

ПОЧУТТЯ КОГЕРЕНТНОСТІ У СПЕКТРІ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ОГЛЯД НАУКОВИХ РОЗВІДОК

THE SENSE OF COHERENCE IN A SPECTRUM OF PERSONALITY RESOURCES: A SCIENTIFIC REVIEW

Стаття присвячена питанням ресурсів особистості у кризових життєвих обставинах. Розглянуто спектр вивчення ресурсності особистості, а саме: ресурсний універсум, метаресурс, ресурсну насиченість, психологічний капітал, узагальнені ресурси опору. Метою статті є огляд і аналіз наукових розвідок концепту «почуття когерентності» у площині ресурсного підходу. Почуття когерентності визначається його автором А. Антоновським як сприйняття світу як узгодженого, передбачуваного та зрозумілого, водночас стресові ситуації розглядаються людиною як такі, що варті докладання зусиль, енергії, активного включення, а вона сама має впевненість в наявності в неї здібностей і можливостей, щоб впоратися з викликами й самостійно будувати своє життя, спираючись як на власні ресурси, так і на ресурси взаємодії з іншими людьми, співпраці із суспільством для досягнення результату. У структурі почуття когерентності висвітлено зрозумілість, керованість і осмисленість як його когнітивний, поведінковий і мотиваційний компоненти відповідно. У парадигмі ресурсного підходу почуття когерентності активно досліджується сучасними науковцями, зокрема і як альтернативна система розуміння взаємозв'язків людини й світу. Дослідниками встановлено, що чинниками розвитку почуття когерентності є свідоме прагнення особистості до саморозвитку та самозмін; відкритість новому досвіду та готовність до рефлексії; надійна прив'язаність; позитивна часова перспектива та холістичний когнітивний стиль. Доведено наявність значущих прямих взаємозв'язків між когерентністю і психологічним благополуччям, що сприяє підвищенню стресостійкості й задоволеності життям. Предикторами когерентності особистості визначено самоприйняття, смисложиттєві орієнтації та включеність у значущу взаємодію. Отже, почуття когерентності розглядається внутрішнім ресурсом, що сприяє пізнанню себе й навколишнього світу, осмисленості життя, переживанню взаємозв'язку зі світом й іншими людьми, отже, зміцненню психологічного благополуччя та задоволеності життям.

Ключові слова: ресурси особистості, ресурсний універсум, ресурсна насиченість, психологічний капітал, узагальнені ресурси опору, почуття когерентності.

The article examines personality resources in crisis life circumstances. A spectrum of personality resourcefulness was examined, namely: resource universe, meta-resource, richness of personality resources, psychological capital, generalized resources for resistance. The article purpose was to review and analyse scientific works devoted to the "sense of coherence" concept on a plane of the resource approach. The sense of coherence was defined by its author, A. Antonovsky, as a situation when the world was perceived as consistent, predictable and understandable, while stressful situations were considered by a person as those that were worth of efforts, spent energy, active inclusion, and he/she his/herself was confident in own capabilities to cope with challenges and to build independently his/her life, relying on both her/his own inner resources and resources developed from interactions with other people, cooperation with society in order to achieve a desired result. Clarity, manageability and meaningfulness correspond to cognitive, behavioural and motivational components in the structure of the sense of coherence. The sense of coherence is being actively studied by modern scientists within the resource approach, in particular as an alternative system of understanding the relations between a person and the world. Researchers have revealed the following factors supporting the sense of coherence: constant pursuit of self-development and self-change; openness to new experience and readiness for reflection; reliable attachments; a positive time perspective and a holistic cognitive style. Significant direct relations were determined between coherence and psychological capital, coherence and psychological well-being, which contributed to increased tolerance to stress and better life satisfaction. Self-acceptance, meaningful life orientations and inclusion in meaningful interactions were identified as predictors of personality coherence. Thus, the sense of coherence can be considered as an internal resource that contributes to knowledge of oneself and the world around, to meaningfulness of life, to experienced interconnections with the world and other people, and, consequently, to improved psychological well-being and enhanced life satisfaction.

Key words: personal resources, resource universum, resource's richness of personality, psychological capital, generalized resistance resources, sense of coherence.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.56>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Яворська-Ветрова І.В.

