

## ВАЛЕОУСТАНОВКА ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПЕРІОД МОЛОДОСТІ

---

Feldman Y. I. Valeological mindset as a factor of psychological well-being in the period of youth / Y. I. Feldman // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. – Issue 37. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2017. – P. 449–468.

---

**Y. I. Feldman. Valeological mindset as a factor of psychological well-being in the period of youth.** The results of studying the connection between the types of valeological mindset, hardiness, socio-psychological adaptation and optimism of personality are presented.

The study shows positive correlations of the resource type of the valeological mindset with indicators of socio-psychological adaptation, optimism and hardiness. Manipulative, deficit and supporting types of valeological mindset are negatively associated with indicators of socio-psychological adaptation, optimism and hardiness.

Based on the results of the factorization of the parameters of valeological mindset, optimism-pessimism, hardiness and socio-psychological adaptation, the four factor structure was obtained, which showed the key role of the resource type of valeological mindset in the psychological well-being of the individual during the period of youth.

According to the results of clustering, three typological profiles of valeological mindset (balanced, destructive, sanogenic ones) were identified. Sanogenic profile of valeological mindset, formed by the resource type of valeological mindset, is characterized by high indicators of optimism, hardiness and socio-psychological adaptation. The destructive type of valeological mindset is characterized by low indices of hardiness, social-psychological adaptation and optimism.

**Key words:** valeological mindset, social-psychological adaptation, optimism, pessimism, hardiness, typological profiles of valeological mindset.

**Ю. І. Фельдман. Валеоустановка як фактор психологічного благополуччя у період молодості.** Представлено результати вивчення зв'язку типів валеоустановки, життєстійкості, соціально-психологічної адаптації та оптимізму особистості.

У дослідженні показано позитивні зв'язки ресурсного типу валеоустановки з показниками соціально-психологічної адаптації, оптимізму

му та життєстійкості. Маніпулятивний, дефіцитарний та підтримуючий типи валеоустановок негативно пов'язані з показниками соціально-психологічної адаптації, оптимізму та життєстійкості.

За результатами факторизації показників валеоустановок, оптимізму-песимізму, життєстійкості та соціально-психологічної адаптації було отримано чотирифакторну структуру, в якій показано ключову роль ресурсного типу валеоустановок у психологічному благополуччі особистості у період молодості.

За результатами кластеризації було визначено три типологічні профілі валеоустановок: збалансований, деструктивний, саногенний. Саногенний профіль валеоустановок, утворений ресурсним типом валеоустановок, характеризується найвищими показниками оптимізму, життєстійкості та соціально-психологічної адаптації. Деструктивний тип валеоустановок характеризується найнижчими показниками життєстійкості, соціально-психологічної адаптації та оптимізму.

**Ключові слова:** валеоустановки, соціально-психологічна адаптація, оптимізм, песимізм, життєстійкість, типологічні профілі валеоустановок.

**Ю. И. Фельдман. Валеоустановка как фактор психологического благополучия в период молодости.** Представлены результаты изучения связи типов валеоустановки, жизнестойкости, социально-психологической адаптации и оптимизма личности.

В исследовании показаны положительные связи ресурсного типа валеоустановки с показателями социально-психологической адаптации, оптимизма и жизнестойкости. Манипулятивный, дефицитарный и поддерживающий типы валеоустановок негативно связаны с показателями социально-психологической адаптации, оптимизма и жизнестойкости.

По результатам факторизации показателей валеоустановок, оптимизма-пессимизма, жизнестойкости и социально-психологической адаптации было получено четырехфакторную структуру, в которой показано ключевую роль ресурсного типа валеоустановок в психологическом благополучии личности в период молодости.

По результатам кластеризации были определены три типологические профили валеоустановок: сбалансированный, деструктивный, саногенный. Саногенный профиль валеоустановок образованный ресурсным типом валеоустановок, характеризуется высокими показателями оптимизма, жизнестойкости и социально-психологической адаптации. Деструктивный тип валеоустановок характеризуется низкими показателями жизнестойкости, социально-психологической адаптации и оптимизма.

**Ключевые слова:** валеоустановки, социально-психологическая адаптация, оптимизм, пессимизм, жизнестойкость, типологические профили валеоустановок.

