

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника

Кафедра педагогіки та психології

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА
ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

спеціальність 053 Психологія

спеціалізація Практична психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОГЕРЕНТНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО
КАПІТАЛУ СТУДЕНТІВ**

здобувачки Кльоц Ірини

Науковий керівник: к. психол. н., доц. Завірюха Валентина

**Робота допущена до захисту перед екзаменаційною комісією
з атестації здобувачів вищої освіти (ЕК)**

Завідувачка кафедри: д. пед. н., проф. Марина Артюшина

(підпис)

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯВИЩ “КОГЕРЕНТНІСТЬ” ТА “ПСИХОЛОГІЧНИЙ КАПІТАЛ”	7
1.1 Концептуалізація поняття «когерентність».....	7
1.2 Дослідження когерентності серед молоді та студентів.....	21
1.3 Психологічний капітал, як інструмент позитивної психології, що може бути ціленаправлено розвинений.....	25
1.4 Психологічний капітал у студентському середовищі.....	31
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОГЕРЕНТНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО КАПІТАЛУ У СТУДЕНТІВ.....	36
2.1. Методичне забезпечення дослідження: опис методик та характеристика вибірки.....	36
2.2. Аналіз результатів дослідження, перевірка гіпотези.....	45
Висновки до розділу 2.....	52
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність теми. Когерентність в психологічній науці була визначена та виміряна в межах різних теорій та підходів до розуміння особистості, таких наприклад як багатовимірна теорія особистості (яка зосереджується на профілі глобальних диспозицій рис індивіда), соціально-когнітивна теорія (яка зосереджується на контекстуалізованих структурах Я індивіда), в межах персонологічного підходу та наративного вивчення життя (який зосереджується на унікальній та поточній життєвій історії індивіда), у організмичному підході, що виник у межах біологічних наук, щоб запропонувати цілісну інтерпретацію живих організмів (зосереджується на почутті Я індивіда).

Проте все більшої актуальності та затребуваності в контексті сучасних наукових та соціальних викликів в Україні набуває світоглядний концепт когерентності запропонований А. Антоновським в межах описаної ним теорії солютогенезу. Почуття когерентності, так назвав свій концепт науковець, є центральним аспектом психологічного та соматичного здоров'я і стійкості.

Когерентність визначається автором як загальне відчуття людиною того, що її життя є зрозумілим, керованим і передбачуваним, і що те що відбувається може бути осмислене і має сенс. Важливість підходу в тому, що він обґрунтовує інший погляд на стресові ситуації та травматичні події, вказуючи, що хоча людина живе в перманентних умовах життєвих викликів і стресів, вона має світоглядний інструмент адаптований саме для життя в існуючих умовах, що забезпечує перебування людини ближче до краю здоров'я та благополуччя у континуумі здоров'я –нездоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

З часу створення теорії солютогенезу значна кількість науковців проводила і проводить вивчення взаємозв'язків прояву когерентності з різними аспектами особистості, в Україні вивченням цих питань займалися такі науковці: - В. Буланов, І. Галецька, Ю. Гресь, О. Купреєва, М.

Лук'янченко, Л.Сердюк, Т. Хомуленко, І. Яворська-Ветрова, М. Яцюк та ін.. Серед закордонних науковців вивченням когерентності та солютогенезу займались представники різних країн, такі як А. Антановский, М. Аль-Ягон, Ав.Антоновський, С. Ауербах, А Делле Фаве, І Ожула, Л. Х. Аусленд, Г. Ф. Бауер, Т Бауерле, Ш Бейнхайм, Е Білявська-Баторович, Л. Боуман, О. Браун-Левенсон, Т. Бул, Дж. Дай, М. Даніель, Дж. Хоул, Ор. Ідан, К. Ілебак, К. Країч, Е. Лангеланд, Б. Ліндстром, Фр. Мартен та інші.

Психологічний капітал, як діагностичний інструмент психологічних явищ самоефективності, надії, оптимізму, стресостійкості, що можуть бути розвинуті був створений Фр. Лютансом, Б. Лютансом та К. Лютансом у руслі позитивної психології. Враховуючи зручність даного інструменту та привабливість для підприємств, психологічний капітал використовувався в багатьох дослідженнях, як в Україні в роботах вчених - Ю. Бондар, В. Боснюк, Н. Мараховська, В. Олефір, Н. Пилявець, А. Трофімов, А. Яцюк, так і за кордоном (напр.. в роботах Б. Гендрон, К.М. Юсеф, А.Маслакчі, КаВай Чан, Мутарасі П, Цзялін Ван, Ейві Дж. Б., Аволіо Б. Дж. та багато інших)

Когерентність була введена А.Арановским як концептуальна складова солютогенної теорії за якою, те як людина сприймає своє існування в позитивному чи негативному світлі, впливає на стан її здоров'я, і наразі є ціла низька сучасних закордонних досліджень та досліджень, проведених в Україні взаємозв'язку рівня прояву когерентності, позитивних копінг-стратегій, резильєнтності, психологічного благополуччя, фізичного здоров'я, соціальною інтеграцією. Дослідження в дитячому віці, показали, що когерентність є важливим особистісним ресурсом, який розвивається в дитинстві, і хоч стреси та труднощі є частиною життя дітей, однак більшість дітей, що мають сильне почуття когерентності, можуть перетворити свої потенційні ресурси на реальні, сприяючи добробуту та здоровому стану. Огляд когерентності в осіб підліткового віку та юності продемонстрували, що особисті та системні (тобто сімейні та громадські) рівні когерентності є значущими ресурсами для ефективного подолання широкого спектру

стресових ситуацій. Дослідження серед людей похилого віку показують, що сильне почуття когерентності (злагожденості) пов'язане з хорошим сприйняттям здоров'я та якості життя. Дослідження проведені в Україні в 2022 році також свідчать про позитивну кореляцію когерентності зі здатністю усвідомлювати «...життєві цілі, приймати себе, встановлювати позитивні взаємини зі своїм оточенням, впливати на життєві події, що робить її щасливішою, полегшує вплив факторів стресу і сприяє задоволеності життям.» [7, с 59]

Теоретична та практична значущість отриманих результатів. Метою теоретичних досліджень даної роботи є поглиблення і розширення розуміння почуття когерентності, його значення у вміння справлятися з життєвими труднощами, психологічними, біологічними, фізичними стресами, а також висвітленні іншого психологічного концепту, ймовірно, прямо пов'язаного з почуттям когерентності. Практична значущість отриманих результатів полягає в знаходженні можливостей підвищення рівня почуття когерентності, що має пряму кореляцію з багатьма показниками соматичного та психічного здоров'я, шляхом зміни іншого психічного концепту, що має досліджений інструментарій впливу. Проведення дослідження серед студентів може виявити специфічні аспекти взаємозв'язку між когерентністю та психологічним капіталом у студентському середовищі, враховуючи унікальні стресори та виклики, з якими стикаються студенти, розуміння яких може допомогти розробити більш цілеспрямовані та ефективні стратегії підтримки студентів на різних етапах їхнього навчання.

Отже, *мета кваліфікаційної магістерської роботи* – визначення особливості взаємозв'язків між когерентністю та психологічним капіталом студентів. Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання:

- 1) Здійснити теоретичне опрацювання понять когерентності та психологічного капіталу, узагальнити та систематизувати інформацію;
- 2) Визначити процедури, методи проведення дослідження, підібрати методичний інструментарій;

3) Визначити наявність взаємозв'язків між когерентністю та психологічним капіталом студентів;

4) Описати взаємозв'язки та підготувати пропозиції щодо проведення подальших досліджень в цьому напрямку.

Об'єктом дослідження є когерентність.

Предметом дослідження є взаємозв'язок когерентності та психологічного капіталу студентів.

Для виконання поставлених завдань в рамках кваліфікаційної роботи використано комплекс *методів дослідження*:

- *теоретичні*: аналіз інформаційних джерел, порівняння, систематизація інформації, узагальнення виявлених закономірностей;
- *емпіричні*: “ Опитувальник «Почуття когерентності» А. Антоновського (Antonovsky, 1979); коротка версія з 8 пунктів (адаптація Т. Хомуленко, та Ю. Гресь, 2023), шкала психологічного капіталу в академічному контексті ПсиКап-12С (Luthans et al., 2007; адаптація В. Олефір та В. Боснюк, 2023), шкала оптимістичного стану SOM (State Optimism Measure: R. A. Millstein et al., 2019; адаптація О.Савченко, Д. Лавриненко, 2023).
- *математико-статистичні*: (відсотковий аналіз засобами MS Excel та кореляційний аналіз засобом Jamovi)

Інформаційною базою дослідження є праці вітчизняних та зарубіжних науковців і практиків.

Емпірична база дослідження. В дослідженні взяли участь 69 респондент, відповідь трьох з них не були враховані, оскільки вони відповіли заперечно на питання, про актуальний студентський статус. Серед 66 респондентів, на основі відповідей яких зроблене дослідження, 50 жінок та 16 чоловіків. Найбільшу частку серед учасників складають респонденти віком 18 - 27 років (47% ,31 осіб), 24% - від 37 до 47 років, 15% віком від 28 до 36, респонденти від 47 років склали 9% з групи та 5% це студенти молодше 18 років. Щодо форми навчання денна (очна) форма це 47% опитаних, заочна – 53%.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯВИЩ «КОГЕРЕНТНІСТЬ» ТА «ПСИХОЛОГІЧНИЙ КАПІТАЛ

1.1 Концептуалізація поняття «когерентність».

Поняття «когерентність» у найширшому значенні «який перебуває у зв'язку», «взаємопов'язаний», «цілісність», «інтегрований» вивчалось в різних напрямках психологічної науки і має свої відтінки значення і застосування в кожному з напрямів.

Так, «когерентність особистості» описана в роботах психологів Дж Бізанц та С. Вест, що працюють та розвивають теорію рис Г. Олпорта, визначається, як ступінь узгодженості між оцінювачами щодо моделі атрибутів рис в кожній людині [61]. Хоча на сьогодні таксономії рис значно різняться за кількістю факторів, які вони включають (від двох до 20), зростаючий інтерес до п'ятифакторної (або «Великої п'ятірки») моделі протягом останніх кількох десятиліть зосередив увагу дослідників на п'яти рисах особистості, тепер широко відомих як екстраверсія (Фактор I), доброзичливість (Фактор II), сумлінність (Фактор III), невротизм (Фактор IV) та відкритість/інтелект (Фактор V), досліджуючи саме п'ятифакторну модель рис, було зроблене зазначене вище визначення когерентності особистості. Це визначення призвело до розгляду двох показників когерентності: узгодженість профілю самооцінки з оцінкою інших (тобто ступінь кореляції профілю рис, про який повідомляє сама людина, з профілями рис, отриманими для цієї людини від обізнаних інформаторів) та подібності профілю інформаторів (тобто ступінь узгодженості профілів рис особистості, отриманих від обізнаних інформаторів про якусь людину)

У своїй подальшій роботі ці дослідники додатково вивчили питання про те, чому психологічна адаптація корелює з узгодженістю між самооцінкою та оцінкою інших, виявивши, що підвищена когерентність між самооцінкою та оцінкою інших є функцією більшої судженості добре

пристосованих людей; добре пристосовані люди дають більше релевантних для нас сигналів, дозволяючи іншим формувати більш точні уявлення про них [62], [63], [64]. Вони припустили, що схильність поводитися відповідно до своєї особистості, названа конгруентністю особистість-поведінка [65] є важливим компонентом когерентності особистості [64]. Таким чином, добре пристосовані люди добре зрозумілі (принаймні частково) тому, що вони вірні своїм власним рисам.

Науковці соціально-когнітивного підходу до особистості, що виник із біхейвіористської течії завдяки роботам Альберта Бандури та соціальної інформаційно-процесуальної шкіл 1960-х та 1970-х років також досліджували когерентність в межах своєї теорії. В світлі метатеоретичної структури В. Мішела та Ю. Шоди, моделі когнітивно-афективної системи обробки (КАСО), когерентність функціонування особистості, полягає в часовій стабільності взаємозв'язків між унікальною організацією когнітивно-афективних одиниць індивідів, яка опосередковує їх вибір, інтерпретацію та реакцію на різні ситуації [66]

К. Шоверс запропонувала модель оціночної організації контекстуалізованого знання про себе, яка створює альтернативну перспективу на когерентність особистості в соціально-когнітивістському підході[99]. Згідно її роботи, індивідуальні відмінності в організації знання про себе (структура Я) відбуваються на континуумі від компартименталізованої до інтегрованої на основі того, як позитивні та негативні переконання про себе (тобто, атрибути) розподіляються між контекстуалізованими аспектами Я індивіда (тобто, соціальними ролями). Теоретично, індивіди мотивовані компартименталізувати (заради посилення Я) та інтегрувати (заради захисту Я), і, отже, розташовуються на континуумі. Серед індивідів з компартименталізованою структурою Я позитивні та негативні переконання про себе розділені на окремі аспекти Я; позитивні та негативні аспекти Я переживаються в окремих контекстах. Серед індивідів з інтегрованою структурою Я позитивні та негативні переконання про себе

існують в одних і тих же аспектах Я; таким чином, кожен аспект Я містить як позитивні, так і негативні атрибути, і чим ближче особистість до інтегрованого кінця континууму, тим про більшу когерентність особистості йдеться.

Персонологічні напрямки в психології, витоками яких, традиційно вважається праця Генрі Мюррея "Дослідження особистості", що привела до консолідації персонологічного підходу та наративного вивчення життя, також пропонують свій погляд на когерентність, як психологічний конструкт. У межах персонологічної традиції питання когерентності особистості було сформульоване Д. Мак-Адамсом як проблема наративної когерентності, яка, була визначена як необхідність бути зрозумілим у соціальному контексті. Науковець зазначав, що когерентні життєві історії надають переконливі причинні пояснення для Я, відображають багатство прожитого досвіду та сприяють соціально цінному життю в дії. [67]. Особливості наративної когерентності при травматичних подіях розглядав в своїх роботах Огієнко В. І.[100]. Науковці Т. Габермас і С. Блук дійшли висновку, що консолідація наративної ідентичності ґрунтується на чотирьох різних когнітивних здібностях, кожна з яких пов'язана з різною формою наративної когерентності. Темпоральна когерентність (яка виникає до п'яти років) відображає розуміння порядку подій та здатність впорядковувати події в початок, середину та кінець. Каузальна когерентність (яка виникає в підлітковому віці) відображає розуміння причинно-наслідкових зв'язків та здатність проводити причинні зв'язки між знаменними подіями в житті. Тематична когерентність (якої досягають не всі індивіди) відображає розуміння повторюваних тем у житті та здатність витягувати наскрізну тему з серії наративних подій. Нарешті, автобіографічна когерентність стосується імпліцитного розуміння індивідом нормативного життєвого шляху та часу життєвих переходів, що дозволяє кожній людині розпізнавати своє власне життя як варіацію культурно санкціонованого сценарію [68]. Наративна когерентності оцінюється за самовизначальними спогади особистості,

враховуючи об'єднуючі афективні/мотиваційні теми, структурні особливості, такі як контекст, хронологія та тема, надання сенсу, що відображається як у пояснювальних зв'язках, проведених між подіями та Я, так і в активних зусиллях, спрямованих на здобуття розуміння з минулого.

Організмичний підхід у психології виник у межах біологічних наук, що запропонував цілісну інтерпретацію живих організмів. Органічні форми життя в ньому розглядаються як інтегровані системи, що прагнуть підтримувати та розвивати себе, незважаючи на внутрішні та зовнішні сили, які можуть загрожувати їхній внутрішній організації. Теорія самодетермінації Дечі, Е.Л., і Райан, Р.М., що виникла як мотиваційна компонента в рамках цього підходу концептуалізувала когерентність особистості на феноменологічному рівні аналізу як ступінь автономного функціонування, що стосується добровільно здійсненої поведінки, яка може бути рефлексивно схвалена її автором. Автономне функціонування має свою основу в задоволенні потреб людей, що полегшує здатність людей розвивати та діяти з когерентним почуттям Я. Автономне функціонування протиставляється контрольованому функціонуванню, що стосується поведінки, яка регулюється зовнішніми соціальними випадковостями або аспектами системи особистості, які не були або не можуть бути узгоджені або інтегровані з "ядром" почуття Я людей [69], [70], [71].

Когерентність розглядається в салютогенній теорії ізраїльсько-американського вченого Аарона Антоновського (Aaron Antonovsky), який у 1979 році ввів поняття "почуття когерентності" (sense of coherence, SOC) як основу розробленої ним теорії разом з генералізованими ресурсами опору.

Теорія салютогенезу має за головну мету дослідження причин, що допомагають збереженню та укріпленню здоров'я, а не тільки на виявленні та лікуванні хвороб, та надає важливості наявності та розвитку ресурсів і механізмів, які надають людині здатність перебувати ближче до стану здоров'я на континуумі здоров'я/захворювання в житті із різноманітними стресовими ситуаціями, які є постійними елементами нашого середовища.

Такими ресурсами і механізмами є генералізовані ресурси опору / резистентності (ГПП/GRR) та поняття "почуття когерентності (узгодженості)" (sense of coherence), чий рівень визначає, міру, до якої життя надає людині у використанні ресурси опору для керування несприятливими умовами. [1]

Саме поняття «когерентність» автор теорії визначає так - «це глобальна орієнтація, яка вказує на те, наскільки людина має всепроникне, стійке, але й динамічне відчуття впевненості в тому, що її внутрішнє та зовнішнє середовище передбачувані, і що існує висока ймовірність того, що все вийде так добре, як це може бути обґрунтовано очікуваним» [1].