к.психол.н., старший науковий співробітник, старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Вступ. Виклики сучасного світу, серед яких глобалізація і атомізація суспільства, що «супроводжуються війнами, конфліктами, «битвами всіх проти всіх» у медіапросторі, зростанням нарцисизму, байдужістю до життя інших, депресіями, занепадом духовності, моралі та культури, нехтуванням верховенства права та знеціненням майбутнього» [1], актуалізують запит про віднай-

дення внутрішніх орієнтирів і зміцнення ментального здоров'я. Науковці звертаються до ресурсного підходу в пошуку шляхів здорового виходу із кризових життєвих ситуацій. У цьому річизі «працюють» теорія самоефективності А. Бандури, концепція копінг-поведінки А. Лазаруса та С. Фолькман, концепція салютогенезу А. Антоновського, теорія життєстійкості С. Мадді, ресур-

сна модель уваги Д. Канемана, теорія складників ресурсів Д. Навона, Д. Гофера, К. Уікенса, теорія консервації (збереження) ресурсів С. Хобфолла, концепція резильєнтності Е. Вернер, А.А. Мاستен, багатфакторна модель психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи та інші. Власне системний підхід до ресурсності особистості в парадигмі «особистість – життєве середовище» передбачає компенсаторність ресурсів, тобто їх «збереження, обмін, перерозподіл, а також можливість зберігати, використовувати, набувати, обмінювати і втрачати ресурси у процесі життєдіяльності» [6; 9].

Сучасні психологічні розвідки оперують також такими поняттями спектра ресурсності особистості.

«Метаресурс» [6] (ресурс самоконтролю), що вибудовується в системі зовнішніх і внутрішніх ресурсів і пов'язаний з ефективністю системи психічного управління поведінкою і розвитком особистості. «Сенс такого метаресурсу полягає в тому, що вміння керувати собою є найважливішим ресурсом особистості» [6, с. 192].

«Ресурсний універсум» [27] як спосіб інструменталізації можливостей і активності індивіда у процесі життєдіяльності з метою створення такого життєвого середовища, у якому людина почуває себе комфортно й гармонійно, досягає благополуччя. Це «інтегрований елемент досвіду, що визначає людину як суб'єкта, що діє, є показником її автентичності та компетентності, дозволяє зберігати стабільність життєдіяльності під тиском обставин, досягати значущої мети та є надійним предиктором задоволеності існуванням» [3, с. 1].

«Ресурсна насиченість» як рефлексивно зумовлена здатність особи до самоперетворення, «здатність перетворення кількісного вмісту її психологічних ресурсів» [18], компонентами якої було визначено ресурси психологічного виживання, персональну ресурсність, психологічну ресурсність, психологічне благополуччя, (ін)толерантність до невизначеності, когерентність, екзистенційні ресурси, сили характеру. Водночас «важливо не те, скільки в людини психологічних ресурсів, а те, чи вона знає про них і чи може їх застосовувати відповідно до життєвої ситуації» [18, с. 247].

«Психологічний капітал» (далі – PsyCap), теоретичним підґрунтям якого виступає позитивна психологія, принципи позитивної організаційної поведінки та позитивного лідерства [21; 26]. Позитивні психологічні ресурси, що становлять PsyCap, включають надію (hope), ефективність (efficacy), стійкість (resilience) і оптимізм (optimism), або внутрішнього «героя» (HERO), розглядаються як інтерактивний і синергетичний ансамбль. Вони детермінуються взаємодією когнітивних оцінок, позитивних емоцій, здатності до вольового зусилля, соціального складника та впливають на систему ставлень людини, її поведінку, продуктивність, здоров'я та благополуччя. Ці чотири позитивні ресурси спільно допомагають підтримувати почуття контролю та інтенційності для досягнення мети. Тобто, на думку авторів, мотивовані зусилля

та наполегливість сприяють позитивній оцінці обставин та підвищують імовірність успіху [26]. Нещодавні емпіричні наукові розвідки виявили зв'язки між психологічним капіталом і залученістю та внутрішньою мотивацією навчання у студентів [30], психологічним капіталом і професійним благополуччям у вчителів [20], показали медіаторну роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між стресогенними факторами та реакціями на них людини. Зокрема, психологічний капітал як інтегральний особистісний ресурс пояснює третину дисперсії (31,3%) взаємозв'язку між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям [10], а також дві третини дисперсії зв'язку між вимогами навчального середовища й емоційним вигоранням [11].