**Постановка проблеми дослідження.** Актуальність вивчення закономірностей функціонування валеоустановки, її психологіч-

них особливостей визначається тим, що здоров'я як стан повного душевного, фізичного та соціального благополуччя, є найважливішою цінністю людини. Валеоустановка входить до складу компонентів спрямованості особистості, що відповідає за підтримання здоров'я і подолання хвороби і характеризується готовністю до певного способу сприйняття і ставлення до ситуацій, які стосуються здоров'я людини. Валеоустановка відображає стан здоров'я опосередковано через структурування його внутрішньої суб'єктивної картини, через модифікацію ставлення до здоров'я [10]. Валеоустановка є інтегральним утворенням, яке об'єднує когнітивні (уявлення про здоров'я і хвороби), емоційні (ставлення до проблем здоров'я і хвороби) і поведінкові (моделі поведінки, спрямовані на підтримку здоров'я та подолання хвороби) психічні складові, які визначають індивідуальну феноменологію здоров'я [10]. У своїх дослідженнях О.С. Васильєва та Ф.Р. Філатов [1] виділили і охарактеризували чотири типи валеоустановок:

1. Ресурсний тип, що передбачає орієнтацію на самостійне дотримання основ здорового способу життя. У ньому когнітивний компонент відрізняється повнотою і диференційованістю уявлень як про здоров'я, так і про хвороби, емоційний компонент обумовлений більше внутрішньо-особистісними факторами, ніж зовнішніми стимулами (незалежність психічного стану, домінування позитивного настрою), а поведінковий компонент характеризується активністю як в подоланні хвороби і підтримці власного здоров'я, так і в сприянні створенню загальної здорової атмосфери в сім'ї, в колективі, в суспільстві взагалі.

2. У маніпулятивному типі валеоустановки власне самопочуття є способом впливу на інших. У ньому когнітивний компонент відрізняється тим, що уявлення про хвороби більш диференційовані, емоційний компонент характеризується тим, що позитивний настрій залежить від регламентацій значущих інших, а ставлення до власного здоров'я характеризується пасивністю, поведінковий компонент передбачає захисні реакції, агресивні тенденції і демонстративні стратегії.

3. Підтримуючий тип валеоустановок базується на прагненні отримати допомогу одного з членів сім'ї. У ньому когнітивний компонент характеризується недостатньою сформованістю уявлень про здоровий спосіб життя, їх фрагментарністю; емоційний компонент характеризується тим, що настрій залежить більшою мірою від емоційного стану значущих інших, а не від позитивного підкріплення або відсутності негативних дій з боку інших; а

поведінковий компонент відрізняється необхідністю піклування про інші як основна умова активізації ресурсів.

4. Дефіцитарний тип валеоустановок характеризується неформованістю уявлень про здоровий спосіб життя і відзначається залежністю емоційного компонента від позитивної стимуляції з боку значущих інших, загальною пасивністю по відношенню до здоров'я і хвороби, наявністю страхів; підвищена тривожність, когнітивний і поведінковий компоненти є інтерперсональними феноменами, оскільки їх зміст визначається характером поширення соціальних уявлень.

У нашому дослідженні ми виходили з припущення, що різні типи валеоустановки взаємообумовлені різними факторами психологічного благополуччя, зокрема оптимізмом, життєстійкістю та адаптивністю особистості. Така особистісна змінна як оптимізм відіграє ключову роль в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям у багатьох сферах життєдіяльності людини [5]. У зарубіжній психології оптимізм вивчається як: атрибутивний стиль (С. Петерсон, М. Селігман), система установок, диспозицій особистості (Ч. Карвер, М. Шейер, К. Муздибаєв, Є.П. Ільїн), позитивне ставлення до світу (Е. Еріксон), конструктивна характеристика мислення суб'єкта (А. Бек, А. Елліс), позитивна самоустановка (А. Аргайл, М. Джеймс, Д. Джонгвард, В.В. Столін, І.А. Джидар'ян, С. Любомирські), умова ефективної пошукової активності суб'єкта (В.С. Ротенберг, В.В. Аршавський), компонент копінг-поведінки (С.С. Замишляєва) і мотивації досягнення (Т.О. Гордєєва). Вітчизняні психологи вивчають оптимізм як особливу соціальну установку (А.Є. Хурчак, Н.М. Чижіченко), компонент саморозвитку особистості (І.Д. Бех), ознаку її психічного здоров'я (І.Я. Юцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевіч), фактор губристичної мотивації (К.І. Фоменко). У нашому дослідженні ми зосереджуємо увагу на оптимізмі як специфічній установці особистості, що об'єднує психологічну природу оптимізму та валеоустановки.