Орієнтуючись на першу частину визначання почуття когерентності як глобальної орієнтації, що має всепроникну та стійку характеристики, можна розуміти почуття когерентності як філософську світоглядну категорію. Однак розглядаючи модель солютегонної теорії, місце і взаємозв'язок когерентності з іншими компонентами концепції (Додаток А), доцільно вивчати когерентність як багатовимірний психологічний конструкт, що впливає, як на соматичну компоненту здоров'я так і на психологічне благополуччя, адаптацію та стійкість особистості. У своїй книзі «Health, Stress and Coping» [1] автор розглядає когерентність в контексті тривимірної конструкції, що містить такі основні компоненти – зрозумілість (впорядкованість), керованість (передбачуваність), та значущість (осмисленість).

Зрозумілість (comprehensibility), компонента, що відображає ступінь, до якого людина сприймає стимули, що надходять з її внутрішнього та зовнішнього світу, як впорядковані, структуровані та такі, що мають сенс, ступінь, до якої подразники, з якими індивід стикається щоденно, набувають значення та інтерпретуються як інформація, а не як беззмістовний шум. Людина зі значним рівнем зрозумілості демонструє очікування щодо подальшої значущості цих подразників у внутрішньому середовищі, а також передбачає, що стимули, які вона надсилає у зовнішнє середовище, будуть

сприйняті без суттєвих спотворень. Таким чином, світ індивіда постає як структурований та складний, проте зрозумілий та впорядкований феномен. Зрозумілість породжує сприйняття порядку та осмисленості в багатогранному досвіді життя людини.

Керованість (manageability), це сприйняття і власної здатності керувати (впливати) на ситуації в якій перебуває індивід та знаходити ресурси необхідні для того, щоб відповідати життєвим проблемам, що виникають, впевненість, що ці ресурси є доступними і достатніми для ефективного подолання, уникнення стресорів і сприйняття законності подій та легітимності влади. Це не переконаність у власному контролі над усіма життєвими подіями та очікування виключно сприятливих завершень, а радше віра в наявність ресурсів для подолання викликів, розуміння і усвідомлення власної здатності та міри впливу на те, що відбувається в житті людини. Розглядаючи аспект керованості у почутті когерентності необхідно, не плутати його з «відчуттям контролю», яка здебільшого використовується в значенні «я контролюю». Почуття узгодженості, як зазначає автор концепції, зовсім не означає, що хтось контролює ситуацію, керованість це залученість людини як активного учасника процесів, що формують її життя, а також її щоденний досвід. Керованість у сильному почутті когерентності, певною мірою ототожнюється з поняттям «участь», і полягає не виключно у здатності власними силами створити бажаний результат, який залежить від добровільних реакцій людини, але й без здивування та спантеличення усвідомлювати і приймати результат, де людина є частиною чи свідком процесу. Різниця гарно продемонстрована у порівнянні понять «контролем над речами» та «речами, які є під контролем».

Люди, що володіють високим рівнем почуття когерентності, краще підготовлені до реалістичної оцінки свого оточення та до передбачення ймовірності різних потенційних результатів, одночасно усвідомлюючи наявність можливих перешкод та протидіючих сил. Ця здатність безпосередньо пов'язана з компонентами зрозумілості та керованості в

когерентності. На цьому рівні людина не перебуває в абсолютній впевненості, що бажане буде отримано, проте існує обґрунтоване очікування щодо можливого досягнення.

Третя компонента когерентності – значущість (meaningfulness), забезпечує мотиваційну основу, яка дозволяє людям знаходити цінність та мету навіть при зустрічах з неминучими життєвими труднощами та потенційними невдачами. Компонента значущості в когерентності А.Антановського нерозривно пов'язана зі сприйняттям життєвих викликів, навіть тих, що вимагають значних зусиль і потенційно призводять до негативних наслідків, як таких, що мають внутрішню цінність і є можливостями для зростання та залучення. Таким чином, для людини з сильним відчуттям когерентності життя цілком може виглядати сповненим труднощів, суперечок чи ускладнень, які, між тим, людина розуміє, усвідомлює свій рівень впливу на ці труднощі та сприймає, як варті вкладення власних енергії та зусиль.

Деякий інший підхід до розуміння описаного А. Антоновським почуття когерентності запропонував Кріс Л. Кляйнке у своїй роботі "Coping with life challenges" (2002)[7]. В даній роботі автор зосереджується на вивченні того виду генералізованих ресурсів опору, що в контексті солютогенезу названі А. Антоновським «ціннісними» та розглядаються з точки зору копінг-стратегії, а конкретніше таких їх характеристик, як раціональність, пластичність та стратегічність. Схематичне визначення ГРР представлено на Додатку Б. Раціональність у цьому контексті означає точну, об'єктивну оцінку, наскільки стресор насправді становить загрозу для людини, з урахуванням того, ким вона є у найширшому значенні. Пластичність (далекозорість) полягає в наявності планів і тактик на випадок непередбачених випадків та вміння їх переглядати. Оскільки боротьба зі стресовими явищами має постійно змінний характер, стратегія, що включає безперервне оцінювання та коригування, а також здатність до сприйняття нової інформації, буде більш ефективною за інших рівних умов. Щодо стратегічності, то вона має зв'язки

із раціональністю та пластичністю, але виходить за їхні межі, адже намагається вирахувати наслідки як внутрішнього так і зовнішнього середовищ на ту діяльність, яка передбачається в копінг-стратегії. Ці три характеристики подолання розглядаються не щодо конкретного подолання даного стресора в даний момент часу, це скоріш, тривалий в часі, постійний та загальний копінг, що володіє високим рівнем раціональності, пластичності та стратегічності і є важливою складовою ГРР.

Кріс Л. Кляйнке підтверджує, що хороші стратегії подолання демонструють люди, що розвинули три навички зазначені вище - гнучкість: здатність створювати та розглядати альтернативні плани, далекозорість: передбачення довгострокових ефектів реакцій подолання, і раціональність: робити точні оцінки. А також те, що успішне подолання не є результатом виявлення єдиної стійкої до поразки реакції, але є ставленням і життєвою філософією. Ця життєва філософія, окрім трикомпонентної моделі когерентності А.Антоновського, має четвертий компонент – стійкість (Resilience), який відображає здатність відновлюватися після несприятливих подій та адаптуватися до змінних умов. Такий підхід Кріса Л. Кляйнке становить значний теоретичний внесок у розуміння когерентності як багатовимірного психологічного конструкта, компоненти його розглянуто нижче.

Зрозумілість (Comprehensibility) – когнітивний компонент, успадкований з моделі Антоновського, що відображає ступінь, у якому людина сприймає внутрішні та зовнішні стимули як упорядковані, узгоджені, структуровані та передбачувані, а не як хаотичні, випадкові і невпорядковані. Кляйнке розширив розуміння цього компоненту, підкреслюючи його зв'язок з когнітивною оцінкою подій та індивідуальними когнітивними схемами, що дозволяє людям бачити логіку і сенс навіть у складних життєвих обставинах та зберегати здатність до когнітивного реструктурування кризових ситуацій.

Керованість (Manageability) – інструментальний компонент, який стосується відчуття наявності ресурсів, достатніх для того, щоб відповідати

вимогам, які ставлять стимули, у трактуванні Кляйнке, тісно пов'язаний з відчуттям самоефективності та сприйняттям контролю над життєвими подіями. Він підкреслював, що для керованості важливим є не лише наявність зовнішніх ресурсів, але й суб'єктивне відчуття здатності мобілізувати ці ресурси та ефективно їх використовувати в необхідний момент часу.

Значущість (Meaningfulness) – мотиваційний компонент когерентності, Кляйнке поглибив розглядаючи його у зв'язку з екзистенційними питаннями пошуку сенсу та мети. Він наголошував на тому, що осмисленість не лише забезпечує емоційну мотивацію до діяльності, але й сприяє формуванню цілісної життєвої філософії та системи цінностей, які допомагають людині знаходити сенс навіть у найскладніших ситуаціях.

Стійкість (Resilience) – новий компонент, доданий Кляйнке, відображає як здатність відновлюватися після несприятливих подій та адаптуватися до змінних умов, так і можливість зростання і розвитку через подолання труднощів. Цей компонент включає свої складові, такі як здатність до гнучкої адаптації в умовах змін, вміння відновлюватися після невдач та травматичних переживань, здатність трансформувати негативний досвід у позитивні уроки, емоційну саморегуляцію в стресових ситуаціях, позитивну переоцінку досвіду подолання труднощів.

Кляйнке аргументував включення стійкості як окремого компоненту когерентності тим, що вона представляє динамічний аспект адаптації, який не повністю охоплюється трьома компонентами моделі А. Антоновського. За його концепцією, стійкість є не просто результатом високого рівня трьох інших компонентів, а самостійною характеристикою, яка визначає здатність людини не лише зберігати, але й відновлювати та посилювати своє почуття когерентності в умовах мінливості та невизначеності.

Почуття когерентності А. Антоновського має також певні концептуальні подібності з поняттями «життєстійкості» М. Раттера та конструктом витривалості С. Кобаси, що розглянуті нижче.

Так М. Раттер характеризував індивідуальну стійкість до стресу або "життестійкість" відносно екологічних і конституційних факторів, які змінюються з часом і опосередковуються обставинами, за яких вони відбуваються.[12]. Згідно з М.Раттером, якість життестійкості визначається шляхом оцінки того, як люди справляються з життєвими змінами та негараздами. Це подібно до генералізованих ресурсів опору в солютогенезі, оскільки якість життестійкості походить від ранніх життєвих переживань, які впливають на результат стресової взаємодії.

І А.Антоновський, і Р. Раттер вказують на конкретні якості та результати життєвого досвіду, які сприяють ефективному управлінню стресом. У випадку життестійкості М. Раттер описує захисні фактори, які впливають на реакцію людини на стресор. Він зазначає, що захисні фактори походять не від навмисно приємних переживань, а скоріше від стресових життєвих переживань, не мають помітного ефекту за відсутності стресора та стосуються якості або характеристики людини (тобто, статі, фізичних розмірів, віку). Хоча і А. Антоновський, і Р. Раттер погоджуються з тим, що здатність людини ефективно справлятися з життєвими стресорами походить від життєвого досвіду, А. Антоновський не обмежує досвід лише неприємними переживаннями; він наголошує на важливості того, як цей досвід сприяє значущості світу навколо нас і інструментам, які цей досвід надає нам, що формують нашу здатність справлятися зі стресорами. Завдяки почуттю когерентності А. Антоновський зміг операціоналізувати концепцію життестійкості, широко описати узагальнені ресурси опору, на які натякав М. Раттер, і інтегрувати її в добре перевірений і валідований інструмент оцінювання.

Також часто почуття когерентності порівнюють з конструктом витривалості С. Кобаси, і в деяких випадках автори стверджують, що вони вимірюють одне й те саме [1], [13], [14], [16], адже почуття когерентності і витривалість виникли з подібних питань про те, як деякі люди знаходять змогу залишатися здоровими, незважаючи на вплив високих рівнів стресу.

Сюзанна Кобаса вперше сформулювала свій конструкт витривалості в 1979 році, коли вона охарактеризувала особистість як важливий фактор опосередкування впливу стресу на здоров'я людини. С. Кобаса охарактеризувала витривалість як таку, що складається з трьох підкомпонентів: контроль, відданість і виклик. Контроль стосується віри в те, що людина може контролювати або змінювати події, які відбуваються в її житті. Відданість стосується рівня відданості, який людина проявляє до різних сфер свого життя, де завдяки своїй відданості вона менш схильна здаватися перед виникненням негараздів. Нарешті, виклик - це коли зміни в житті людини розглядаються як виклик і можливість для зростання [17].

Конструкти витривалості та почуття когерентності поділяють припущення, що те, як людина бачить світ, є визначальним фактором у стратегіях подолання та результатах здоров'я людини. Компонент відданості С. Кобаси подібний до компонента значущості А.Антоновського, де обидва наголошують на почутті сенсу та прагненні наполегливо долати негаразди у важливих сферах життя, однак почуття узгодженості концептуально відрізняється від компонентів контролю та виклику витривалості.

На відміну від витривалості, почуття особистого контролю не є обов'язковою частиною компонента керованості почуття когерентності, скоріше, вимагається, щоб події в житті людини сприймалися як впорядковані та під певним контролем, не обов'язково під її власним контролем. Крім того, С. Кобаса наголошує на почутті нестабільності або постійних змін у компоненті виклику, вона описує це як позитивне ставлення до змін, де зміни вважаються стимулюючими та сприяють гнучким стилям подолання. З точки зору А.Антоновського, стабільність є бажаною характеристикою життя, і що виклик є функцією значущості, де вимоги в житті людини, які сприймаються як більш значущі, будуть розглядатися як виклики, гідні залучення.[1], [17].

Досліджуючи різноманітні підходи до обґрунтування когерентності в психологічній науці, їх розповсюдженість, сучасність та зростаючий запит

українського суспільства до екзистенційних питань, зауважуємо, що розглянута трикомпонентна модель когерентності А.Антоновського найбільш повно відповідає на перераховані запити та залишається найбільш визнаною та використовуваною в науковій спільноті, а також має підтверджену валідність та надійність. Тож в магістерській роботі було обрано для дослідження саме цей концепт почуття когерентності особистості.

Для вимірювання рівня почуття когерентності А. Антоновський розробив опитувальник орієнтації на життя (OLQ) опублікований у його книзі 1987 року під назвою "Розгадка таємниць здоров'я". Шкала почуття когерентності використовувалася в багатьох дослідницьких проєктах у багатьох країнах і багатьма мовами, має високий ступінь валідності та надійності в різних культурах і в літературі

OLQ застосовувався щонайменше 33 мовами в 32 країнах і є валідним, надійним і кроскультурно застосовним інструментом. Внутрішня узгодженість шкал в OLQ, виміряна за допомогою α Кронбаха, коливається від 0,70 до 0,95 при використанні 29-пунктного OLQ і від 0,70 до 0,92 при використанні 13-пунктної шкали почуття когерентності у літературі, що вказує на хорошу внутрішню узгодженість. Внутрішня узгодженість стосується ступеня, в якому пункти в інструменті вимірюють один і той самий загальний конструкт. OLQ також має хорошу надійність тест-ретест у літературі з показниками від 0,92 через один тиждень до 0,78 через один рік для 29-пунктної шкали та 0,69 - 0,72 для 13-пунктної шкали.

Щодо валідності, існує високий ступінь валідності за змістом завдяки використанню шкал почуття когерентності у багатьох культурах і мовах, а також висока прогностична валідність для результатів здоров'я. Прогностична валідність у цьому випадку стосується ступеня, в якому інструмент прогнозує майбутнє здоров'я. Шкала почуття когерентності позитивно корелює з показниками здоров'я з Загального опитувальника здоров'я, Індексу здоров'я, Контрольного списку симптомів Хопкінса та

Інвентаризації психічного здоров'я. Крім того, опитувальник має хорошу критеріальну валідність. Критеріальна валідність у цьому випадку вимірює ступінь, в якому OLQ прогнозує майбутні показники здоров'я. Результати OLQ (почуття когерентності) мають високу негативну кореляцію з тривожністю та депресією та високу позитивну кореляцію з оптимізмом, самооцінкою та, меншою мірою, з високою якістю життя [5].

Дослідження проведене у Фінляндії вибіркою з 18 525 фінів, з яких 4 682 були віком до 30 років і 13 843 старше 30 років, спрямоване на оцінку структурної валідності та часової стабільності короткої 13-пунктової шкали почуття когерентності (Sense of Coherence Scale - SOC-13) показало, що SOC-13 переважно відображає єдиний загальний фактор, який лежить в основі почуття когерентності, а не чітко розмежовані три компоненти, як це теоретично передбачалося А.Антоновським. Проте деякі пункти мали вищі навантаження на фактори, які можна інтерпретувати як відображення зрозумілості, керованості та значущості, загальна картина свідчила про сильну взаємопов'язаність між цими аспектами. Також результати дослідження підтримують концепцію Антоновського про почуття когерентності як глобальної орієнтації на життя. І підтверджують, що когерентність є відносно стійкою характеристикою, яка має значення для розуміння довгострокового впливу почуття когерентності на здоров'я та благополуччя [2].

Згідно з валідаційними дослідженнями структури 29-пунктного та 13-пунктного OLQ, почуття когерентності є окремим вимірюванням, яке не слід використовувати для розрізнення між вимірюваннями зрозумілості, керованості та значущості [18]. Барнабе Є з авторами були зацікавлені в оцінці конструктивної валідності короткої версії Опитувальника орієнтації на життя, який використовується для оцінки почуття когерентності, вони оцінили конструкт як просту однофакторну структуру, яка не розрізняє три підкомпоненти (керованість, зрозумілість, значущість), і як фактор другого порядку, оцінюючи кожен підкомпонент як залежні змінні, що впливають на

загальне почуття когерентності. Дослідники проаналізували відповіді 6217 осіб віком від 30 років, які брали участь у Фінському дослідженні здоров'я 2000. Їхні результати показали, що оцінка всіх трьох підкомпонентів як цілого є кращою характеристикою конструкту почуття когерентності.