«Узагальнені ресурси опору» (“generalized resistance resources”) як ключовий складник концепції салютогенезу, яка акцентує увагу на пошуку чинників (психологічних соціальних, середовищних), що сприяють збереженню психічного й соматичного здоров'я людини, досягненню стану «надії» [22; 24; 25]. Позитивно-психологічна спрямованість концепції салютогенезу дозволяє стверджувати, що вплив криз і стресів та їхніх наслідків для здоров'я залежить передусім від способів реагування на такі складні життєві обставини, індивідуальних ресурсів, які дозволяють ефективно справлятися зі стресовими факторами та сприяють розвитку почуття когерентності.

Метою статті є огляд і аналіз наукових розвідок концепту «почуття когерентності» у площині ресурсного підходу.

Виклад основного матеріалу. Чинником салютогенезу, як і процесу створення, збереження і зміцнення здоров'я, за А. Антоновськи, є почуття когерентності (sense of coherence) [23]. Почуття когерентності (“coherence” – зв'язок, зчеплення; зв'язність, послідовність, узгодженість), поєднуючи когнітивні, мотиваційні, поведінкові компоненти, впливає на психологічне здоров'я особистості.

Підхід А. Антоновськи полягає в тому, що життєвий досвід формує почуття узгодженості. Психосоціальні стресори – як зовнішнього, так і внутрішнього походження – впливають на узагальнені ресурси опору людини, серед яких: матеріальні ресурси, знання, емоційність, копінг-стратегії, соціальна підтримка, згуртованість, контроль, культурна стабільність, магія, релігія, філософія, мистецтво, профілактична оздоровча спрямованість, а також генетично та конституційно зумовлені ресурси. Усі ці ресурси в життєвому досвіді особистості забезпечують її «наборами значущих, узгоджених життєвих переживань», які формують почуття когерентності [31].

Концепт «почуття когерентності» визначається А. Антоновськи як сприйняття світу як узгодженого, це «глобальна орієнтація, яка вказує на те, якою мірою людина має всепроникне, стійке, хоча й динамічне, відчуття впевненості в тому, що її внутрішнє і зовнішнє середовище передбачу-

вані та що існує висока ймовірність того, що все буде працювати так добре, як можна розумно очікувати» [22, с. 184–185]. Інакше кажучи, можна стверджувати, що: по-перше, стимули, внутрішнього або зовнішнього походження, є структурованими, передбачуваними та зрозумілими; по-друге, людина має доступні ресурси для задоволення вимог, поставлених цими стимулами; по-третє, ці вимоги являють собою виклики, гідні залучення енергії та докладання зусиль [13, с. 348].

У структурі почуття когерентності дослідник виокремив спочатку такі складники, як зрозумілість і керованість. Зрозумілість (*comprehensibility*) розглядається як переконаність у тому, що світ і себе самого можна пізнати й зрозуміти; стимули внутрішнього і зовнішнього походження несуть узгоджену й упорядковану інформацію, яка має сенс і логіку; ситуації невизначеності піддаються тлумаченню, упорядкуванню. Керованість (*manageability*) пов'язана з відповідністю ресурсів тим стимулам, що надходять із зовнішнього і внутрішнього світу; віра людини у власні сили та здатність впоратися з викликами й самостійно будувати своє життя, спираючись як на власні ресурси, так і на ресурси взаємодії з іншими людьми, співпраці із суспільством для досягнення результату. У подальших дослідженнях А. Антоновськи та його колеги виокремили третій складник у структурі почуття когерентності – осмисленість (*meaningfulness*), який набирав усе більшої ваги в його наукових розвідках. Осмисленість (інші переклади – *значущість, усвідомленість*) залучає емоційне переживання у процес переробки життєвого досвіду; це здатність осягнути сенс викликів життя, зрозуміти необхідність докладання зусиль, енергії, активного включення в їх подолання для втілення суб'єктивно важливих цілей. Осмисленість забезпечує розуміння того, що в житті є якийсь глибший сенс, ніж «дрібниці» щоденного існування [16]. Узагальнюючи, можна говорити про когнітивний, поведінковий і мотиваційний компоненти відповідно. Ці компоненти структури почуття когерентності створюють внутрішні підвалини соматичного й ментального здоров'я особистості, її стійкості перед викликами невизначеності й загроз.