Життєстійкість вважається основним функціональним компонентом життєздатності, який зберігає стабільність системи особистості, системоутворюючим фактором, що задає параметри основних компонентів життєздатності. Життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, що опосередкує вплив стресогенних факторів на соматичне і душевне здоров'я, а також на успішність діяльності особистості [3].

У дослідженні М.Г. Мельничук підкреслюється, що адаптаційні здібності індивіда, насамперед, залежать від його психо-

логічних особливостей, які визначають можливість адекватної регуляції функціонального стану організму в будь-яких умовах життя і діяльності, і їх наявність збільшує вірогідність нормального функціонування організму та його ефективної діяльності при зростанні інтенсивності впливу психогенних факторів зовнішнього середовища [8].

Отже, **метою** нашого дослідження виступило визначення зв'язку валеоустановок та адаптованості, життєстійкості та оптимізму в особистості у період молодості.

**Вибірка та методи дослідження.** Експериментальну вибірку дослідження склали 110 досліджуваних (73 жінки та 37 чоловіків, середній вік яких становить  $28,32 \pm 1,80$  років). Діагностичний комплекс було представлено такими методиками:

Авторська оригінальна *методика діагностики типів валеоустановки*, яка дозволяє визначити рівень розвитку ресурсного, дефіцитарного, маніпулятивного, підтримуючого типів валеоустановки [7].

Методика ELOT (Extended Life Orientation Test – «Розширений тест життєвих орієнтацій»), розроблена E.C. Chang. На думку автора даної методики, вона більше підходить для двофакторної моделі оцінки-песимізму оптимізму. Ця двофакторна методика характеризує узагальнені позитивні і негативні очікування особистості, тобто диспозиційний оптимізм і песимізм [2].

Опитувальник життєстійкості С. Мадді в адаптації Д.О. Леонтєва [6]. Опитувальник є адаптацію Д.О. Леонтєва методики Hardiness Survey, розробленої американським психологом Сальваторе Мадді. Життєстійкість – це система переконань про себе, світ, стосунки з ним, які дозволяють людині витримувати і ефективно долати стресові ситуації. В одній і тій же ситуації людина з високою життєстійкістю рідше відчуває стрес і краще справляється з ним. Життєстійкість включає в себе три порівняно самостійних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику.

Поняття життєстійкості є аналогічним поняттю «відвага бути», введеному П. Тілліхом в рамках екзистенціалізму – на пряму в психології, яке виходить з унікальності конкретного життя людини, не зведеної до загальних схем. Екзистенціальна відвага передбачає готовність «діяти всупереч» - всупереч онтологічній тривозі, тривозі втрати сенсу, всупереч відчуття «занедбаності» (М. Хайдеггер). Саме життєстійкість дозволяє людині виносити у тривогу, супроводжуючу вибір майбутнього (невідомості), а не минулого (незмінності) у ситуації екзистенціальної дилеми.

**Аналіз результатів дослідження.** Розглянемо результати кореляційного аналізу показників типів валеоустановок та соціально-психологічної адаптації (таблиця 1). Встановлено позитивний зв'язок між показниками ресурсного типу валеоустановки та адаптованістю, прийняттям себе, прийняттям інших, інтернальністю та емоційним комфортом. Ресурсна валеоустановка переважає відмову від прагнення до домінування, що підтверджується відповідним негативним зв'язком цих показників. Між показником дефіцитарної валеоустановки та показниками соціально-психологічної адаптації встановлено низку негативних зв'язків. Отже, дефіцитарний тип валеоустановки притаманний особам з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації. Чим адаптованішою є особистість до умов навколишньої дійсності, чим сприятливішим є її ставлення до себе та інших, чим більше вона відповідальна, тим швидше за все вона не матиме дефіцитарних установок по відношенню до свого фізичного стану. Позитивний зв'язок між цим типом валеоустановки був встановлений лише за показником прагнення домінування, так само як із маніпулятивним типом валеоустановки.