Для однофакторної структури порівняльний індекс відповідності становив 0,97 - 0,98, індекс Таккера-Льюїса - 0,96 - 0,97, а середньоквадратична похибка апроксимації - 0,05 - 0,09 у різних статях і вікових категоріях. Фактор другого порядку, що оцінює кожен підкомпонент, мав кореляції між факторами більше 1,0, що викликає підозру щодо існування більш складної структури. Тому, ґрунтуючись на їхніх висновках, конструкт почуття когерентності найкраще інтерпретувати як ціле, а не розділяти його на окремі частини [18].

1.2 Дослідження когерентності серед молоді та студентів.

А. Антоновський припускав, що почуття когерентності формується переважно до 30 років і далі залишається відносно стабільним протягом життя, однак сучасні дослідження піддають сумніву цю гіпотезу, пропонуючи більш динамічний погляд на розвиток когерентності. Г. Антоновський та С. Сагі стверджували, що почуття когерентності має посилюватися в підлітковому віці та стабілізуватися до кінця цього періоду розвитку [21]. Однак дослідження, в яких розглядалися питання віку та стабільності почуття когерентності, виявили розбіжності з цією гіпотезою. [20], [22], [23], [24], [25].

Так М. Еріксон писала, що почуття когерентності, ймовірно, змінюватиметься в підлітковому віці через зміни, переходи та виклики розвитку [5]. У той самий час як деякі дослідники не виявили відмінностей між різними віковими групами і стверджували про існування стабільності почуття когерентності у юнацькому віці [27], [28], інші зосереджувалися на мінливості між групами підлітків, між молодшими та старшими підлітками [29], а також між групами з високими та низькими показниками когерентності. Група з нижчим показником рівня почуття когерентності повідомила про більшу мінливість у своїх показниках когерентності [30]. Дослідження під час періодів політичного насильства пролили світло на вплив нестійких періодів і задокументували падіння рівнів почуття когерентності під час гострих стресових ситуацій, однак, коли гострота минає, когерентність відновлює свої показники. Тим не менш, коли молодь стикається з хронічними станами стресу, такими як тривалі ракетні обстріли, погіршення рівня почуття когерентності залишалось стабільним протягом тривалого часу [31], [32].

Інші демографічні характеристики, окрім віку, також відіграють важливу роль у визначенні рівня почуття когерентності. Були проаналізовані гендерні відмінності юнацького віку, і багато досліджень показали, що

показники почуття когерентності у хлопців вищі, ніж у дівчат ([33], [34], [35], [36],[24], [25], [38]. Крім того, соціально-економічний статус відіграє важливу роль у наявному рівні почуття когерентності. Так, наприклад, вищий рівень освіти батьків [39], [40], [41], вищий економічний статус [40] та проживання з обома батьками [23] є важливими показниками сильнішого почуття когерентності у молоді. Нарешті, належність до меншин у різних культурах світу передбачає нижчий рівень почуття когерентності, ніж у представників більшості [43], [44], [45], [46].

Також є чимало досліджень рівня почуття когерентності у зв'язці із соматичним здоров'ям, психічним здоров'ям та психосоціальною поведінкою молоді. Зокрема, дослідники розглядали рівень почуття когерентності як предиктор стану здоров'я, психічного здоров'я та різноманітних поведінкових моделей, спрямованих на збереження здоров'я в підлітковому віці. Кілька досліджень вивчали зв'язок між почуттям когерентності та загальним станом здоров'я. Було встановлено, що вищий рівень почуття когерентності пов'язаний із кращим сприйняттям власного здоров'я, тоді як нижчий рівень почуття когерентності асоціюється з частішим прийомом ліків. Крім того, рівень почуття когерентності мав негативний зв'язок з наявними скаргами на здоров'я [37]; [20], [40]; [47], [48], [49], [50], [51], [36].

Інші дослідження, пов'язані зі здоров'ям, фокусувалися на групах із конкретними захворюваннями. Наприклад, досить несподівано було виявлено, що підлітки з серцевими захворюваннями мають вищий рівень почуття когерентності, ніж здорові підлітки. Це пояснюється тим, що молодь із хронічними захворюваннями вчиться справлятися зі своєю проблемою, що підвищує відчуття керованості, а також надає екзистенційного сенсу їхньому досвіду, що підвищує рівень значущості. Крім того, підтримуюче сімейне середовище у таких підлітків сприяє тому, що події життя сприймаються як зрозумілі, керовані та значущі, що, у свою чергу, формує більш сильне почуття когерентності [52].

Більш очікувані результати були виявлені у підлітків з епілепсією — рівень почуття когерентності у них знижувався в довгостроковій перспективі, що відображає досвід втрати контролю під час нападів і труднощі з передбаченням наступного нападу. Водночас у підлітків, у яких не було нападів, рівень почуття когерентності був вищим [53].

Психічне здоров'я та благополуччя також є об'єктами численних досліджень, які вивчали різні наслідки та зв'язки. Результати, пов'язані зі стресом — такі як тривожність, гнів, депресія, психологічний дистрес та інші емоційні й поведінкові (інтерналізовані й екстерналізовані) проблеми — досліджувалися як у контексті політичного насильства [44], [45], [32], так і в ситуаціях екстремальних життєвих подій, наприклад, жорстокого поводження [55]. Однак підлітки також вивчалися в умовах звичайного повсякденного життя, під впливом «нормальних» джерел стресу, таких як навчальне навантаження, тиск з боку однолітків та конфлікти в сім'ї [25], [56], [57], [41], [58].

Крім того, вивчення взаємозв'язків рівня почуття когерентності із психосоціальною поведінкою ще більше підсилює розгляд почуття когерентності як чинника стійкості. Відповідно до результатів різноманітних досліджень, молодь з вищим рівнем почуття когерентності повідомляла про здоровіший спосіб життя, вищу якість життя та загальне благополуччя [27]. Здоровий спосіб життя, з одного боку, включав фізичну активність і заняття спортом [59], а з іншого — відмову від куріння, зловживання алкоголем і харчову поведінку [60], [51], [57]. Подібним чином також досліджувався зв'язок між почуттям когерентності та гігієною порожнини рота. Вищий рівень почуття когерентності асоціювався з нижчим рівнем гінгівіту, більшою готовністю змінити звички чищення зубів, і, зокрема, частішим чищенням зубів [23]. [42]. [34].

Висновки до розділу: Усі ці дослідження підтверджують, що почуття когерентності можна вважати чинником стійкості. Можна зробити висновок, що високий рівень почуття когерентності передбачає зниження рівня стресу

та зменшення як інтерналізованих, так і екстерналізованих проблем та сприяє проявленню позитивної психосоціальної поведінки, що безумовно, робить почуття когерентності цікавим і корисним фактором для подальшого дослідження та підтверджує його актуальність і затребуваність.

1.3 Психологічний капітал, як інструмент позитивної психології, що може бути ціленаправлено розвинений.

Позитивна психологія, що виникла як напрям психології наприкінці 1990-х років, має, в якості основного фокусу, фокус на сильні сторони, чесноти та таланти, що забезпечують ефективне функціонування та надають можливість людям та громадам процвітати. Офіційним засновником напрямку вважається американський психолог Мартін Селігман, відомий своїми роботами з вивчення стану безпорадності. Головною метою позитивної психології є знаходження та розвиток тих людських сильних сторін і чеснот, що надають людському існуванню статус «вартого життя». І позитивна психологія має на меті науково аргументувати ідею того, що життя є вартим життя. Напрямок заснований на досвіді і зосереджений на вимірюванні факторів стану людини, які призводять до щастя та процвітання.

Рух позитивної психології створив нові концептуальні рамки, інструменти для вимірювання людських сил і збільшив інтерес до таких тем, як оптимізм, надія, локус контролю, креативність, самооцінка, емоційний інтелект, емпатія, гумор і вдячність [75], [76], [77]. Позитивні психологи також намагалися застосувати цю нову роботу в контексті освіти, охорони здоров'я та на робочому місці [78]. Крім того, громадські дослідники та розробники державної політики запропонували трансформувати позитивну психологію з індивідуального рівня на суспільний [79]. Одним з інструментів розроблених позитивними психологами є конструкт «психологічний капітал», що був створений Фредом Лютансом - професором менеджменту, який спеціалізується на організаційній поведінці.

Конструкт був розроблений для виявлення та розвитку неповторного людського ресурсу підприємств з метою пошуку підвищення конкурентної переваги організацій та його збільшення. І окрім інструменту оцінювання позитивного психологічного капіталу – основи позитивної організаційної поведінки, яка застосовує позитивно орієнтованих сильних сторін людських

ресурсів і психологічних здібностей, Ф Лютанс з колегами створили та підтвердили ефективність тренінгової програми направленої на розвиток психологічного капіталу – програма [80], [81],[86], що робить психологічний капітал корисною конструкцією, яку можна використовувати для розвитку окремих людей та груп. Психологічний капітал визначається авторами як "позитивний психологічний стан розвитку індивіда, що характеризується: (1) наявністю впевненості (самоефективності) для докладання необхідних зусиль для успішного виконання складних завдань; (2) позитивною атрибуцією (оптимізмом) щодо поточного та майбутнього успіху; (3) наполегливістю у досягненні цілей та, за необхідності, перенаправленням шляхів до цілей (надією) для досягнення успіху; та (4) здатністю відновлюватися після проблем і негараздів (резилієнтністю/стійкістю) для досягнення успіху" [82, с 3], тобто психологічний капітал є комплексним конструктом, що складається з чотирьох взаємопов'язаних компонентів (Додаток В).

Базою для самоефективності є об'ємна теорія та дослідження Альберта Бандури. Вона визначається як впевненість людини у своїй здатності мобілізувати мотивацію, когнітивні ресурси та напрямки дій, необхідні для виконання конкретного завдання, порядок дій у певному контексті. Люди, які є самоефективними (впевненими в собі), вибирають складні завдання та починання, розширюють мотивацію та зусилля для успішного досягнення своїх цілей і виявляють наполегливість, коли стикаються з перешкодами.

Надія спирається на роботу позитивного психолога К. Ріка Снайдера як мотиваційний стан, що базується на взаємодії між трьома факторами: чітко сформульованих цілей, здатності розробляти шляхи досягнення цих цілей та мотивації застосовувати ці шляхи. Це не просто пасивне бажання, а активний конструкт, що включає мотивацію та стратегії для досягнення поставленої мети. Людей спонукає досягати своїх цілей їхнє почуття волі, яке надає їм внутрішню рішучість і силу, щоб вкладати енергію, необхідну для досягнення своїх цілей; тих, хто має високі показники надії, також мотивує їх відчуття здатності розвивати способи отримання бажаного, що дає їм

можливість генерувати альтернативні шляхи для досягнення своїх цілей, якщо початкові шляхи були заблоковані.

В контексті психологічного капіталу оптимізм розглядається як реалістичний і гнучкий показник, що ґрунтується на роботах М. Селігмана та його теорії атрибутивного стилю. Оптимізм передбачає позитивний стиль пояснення, який приписує позитивні події внутрішнім, постійним і поширеним причинам, а негативні події — зовнішнім, тимчасовим і специфічним для ситуації, і це дозволяє людям приписувати собі сприятливі події у своєму житті, підвищуючи свою самооцінку та моральний дух. Це також дозволяє їм дистанціюватися від несприятливих життєвих обставин, захищаючи їх від депресії, почуття провини, самозвинувачення та відчаю; оптимізм застосовувався не лише до клінічних умов, а й до організаційних умов.

Стійкість – це здатність відновлюватися після труднощів, невизначеності, невдач або позитивних, приголомшливих змін, таких, наприклад, як підвищення відповідальності, зміна соціального статусу тощо. Стійкість дозволяє індивідуальним і загальним захисним механізмам діяти шляхом зміцнення активів і/або зменшення факторів ризику в окремих осіб і/або їх оточення на робочому місці, і засноване позитивним психологами Е.Мастен та іншими в галузі розвитку та клінічної медицини, стійкість (резильєнтність) дозволяє не лише повертатися до попереднього стану після негараздів, але й зростати, розвиваючись через подолання викликів і в процесі знаходити сенс і цінність свого життя. Три визнані компоненти такої стійкості: непохитне прийняття реальності; глибоке переконання, яке часто підкріплюється цінностями, що життя має сенс; і неймовірна здатність імпровізувати та адаптуватися до значних змін [83].

Також, важливо зазначити, що психологічний капітал є більш потужним предиктором поведінки та ефективності працівників, ніж кожен з його окремих компонентів, синергія між компонентами створює конструкт, який перевищує суму своїх частин [84].

Корисність та практичність психологічного капіталу в психології зумовлена його ключовими характеристиками, які відрізняють цей конструкт від інших конструктів – це стан-подібний характер, позитивна спрямованість, вимірюваність, можливість розвитку та дієвість в різних контекстах.

Стан-подібний характер є однією з ключових характеристик психологічного капіталу, на відміну від більш стійких рис особистості, компоненти психологічного капіталу (самоефективність, оптимізм, надія та стійкість) є гнучкими - рівень психологічного капіталу може коливатися залежно від ситуації, досвіду та контексту, та піддатливими до змін і розвитку протягом життя людини - може бути розвинений та покращений за допомогою цілеспрямованих інтервенцій, навчання та позитивного досвіду, тренінгів з розвитку навичок постановки цілей, вправ на формування позитивного мислення та переосмислення невдач. З іншої сторони стан-подібність психологічного капіталу визначає його, як достатньо стабільний показник характеристики особистості на відміну від тимчасових емоційних станів, здебільшого контекстного характеру. Тобто психологічний капітал є відносно стабільним, але піддається змінам та розвитку через цілеспрямовані інтервенції, спрямований досвід і управління [82].

Позитивна спрямованість психологічного капіталу розкривається в його компонентах, що фокусуються на сильних сторонах і потенціалі людей, відображаючи позитивне ставлення до себе, оточуючих та майбутнього, а також орієнтацію на зростання, досягнення та подолання труднощів. Самоефективність, як віра у власну здатність досягати успіху, оптимізм, як очікування позитивних результатів та віра у сприятливе майбутнє, надія, тобто позитивна мотивація, що включає віру в досяжність цілей та наявність шляхів їх реалізації, і стійкість, як здатність відновлюватися та зростати після негативних подій. Така позитивна спрямованість сприяє формуванню проактивної поведінки, наполегливості у досягненні цілей, здатності бачити можливості навіть у складних ситуаціях та підтримувати позитивний емоційний стан і відповідає основним принципам позитивної психології [85].

Психологічний капітал є операціоналізованим конструктом, що означає, що його можна виміряти за допомогою валідизованих психометричних інструментів, найбільш поширеним інструментом є Шкала психологічного капіталу (Psychological Capital Questionnaire - PCQ-24), яка включає підшкали для оцінки кожного з чотирьох компонентів. Існують численні дослідження, що підтверджують валідність та надійність PCQ-24 у різних культурних та професійних контекстах, включаючи академічне середовище [82].

Можливість розвитку - як вже зазначалося, психологічний капітал не статична характеристика, і може бути розвинений та покращений за допомогою різних методів та технік, що є однією з найбільш оптимістичних та практично значущих характеристик цього конструкту. Наразі для його розвитку використовуються тренінгові програми, спрямовані на розвиток кожного з компонентів психологічного капіталу [81],[86], [87], [97]. Так, тренінги з когнітивно-поведінкової терапії можуть допомогти у формуванні більш оптимістичного мислення, а навчання навичкам постановки SMART-цілей та планування може підвищити рівень надії. Існує практика індивідуального розвитку психологічного капіталу на сесії коучингу або менторства у підтримці розвитку самоефективності, надиханні на досягнення цілей та наданні стратегій подолання труднощів. Забезпечення позитивного досвіду є можливостями для отримання досвіду успіху, підтримки та визнання може значно підвищити віру особистості у власні сили (самоефективність) та розвиває оптимізм.

У таблиці 1.1 представлені шляхи та методи розвитку компонент психологічного капіталу, що призводить до зростання рівня психологічного капіталу в цілому.

Таблиця 1.1 Розвиток компонент психологічного капіталу.

Компонента	Шляхи/інструменти для розвитку
Ефективність/впевненість	<ul style="list-style-type: none"> - досвід майстерності - побічне навчання/моделювання - соціальне переконання - позитивний відгук - фізіологічне та психологічне збудження
Надія	<ul style="list-style-type: none"> - постановка цілей - покроковість - ініціативи участі - демонстрація впевненості - «готовність» - планування на випадок непередбачених обставин - репетиції - «перецілювання»
Оптимізм	<ul style="list-style-type: none"> - поблажливість до минулого - цінування сьогодення - пошук можливостей для майбутнього - реалістичні перспективи - гнучкі перспективи
Стійкість	<ul style="list-style-type: none"> - стратегії, орієнтовані на активи - стратегії, орієнтовані на ризик - стратегії, орієнтовані на процеси

Ще однією важливою характеристикою психологічного капіталу є його дієвість в різних контекстах, тобто ефективність психологічного капіталу в різних культурних, організаційних, освітніх контекстах, професійній діяльності, міжособистісних стосунках. [84], [86], [88], [89].

1.4 Психологічний капітал у студентському середовищі.

У контексті вищої освіти та студентського життя, психологічний капітал набуває особливого значення, адже період навчання в університеті характеризується значними академічними вимогами, соціальними викликами, особистісними трансформаціями та професійним самовизначенням. Високий рівень психологічного капіталу може бути критичним ресурсом для успішної адаптації та функціонування в цьому середовищі; для особистісного зростання та психологічного благополуччя студентів та низькою інших важливих показників, з яким пов'язаний психологічний капітал у студентства.