Почуття когерентності необов'язково стосується всіх сфер життя особистості, тільки значущих для неї. У межах індивідуальних кордонів для людини важливо сприймати світ зрозумілим, керованим і осмисленим. Сфера власного життя – внутрішні почуття, екзистенційні проблеми, міжособистісні взаємини, професійна діяльність, на переконання А. Антоновськи, визначає загальне почуття когерентності людини [29].

Дослідник припускав, що почуття когерентності як особистісна риса стабілізується впродовж перших тридцяти років життя, а потім лише окремі життєві переживання можуть змінити (покращити) його рівень. Окрім того, цей феномен може вивчатися на рівні не тільки індивіда, але й колективу, соціальної групи чи суспільства загалом. А. Анто-

новськи акцентував на наявності взаємозв'язку між особистісним і колективним почуттям когерентності через, по-перше, важливість соціального середовища в наданні досвіду, який є вирішальним для розвитку сильного чи слабого почуття когерентності; по-друге, групи із сильним почуттям когерентності здатні стабілізувати ситуації, отже, сприяти зміцненню його в окремих індивідів – членів групи [31].

Феномен когерентності набуває актуальності, наукової та практичної значущості у складних умовах нашого сьогодення. Його теоретичне й емпіричне вивчення здійснюють вітчизняні дослідники [2; 7; 12; 13; 16; 17; 19; 28 та інші]. Так, М. Ружицька аналізує різні інтерпретації самого конструкта почуття когерентності («стрижнева диспозиція життєвих орієнтацій», «критерій психологічного здоров'я», «диспозиційна орієнтація або рамка», «відносно стабільна риса особистості», «особистий спосіб мислення, буття і дій», «загальна міра світогляду людини», «спосіб бачення життя як узгодженої структури, керованої і осмисленої» тощо), доходить висновку про те, що салютогенетичний підхід, зокрема конструкт «почуття когерентності», являє собою альтернативну систему розуміння взаємозв'язків людини й світу [13].

В. Буланов визначає почуття когерентності як «глобальну орієнтацію людини, що виражає ступінь тривалих, хоч і динамічних переконань» [2], зауважує, що в ньому фіксується життєвий досвід людини. У процесі набуття досвіду й формування почуття когерентності важливими є зв'язаність досвіду (стійкість), тобто становлення логічної цілісності, традиції, що сприяє розвитку розуміння; баланс перевантаження і недовантаження: «висока планка вимог може дати негативний результат, як брак стимулів може призвести до нудьги й спустошеності»; участь в ухваленні рішень, що стимулює розвиток осмисленості. Особистість, яка «творить дійсність, ухвалює важливі для себе рішення, розуміє своє місце й роль у суспільстві, має почуття високої відповідальності, а результати й ефективність її власних рішень розвивають у неї переконання про смисл того, що вона робить» [2, с. 10].

М. Яцюк і К. Прядкін з'ясовують соціально-психологічні умови розвитку почуття когерентності в дорослих [19], визначають цей феномен як афективно-когнітивний комплекс переживань, що зумовлює диспозицію суб'єкта упорядковувати враження та інформацію про подію в цілісну усвідомлену систему уявлень, а також його можливості й способи впливу на неї, визначає цінність і смисл події в житті суб'єкта. Наголошується на тому, що почуття когерентності впливає на інтеграцію досвіду самооефективності та життєвої компетентності особистості, а визначальним чинником, що сприяє розвитку почуття когерентності, розглядається емоційна близькість з іншими людьми [19, с. 119–120]. На підставі результатів аналізу емпіричних даних дослідники стверджують, що в умовах війни, коли значної фрустрації зазнали

життєві цілі та міжособистісні взаємини, соціально-психологічними чинниками розвитку почуття когерентності є свідоме прагнення особистості до саморозвитку та самозмін; відкритість новому досвіду та готовність до рефлексії; надійна прив'язаність; позитивна часова перспектива та холістичний когнітивний стиль. Умовами розвитку почуття когерентності дорослої особистості визначаються рефлексія власної активності в життєдіяльності, осмислення особистісних смислів і цінностей, досвід ефективної копінг-поведінки.