Таблиця 1

**Взаємозв'язок показників типів валеоустановок та соціально-психологічної адаптації**

Валеоустановки	Показники соціально-психологічної адаптації					
	Адаптованість	Прийняття себе	Прийняття інших	Інтернальність	Емоційний комфорт	Прагнення до домінування
Ресурсна	0,72**	0,52**	0,51**	0,62**	0,57**	-0,26**
Дефіцитарна	-0,38**	-0,32**	-0,35**	-0,27*	-0,20*	0,32**
Маніпулятивна	-0,43**	-0,38**	-0,58**	-0,48**	-0,51**	0,37**
Підтримуюча	-0,40**	-0,23*	0,23*	-0,16	0,09	-0,32**

\*-  $p < 0,05$ , \*\* -  $p < 0,001$

Установлено низку негативних зв'язків між показниками маніпулятивного типу валеоустановки та соціально-психологічної адаптації. Отже, людям з маніпулятивними установками по

відношенню до свого здоров'я та хвороби властивий низький рівень соціально-психологічної адаптації.

Підтримуючий тип валеоустановки характеризується позитивним зв'язком з показниками прийняття інших. Загалом прагнення звертатись до інших за допомогою у ситуаціях хвороби властиве людям з екстравертованою спрямованістю особистості, які загалом позитивно сприймають інших. Майже з усіма іншими показниками адаптованості підтримуюча валеоустановка має негативні зв'язки.

Отже, з позицій найліпших психологічних умов для соціально-психологічної адаптації провідне місце посідає ресурсний тип валеоустановки.

У таблиці 2 показано зв'язки диспозиційних установок з типами валеоустановок.

*Таблиця 2*

**Взаємозв'язок показників типів валеоустановок та диспозиційного оптимізму**

Валеоустановки	Оптимізм	Песимізм
Ресурсна	0,32**	-0,57***
Дефіцитарна	-0,31**	0,42***
Маніпулятивна	-0,28**	0,45***
Підтримуюча	-0,13	0,25*

\*-  $p < 0,05$ , \*\* -  $p < 0,01$ , \*\*\* -  $p < 0,001$

Установлено позитивний зв'язок ресурсного типу з оптимізмом та, відповідно, негативний – з песимізмом. Інші типи валеоустановок характеризуються негативними зв'язками з оптимізмом та позитивними – з песимізмом. Отже, ресурсний тип валеоустановок, який характеризується орієнтацією на самостійне дотримання основ здорового способу життя, повнотою і диференційованістю уявлень як про здоров'я, так і про хворобу, домінуванням позитивного настрою, активністю в подоланні хвороби і підтримці власного фізичного стану більшою мірою властивий оптимістам.

У таблиці 3 подано результати кореляційного аналізу типів валеоустановок та показників життєстійкості. Залученість як переконаність у тому, що включеність у події дає максимальний шанс знайти щось гідне і цікаве для особистості, характеризує осіб з ресурсними валеоустановками. Їх більша залученість надає можливість відчувати себе значущим і достатньо цінним,

щоб повністю включатися в рішення життєвих завдань, не дивлячись на наявність стресогенних факторів і змін. Людина з ресурсним типом валеоустановки отримує задоволення від власної діяльності, має бажання відкриватися світу і прагнення до взаємодії з ним. На протипагу цьому, в осіб з маніпулятивним та підтримуючим типами валеоустановки спостерігається відсутність подібної переконаності, що породжує в них почуття відчуження, відчуття себе «поза» життям.

Таблиця 3

**Взаємозв'язок показників типів валеоустановок  
та життєстійкості**

Валеоустановки	Показники життєстійкості		
	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Ресурсна	0,43***	0,49***	0,58***
Дефіцитарна	-0,17	-0,31**	-0,21*
Маніпулятивна	-0,30**	-0,34***	-0,36***
Підтримуюча	-0,24*	0,28**	-0,12

\*-  $p < 0,05$ , \*\* -  $p < 0,01$ , \*\*\* -  $p < 0,001$

У досліджуваних з ресурсним типом валеоустановки встановлено вищі показники контролю як параметру життєстійкості. Отже, ресурсний тип валеоустановки передбачає переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний, і успіх не гарантований. Особи з ресурсним типом валеоустановки більш вмотивовані на пошук шляхів впливу на наслідки стресогенних змін. Встановлено, що негативні зв'язки контролю з маніпулятивним та дефіцитарним типами валеоустановок характеризують відчуття власної безпорадності перед обличчям хвороби.

Ресурсний тип валеоустановок передбачає високі показники прийняття ризику. Позитивне ставлення до свого здоров'я, готовність піклуватися про нього пов'язана з переконаністю людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, отриманих з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Досліджувані з ресурсним типом валеоустановок сприймають події життя як виклик та випробування.