Академічна успішність студентів - студенти з вищим рівнем психологічного капіталу демонструють кращі академічні результати та вищу навчальну мотивацію, що емпірично досліджено на вибірці бізнес-студентів. Результати вказують не лише на передбачуваний зв'язок між психологічним капіталом і середнім балом, як мірою академічної успішності, але також, що має важливе значення для навчання розвиток психологічного капіталу [80].

Психологічне благополуччя - психологічний капітал є буфером проти стресу та депресії, сприяючи загальному психологічному благополуччю студентів, статистично було виявлено значущий непрямий вплив між позитивними емоціями, пов'язаними з навчанням, і академічною успішністю через психологічний капітал. Позитивні емоції студентів, пов'язані з навчанням, були пов'язані з кращою академічною успішністю через позитивний зв'язок із рівнем їхнього психологічного капіталу (тобто ефективності, надії, оптимізму та стійкості) [90].

Залученість до навчання - високий рівень психологічного капіталу пов'язаний з більшою залученістю студентів до навчального процесу та позаурочної діяльності, що підтвердило дослідження на вибірці 100 студентів, де було продемонстровано взаємозв'язок між психологічним капіталом і залученістю до навчання. Також результати дослідження

показали, що внутрішня мотивація, була значущим посередником між психологічним капіталом і залученістю до навчання. [91].

Соціальна адаптацією – психологічний капітал сприяє кращій соціальній інтеграції, формуванню підтримуючих соціальних зв'язків та стійкого у часі психологічного благополуччя. Результати дослідження показали, що психологічний капітал співробітників був пов'язаний з обома, використаними в дослідженні, показниками добробуту і, що важливо, психологічний капітал пояснював додаткову дисперсію цих показників добробуту з часом [92].

Кар'єрна готовність та кар'єрне планування – студенти з вищим рівнем психологічного капіталу демонструють кращу готовність до початку професійної кар'єри, чіткіші кар'єрні наміри та більшу впевненість у своїх професійних здібностях, а також ефективність використання концепції психологічного капіталу для допомоги студентам у визначенні кар'єрних цілей, планів та стратегій їх досягнення [88] на основі результатів довгострокового дослідження, що надають широку підтримку психосоціальному конструкту працевлаштування.

Підготовка до працевлаштування та підвищення кар'єрної адаптивності – розвиток психологічного капіталу як ресурсу для успішного пошуку роботи, проходження співбесід, адаптації до робочого середовища, до змінюваних умов на ринку праці досліджували в різних країнах та підтвердили, що психологічний капітал (самоефективність, надія, оптимізм і стійкість) був позитивно пов'язаний з рівнем сприйняття здатністю у працевлаштуванні працівників. Взаємозв'язок між психологічним капіталом і підготовчим і активним пошуком роботи опосередковувався сприйнятою здатністю до працевлаштування та проблемно-орієнтованим подоланням. [95], [96]. Здатність долати академічні труднощі – психологічний капітал допомагає студентам ефективніше долати академічні виклики, такі як складні екзамени, високе навчальне навантаження та конкуренція [93] (дослідження

успішністю студентів-бізнесменів, що значною мірою пов'язаний з психологічним капіталом).

Розвиток лідерських здібностей – формування лідерських якостей студентів через розвиток компонентів психологічного капіталу, досліджувались серед випускників [94], та було виявлено зв'язок між уявленнями послідовників про трансформаційне лідерство та позитивний психологічний капітал, а також зв'язок між позитивним психологічним капіталом і кожним результатом діяльності респондентів. Також досліджено взаємозв'язок між справжнім лідерством, довірою, позитивним психологічним капіталом (PsyCap) і результативністю на груповому рівні аналізу. Було виявлено, що довіра до керівництва є опосередковувачем зв'язку між PsyCap і продуктивністю та частково опосередковує зв'язок між справжнім лідерством і ефективністю [98].

Висновки до розділу I.

Розглядаючи концепти когерентності в різні напрямках психології, для дослідження було обрано саме концепт «почуття когерентності» запропонований А. Арановським в рамках теорії салютогенезу. Надзвичайно важливе значення цієї теорії полягає в запропонованому ним салютогенному підході до розуміння здоров'я, який на відміну від традиційного патогенного підходу, що фокусується на хворобах та їх причинах, зосереджується на факторах, що сприяють здоров'ю та благополуччю. А. Антоновський поставив революційне питання: "Що допомагає людям залишатися здоровими, незважаючи на вплив стресорів?", і це змістило фокус досліджень зі з'ясування причин хвороб на вивчення ресурсів здоров'я, що має критичне значення для розвитку превентивної медицини та психології благополуччя.

Саме почуття когерентності, з його трьома компонентами – зрозумілістю (*comprehensibility*), керованістю (*manageability*) та осмисленістю (*meaningfulness*), є наріжним каменем цієї теорії та пояснює, чому деякі люди здатні ефективно долати стрес і зберігати здоров'я навіть у надзвичайно складних умовах, що підтверджується дослідженнями, які показують, що високий рівень почуття когерентності пов'язаний із кращими показниками фізичного та психічного здоров'я, нижчими рівнями тривоги, депресії та вигорання, робить теорію А. Антоновського надзвичайно важливою для розуміння механізмів потужної стресостійкості, психологічного благополуччя та збереження соматичного здоров'я, і важливим стає можливість розвитку почуття когерентності.

Окрему цінність концепція почуття когерентності має для освіти та розвитку особистості, оскільки воно починає формуватись в дитинстві та юності, і може бути посилене через освітні та розвиткові програми. Таким чином інтеграція принципів салютогенезу в освітні практики може сприяти не лише кращій академічній успішності, але й формуванню психологічної стійкості та здатності до підтримки благополуччя протягом життя. В цьому

світлі стає важливим питання дослідження взаємозв'язку між почуттям когерентності та психологічним капіталом студентів як значний потенціал для розширення теоретичного розуміння психологічних ресурсів людини та розробки практичних підходів до підтримки благополуччя, здоров'я та ефективності студентів. Воно може стати основою для розвитку інноваційних освітніх практик, що фокусуються не лише на передачі знань, але й на формуванні психологічних ресурсів, необхідних для успішного навчання та майбутнього професійного життя.

Продовження цих досліджень та впровадження їх результатів у практику може значно сприяти трансформації системи вищої освіти в напрямку більшої уваги до психологічного благополуччя та особистісного розвитку студентів, що відповідає сучасним викликам та потребам суспільства.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОГЕРЕНТНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО КАПІТАЛУ У СТУДЕНТІВ

2.1. Методичне забезпечення дослідження: опис методик та характеристика вибірки.

Для вимірювання рівня когерентності респондентів була взята методика «опитувальник «Почуття когерентності» А. Антоновського» адаптована українською Тамарою Б. Хомуленко та Юрієм Ю. Гресь - «Коротка версія шкали когерентності А. Антоновського» [101].

Адапована коротка версія складається з 8-ми питань, де респондент оцінює надане твердження від 1 до 7, при цьому кінцевим варіантам надані граничні прояви оцінюваних тверджень, сумарний показник за усіма питаннями дозволяє визначити загальну міру розвитку почуття когерентності. У своїй теорії салютогенезу А. Антоновського виділив ключові конструкти стійкості до ризиків для психологічного здоров'я – генералізовані ресурси опору (резистентності) та почуття когерентності. Почуття когерентності є основною передумовою та причиною виникнення життєвих орієнтацій, і складається з 3-х компонентів - когнітивного (зрозумілість), поведінкового (керованість) та мотиваційного (сенсовість) аспектів. Розроблена автором методика складається з 29 питань та містить підшкали для вимірювання кожної складової почуття когерентності. Адаповано українськомовна коротка версія не містить окремих підшкал для визначення компонентів почуття когерентності – зрозумілості, керованості, сенсовості.

У таблиці 2.1 наведено отримані при адаптації описові статистики для опитувальника «Почуття когерентності»

«Вам пропонується ряд тверджень, що стосуються різних аспектів вашого життя. Оберіть міру згоди, яка відображає вашу точку зору.

1. Те, чим я буду займатись у майбутньому, буде*

дуже цікавим 1 2 3 4 5 6 7 смертельно нудним

2. Коли я замислююся про власне життя, то*

відчуваю, як добре жити 1 2 3 4 5 6 7 задаю собі запитання, навіщо я взагалі живу

3. Моє життя у майбутньому*

буде сповнене неочікуваних подій 1 2 3 4 5 6 7 нічим мене вже не здивує

4. Коли зі мною траплялись неприємності

Я був готовий «з'їсти» себе за це 1 2 3 4 5 6 7 особливо не хвилюючись

5. Коли я роблю щось із задоволенням, то*

відчуваю впевненість в успішному завершенні власної справи 1 2 3 4 5 6

7 усе одно побоююся, що щось мені зіпсує настрій або нічого не вийде

6. Я думаю, що завжди будуть люди, га яких я зможу покластись*

впевнений 1 2 3 4 5 6 7 сумніваюся

7. Багато людей, навіть із сильним характером іноді відчувають себе ніби «загубленими». Такий стан у мене буває*

дуже рідко, ніколи 1 2 3 4 5 6 7 дуже часто, завжди

8. У мене буває відчуття, що усе, що я роблю у повсякденному житті, має надто мале значення

дуже часто, завжди 1 2 3 4 5 6 7 дуже рідко, ніколи»

Таблиця 2.1 Описові статистики для опитувальника «Почуття когерентності»

Показники	min	max	mean	St.dev
Почуття когерентності	11	56	36,26	8,35

За результатами аналізу описових статистик авторами адаптованого україномовного варіанту опитувальника були враховані граничні значення норми, що становлять від 28 до 44 балів.

Для вимірювання психологічного капіталу студентів обрано методику «Шкала психологічного капіталу (ПсиКап-12С)» адаптовану україномовну

версію якої було представлено Олефір В. О. та Боснюк В.Ф. в квітні 2024р. [54]. ПсиКап-12С являє собою лаконічну україномовну адаптацію шкали, на основі оригінальної версії PCQ-24, призначену для економічної оцінки психологічного капіталу та його структурних елементів у контингенті здобувачів вищої освіти, залишені 12 питань, які мали найбільші факторні навантаження та забезпечували оптимальний баланс кількості пунктів на кожний з 4ох компонент конструкт. Шкала ПсиКап-12С демонструє задовільні загальноприйняті психометричні характеристики, включаючи високу внутрішню узгодженість, конвергентну та дискримінантну валідність, а також інваріантність вимірювання відносно гендерної приналежності респондентів (таблиця 2.2). Емпірично встановлено значущі кореляційні зв'язки психологічного капіталу, що являє собою багатовимірний конструкт і концептуалізується як латентна змінна вищого порядку, детермінована чотирма первинними факторами: самоефективністю, надією, резильєнтністю та оптимізмом, з широким спектром результативних показників. Зокрема, виявлено позитивні кореляції із залученістю до навчального процесу та переживанням позитивного емоційного стану, а також негативні кореляції з академічним вигорянням і проявом негативних емоцій. [54].

Таблиця 2.2. Результати визначення надійності, конвергентної та дискримінантної валідності шкали ПсиКап-12С.

Constructs Конструкти	α -index α - індекс	ω -index ω - індекс	AVE	Constructs Конструкти			
				1	2	3	4
1. Self-efficacy 1. Самоефективність	.788	.790	.55	.74			
2. Hope 2. Надія	.838	.841	.64	.72**	.80		

Таблиця 2.2. Продовження.

Constructs Конструкти	α -index α - індекс	ω -index ω - індекс	AVE	Constructs Конструкти			
				1	2	3	4
3. Resilience 3. Резильєнтність	.746	.753	.50	.67**	.76**	.71	
4. Optimism 4. Оптимізм	.731	.735	.50	.62**	.66**	.62**	.71

Опис шкал. Кожне запитання шкали психологічного капіталу в академічному контексті оцінювалося за п'ятибальною шкалою Лікерта від 1 (“Категорично не згоден”) до 5 (“Абсолютно згодний”).

Self-efficacy:/ Самоефективність, питання 1, 5, 9. Самоефективність у концепції психологічного капіталу це внутрішній ресурс, який допомагає людині ініціювати дію, бути наполегливою та не здаватись, коли стає важко. Питання прямі, чим більше сума балів, тим вищі показники самоефективності.

Hope:/ Надія, питання 2, 6, 10. Надія - психологічний ресурс, який включає активне прагнення до мети й уміння знайти шлях до неї, навіть якщо доведеться змінити маршрут. Питання прямі, чим більше сума балів, тим вищі показники надії

Resilience: / Резильєнтність, питання 3, 7, 11. Резильєнтність, ресурс, що дозволяє не тільки пережити важкі ситуації, а й розвиватися завдяки ним і залишатися стійким, рухливим, і не втрачати внутрішню мотивацію. Питання прямі, чим більше сума балів, тим вищі показники резильєнтності.

Optimism: / Оптимізм, питання 4, 8, 12. Оптимізм, як мотиваційний компонент, що допомагає бачити можливості навіть у складних ситуаціях. Питання прямі, чим більше сума балів, тим вищі показники оптимізму.

Загальний Psychological capital: / Психологічний капітал вираховується за сумою балів за усіма питаннями - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

Методика «Шкала оптимістичного стану» адаптована української Савченко О. В. та Лавриненко Д. Г. з розробленої англійської методики «State Optimism Measure» (SOM). На відміну від оптимізму, складової психологічного капіталу, що має характеристики як риси (тобто певною мірою стабільний в часі) так і стану, що в значною мірою зумовлений контекстом ситуації, оптимізм вимірюваний за «Шкала оптимістичного стану» показує саме контекстний мінливий оптимізм, що має динамічний характер.

Оригінальний опитувальник, як і його адаптована українськомовна версія складаються з 7 тверджень, що утворюють єдину шкалу. Опрацювання питань відбувається за шкалою Лайнкерта: від 1 – «категорично не згоден (-на)» до 5 – «абсолютно згодний(-на)», і сума балів за усіма питаннями показує рівень ситуативного оптимізму. Методика містить таку інструкцію: «Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання залежно від того, як ви себе відчуваєте прямо зараз, тобто в даний момент, використовуючи наведену шкалу. Спробуйте відповісти на кожне запитання якомога точніше, спираючись на вашу відповідь лише на це запитання, незалежно від ваших відповідей на будь-які попередні запитання» [103, с 11]. Описова статистика за показником міри оптимістичного стану адаптованої версії, а також тестові норми представлені в таблицях 2.3 та 2.4 відповідно.

Таблиця 2.3. Описова статистика за показником міри оптимістичного стану.

Показники описової статистики	Значення
Коефіцієнт асиметрії (A)	-0,765
Стандартна помилка асиметрії (mA)	0,142
Коефіцієнт ексцесу (E)	0,419
Стандартна помилка ексцесу (mE)	0,282
Мінімальне значення	9
Максимальне значення	35
Середнє значення	27,96
Стандартне відхилення	5,07

Таблиця 2.4. Тестові норми за показником міри оптимістичного стану.

Станайн	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Значення (бали)	≤ 17	18–21	22–24	25–26	27–29	30–31	32–33	34	≥35
Рівень	низький			середній			високий		

Запропонована шкала дозволяє визначати рівень індивідуального результату за мірою оптимістичного стану. Наведемо інтерпретацію за «Шкалою оптимістичного стану» (ШОС):

Високий рівень: високі значення за шкалою свідчать про те, що людина позитивно оцінює свої шанси на успіх у даних обставинах, з урахуванням ситуації, часу, стану свого здоров'я, можливостей психологічного втручання. Це допомагає людині підтримувати високу мотивацію для досягнення важливих життєвих цілей, сприймати себе як відносно благополучну особистість, стійко долати труднощі, неприємності та невдачі.

Низький рівень: низькі значення за даною шкалою відображають стан невпевненості особистості щодо успіху у певній справі, тривоги відносно ефективного розв'язання важливої задачі чи досягнення мети, на яку спрямовано основну активність у цей час. Даний період життя сприймається як несприятливий, оскільки людина відчуває проблеми з фізичним або психологічним здоров'ям, переживає нестачу ресурсів та життєвих сил, погіршення стосунків з оточуючими. Такий стан є несприятливим для проявів наполегливості та стійкості, тому підвищується ймовірність неусвідомленого уникання певних ситуацій, відповідальності, прокрастинація з визначенням та досягненням важливих життєвих цілей.[26]

Характеристика вибірки емпіричного дослідження.

В процесі емпіричного дослідження взяли участь 69 респондентів, з яких 3 відповіли негативно на питання, «Чи ви є зараз студентом вищого навчального закладу будь-якої форми навчання», для аналізу їх відповіді не було враховано, оскільки методика для визначення Психологічного капіталу адаптована на студентській вибірці та призначена для використання саме в академічному середовищі, соціальний портрет вибірки включав стать, вік та форму навчання студентів. Загальна кількість респондентів, відповіді яких були прийняті для дослідження склали - 66 студентів.

На рисунках нижче представлені характеристики респондентів за формою навчання, статтю, віком (рисунок 2.1, 2.2, 2.3).

