної фасилітації або супроводу вона відрізняється тим, що психотерапевт ставить по-іншому й до самого себе як до елемента екосистеми зі своїм механізмом соціальної саморегуляції. Екофасилітація асоціюється зі створенням нової “екології” або більш здорового життєвого й освітнього середовища [5].

Відповідно до теорії салютогенезу, умовами здоров'я виступають:

- освіта;
- професійна медична й психологічна підтримка протягом усього життя;
- педагогіка здоров'я.

IV. Висновки

Виходячи з вищезазначеного, можна дійти висновку про те, що в психології й 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 озброє людину сучасним арсеналом методів з поновлення й підтримки психічного здоров'я, розкриття й розвитку особистісного потенціалу.

Ключовими аспектами в моделі салютогенезу виступають: орієнтація на салютогенез, на протиположності орієнтації на патогенез; ресурси опору й почуття когерентності, компонентами якого є зрозумілість, керованість і свідомість; посттравматичне зростання (потенціал позитивних змін після переживання травмуючих подій). На відміну від стійкості до впливу різних негативних факторів, посттравматичне зростання й аналогічні поняття відображають здатність людини до особистісного зростання й змін. Упровадження конструкту салютогенезу в практику психоконсультативної роботи й психотерапії пов'язано також зі зміною парадигми щодо людей з особливими потребами, інвалідам. Салютогенез – новий науковий підхід до розуміння здоров'я, що є

міждисциплінарним, тобто стосується всіх галузей і аспектів здорової особистості.

Позитивне ставлення до себе, упевненість у поєднанні з інтерперсональною довірою й довірою до майбутнього є ознаками “здорової особистості”. Розвинута соціальна компетенція, що виявляється у відстоюванні своїх прав і здатності до комунікації, разом з персональною компетенцією дають змогу людині одержувати соціальну підтримку в кризових ситуаціях та успішно перемогти перешкоди в житті.

Важливо відзначити, що компетентності й поінформованості в питанні здорового способу життя, у контексті якого можна розглядати й особистісний розвиток, недостатньо. Тільки за наявності орієнтації на щоденне здійснення певної оздоровчої програми людина дійсно робить крок назустріч до свого психічного й душевного здоров'я.

Література

1. Лушин П.В. Особистісні зміни як процес: теорія й практика / П.В. Лушин. – Одеса : Аспект, 2005. – 334 с.
2. Сельє Г. Стресс без дистресса / Г. Сельє. – М., 1982. – 127 с.
3. Психотерапевтическая энциклопедия. Золотой фонд психотерапии / [под ред. Б.Д. Карвасарского]. – СПб. : Питер, 2000. – 1024 с.
4. Трунов Д.Г. Синдром згоряння: позитивний підхід до проблеми / Д.Г. Трунов // Журнал практичного психолога. – 1998. – № 8. – С. 84–89.
5. Antonovsky A. Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit / A. Antonovsky. – Tuebingen : Dgvt-Verl. – 1997.
6. Antonovsky A. Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well / A. Antonovsky. – San Francisco : Jossey-Bass, 1988.
7. Antonovsky A. 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 / A. Antonovsky, J. Bernstein ; ed. N.A. Miigram. – N.Y. : Brunner/Mazel, 1986. – P. 52–65.
8. Bengel J., Strittmatter R., William H. Research and Practice of Health Promotion Volume. The Current State of Discussion and the Relevance of Antonovskys Salutogenetic Model of Health. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, 1999.
9. Smith D. Functional salutogenic mechanisms of the brain / D. Smith // Perspectives in Biology and Medicine. – 2002. – № 45 (3). – P. 319–328.

Бочелюк В.Й. Особливості формування психологічного здоров'я особистості

Анотація. У статті висвітлено психологічні особливості трансформації особистості крізь призму теорії салютогенезу як комплексу факторів, що сприяють зміцненню психічного здоров'я особистості, яка, у свою чергу, орієнтується на її ресурси й можливості, а не на причини хвороби.

Ключові слова: салютогенез, психічне здоров'я, формування й зміцнення здоров'я.

Бочелюк В.И. Особенности формирования психологического здоровья личности

Аннотация. Статья посвящена психологическим особенностям трансформации личности через призму теории салютогенеза как комплекса факторов, которые способствуют укреплению психического здоровья личности, которая, в свою очередь, ориентируется на свои ресурсы и возможности, а не на причину болезни.

Ключевые слова: салютогенез, психическое здоровье, формирование и укрепление здоровья.

Bochelyuk V. Peculiarities of formation of the psychological health of individuals

Annotation. Article is devoted to psychological characteristics of the personal transformation through the lens of the theory of STI salyutogeneza as a complex of factors that contributes to a strengthening of mental health of individuals which in its turn is guided by their resources and capabilities rather than the cause of the disease.

Key words: salyutogenez, mental health, development and health promotion.