У таблиці 4 подано результати факторизації даних діагностики типів валеоустановок, життєстійкості, адаптованості та диспозиційних установок осіб молодого віку.



Таблиця 4

**Валеоустановки у факторній структурі особистісних якостей осіб молодого віку**

Показники	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Ресурсний тип валеоустановки	0,744	-	-	-
Дефіцитарний тип валеоустановки	-	-	0,742	-
Маніпулятивний тип валеоустановки	-	-0,586	-	-
Підтримуючий тип валеоустановки	-	0,806	0,672	-
Оптимізм	-	-	-	0,861
Песимізм	-0,556	-	-	-0,534
Залученість	0,665	-	-	-
Контроль	-	0,704	-	-
Прийняття ризику	0,699	-	-	-
Адаптованість	0,632	-	-0,510	-
Прийняття себе	0,529	-	-	-
Прийняття інших	-	0,736	-	-
Інтернальність	0,707	-	-	-
Емоційний комфорт	0,565	-	-	-
Прагнення до домінування	-	-0,540	-	-
Заг. Дис.	3,711	3,029	1,701	1,545
Для заг.	0,247	0,201	0,113	0,103

Перший фактор (24,7% поясненої дисперсії, факторна вага становить 3,71) містить такі показники: ресурсний тип валеоустановки (0,744), інтернальність (0,707), прийняття ризику (0,699), залученість (0,665), адаптованість (0,632), емоційний комфорт (0,565), песимізм (-0,556), прийняття себе (0,529). Зазначений фактор розкриває провідну роль ресурсного типу валеоустановок у соціально-психологічній адаптації та життєстійкості.

Другий фактор (20,1% поясненої дисперсії, 3,02 – факторна вага) містить такі показники: підтримуючий тип валеоустановки (0,806), прийняття інших (0,736), контроль (0,704), маніпулятивний тип валеоустановки (-0,586), прагнення до доміну-

вання (-0,540). Зазначений фактор характеризує провідну роль підтримуючого типу валеоустановки у прийнятті інших і відмові від конкуренції та домінування над іншими, підкреслює зв'язок маніпулятивного типу валеоустановки з прагненням до домінування над іншими.

Третій фактор (11,3% дисперсії та 1,70 – факторна вага) містить такі показники: дефіцитарний тип валеоустановки (0,742), підтримуючий тип валеоустановки (0,672), адаптованість (-0,510). Цей фактор розкриває негативний вплив дефіцитарного та підтримуючого типів валеоустановки у процесі адаптації особистості до складних умов та ситуацій.

Четвертий фактор (10,3% дисперсії та 1,54 – факторна вага) містить лише два показники – оптимізм (0,861) та песимізм (-0,534) і характеризує ці якості як відокремлені від впливу валеоустановки.

З метою визначення структурних типологічних профілів соціально-перцептивної компетентності майбутніх психологів нами було проведено процедуру кластерного аналізу методом К-середніх для показників валеоустановок. Результати аналізу наведено на рис. 1.

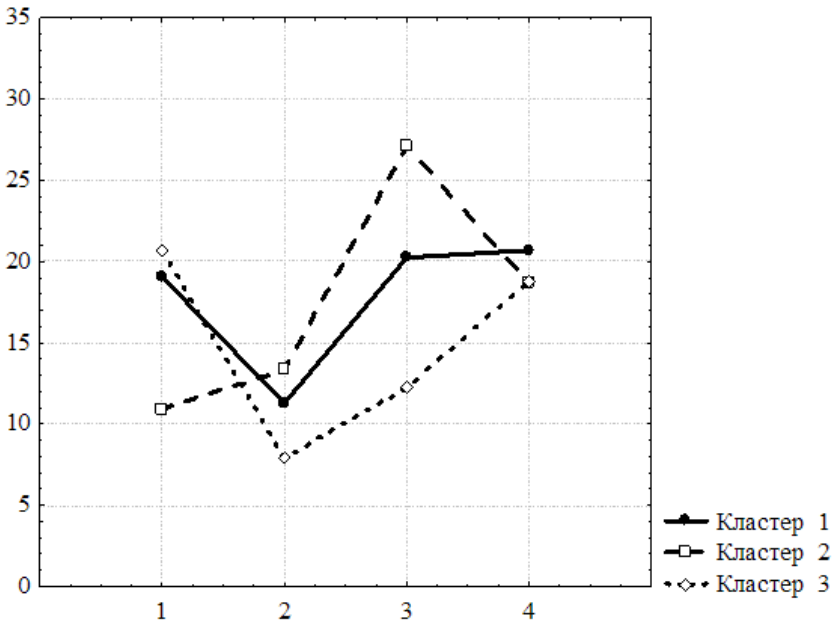


Рис. 1. Типологічні профілі валеоустановки у досліджуваних

Перша група (26,4% вибірки) відзначається такими характеристиками: високі та вищі за середні показники валеоустановок ресурсного, маніпулятивного та підтримуючого типу – середні показники дефіцитарного типу валеоустановок – «Збалансованість валеоустановок».