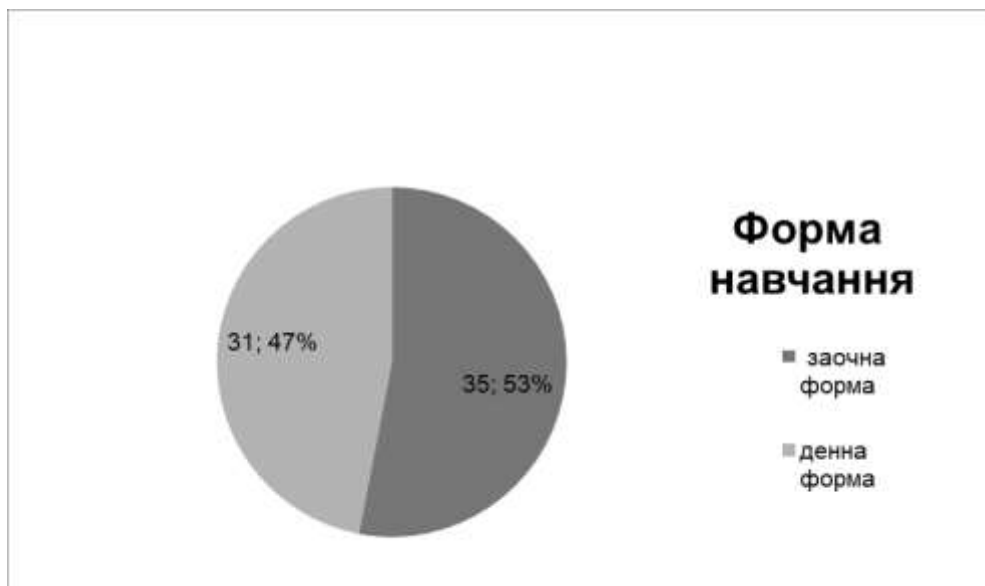


Рисунок 2.1. – діаграма кількісного та відсоткового розподілу респондентів за формою навчання.

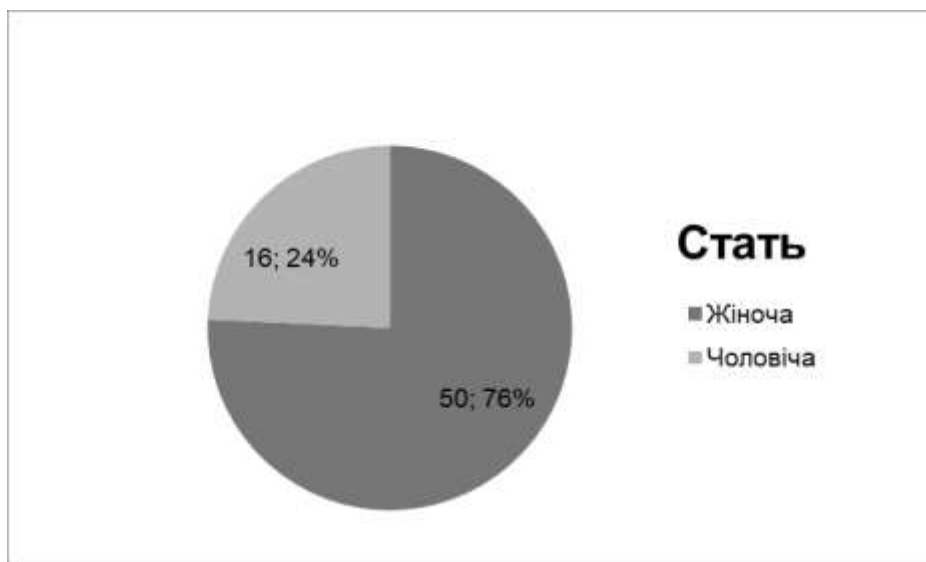


Рисунок 2.2. – діаграма кількісного та відсоткового розподілу респондентів за статтю.

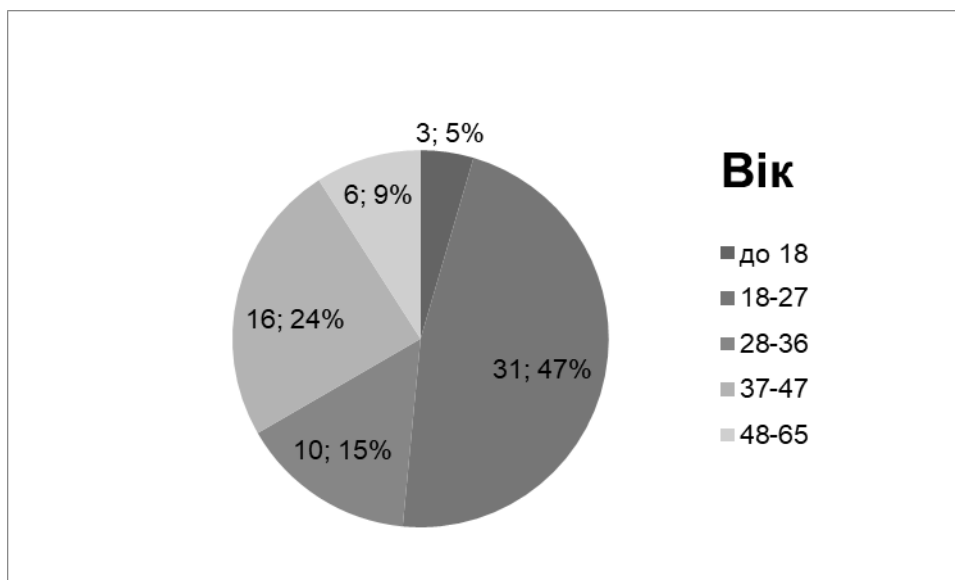


Рисунок 2.3. – діаграма кількісного та відсоткового розподілу респондентів за віком.

Розподілення респондентів за віком в залежності від статі представлено в таблиці 2.5, в таблиці 2.6 інформація за віком подана в залежності від форми навчання, таблиця 2.7 демонструє статеву представленість в групах студентів очної форми навчання та заочної.

Таблиця 2.5. Розподілення респондентів за віком в залежності від статі.

Стать	Повних років					
	до 18	18-27	28-36	37-47	48-65	Разом
Жіноча	2	18	10	15	5	50
Чоловіча	1	13		1	1	16
Разом	3	30	10	16	6	66

Таблиця 2.6. Розподілення респондентів за віком в залежності від форми навчання.

Форма навчання	Повних років					
	до 18	18-27	28-36	37-47	48-65	Разом
Заочна/дистанційна		3	10	16	6	35
Очна	3	28				31
Разом	3	30	10	16	6	66

Таблиця 2.7. Розподілення респондентів за статтю у різних форма навчання.

Стать	Форма навчання			
	заочна/дистанційна		очна	
	кіль.	%	кіль.	%
Жіноча	33	94,3%	17	54,84%
Чоловіча	2	5,7%	14	45,16%
Разом	35	100%	31	100%

Отже для дослідження було використано три адаптовані україномовні методики для визначення рівня почуття когерентності, психологічного капіталу та стану оптимізму. В процесі аналізу дослідження було відібрано відповіді 66 студентів денної (47%) та заочної (53%) форм навчання, вікова характеристика вибірки: 48% старші 27 років, 52% - 27 років та менше, в дослідженні взяли участь 16 чоловіків (24%) та 50 жінок (76%). Студенти очної форми навчання представлені у вікових категорія до 18 років (8%) та 18-27 (92%) та співмірно представлені гендерно, студенти заочної форми навчання представлені в 4ох вікових категорія – 18-27 (8,6 %), 28-36 років (28,6%), найбільша група - 37-47 років (45,7%) та респонденти заочної форми навчання віком від 48 років склали 17,1% серед усіх студентів-заочників.

2.2. Аналіз результатів дослідження, перевірка гіпотези

Мета емпіричного дослідження – виявити та описати взаємозв'язки між рівнем почуття когерентності студентів та психологічним капіталом. Дослідження було проведено з використанням ресурсу Google-форм та програми статистичної обробки даних Jamovi.

Описова статистика даних, оброблених за допомогою програми Jamovi представлена на рисунку 2.4; маємо ненормальний розподіл для шкал самоефективність, надія, резильєнтність, стан оптимізму та когерентність, що потрібно враховувати при обранні коефіцієнтів кореляції.

	Когерентність	Психологічний капітал	Самоефективність	Надія	Резильєнтність	Оптимізм	Стан оптимізму
N	66	66	66	66	66	66	66
Середній	40.7	44.6	11.2	11.0	11.4	11.0	22.3
Медіана	42.0	45.0	11.0	11.0	11.0	11.0	21.0
Стандартне відхилення	7.42	4.91	1.49	1.66	1.43	1.65	4.02
Мінімум	21	32	8	6	8	6	14
Максимум	56	57	15	15	15	15	35
Шапиро-Уилк W	0.968	0.965	0.946	0.921	0.948	0.963	0.887
Шапиро-Уилк p	0.085	0.058	0.006	< .001	0.008	0.047	< .001

Рисунок 2.4. – Описова статистика даних дослідження.

Розглянуті окремо результати дослідження рівня почуття когерентності представлені в таблиці 2.7 свідчать про здебільшого середній рівень цього показника в дослідженій вибірці.

Таблиця 2.7. Рівень когерентності респондентів.

Рівень когерентності	Загальні показники вибірки	
	кіль.	%
Низький (11-27)	4	6,1%
Середній (28-44)	43	65,2%
Високий (44-56)	19	28,8%
Разом	66	100%

Також були проведені порівняння прояву почуття когерентності в досліджуваній групі за формою навчання, статтю, віком, результати у відсотках представлені в таблицях 2.8, 2.9, 2.10, аналізи впливу незалежних змінних (форма навчання, стать, вік) на почуття когерентності отримані у

програмі обробки статистичних даних, представлені на рисунках 2.5, 2.6, 2.7, 2.8 відповідно.

Таблиця 2.8. Прояв рівня когерентності респондентів в залежності від форми навчання.

Рівень когерентності	Форма навчання				Загальні показники вибірки	
	заочна/дистанційна		очна		кіл.	%
	кіл.	%	кіл.	%		
Низький (11-27)	2	5,7%	2	6,5%	4	6,1%
Середній (28-44)	21	60,0%	22	71,0%	43	65,2%
Високий (44-56)	12	34,3%	7	22,6%	19	28,8%
Разом	35	100%	31	100%	66	100%

Т-тесту незалежний вибірок

		Статистика	df (ступенів свободи)	p
Когерентність	Стьюдент t	-0.714	64.0	0.478

$H_0: \mu_{\text{денна форма}} = \mu_{\text{заочна форма}}$

Рисунок 2.5. – Результати порівняння показників когерентності у студентів заочної форми навчання та очної

Таблиця 2.7. Прояв рівня когерентності респондентів в залежності від статі.

Рівень когерентності	Стать				Загальні показники вибірки	
	Жіноча		Чоловіча		кіл.	%
	кіл.	%	кіл.	%		
Низький (11-27)	3	6,0%	1	6,3%	2	6,1%
Середній (28-44)	32	64,0%	11	68,8%	43	65,2%
Високий (44-56)	15	30,0%	4	25,0%	19	28,8%
Разом	50	100%	16	100%	66	100%

Т-тесту незалежний вибірок

		Статистика	df (ступенів свободи)	p
Когерентність	Стьюдент t	0.255	64.0	0.799

$H_0: \mu_{\text{Жіноча}} = \mu_{\text{Чоловіча}}$

Рисунок 2.6. – Результати порівняння показників когерентності у студентів в залежності від статі.

Таблиця 2.8. Прояв рівня почуття когерентності респондентів в залежності від віку.

Рівень когерентності	Вік										Загальні показники вибірки	
	до 18		18-27		28-36		37-47		47-65		кіл.	%
	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%	кіл.	%		
Низький (11-27)	0	0,0%	2	6,5%	0	0,0%	2	12,5%	0	0,0%	4	6,1%
Середній (28-44)	3	100,0%	21	67,7%	7	70,0%	10	62,5%	2	33,3%	43	65,2%
Високий (44-56)	0	0,0%	8	25,8%	3	30,0%	4	25,0%	4	66,7%	19	28,8%
Разом	3	100,0%	31	100,0%	10	100,0%	16	100,0%	6	100,0%	66	100,0%

Для аналізу впливу віку респондентів на рівень прояву когерентності за допомогою програми Jamovi використали дисперсійний аналіз ANOVA.

Односторонній ANOVA (Рибалка)

	F	df1	df2	p
Когерентність	1.19	4	61	0.325

Рисунок 2.7. – Результати порівняння показників когерентності у студентів в залежності від віку за допомогою дисперсійного аналізу, 5 вікових груп згідно даних опитування.

Аналізуючи прояв когерентності в опитуваних студентів робимо висновок, що вік не має значимого впливу на наявний рівень когерентності студентів, при аналізі впливу статі на узагальнені рівні почуття когерентності (низький, середній, високий) статистична обробка даних не демонструє значних розбіжностей для жінок і чоловіків, так само як і не виявлено значущої різниці отриманих показники когерентності в різних формах навчання.

Відсутність значущого впливу віку на прояв когерентності серед молоді виявлено і в опитуваннях проведених у Фінляндії та Німеччині [27], [28], однак дослідження більш зрілого віку [19] свідчать про тенденцію до

зростання показника із дорослішанням, так само згадані дослідження демонструють наявність значимих відмінностей між показниками когерентності чоловічої статі та жіночої, більшої у чоловіків, що не проявилось в проведеному для магістерської роботи дослідженні.

Відмінності можливі у зв'язку із невеликою вибіркою опитуваних, а також з наявністю більш потужного фактора, що впливає на рівень когерентності, нівелюючи фактори статі та віку. На основі досліджень проведених серед підлітків, що проживали в країнах з військовим станом та перебували під масованими повітряними атаками [45], [32], можемо припустити, що таким фактором є військовий стан, також ці дослідження свідчать про низький рівень когерентності в таких підлітків, що однак не проявилось в проведеному дослідженні серед студентів.

Кореляційний аналіз.

Значення кореляції отримані при обробці даних в програмі статистичного аналізу для опитувальників «Коротка версія шкали когерентності А. Антоновського», «Шкала психологічного капіталу (ПсиКап-12С)» та «Шкала оптимістичного стану» представлені на рисунку 2.8, на рисунку 2.9 зображені значення кореляційних зв'язків між когерентністю та під шкалами опитувальника «Шкала психологічного капіталу (ПсиКап-12С)» - резильєнтність, самоефективність, надія, оптимізм, зведені дані в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9. Кореляційні зв'язки між почуттям когерентності, психологічним капіталом, станом оптимізму

Показник	коефіцієнт кореляції	Показник
Когерентність	0,475***	Психологічний капітал, заг
	0,406***	Самоефективність, підшкала ПсиКап
	0,389**	Надія, підшкала ПсиКап
	0,376**	Оптимізм, підшкала ПсиКап
	незначимий	Результативність, підшкала ПсиКап
	0,314**	Оптимістичний стан
Психологічний капітал, заг	0,498***	
Оптимізм, підшкала ПсиКап	0,492***	

		Когерентність	Психологічний капітал	Стан оптимізму
Когерентність	г Пірсона	—		
	df (ступенів свободи)	—		
	р-значення	—		
	Спирмен $\rho(\rho)$	—		
	df (ступенів свободи)	—		
	р-значення	—		
Психологічний капітал	г Пірсона	0.475 ***	—	
	df (ступенів свободи)	64	—	
	р-значення	< .001	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.425 ***	—	
	df (ступенів свободи)	64	—	
	р-значення	< .001	—	
Стан оптимізму	г Пірсона	0.403 ***	0.519 ***	—
	df (ступенів свободи)	64	64	—
	р-значення	< .001	< .001	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.314 *	0.498 ***	—
	df (ступенів свободи)	64	64	—
	р-значення	0.010	< .001	—

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Рисунок 2.8. – Кореляційна матриця показників опитувальників для визначення когерентності, психологічного капіталу та стану оптимізму.

		Когерентність	Самоефективність	Надія	Резильєнтність	Оптимізм
Когерентність	r Пірсона	—				
	df (ступенів свободи)	—				
	p-значення	—				
	Спирмен $\rho(\rho)$	—				
	df (ступенів свободи)	—				
	p-значення	—				
Самоефективність	r Пірсона	0.427***	—			
	df (ступенів свободи)	64	—			
	p-значення	< .001	—			
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.406***	—			
	df (ступенів свободи)	64	—			
	p-значення	< .001	—			
Надія	r Пірсона	0.457***	0.597***	—		
	df (ступенів свободи)	64	64	—		
	p-значення	< .001	< .001	—		
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.389**	0.536***	—		
	df (ступенів свободи)	64	64	—		
	p-значення	0.001	< .001	—		
Резильєнтність	r Пірсона	0.177	0.554***	0.557***	—	
	df (ступенів свободи)	64	64	64	—	
	p-значення	0.155	< .001	< .001	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.140	0.508***	0.419***	—	
	df (ступенів свободи)	64	64	64	—	
	p-значення	0.262	< .001	< .001	—	
Оптимізм	r Пірсона	0.415***	0.456***	0.421***	0.399***	—
	df (ступенів свободи)	64	64	64	64	—
	p-значення	< .001	< .001	< .001	< .001	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.376**	0.362**	0.402***	0.367**	—
	df (ступенів свободи)	64	64	64	64	—
	p-значення	0.002	0.003	< .001	0.002	—

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Рисунок 2.9. – – Кореляційна матриця показників опитувальника для визначення когерентності та під шкал опитувальника «Шкала психологічного капіталу (ПсиКап-12С)».

Кореляційний аналіз результатів дослідження загального масиву вибірки ($n=66$) показав наявність значимого прямого зв'язку між рівнем когерентності та психологічним капіталом, наявність прямого зв'язку між когерентністю та під шкалами Оптимізм та Надія, а також дуже значущий прямий зв'язок когерентності та підшкали Самоефективність, зв'язок з

підшкалою Резильєнтність не значимий. Отримані результати кореляції відповідають очікуваному прямому зв'язку між почуттям когерентності та психологічним капіталом. Також було проведено додаткові кореляційні аналізи рівня когерентності та психологічного капіталу в різних групах вибірки відповідно до характеристик (за статтю, за формою навчання, за віком), результати яких представлені на рисунку 2.10, виявлені в підгрупах зв'язки мають теж саме направлення, що і у загальній вибірці (приклад Додаток Г). У висновках до другого розділу наведена інтерпретація щодо виявленого прямого зв'язку.