На переконання Л. Сердюк, О. Купрєєвої, С. Отенко [15], почуття пов'язаності (когерентності) впливає на психологічне здоров'я трьома шляхами: по-перше, психосоматичним шляхом через підтримання гомеостазу в організмі; 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 [15, с. 57]. Такі виокремлені предиктори когерентності, як самоприйняття, осмисленість життя та залученість у значущу взаємодію, сприяють життєстійкості, зменшенню впливу факторів стресу, отже, здоровому позитивному функціонуванню людини.

Л. Сердюк та інші [14] в результаті вивчення детермінант психологічного благополуччя особистості дійшли висновку, що почуття когерентності сприяє досягненню психологічного благополуччя особистості, оскільки пов'язане з її здатністю використовувати свої внутрішні і зовнішні ресурси у протистоянні різним негативним впливам, зокрема, зі здатністю усвідомлення смислу та цілей; здатністю керувати середовищем, встановлювати продуктивні зв'язки з оточенням, ефективно використовувати можливості та створювати умови й обставини, необхідні для задоволення особистих потреб і досягнення цілей [14, с. 138].

С. Отенко [12] у результаті дослідження психологічних особливостей розвитку салютогенетичної спрямованості особистості встановила, що компоненти почуття когерентності зумовлюють здатність людини «переживати смислові взаємозв'язки в собі самій і навколишньому світі», бути впевненою в тому, що вона володіє навичками, які допомагають контролювати події власного життя, відчувати себе його суб'єктом і надавати самодопомогу. Дослідницею виявлено вплив когерентності на психологічне благополуччя, а саме: «чим вищий рівень когерентності особистості, тим більше вона здатна усвідомлювати життєві цілі, приймати себе, встановлювати позитивні взаємини з оточенням, впливати на життєві події, що робить її більш щасливою» [12, с. 17], отже, підвищує стресостійкість і задоволеність життям. С. Отенко розроблено тренінг психологічного сприяння розвитку салютогенетичної спрямованості й доведено ефективність його впровадження, оскільки зафіксоване підвищення показників почуття когерентності є вірогідним маркером особистісних змін як «результату макросоціального і мікроіндивідуального впливу».

Такі висновки кореспондуються з результатами емпіричного дослідження взаємозв'язку компонентів почуття когерентності та рівня психологічного й суб'єктивного благополуччя, а також задоволеності життям, здійсненого Г. Павленко [28]. Дослідниця констатувала наявність значущих позитивних кореляційних зв'язків між показниками вказаних психологічних явищ і дійшла висновку, що почуття когерентності є чинником психологічного благополуччя, оскільки описує 47% дисперсії регресивної моделі [28, с. 45].

В. Завірюха й І. Кльоц [4] емпірично встановили наявність значущого прямого зв'язку між когерентністю та психологічним капіталом, зокрема такими його показниками, як самоефективність, надія і оптимізм. Такі дані послужили підґрунтям для припущення, що високий психологічний капітал може посилювати почуття когерентності через успішний досвід подолання труднощів, що робить світ більш зрозумілим, керованим і осмисленим, і навпаки, створення зрозумілого освітнього середовища може потенційно збільшувати психологічний капітал [4, с. 45]. Авторки наголошують на доцільності салютогенного підходу в освіті, що фокусується не на проблемах студентів, а на посиленні їхніх психологічних ресурсів.

В. Курило та В. Степаненко [5] аналізують особливості резистентності до маніпулятивного впливу та резильєнтності особистості й визначають загальні ресурси резистентності та почуття когерентності «фундаментальними конструктами», що забезпечують «розвиток стрес-реакції та подальшу ефективну адаптацію». Однією з когнітивних властивостей резильєнтності особистості автори розглядають критичне мислення, яке в екстремальних умовах, зокрема в умовах війни, дозволяє аналізувати причини й наслідки ситуації, бути розсудливим, обирати продуктивні когнітивні стилі, моделювати ефективні стратегії подолання стресу. Дослідники висвітлюють складники почуття когерентності, а саме: когнітивний (усвідомленість) – як здатність людини усвідомити й систематизувати інформацію про подію та свої переживання; інструментально-когнітивний (здійсненість) – як доступність засобів для боротьби з викликами, упевненість і активну участь людини в подоланні труднощів і розв'язанні проблем; мотиваційний (осмисленість) – як здатність свідомо приймати й рефлексувати виклики щодо їхньої цінності для власного життя [5, с. 133]. Водночас вони зазначають, що розглянуті аспекти почуття когерентності володіють характеристиками, притаманними й критичному мисленню, отже, почуття когерентності є ресурсом резистентності до маніпулятивного впливу й виступає чинником інформаційно-психологічної безпеки в умовах війни.