Друга група (21,8% вибірки) – низькі показники ресурсного типу валеоустановок – середні показники дефіцитарного та підтримуючого типів валеоустановок – високі показники маніпулятивного типу валеоустановок – «Деструктивний тип валеоустановок».

Третя група (51,8% вибірки) – високі показники ресурсного типу валеоустановки – низькі показники дефіцитарного та маніпулятивного типів валеоустановки – середні показники підтримуючого типу валеоустановки – «Саногенний тип валеоустановок».

Розглянемо середні значення показників соціально-психологічної адаптації у досліджуваних з різними типологічними профілями валеоустановок (таблиця 5). Встановлено, що досліджувані з саногенним типом валеоустановок характеризуються найвищими показниками адаптованості, прийняття себе та інших, емоційного комфорту, інтернальності та помірними показниками прагнення до домінування. Отже, перевага ресурсного типу валеоустановки у типологічному профілі досліджуваних визначає найбільшу адаптованість.

Таблиця 5

**Середні значення показників соціально-психологічної адаптації у досліджуваних з різними профілями валеоустановок**

Показники	Групи досліджуваних за профілями валеоустановок			N	p
	«Збалансованість валеоустановок»	«Деструктивний тип валеоустановок»	«Саногенний тип валеоустановок»		
Адаптованість	0,53±0,19	0,34±0,22	0,60±0,18	20,34	<0,0001
Прийняття себе	0,57±0,13	0,49±0,18	0,62±0,11	11,07	0,003
Прийняття інших	0,59±0,21	0,27±0,16	0,60±0,14	38,41	<0,0001
Інтернальність	0,44±0,21	0,27±0,09	0,61±0,13	49,55	<0,0001
Емоційний комфорт	0,57±0,15	0,34±0,20	0,67±0,13	35,05	<0,0001
Прагнення до домінування	0,47±0,23	0,71±0,11	0,53±0,12	27,90	<0,0001

Досліджувані з деструктивним типом валеоустановок характеризуються найвищими показниками соціально-психологічної адаптації, окрім показників прагнення до домінування, які у даній групі сягають найвищих значень. Отже, високі показники маніпулятивного типу валеоустановок, які утворюють цей профіль, характеризують досліджуваних з найнижчим рівнем соціально-психологічної адаптації. Провідною характеристикою цього профілю в плані адаптованості є прагнення до домінування над іншими.

Досліджувані типологічного профілю збалансованих валеоустановок характеризуються середніми показниками соціально-психологічної адаптації та найнижчим рівнем прагнення до домінування.

У таблиці 6 показано відмінності у рівні вираженості показників диспозиційного оптимізму у досліджуваних з різними профілями валеоустановок. Встановлено, що досліджувані з саногенним типом валеоустановок характеризуються найвищими показниками оптимізму та найнижчими показниками песимізму.

Таблиця 6

**Середні значення показників диспозиційного оптимізму в досліджуваних з різними профілями валеоустановок**

Показники	Групи досліджуваних за профілями валеоустановок			Н	р
	«Збалансованість валеоустановок»	«Деструктивний тип валеоустановок»	«Саногенний тип валеоустановок»		
Оптимізм	30,72±5,94	29,66±4,38	33,71±3,53	14,77	<0,001
Песимізм	25,31±6,44	28,08±4,85	21,78±4,32	24,14	<0,0001

Найнижчі показники оптимізму визначено у досліджуваних з деструктивним типом валеоустановок, у той час як рівень вираженості песимізму в них найвищий. Збалансованість валеоустановок характеризується перевагою оптимізму над песимізмом у досліджуваних.

У таблиці 7 подано показники життестійкості у досліджуваних з різними типами валеоустановок у досліджуваних у період молодості.

Установлено, що у представників саногенного профілю валеоустановок відзначаються найвищі показники залученості. Показники контролю та прийняття ризику також високі, однак не відрізняються від показників за профілем збалансованих валеоустановок.