Показник	коефіцієнт кореляції, (жін)	коефіцієнт кореляції, (чол)	коефіцієнт кореляції, (денна)	коефіцієнт кореляції, (заочна)	коефіцієнт кореляції, (18-36р)	коефіцієнт кореляції, (37+років)	Показник
Когерентність	0,390**	0,577*	0,479*	0,483**	0,430*	0,527*	Психологічний капітал, заг
	0,354*	0,572*	0,414*	0,412*	0,337*	0,492*	Самоефективність, підшкала ПсиКап
	0,378**	незначимий	незначимий	0,488**	незначимий	0,545**	Надія, підшкала ПсиКап
	0,375**	незначимий	0,465**	0,383*	0,428**	незначимий	Оптимізм, підшкала ПсиКап
	незначимий	незначимий	незначимий	незначимий	незначимий	незначимий	Резильєнтність, підшкала ПсиКап
	0,298*	незначимий	незначимий	0,348*	0,354*	незначимий	Оптимістичний стан
Психологічний капітал, заг	0,497***	0,622*	0,576***	0,387*	0,525***	0,449*	

Рисунок 2.10. Кореляційні зв'язки між рівнем когерентності, психологічним капіталом, станом оптимізму в групах за характеристиками вибірки.

Висновки до розділу 2

Враховуючи класичні теоретичні передумови обох конструктів, отримані результати дослідження взаємозв'язку між почуттям когерентності та складовими психологічного капіталу студентів є частково очікуваними, окрім відсутності кореляції з резильєнтністю, що потребує уточнення в рамках більш широкого дослідження цих психологічних явищ. Значущий прямий зв'язок між когерентністю та само ефективністю психологічного капіталу постає очевидним з огляду на теоретичні основи цих явищ. Так само ефективність за А. Бандурою, як віра людини у власну здатність виконувати завдання та досягати цілей, є міцнішою за умов, коли світ студента сприймається ним як зрозумілий, передбачуваний і пояснюваний; висока когерентна керованість світу, тобто розуміння і приймання закономірності процесів, що відбуваються в світі студента та усвідомлення своєї здатності і міри впливати на ці процеси є прямо пов'язаною з само ефективністю і очевидно відповідає міцній впевненості у свою здатність успішно виконувати задачі, відчутті наявності ресурсів для подолання труднощів підкріплює впевненість у власних силах. Коли студент сприймає світ як зрозумілий і передбачуваний, він краще розуміє причинно-наслідкові зв'язки своїх дій та результатів, що підвищує віру у власну здатність впливати на ситуацію. Осмисленість надає мотивацію до дій, що через успішний досвід подолання перешкод посилює само ефективність. Показник «надія» спирається на роботу позитивного психолога К. Ріка Снайдера, включає мотивацію та почуття волі, яке надає людині внутрішню рішучість і силу, щоб вкладати енергію, необхідну для досягнення своїх цілей, має спорідненість до когерентності через призму усвідомлення сенсовості подій, що пояснює важливість та необхідність вкладати енергію. Зрештою оптимізм психологічного капіталу, пов'язаний з роботами М. Селігмана, визначений, як загальне очікування позитивних результатів у майбутньому, що зі сторони когерентності забезпечується зрозумілістю та передбачуваністю світу, створюючи когнітивну базу формування позитивних очікувань (оптимізм).

Важливо відзначити, що кореляційний зв'язок свідчить про двосторонній вплив - високе почуття когерентності може сприяти розвитку компонентів психологічного капіталу і водночас високий психологічний капітал може посилювати почуття когерентності через успішний досвід подолання труднощів, що робить світ більш зрозумілим, керованим та осмисленим. Це створює позитивний цикл взаємного підсилення цих психологічних конструктів у студентів. Ці результати підказують, що інтервенції, спрямовані на посилення рівня когерентності (наприклад, допомога студентам знаходити сенс у навчальних викликах або розвиток навичок управління стресом), можуть опосередковано підвищувати їхній психологічний капітал та навпаки, так само і розвиток психологічного капіталу має привести до підвищення рівня когерентності.

Несподіваною, враховуючи їх теоретичну близькість, є відсутність кореляції між конструктами резильєнтності та когерентності. Як основну причину можемо припустити, компліментарність, а не ідентичність цих явищ, які можуть доповнювати один одного, але не дублювати, у зв'язку з різними шляхами формування стресостійкості — через формування цілісного розуміння світу (когерентність) або через розвиток здатності швидко відновлюватися (резилієнтність). Ще одне пояснення полягає в тому, що резилієнтність в психологічному капіталі студентства розглядається як більш конкретна властивість, що проявляється в реакціях на специфічні стресори пов'язані з навчальним процесом, тоді як почуття когерентності — це більш загальний, глобальний конструкт, що відображає ставлення до життя загалом.

ВИСНОВКИ

Досліджений в магістерській роботі концепт когерентності А. Арановського, розроблений у межах солютогенної теорії континууму здоров'я-нездоров'я користується найбільшим попитом у сьогоденній Україні. Солютогенна теорія пояснює, як попри широку різноманітність стресорів, що є постійними супутниками людського існування, особистість, використовуючи доступні для неї генералізовані ресурси опору (резистентності) може продовжувати тривале соматично здорове та психічно благополучне життя. За допомоги генералізованих ресурсів опору, що являють собою будь-яку характеристику людини, групи чи середовища, яка може сприяти ефективному управлінню стресом, людина здатна протистояти певним стресорам, уникати інших видів стресорів або ідентифікувати їх як нестресори. Когерентність, визначена в даній теорії через «почуття когерентності», мобілізує наявні генералізовані ресурси опору, а різноманітність генералізованих ресурсів опору продукують збільшення когерентності. На сьогоднішній день існує низька українських та іноземних досліджень, що підтверджують позитивні взаємозв'язки рівня прояву когерентності як із низькою психологічних феноменів - позитивних копінг-стратегій, резильєнтності, психологічного благополуччя, стресостійкості, так і з фізичним здоров'ям та соціальною інтеграцією, що робить когерентність А. Арановського корисним, цікавим та актуальним для дослідження концептом. В цьому світлі особливо цікавим і важливим постає питання пошуку надійного інструменту для розвитку почуття когерентності, яким, з огляду на теоретичну близькість, став психологічний капітал, що має емпірично підтверджену програму розвитку.

З огляду на специфіку академічного навчального середовища дослідження взаємозв'язку у студентів між почуттям когерентності, що відображає рівень цілісного сприйняття світу та психологічним капіталом, що включає оптимізм, самоефективність, надію та резилієнтність і являє

собою важливий ресурс для подолання викликів та досягнення успіху, має важливе значення як для теоретичної психології, так і для практичної роботи зі студентською молоддю. Результати дослідження розкривають важливі механізми психологічного функціонування студентів та сприяють розвитку інтегрованих підходів до підтримки їхнього благополуччя та академічної успішності, створюючи цілісну картину психологічних ресурсів, доступних студентам.

В дослідженні взяли участь 66 студентів жіночої та чоловічої статі, як денної так і заочної форм навчання, що продемонстрували в більшості (65%) середній рівень когерентності, майже 29% показали високий рівень розвитку цього явища; вплив факторів віку, статі та форми навчання на рівень когерентності в процесі дослідження не було виявлено. Отримані результати кореляції підтвердили теоретичне припущення позитивного взаємозв'язку когерентності та психологічного капіталу, так найбільш значущу пряму кореляцію отримали між рівнем когерентності та складовою психологічного капіталу – «самоефективність», значуща кореляція також між когерентністю та підшкалами «надія» і «оптимізм», в той час як зв'язок з підшкалою «резильєнтність» виявився незначимим. Однією з причин незначимих взаємозв'язків з резильєнтністю може бути те, що ці конструкти можуть доповнювати один одного, а не дублювати, оскільки мають різні шляхи розвитку стресостійкості.

Виявлений прямий взаємозв'язок має важливі практичні імплікації для розробки інтегрованих інтервенцій у освітньому середовищі, найефективнішими можуть бути програми, що одночасно посилюють і когерентність і рівень психологічного капіталу, використовуючи їх синергетичний ефект. Так високий психологічний капітал може посилювати почуття когерентності через успішний досвід подолання труднощів, що робить світ більш зрозумілим, керованим та осмисленим і навпаки створення зрозумілого освітнього середовища збільшуватиме психологічний капітал. Також дослідження підтверджує доцільність салютогенного підходу в освіті,

що фокусується не на проблемах студентів, а на посиленні їх психологічних ресурсів.

Виходячи за межі освітнього середовища, наявність прямого зв'язку психологічного капіталу і когерентності відкриває перспективу подальших досліджень щодо можливості підвищення когерентності шляхом застосування обґрунтованої ефективної програми розвитку психологічного капіталу, що важливо в контексті інтегративного погляду солютогенезу на здоров'я, який не обмежується лише відсутністю хвороб, а охоплює ширше поняття благополуччя, включаючи відчуття сенсу життя, соціальну інтеграцію, здатність справлятися з труднощами та загальне задоволення життям. Так дослідження свідчать, що високий рівень когерентності пов'язаний з кращими показниками фізичного та психічного здоров'я, включаючи нижчий ризик серцево-судинних захворювань, депресії, тривожності та інших розладів. І розуміння того, як розвивається та функціонує когерентність, допомагає ідентифікувати ресурси для підтримки здоров'я, а впровадження профілактичних заходів для підвищення когерентності, наприклад через розвиток психологічного капіталу, допоможе зміцнити ці ресурси.

Подальшими кроками в напрямку цілеспрямованого розвитку когерентності є проведення ширшого дослідження серед різних соціальних груп, де першим підготовчим етапом є розширення технічно-інструментальної бази. Необхідна адаптація опитувальника для визначення психологічного капіталу для інших соціальних верств відмінних від освітньої, щодо опитувальника для визначення почуття когерентності, то україномовна адаптація не має соціального чи вікового обмеження, проте враховуючи досвід застосування інструменту серед закордонних дослідників, де застосовується окрема адаптація для дитячого віку, молоді та дорослих, може бути доцільною специфічна вікова адаптація цього інструменту. З точки зору розвитку психологічного інструментарію важливим доповненням для подальших наукових досліджень також буде адаптація повної версії

опитувальника для вимірювання когерентності та визначенням можливості застосування його для вимірювання окремих компонентів когерентності, для глибшого розуміння цього глобального концепту, ступеню та наявності взаємозв'язків з іншими психологічними феноменами особистості. В майбутнє дослідження також пропонуємо включити адаптовані опитувальники для вимірювання окремо показників кожної з підшкал психологічного капіталу, що точніше виміряє рівень зв'язку кожного з них із когерентністю та сприятиме створенню специфічніших і точніше спрямованих програм розвитку когерентності. Також необхідно включити у дослідження додаткові соціо-культурні аспекти життя опитуваних, такі як матеріальний статус, наявність соціальної підтримки, соціальну активність, релігійність, що можуть допомогти виявити наявність потужного стороннього фактору(ів), що опосередковує взаємозв'язок психологічного капіталу та почуття когерентності.

Список використаних джерел

1. Antonovsky A. Health, stress and coping. San Francisco : Jossey-Bass, 1979. 255 p.
2. Feldt, T., Lintula, H., Suominen, S., Koskenvuo, M., Vahtera, J., & Kivimäki, M. (2007). Structural validity and temporal stability of the 13-item sense of coherence scale: Prospective evidence from the population-based HeSSup study. *Quality of Life Research*, 16(3), 483-493. <https://doi.org/10.1007/s11136-006-9130-z>
3. Kanter, R. M. (1968). Commitment and Social Organization: A Study of Commitment Mechanisms in Utopian Communities. *American Sociological Review*, 33, 499-517 <https://doi.org/10.2307/2092438>
4. Eriksson M., Lindstöm B. Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review // *Journal of Epidemiology and community Health*. – 2005. – P. 460 – 466. DOI: 10.1136/jech.2003.018085
5. Eriksson, M. (2007). Unravelling the Mystery of Salutogenesis. The evidence base of the salutogenic research as measured by Antonovsky's Sense of Coherence Scale. [Doctoral thesis]. Åbo Akademi University, Department of Social Policy. Folkhälsan Research Centre, Health Promotion Research Programme, Research Report 2007:1. Turku: Folkhälsan.
6. Sagy S, Antonovsky H. The Development of the Sense of Coherence: A Retrospective Study of Early Life Experiences in the Family. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2000;51(2):155-166. doi:10.2190/765L-K6NV-JK52-UFKT
7. Kleinke, C. L. (2002). *Coping with life challenges* (2nd ed.). Waveland Pr Inc. ISBN 10: 1577662350 / ISBN 13: 9781577662358
8. Joseph, S. (2011). *What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth*. Basic Books/Hachette Book Group. https://www.researchgate.net/publication/256408769_What_doesn't_kill_us

9. Masten AS. Ordinary magic. Resilience processes in development. *Am Psychol.* 2001 Mar;56(3):227-38. doi: 10.1037//0003-066x.56.3.227. PMID: 11315249.

10. Antonovsky, A. (1974). Conceptual and methodological problems in the study of resistance resources and stressful life events. In B. S. Dohrenwend & B. P. Dohrenwend (Eds.), *Stressful life events: Their nature and effects*. John Wiley & Sons. <https://psycnet.apa.org/record/1975-05437-001>

11. Сердюк, Л., Купрєєва, О., & Отенко, С. (2022). Салютогенетичні основи життєстійкості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(15), 56–60. [https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1\(15\).9](https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1(15).9)

12. Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611. doi:10.1192/bjp.147.6.598

13. Misener, Dean Todd 1973-, "An examination of the relationship between sense of coherence, engagement in health behaviors, and individual coping style." (2014). *Electronic Theses and Dissertations*. Paper 1750.

<https://doi.org/10.18297/etd/1750>

14. Skirka N. The relationship of hardiness, sense of coherence, sports participation, and gender to perceived stress and psychological symptoms among college students. *J Sports Med Phys Fitness*. 2000 Mar;40(1):63-70. PMID: 10822911.

15. Gassman, Ruth. "Sense of Coherence, Perceived Stress and Health Related Quality of Life in College Students." *Illuminare a Student Journal in Recreation Parks and Tourism Studies*, 2013. ISSN: 2158-9070 online

16. Sullivan, G. C. (1993). Towards clarification of convergent concepts: sense of coherence, will to meaning, locus of control, learned helplessness and hardiness. *Journal Of Advanced Nursing*, 18(11), 1772-1778. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1993.18111772.x>

17. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
18. Bernabé E, Tsakos G, Watt RG, Suominen-Taipale AL, Uutela A, Vahtera J, Kivimäki M. Structure of the sense of coherence scale in a nationally representative sample: the Finnish Health 2000 survey. *Qual Life Res*. 2009 Jun;18(5):629-36. doi: 10.1007/s11136-009-9469-z. Epub 2009 Mar 28. PMID: 19326255.
19. Nilsson KW, Leppert J, Simonsson B, Starrin B. Sense of coherence and psychological well-being: improvement with age. *J Epidemiol Community Health*. 2010 Apr;64(4):347-52. doi: 10.1136/jech.2008.081174. Epub 2009 Aug 19. PMID: 19692734.
20. García-Moya, I., Moreno, C., & Jiménez-Iglesias, A. (2013). Understanding the joint effects of family and other developmental contexts on the sense of coherence (SOC): A person-focused analysis using the classification tree. *Journal of Adolescence*, 36(5), 913-923. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.07.007>
21. Antonovsky H, Sagy S. The development of a sense of coherence and its impact on responses to stress situations. *J Soc Psychol*. 1986 Apr;126(2):213-25. PMID: 3724090.
22. Apers S, Moons P, Goossens E, Luyckx K, Gewillig M, Bogaerts K, Budts W; i-DETACH investigators. Sense of coherence and perceived physical health explain the better quality of life in adolescents with congenital heart disease. *Eur J Cardiovasc Nurs*. 2013 Oct;12(5):475-83. doi: 10.1177/1474515113477955. Epub 2013 Feb 13. PMID: 23406676.
23. Ayo-Yusuf OA, Reddy PS, van den Borne BW. Longitudinal association of adolescents' sense of coherence with tooth-brushing using an integrated behaviour change model. *Community Dent Oral Epidemiol*. 2009 Feb;37(1):68-77. doi: 10.1111/j.1600-0528.2008.00444.x. Epub 2008 Nov 19. PMID: 19046336.

24. Kristensson P, Ohlund LS. Swedish upper secondary school pupils' sense of coherence, coping resources and aggressiveness in relation to educational track and performance. *Scand J Caring Sci.* 2005 Mar;19(1):77-84. doi: 10.1111/j.1471-6712.2005.00320.x. PMID: 15737170.

25. Moksnes UK, Espnes GA, Lillefjell M. Sense of coherence and emotional health in adolescents. *J Adolesc.* 2012 Apr;35(2):433-41. doi: 10.1016/j.adolescence.2011.07.013. Epub 2011 Aug 9. PMID: 21831417.