Подібної думки про важливість розвитку критичного мислення для актуалізації особистісної ресурсності дотримується Л. Мазай [8]. Дослідниця вивчає професійне становлення майбутніх психологів і наголошує, що детермінантами сис-

теми ресурсного забезпечення цього процесу, поряд із позитивним самоставленням, упевненістю у власних силах і можливостях, самооцінкою та рівнем домагань особистості, мотивацією досягнення успіху чи уникнення невдач, готовністю до самовдосконалення, гнучкістю поведінки, ефективними копінг-стратегіями, є особливості когнітивної сфери (критичність мислення) і рівень розвитку рефлексії [8, с. 73].

Розвиваючи підхід до розгляду почуття когерентності як «нагального психологічного ресурсу особистості», Т. Хомуленко і Ю. Гресь [17] здійснили стандартизацію українськомовного варіанту опитувальника почуття когерентності, створили його коротку одношкальну версію, що дозволяє визначити загальну міру розвитку цього феномену.

Висновки. Ресурсний підхід до вирішення питань збереження та зміцнення психологічного здоров'я і благополуччя особистості, продуктивності її життєдіяльності, оптимального позитивного функціонування є ефективним, особливо у критичних і невизначених обставинах. Згідно з концепцією салютогенезу А. Антоновського, у континуумі здоров'я/хвороби узагальнені ресурси опору допомагають людині перебувати ближче до полюса здоров'я. Основним таким ресурсом є почуття когерентності, високий рівень якого сприяє пізнанню себе й навколишнього світу, осмисленості життя, переживанню взаємозв'язку зі світом та іншими людьми. Внутрішня інтенційність, відчуття можливості впливати на розвиток життєвих подій дає більше шансів людині витримати стресогенні ситуації, відновитися, розкрити власний потенціал, стати здоровішою, сприяє зміцненню психологічного благополуччя та задоволеності життям.

Перспективи подальших наукових пошуків полягають в емпіричному дослідженні особливостей взаємозв'язку почуття когерентності з такими внутрішніми ресурсами, як стійкість, оптимізм, духовність, самоефективність, його впливу на оптимальне позитивне функціонування особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

- Бедь В. «Всесвіт 25» Джона Калхуна та сучасне суспільство: між метафорою і реальністю. *Соціально-психологічне есе-аналіз*. URL: <https://kau.com.ua/vsesvit-25-dzhona-kalkhuna-ta-suchasne-suspilstvo-mizh-metaforoiu-i-realnistiu/>.
- Буланов В. Психологічні аспекти складових салютогенезу в основі показників якості життя. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 8–11. URL: http://tppsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2016/4.pdf.
- Даценко О. Ресурсний універсум у структурі психологічного благополуччя особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2024. Т. 35 (74). № 1. С. 1–6. DOI: 10.32782/2709-3093/2024.1/01.
- Завірюха В., Кльоц І. Взаємозв'язок когерентності та психологічного капіталу особистості. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 7 (47). С. 1183–1192. DOI: 10.52058/2786-5274-2025-7(47)-1183-1192.

5. Курило В., Степаненко В. Критичне мислення як складова резистентності до маніпулятивного впливу і резильєнтності особистості в умовах війни. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 62 (2). С. 131–134. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/62/part_2/25.pdf.

6. Лукомська С. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2020. № 1. С. 190–195. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1044/995>.

7. Луценко Ю. Теоретико-методологічні аспекти надання психосоціальної підтримки окремим категоріям населення на основі салютогенного підходу. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 204–208. DOI: 10.32843/26635208.2021.27.34.

8. Мазай Л. Особливості актуалізації особистісної ресурсності у професійному становленні майбутніх психологів. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 69–74. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/11.pdf>.

9. Ніколаєв Л., Дмитрик І., Горбоконь І. Ресурс особистості як психологічний феномен. *Габітус*. 2023. Вип. 50. С. 98–103. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/50-2023/17.pdf>.