Таблиця 7

**Середні значення показників життєстійкості у досліджуваних з різними профілями валеоустановок**

Показники	Групи досліджуваних за профілями валеоустановок			Н	р
	«Збалансованість валеоустановок»	«Деструктивний тип валеоустановок»	«Саногенний тип валеоустановок»		
Залученість	33,51±6,96	28,70±4,53	35,66±5,05	22,64	<0,0001
Контроль	35,06±5,16	22,66±2,31	35,35±8,97	39,47	<0,0001
Прийняття ризику	21,31±2,47	18,12±4,06	22,89±1,16	34,93	<0,0001

Деструктивний тип валеоустановок характеризується найнижчими показниками залученості, прийняття ризику та контролю. Отже, профіль валеоустановок визначає життєстійкість особистості у період молодості.

**Висновки.** У дослідженні показано позитивні зв'язки ресурсного типу валеоустановки з показниками соціально-психологічної адаптації, оптимізму та життєстійкості. Маніпулятивний, дефіцитарний та підтримуючий типи валеоустановок негативно пов'язані з показниками соціально-психологічної адаптації, оптимізму та життєстійкості.

Факторизація показників валеоустановок, оптимізму-песимізму, життєстійкості та соціально-психологічної адаптації також доводить ключову роль ресурсного типу валеоустановок у психологічному благополуччі особистості у період молодості.

За результатами кластеризації було визначено три типологічні профілі валеоустановок – збалансований, деструктивний, саногенний. Саногенний профіль валеоустановок, утворений ресурсним типом валеоустановок, характеризується найвищими показниками оптимізму, життєстійкості та соціально-психологічної адаптації.

**Перспективи подальшого дослідження** ми вбачаємо у вивченні ролі валеоустановок у психологічному благополуччі особистості у різних вікових групах.

**Список використаних джерел**

1. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.

2. Замышляева М. С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте [Текст] : дис. канд. психол. наук : 19.00.03. – М., 2006. – 237 с.
3. Кузнецов М.А. Життєстійкість підлітків із неповних сімей / М.А. Кузнецов, К.Р. Маннапова. – Х. : ХНПУ ; Діса плюс, 2016. – 257 с.
4. Кузнецов М.А. Психологические механизмы и детерминанты поддержания здоровья человека / М.А. Кузнецов, Л.Н. Зотова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. – Випуск 53. – Харків, 2016, – С. 102–125.
5. Кузнецова М.М. Особенности эмоционально-волевой регуляции учебной деятельности у студентов с оптимистическим атрибутивным стилем / М.М. Кузнецова // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. – Випуск 55. – Х. : ХНПУ, 2017. – С. 82–102.
6. Кузнецова М.М. Оптимистические установки в психической саморегуляции учебной деятельности студентов как предмет психологического исследования / М.М. Кузнецова // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. – Випуск 52. – Х. : ХНПУ, 2016. – С. 70–77.
7. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
8. Мельничук М.Г. Психосоціальна адаптація як необхідна умова пристосування до нових умов існування / М.Г. Мельничук // Вісник Харківського національного пед. університету ім. Г.С. Сковороди. Сер. «Психологія». – Харків : ХНПУ, 2016. – Вип. 53. – С. 126–134.
9. Фельдман Ю.І. Розробка та апробація методики діагностики типів валеоустановки особистості / Ю.І. Фельдман // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, IV (48), Issue: 102, 2016. – P. 56–60.
10. Фоменко К.І. Губристична мотивація оптимістів та песимістів / К.І. Фоменко, М.М. Кузнецова // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 53. – Х. : ХНПУ, 2016. – С. 256–264.
11. Фоменко К.І. Атрибутивні особливості губристичної мотивації особистості майбутніх психологів // Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». – Т. 18. – Вип. 4(30), 2013. – С. 292–299.

12. Хомуленко Т.Б. Психосоматика: культурно-історичний підхід Психосоматика: культурно-історичний підхід : навч.-метод. посіб./ Т.Б. Хомуленко, І.О. Філенко, К.І. Фоменко, О.С. Шукалова, М.В. Коваленко. – Х. : «Диса плюс», 2015. – С. 227–237.