26. Савченко, О. В., & Лавриненко, Д. Г. (2023). ШКАЛА ОПТИМІСТИЧНОГО СТАНУ: АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ ТА ЇЇ ПСИХОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (2), 10-16.* <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.2>

27. Honkinen PL, Suominen S, Helenius H, Aroma M, Rautava P, Sourander A, Sillanpää M. Stability of the sense of coherence in adolescence. *Int J Adolesc Med Health.* 2008 Jan-Mar;20(1):85-91. doi: 10.1515/ijamh.2008.20.1.85. PMID: 18540287.

28. Kröninger-Jungaberle, H., Grevenstein, D. Development of salutogenetic factors in mental health - Antonovsky's sense of coherence and Bandura's self-efficacy related to Derogatis' symptom check list (SCL-90-R). *Health Qual Life Outcomes* 11, 80 (2013). doi.org/10.1186/1477-7525-11-80

29. García-Moya I, Jiménez-Iglesias A, Moreno C. Sense of coherence and substance use in Spanish adolescents. Does the effect of SOC depend on patterns of substance use in their peer group? *Adicciones.* 2013;25(2):109-17. PMID: 23748939.

30. Buddeberg-Fischer B, Klaghofer R, Schnyder U. Sense of coherence in adolescents. *Soz Praventivmed.* 2001;46(6):404-10. doi: 10.1007/BF01321667. PMID: 11851075.

31. Braun-Lewensohn, Orna and Sagy, Shifra(2010) 'Sense of coherence, hope and values among adolescents under missile attacks: a longitudinal study',

International Journal of Children's Spirituality, 15: 3, 247 — 260. DOI: 10.1080/1364436X.2010.520305

32. Sagy S, Braun-Lewensohn O. Adolescents under rocket fire: when are coping resources significant in reducing emotional distress? *Glob Health Promot.* 2009 Dec;16(4):5-15. doi: 10.1177/1757975909348125. PMID: 20028664

33. Apers S, Moons P, Goossens E, Luyckx K, Gewillig M, Bogaerts K, Budts W; i-DETACH investigators. Sense of coherence and perceived physical health explain the better quality of life in adolescents with congenital heart disease. *Eur J Cardiovasc Nurs.* 2013 Oct;12(5):475-83. doi: 10.1177/1474515113477955. Epub 2013 Feb 13. PMID: 23406676.

34. Dorri M, Sheiham A, Hardy R, Watt R. The relationship between Sense of Coherence and toothbrushing behaviours in Iranian adolescents in Mashhad. *J Clin Periodontol.* 2010 Jan;37(1):46-52. doi: 10.1111/j.1600-051X.2009.01497.x. Epub 2009 Nov 24. PMID: 19958443.

35. Evans, W. P., Marsh, S. C., & Weigel, D. J. (2010). Promoting adolescent sense of coherence: Testing models of risk, protection, and resiliency. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 20(1), 30–43. <https://doi.org/10.1002/casp.1002>

36. Moksnes UK, Espnes GA. Stress, sense of coherence and subjective health in adolescents aged 13–18 years. *Scandinavian Journal of Public Health.* 2017;45(4):397-403. doi:10.1177/1403494817694974

37. Henje Blom EC, Serlachius E, Larsson JO, Theorell T, Ingvar M. Low Sense of Coherence (SOC) is a mirror of general anxiety and persistent depressive symptoms in adolescent girls - a cross-sectional study of a clinical and a non-clinical cohort. *Health Qual Life Outcomes.* 2010 Jun 10;8:58. doi: 10.1186/1477-7525-8-58. PMID: 20537185; PMCID: PMC2906444.

38. Nio K. Sense of coherence in adolescents with congenital cardiac disease. *Cardiol Young.* 2010 Oct;20(5):538-46. doi: 10.1017/S1047951110000685. Epub 2010 Jun 2. PMID: 20519052.

39. Feldt, T., Kokko, K., Kinnunen, U., & Pulkkinen, L. (2005). The Role of Family Background, School Success, and Career Orientation in the Development of Sense of Coherence. *European Psychologist*, 10(4), 298–308. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.10.4.298>
40. Madarasova Geckova A, Tavel P, van Dijk JP, Abel T, Reijneveld SA. Factors associated with educational aspirations among adolescents: cues to counteract socioeconomic differences? *BMC Public Health*. 2010 Mar 24;10:154. doi: 10.1186/1471-2458-10-154. PMID: 20334644; PMCID: PMC2851685.
41. Ristkari T, Sourander A, Rønning JA, Piha J, Kumpulainen K, Tamminen T, Moilanen I, Almqvist F. Childhood psychopathology and sense of coherence at age 18: findings from the Finnish from a boy to a man study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2009 Dec;44(12):1097-105. doi: 10.1007/s00127-009-0032-6. Epub 2009 Mar 31. PMID: 19333530.
42. Ayo-Yusuf OA, Reddy PS, van den Borne BW. Adolescents' sense of coherence and smoking as longitudinal predictors of self-reported gingivitis. *J Clin Periodontol*. 2008 Nov;35(11):931-7. doi: 10.1111/j.1600-051X.2008.01319.x. Epub 2008 Sep 18. PMID: 18823345.
43. Braun-Lewensohn, O. (2014). Coping resources and stress reactions among three cultural groups one year after a natural disaster. *Clinical Social Work Journal*, 42, 366–374. doi: 10.1007/s10615-013-0463-0
44. Braun-Lewensohn O, Sagy S. Salutogenesis and culture: personal and community sense of coherence among adolescents belonging to three different cultural groups. *Int Rev Psychiatry*. 2011 Dec;23(6):533-41. doi: 10.3109/09540261.2011.637905. PMID: 22272591.
45. Braun-Lewensohn, O., & Sagy, S. (2011). Coping resources as explanatory factors of stress reactions during missile attacks: Comparing Jewish and Arab adolescents in Israel. *Community Mental Health Journal*, 47(3), 300–310. <https://doi.org/10.1007/s10597-010-9314-4>

46. Glanz K, Maskarinec G, Carlin L. Ethnicity, sense of coherence, and tobacco use among adolescents. *Ann Behav Med.* 2005 Jun;29(3):192-9. doi: 10.1207/s15324796abm2903_5. PMID: 15946113.

47. Honkinen PL, Suominen SB, Välimaa RS, Helenius HY, Rautava PT. Factors associated with perceived health among 12-year-old school children. Relevance of physical exercise and sense of coherence. *Scand J Public Health.* 2005;33(1):35-41. doi: 10.1080/14034940410028307. PMID: 15764239.

48. Koushede V, Holstein BE. Sense of coherence and medicine use for headache among adolescents. *J Adolesc Health.* 2009 Aug;45(2):149-55. doi: 10.1016/j.jadohealth.2008.12.009. Epub 2009 Feb 24. PMID: 19628141.

49. Mattila ML, Rautava P, Honkinen PL, Ojanlatva A, Jaakkola S, Aromaa M, Suominen S, Helenius H, Sillanpää M. Sense of coherence and health behaviour in adolescence. *Acta Paediatr.* 2011 Dec;100(12):1590-5. doi: 10.1111/j.1651-2227.2011.02376.x. Epub 2011 Jun 23. PMID: 21645088.

50. Modin B, Ostberg V, Toivanen S, Sundell K. Psychosocial working conditions, school sense of coherence and subjective health complaints. A multilevel analysis of ninth grade pupils in the Stockholm area. *J Adolesc.* 2011 Feb;34(1):129-39. doi: 10.1016/j.adolescence.2010.01.004. Epub 2010 Feb 12. PMID: 20153518.

51. Myrin B, Lagerström M. Health behaviour and sense of coherence among pupils aged 14-15. *Scand J Caring Sci.* 2006 Sep;20(3):339-46. doi: 10.1111/j.1471-6712.2006.00413.x. PMID: 16922989.

52. Luyckx K, Missotten L, Goossens E, Moons P; i-DETACH Investigators. Individual and contextual determinants of quality of life in adolescents with congenital heart disease. *J Adolesc Health.* 2012 Aug;51(2):122-8. doi: 10.1016/j.jadohealth.2011.11.007. Epub 2012 Feb 22. PMID: 22824441.

53. Gauffin H, Landtblom AM, Rätty L. Self-esteem and sense of coherence in young people with uncomplicated epilepsy: a 5-year follow-up. *Epilepsy Behav.* 2010 Apr;17(4):520-4. doi: 10.1016/j.yebeh.2010.01.167. Epub 2010 Mar 15. PMID: 20227922.

54. Олефір В. О., Боснюк В. Ф. Адаптація шкали психологічного капіталу (ПсиКап-12С). Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 9. С. 50–71. <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-4>

55. Gustafsson PE, Nelson N, Gustafsson PA. Diurnal cortisol levels, psychiatric symptoms and sense of coherence in abused adolescents. *Nord J Psychiatry*. 2010;64(1):27-31. doi: 10.3109/08039480903265314. PMID: 20092377.

56. Moksnes UK, Espnes GA, Haugan G. Stress, sense of coherence and emotional symptoms in adolescents. *Psychol Health*. 2013 Jan;29(1):32-49. doi: 10.1080/08870446.2013.822868. Epub 2013 Aug 1. PMID: 23906224.

57. Nielsen, A. M., & Hansson, K. (2007). Associations between adolescents' health, stress and sense of coherence. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(5), 331–341. <https://doi.org/10.1002/smi.1155>

58. Simonsson B, Nilsson KW, Leppert J, Diwan VK. Psychosomatic complaints and sense of coherence among adolescents in a county in Sweden: a cross-sectional school survey. *Biopsychosoc Med*. 2008 Feb 8;2:4. doi: 10.1186/1751-0759-2-4.

59. Bronikowski, M. (2010). Is sense of coherence needed to keep youth physically active? *MEDICINA DELLO SPORT*, 63(4), 465–483.

60. García-Moya I, Rivera F, Moreno C. School context and health in adolescence: the role of sense of coherence. *Scand J Psychol*. 2013 Jun;54(3):243-9. doi: 10.1111/sjop.12041. Epub 2013 Feb 19. PMID: 23418864.

61. Biesanz, J. C., & West, S. G. (2000). Personality coherence: Moderating self-other profile agreement and profile consensus. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 425–437. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.425>.

62. Human, L. J., & Biesanz, J. C. (2011). Target adjustment and self-other agreement: Utilizing trait observability to disentangle judgeability and

self-knowledge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 202–216. <http://dx.doi.org/10.1037/a0023782>

63. Human, L. J., & Biesanz, J. C. (2013). Targeting the good target: An integrative review of the characteristics and consequences of being accurately perceived. *Personality and Social Psychology Review*, 17, 248–272. <http://dx.doi.org/10.1177/1088868313495593>

64. Human, L. J., Biesanz, J. C., Finseth, S. M., Pierce, B., & Le, M. (2014). To thine own self be true: Psychological adjustment promotes judgeability via personality-behavior congruence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 286–303. <http://dx.doi.org/10.1037/a0034860>

65. Sherman, R., Nave, C. S., & Funder, D. C. (2012). Properties of persons and situations related to overall and distinctive personality-behavior congruence. *Journal of Research in Personality*, 46, 87–101. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2011.12.006>

66. Shoda, Y., Mischel, W., & Wright, J. C. (1994). Intraindividual stability in the organization and patterning of behavior: Incorporating psychological situations into the idiographic analysis of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 674–687. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.67.4.674>

67. McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2006). A new Big Five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61, 204–217. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.204>

68. Habermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126, 748–769. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.126.5.748>

69. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49, 14–23. <http://dx.doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>

70. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In R. M. Ryan (Ed.), *Oxford handbook of human motivation* (pp. 85–107). Oxford, UK/New York, NY, USA: Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0006>

71. Weinstein, N., Przybylski, A. K., & Ryan, R. M. (2013). The integrative process: New research and future directions. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 69–74. <http://dx.doi.org/10.1177/0963721412468001>

72. Fournier, M. A., Di Domenico, S. I., Weststrate, N. M., Quitasol, M. N., & Dong, M. (2015). Toward a unified science of personality coherence. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 56(2), 253–262. <https://doi.org/10.1037/cap0000022>

73. Cervone, D. (2021). Five paths to personality coherence: Integrative implications of the Knowledge-and-Appraisal Personality Architecture. *European Journal of Personality*, 36(3), 319–346. <https://doi.org/10.1177/08902070211015599>

74. Буканова О. В. Фактори формування світоглядних орієнтацій людини: український контекст / О. В. Буканова // Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. - 2009. - Вип. 37. - С. 123-128. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpvgvzdia_2009_37_14.

75. Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>

76. Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.). (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-000>

77. Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 122–139. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.122.21854>

78. Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life. Editor(s): Stephen Joseph First published: 3 April 2015 Print ISBN: 9781118756935 | Online ISBN: 9781118996874 | DOI: 10.1002/9781118996874

79. Pavot, W., Diener, E. The subjective evaluation of well-being in adulthood: Findings and implications. *Ageing Int.* 29, 113–135 (2004). <https://doi.org/10.1007/s12126-004-1013-4>

80. Luthans, B. C., Luthans, K. W., & Jensen, S. M. (2012). The impact of business school students' psychological capital on academic performance. *Journal of Education for Business*, 87(5), 253–259. <https://doi.org/10.1080/08832323.2011.609844>

81. Luthans, F., & Broad, J. (2022) Positive psychological capital to help combat the mental health fallout from the pandemic and VUCA environment. *Organizational Dynamics* Volume 51, Issue 2, April–June 2022, 100817 DOI: 10.1016/j.orgdyn.2020.100817

82. Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>

83. Luthans, F., Youssef, M. (2004). Human, Social, and Now Positive Psychological Capital Management: Investing in People for Competitive Advantage. Published in *Organizational Dynamics*, vol. 33, no. 2 (2004), pp. 143–160. doi 10.1016/j.orgdyn.2004.01.003

84. Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127–152. <https://doi.org/10.1002/hrdq.20070>

85. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

86. Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., & Peterson, S. J. (2010). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human Resource Development Quarterly*, 21(1), 41-67. doi.org/10.1002/hrdq.20034

87. Luthans, F., Youssef, C. M., Sweetman D., & Harms, P. (2013). Meeting the leadership challenge of employee well-being through relationship PsyCap and health PsyCap. *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 20, 114-29. doi: 10.1177/1548051812465893

88. McArdle, S., Waters, L., Briscoe, J. P., & Hall, D. T. (2007). Employability during unemployment: Adaptability, career identity and human and social capital. *Journal of Vocational Behavior*, 71(2), 247-264. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.06.003>

89. Youssef, C. M., & Luthans, F. (2007). Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism, and resilience. *Journal of Management*, 33(5), 774–800. <https://doi.org/10.1177/0149206307305562>

90. Carmona-Halty, M., Salanova, M., Llorens, S., & Schaufeli, W. B. (2019). How psychological capital mediates between study-related positive emotions and academic performance. *Journal of Happiness Studies*, 20, 605-617. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9963-5>

91. Siu, O. L., Bakker, A. B., & Jiang, X. (2014). Psychological capital among university students: Relationships with study engagement and intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(4), 979–994. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9459-2>

92. Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1), 17-28. <https://doi.org/10.1037/a0016998>

93. Luthans, B. C., Luthans, K. W., & Avey, J. B. (2014). Building the leaders of tomorrow: The development of academic psychological capital. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 21(2), 191–199. <https://doi.org/10.1177/1548051813517003>

94. Gooty, J., Gavin, M., Johnson, P. D., Frazier, M. L., & Snow, D. B. (2009). In the eyes of the beholder: Transformational leadership, positive psychological capital, and performance. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 15(4), 353-367. <https://doi.org/10.1177/1548051809332021>
95. Chen, D. J. Q., & Lim, V. K. G. (2012). Strength in adversity: The influence of psychological capital on job search. *Journal of Organizational Behavior*, 33(6), 811–839. <https://doi.org/10.1002/job.1814>
96. Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661–673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
97. Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2013). Do-it-yourself: An online positive psychology intervention to promote positive emotions, self-efficacy, and engagement at work. *The Career Development International*, 18(2), 173–195. <https://doi.org/10.1108/CDI-10-2012-0102>
98. Clapp-Smith, R., Vogelgesang, G. R., & Avey, J. B. (2009). Authentic leadership and positive psychological capital: The mediating role of trust at the group level of analysis. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 15(3), 227–240. <https://doi.org/10.1177/1548051808326596>
99. Showers, C. (1992). Compartmentalization of positive and negative selfknowledge: Keeping bad apples out of the bunch. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1036–1049. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.62.6.1036>
100. Наративна когерентність в дослідженнях травм: концепт та метод / В. Огієнко // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Історія. - 2012. - Вип. 111. - С. 39-41. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_Ist_2012_111_15
101. Хомуленко Т., Гресь Ю. Коротка версія шкали когерентності А. Антоновського. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 68. С. 374-385. <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.24>

ДОДАТКИ

Додаток А

Схема А. Арановського що відображає сутність солютогенної теорії та місце когерентності в ній.

На рисунку А.1 представлена схема автора солютогенної теорії, щодо сфери використання солютогенезу в континуумі континуумі здоров'я/захворювання та місце почуття когерентності в солютогенезі.

Лінії, виділені жирним зображують солютогенну модель.

Пояснення до схеми:

Стрілка А: **Життєвий досвід формує відчуття узгодженості.**

Стрілка В: Стресори впливають на загальні ресурси опору, які є в нашому розпорядженні.

Рядок С: **За визначенням, ГРР забезпечує людину наборами значущих, узгоджених життєвих переживань.**

Стрілка D: **сильне почуття узгодженості мобілізує ГРР і СРР (специфічні ресурси резистентності) у вашому розпорядженні.**

Стрілки Е: **Моделі виховання дітей, соціально-рольові комплекси, ідіосинкратичні фактори та випадковість беруть участь у формуванні ГРР**

Стрілка F: Джерела ГРР також створюють стресори.