10. Олефір В., Боснюк В. Медіаторна роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. Вип. 2. С. 38–49. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2021-2-5.

11. Олефір В., Котенко С. Медіаторна роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між вимогами навчання та емоційним вигоранням у студентів. *Наука і освіта*. 2024. № 3. С. 97–105. DOI: 10.24195/2414-4665-2024-3-14.

12. Отенко С. Психологічні особливості розвитку салютогенетичної спрямованості особистості : автореф. дис. ... докт. філос. : 05 ; 053. Київ, 2021. 22 с.

13. Ружицька М. Почуття когерентності як складова концепції салютогенезу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 3 (38). С. 345–355. URL: <http://tppjournal.com.ua/contents/n3y2k15cont.html>.

14. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / І. В. Данилюк та ін. ; за ред. Л. Сердюк. Київ ; Львів : видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023/3/Serdjuk_Monography.pdf.

15. Сердюк Л., Купрєєва О., Отенко С. Салютогенетичні основи життєстійкості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія «Психологія». 2022. № 1 (15). С. 56–60. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735349/1/11%20%281%29.pdf>.

16. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / Л. Сердюк та ін. ; за ред. Л. Сердюк. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/>.

17. Хомуленко Т., Гресь Ю. Коротка версія шкали когерентності А. Антоновського. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені*

Г.С. Сковороди. Серія «Психологія». 2023. № 68. С. 374–385. DOI: 10.34142/23129387.2023.68.24.

18. Штепа О. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2020. Вип. 47. С. 231–252. DOI: 10.32626/2227-6246.2020-47.

19. Яцюк М., Прядкін К. Соціально-психологічні умови розвитку почуття когерентності дорослої особистості. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. Серія «Педагогіка. Психологія». 2023. Вип. 3. С. 118–123. DOI: 10.32782/academ-ped-psyh-2023-3.17.

20. Agota K., Gadancz P. Workplace happiness, well-being and their relationship with psychological capital: A study of Hungarian teachers. *Current Psychology*. 2019. P. 1–15. URL: https://www.researchgate.net/publication/337760154_Workplace_happiness_well-being_and_their_relationship_with_psychological_capital_A_study_of_Hungarian_Teachers.

21. Alessandri G., Consiglio C., Luthans F., Borgogni L. Testing a dynamic model of the impact of psychological capital on work engagement and job performance. *Career Development International*. 2018. № 23 (1). P. 33–47. URL: <https://www.emeraldinsight.com/1362-0436.htm>.

22. Antonovsky A. Health, stress, and coping. San Francisco ; London : Jossey-Bass Publishers, 1979.

23. Antonovsky A. The sense of coherence as a determinant of health. *Advances, Institute for Advancement of Health*. 1984. Vol. 1. № 3. P. 37–50.

24. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*. 1996. № 11. P. 11–18.

25. Antonovsky A., Franke A., Schulte N. Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tuebingen : Dgvt-Verl, 1997.

26. Luthans F., Youssef-Morgan C.M. Psychological capital: an evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2017. Vol. 4. P. 339–366. DOI: 10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324.

27. Jackson S.E., Schuler R.S. Resource universon of personality. *Annual Review Psychology*. 1995. Vol. 46. P. 237–264.

28. Pavlenko H. A sense of coherence as a factor in the individual's well-being. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2020. № 67. С. 41–46. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/15345/14317>.

29. Serdiuk L., Otenko S. The salutogenic basis of an individual's mental health and psychological well-being. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 4 (24). С. 68–74. DOI: 10.31108/2.2021.4.24.9.

30. Siu O.L., Bakker A.B., Jiang X. Psychological capital among university students: relationships with study engagement and intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies. An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. Springer. URL: https://www.researchgate.net/publication/271952072_Psychological_Capital_Among_University_Students_Relationships_with_Study_Engagement_and_Intrinsic_Motivation.

31. Vinje H. F., Langeland E., Bull T. Aaron Antonovsky's Development of Salutogenesis, 1979–1994. *The Handbook of Salutogenesis* / M.D. Mittelmark et al. (eds). Cham : Springer, 2017. P. 29–44. URL: https://www.researchgate.net/publication/358140281_Aaron_Antonovsky's_Development_of_Salutogenesis_1979-1994.

Стаття надійшла в редакцію: 26.08.2025

Стаття прийнята: 16.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025