### Spysok vykorystanyh dzherel

1. Vasil'eva O. S. Psihologija zdorov'ja cheloveka: jetalony, predstavlenija, ustanovki: ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij / O. S.Vasil'eva, F.R. Filatov. – M. : Izdatel'skij centr «Akademija», 2001. – 352 s.
2. Zamyshljaeva M.S. Optimizm i pessimizm v sovladajushhem povedenii v junosheskom vozraste [Tekst] : dis. kand. psihol. nauk : 19.00.03. – M., 2006. – 237 s.
3. Kuznjecov M.A. Zhyttjestijkist' pidlitkiv iz nepovnyh simej / M.A. Kuznjecov, K.R. Mannapova. – H. : HNPU ; Disa pljus, 2016. – 257 s.
4. Kuznecov M.A. Psihologicheskie mehanizmy i determinanty podderzhaniya zdorov'ja cheloveka / M.A. Kuznecov, L.N. Zotova // Visnik Harkivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni G.S. Skovorodi. Psihologija. – Vipusk 53. – Harkiv, 2016, – S. 102–125.
5. Kuznecova M.M. Osobennosti jemocional'no-volevoj reguljacii uchebnoj dejatel'nosti u studentov s optimisticheskim atributivnym stilem / M.M. Kuznecova // Visnik HNPU imeni G.S. Skovorodi. Psihologija. Vipusk 55. – H. : HNPU, 2017. – S. 82–102.
6. Kuznecova M.M. Optimisticheskie ustanovki v pshicheskoj samoreguljacii uchebnoj dejatel'nosti studentov kak predmet psihologicheskogo issledovanija / M.M. Kuznecova // Visnik HNPU imeni G.S. Skovorodi. Psihologija. Vipusk 52. – H. : HNPU, 2016. – S. 70–77.
7. Leont'ev D.A. Test zhiznestojkosti. Metodicheskoe rukovodstvo po novoj metodike psihologicheskoi diagnostiki lichnosti s shirokoj oblast'ju primenenija / D.A. Leont'ev, E.I. Rasskazova. – M. : Smysl, 2006. – 63 s.
8. Mel'nychuk M.G. Psyhosocial'na adaptacija jak neobhidna umova prystosuvannja do novyh umov isnuvannja / M.G. Mel'nychuk // Visnyk Harkivs'kogo nacional'nogo ped. universytetu im. G.S. Skovorody. Ser. «Psihologija». – Harkiv : HNPU, 2016. – Vyp. 53. – S. 126–134.
9. Fel'dman Ju.I. Rozrobka ta aprobacija metodyky diagnostyky typiv valeoustanovky osobystosti / Ju.I. Fel'dman // Science

- and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, IV (48), Issue: 102, 2016. – R. 56–60.
10. Fomenko K.I. Gubrystychna motywacja optymistów ta pesymistów / K.I. Fomenko, M.M. Kuznjecova // Visnyk HNPU imeni G.S. Skovorody. Psychologija. Vyp. 53. – H. : HNPU, 2016. – S. 256–264.
  11. Fomenko K.I. Atrybutywni osoblywosti gubrystychnoi' motywacii' osobystosti majbutnih psychologiv // Visnyk Odes'kogo nacional'nogo uniwerytetu. Serija «Psychologija». – T. 18. – Vyp. 4(30), 2013. – S. 292–299.
  12. Homulenko T.B. Psyhosomatyka: kul'turno-istorychnyj pidhid / T.B. Homulenko, I.O. Filenko, K.I. Fomenko, O.S. Shukalova, M.V. Kowalenko. – H. : «Dysa plus», 2015. – 227–237.

*Received February 15, 2017*

*Revised March 17, 2017*

*Accepted April 14, 2017*

УДК 159.923.2

*I. В. Шевчук*  
[jahn88@ukr.net](mailto:jahn88@ukr.net)

## НАРАТИВНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ОСНОВИ ВСТУПУ У НАРАТИВНУ ПРАКТИКУ

---

Shevchuk I. V. Narrative psychology and fundamentals of introduction to narrative practice / I. V. Shevchuk // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuik Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 37. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2017. – P. 464–473.

---

**I. V. Shevchuk. Narrative psychology and fundamentals of introduction to narrative practice.** It is shown that the narrative approach allows people to identify the impact of limiting cultural stories on their lives and to expand and enrich their own life narratives.

The psychologist tries to find ways to spread news about individual triumphs, starts to turn personal success stories so that they maintain satisfactory atmosphere of growth and motion of our culture.

We have focused on dealing with clients' life stories, analyzed problematic stories and providing with alternative stories that open up new