Стрілка G: травматичні фізичні та біохімічні стресори безпосередньо впливають на стан здоров'я, стан здоров'я впливає на ступінь впливу психосоціальних стресорів.

Стрілка H: фізичні та біохімічні стресори взаємодіють з ендогенними патогенами та «слабкими ланками», а також зі стресом, впливаючи на стан здоров'я.

Стрілка I: державні та приватні заходи охорони здоров'я дозволяють уникнути або нейтралізувати стресові фактори.

Лінія J: сильне почуття злагодженості, мобілізація ГРР і СРР, уникання стресових факторів

Рядок К: сильне відчуття узгодженості, мобілізація ГРР і СРР, визначає стимули як нестресори.

Стрілка L: **Всюдисущі стресори створюють стан напруги.**

Стрілка M: **Мобілізовані ГРР і СРР взаємодіють зі станом напруги та керують стримувальною дією та подоланням стресорів.**

Стрілка N: **Успішне управління напругою зміцнює відчуття узгодженості.**

Стрілка O: **Успішне управління напругою зберігає місце індивідуума в континуумі здоров'я легкість/захворювання.**

Стрілка P: **Взаємодія між станом стресу та патогенами та «слабкими ланками» негативно впливає на стан здоров'я.**

Стрілка Q: **Стрес є загальним попередником, який взаємодіє з існуючими потенційними ендогенними та екзогенними патогенами та слабкими ланками».**

Стрілка R: **Добрий стан здоров'я сприяє отриманню інших ГРР.**

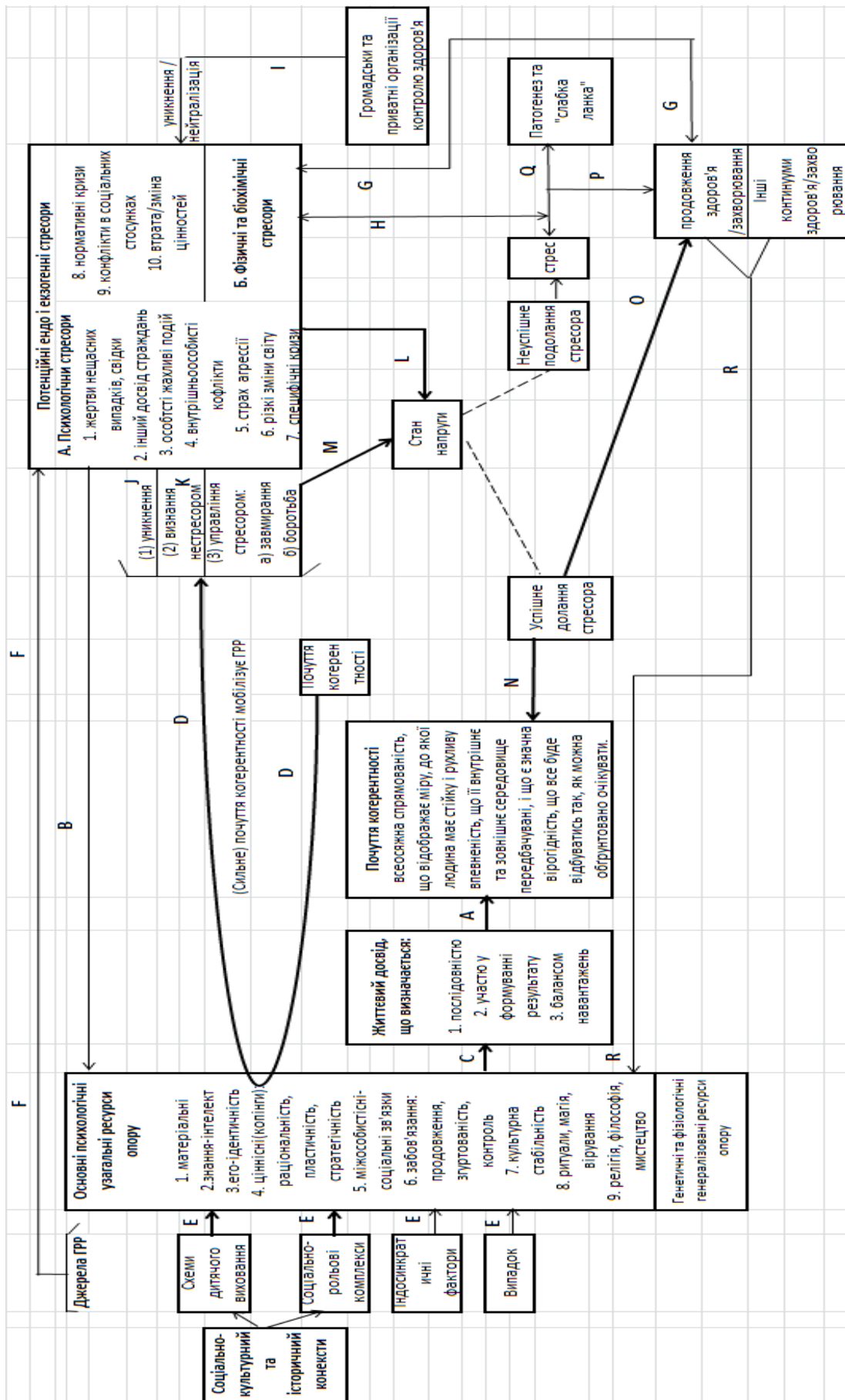


Рис А.1

Схематична модель Генералізованих ресурсів опору (резистентності) за А.
Арановским

В найзагальнішому значенні під ГРР/GRR потрібно розуміти, будь-яку характеристику людини, групи чи середовища, яка може сприяти ефективному управлінню стресом. Досліджуючи концепції ГРР, А. Антоновский виділяв три типи загальних ресурсів опору,

- адаптивність на фізіологічному, біохімічному, психологічному, культурному та соціальному рівнях;
- глибокі зв'язки з значущими, безпосередніми іншими;
- прихильність та інституціоналізовані зв'язки між особою та спільнотою в цілому.

Генералізовані ресурси опору не можуть бути повністю відокремленими чи розділеними, та навіть навпаки, поєднуються в одну структуру, представлену на рисунку Б.1



Рис Б. 1. Схематичне визначення ГРР в теорії солютогенезу.

Схематична модель конструкту «Психологічний капітал»

На рисунку В.1 представлені чотири компоненти психологічного капіталу Ф. Лютанса та їх короткий опис.

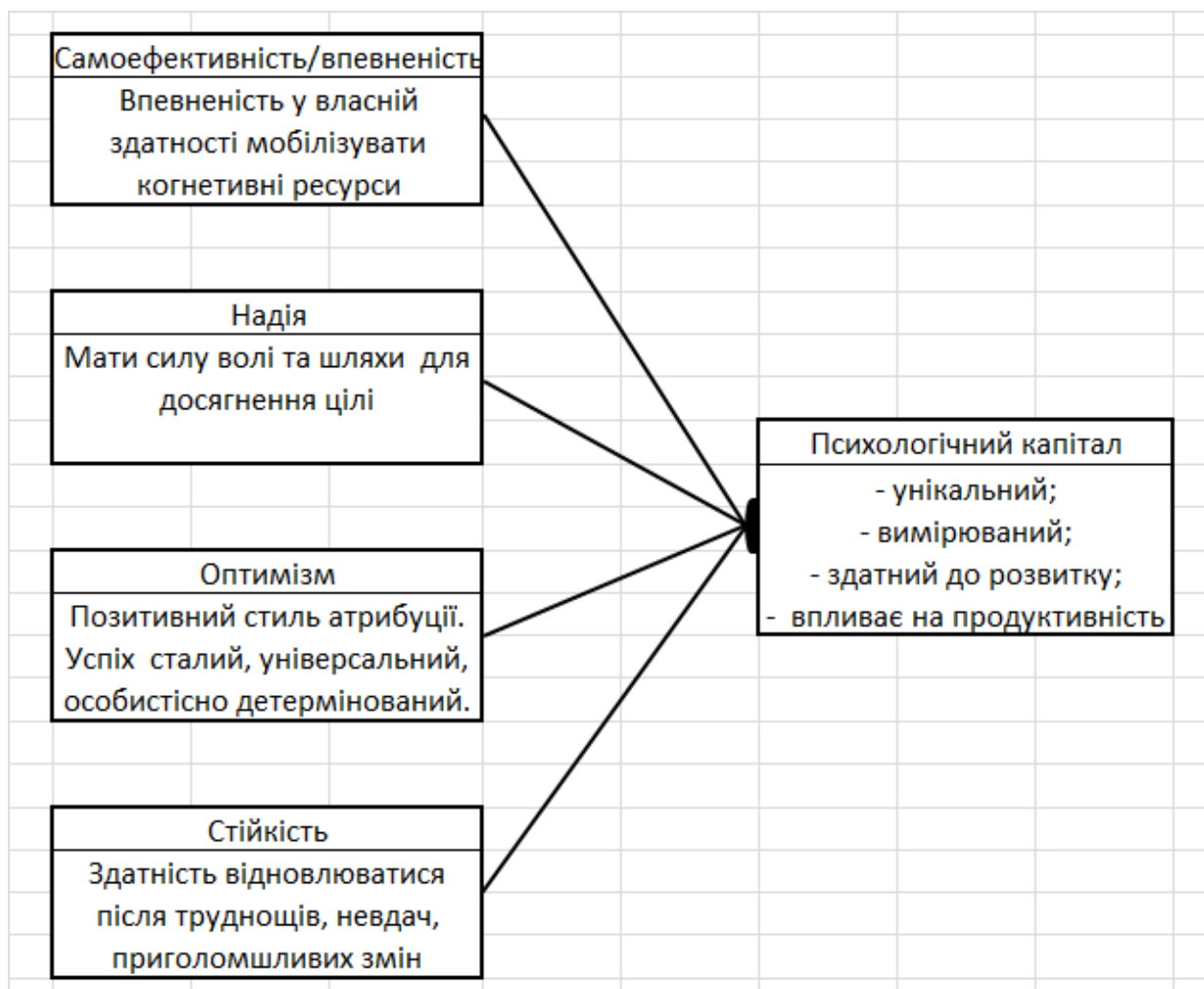


Рис В. 1

Роздільний кореляційний аналіз прояву когерентності в студентів в залежності від форми навчання.

Рисунок Г.1 є описовою характеристикою вибірки студентів заочної форми навчання. За значення з Шапіро-Уїлк визначаємо нормальність розподіл даних за першими 4ма показниками та ненормальність за д-ма крайніми, що враховано при виборі коефіцієнта для пошуку кореляції, результати якої на рисунку Г.2.

	Когерентність	Психологічний капітал	Самоефективність	Надія	Оптимізм	Резильєнтність	Стан оптимізму
N	35	35	35	35	35	35	35
Пропущений	0	0	0	0	0	0	0
Середнішій	41.3	44.6	11.1	11.0	11.0	11.5	22.1
Медиана	42	44	11	11	11	11	21
Стандартне відхилення	7.59	5.55	1.59	1.81	1.77	1.54	4.12
Мінімум	21	34	8	7	6	9	16
Максимум	53	57	15	15	14	15	35
Шапіро-Уїлк W	0.941	0.947	0.959	0.939	0.954	0.929	0.819
Шапіро-Уїлк p	0.058	0.092	0.215	0.052	0.154	0.027	< .001

Рис Г. 1.Опсиова статистика вибірки студентів-заочників

		Когерентність	Психологічний капітал	Стан оптимізму
Когерентність	г Пірсона	—	—	—
	df (ступенів свободи)	—	—	—
	p-значення	—	—	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	—	—	—
	df (ступенів свободи)	—	—	—
	p-значення	—	—	—
Психологічний капітал	г Пірсона	0.483 **	—	—
	df (ступенів свободи)	33	—	—
	p-значення	0.003	—	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.435 **	—	—
	df (ступенів свободи)	33	—	—
	p-значення	0.009	—	—
Стан оптимізму	г Пірсона	0.532 ***	0.467 **	—
	df (ступенів свободи)	33	33	—
	p-значення	< .001	0.005	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.348 *	0.387 *	—
	df (ступенів свободи)	33	33	—
	p-значення	0.040	0.022	—

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Рис. Г.2 Результати кореляційного аналізу вибірки студентів-заочників.

Рисунок Г.3 надає описову інформацію щодо властивості вибірки студентів денної форми навчання, в залежності від нормальності вибірки обираємо коефіцієнт кореляції.

	Когерентність	Психологічний капітал	Самоефективність	Надія	Оптимізм	Резильєнтність	Стан оптимізму
N	31	31	31	31	31	31	31
Пропущений	0	0	0	0	0	0	0
Середніший	40.0	44.7	11.3	11.0	11.0	11.4	22.5
Медіана	42	45	12	11	11	12	21
Стандартне відхилення	7.28	4.15	1.38	1.52	1.52	1.31	3.95
Мінімум	23	32	8	6	8	8	14
Максимум	56	53	15	13	15	13	31
Шапиро-Уилк W	0.978	0.946	0.905	0.842	0.937	0.869	0.918
Шапиро-Уилк p	0.743	0.119	0.009	< .001	0.070	0.001	0.021

Рис Г. 3.Опсиова статистика вибірки студентів денної форми навчання

Результати кореляційного аналізу студентів очної форми навчання представлені на рисунку нижче (Рис Г.4)

		Когерентність	Психологічний капітал	Стан оптимізму
Когерентність	г Пірсона	—		
	df (ступенів свободи)	—		
	p-значення	—		
	Спирмен $\rho(\rho)$	—		
	df (ступенів свободи)	—		
	p-значення	—		
Психологічний капітал	г Пірсона	0.479**	—	
	df (ступенів свободи)	29	—	
	p-значення	0.006	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.402*	—	
	df (ступенів свободи)	29	—	
	p-значення	0.025	—	
Стан оптимізму	г Пірсона	0.259	0.611***	—
	df (ступенів свободи)	29	29	—
	p-значення	0.159	< .001	—
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.280	0.576***	—
	df (ступенів свободи)	29	29	—
	p-значення	0.128	< .001	—

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Рис. Г.4

Кореляційний аналіз прояву когерентності та цілісного усвідомлення та уважної присутності (майндфулнес за ПОМ-15).

В межах проведення дослідження для магістерської роботи було використано також опитувальник ПОМ-15, україномовна адаптація опитувальника Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ – 15), розробленого R. Baer et al., виконана Я. Каплуненко та В. Кучиною в 2023 р.

Опитувальник являє собою інструмент, що діагностує здатність до усвідомлення та уважної присутності й включає повноту уваги, неосудливість та прийняття поточного досвіду - явище, що має назву майндфулнес. З огляду на такі основні аспекти усвідомлення (майндфулнес) – неосудне прийняття, уважність та невибіркоче усвідомлення власного досвіду від моменту до моменту та їх певну теоретичну спорідненість із компонентою зрозумілості з когерентності А. Антановського, як ступіня, до якого подразники, з якими індивід стикається щоденно, набувають значення та інтерпретуються як інформація, а не як беззмістовний шум, було цікаво також дослідити наявність взаємозв'язків між когерентністю та майндфулнес. Кореляція пряма, описова статистика та коефіцієнти кореляції зазначені нижче.

	Когерентність	Майндфулнес	Спостереження	Опис	Усвідомлена дія	Неосудливість	Нереагування	Психологічний капітал	Стан оптимізму
N	66	66	66	66	66	66	66	66	66
Середній	40.7	50.5	10.5	10.6	9.83	10.8	8.80	44.6	22.3
Медіана	42.0	51.0	11.0	11.0	10.0	11.5	9.00	45.0	21.0
Мінімум	21	36	3	4	6	5	3	32	14
Максимум	56	67	15	15	15	15	14	57	35
Шпайро-Уїлкс W	0.968	0.985	0.961	0.970	0.966	0.940	0.957	0.965	0.887
Шпайро-Уїлкс p	0.065	0.630	0.037	0.116	0.065	0.003	0.022	0.058	< .001

Рис. Д.1 Описові статистики показників отриманих за результатами дослідження.

Таблиця Д.1. Кореляційні зв'язки між проявом когерентності, показниками феномену майндфулнес, психологічним капіталом, станом оптимізму

Найменування показника	коефіцієнт кореляції	Найменування показника
Когерентність	незначимий	Спостереження, підшкала Майндфулнес
	0,518***	Опис, підшкала Майндфулнес
	0,333**	Усвідомлена дія, підшкала Майндфулнес
	0,466***	Неосудливість, підшкала Майндфулнес
	незначимий	Нереагування, підшкала Майндфулнес
	0,546***	Майндфулнес
Психологічний капітал, заг	0,387***	
Оптимізм, підшкала ПсиКап	0,278*	

Валідизація як короткої, так і повної версії ПОМ показала високу конструктну валідність усіх п'яти аспектів усвідомлення серед респондентів із певним досвідом медитації, однак дослідження серед респондентів без досвіду медитації виявили здебільшого чотирифакторну структуру, і низьку валідність для підшкали спостереження, що, схоже проявилось в проведеному опитуванні. «Нереагування» в ПОМ-15 розуміється, як нереагування на внутрішні переживання, що дозволяє думкам і почуттям «зринати та йти» без того, щоб вони повністю захоплювали людину, це може включати як адаптивні аспекти (здорове відстороненість від автоматичних реакцій), так і потенційно дезадаптивні (емоційна відстороненість, уникнення), як скоріш, не будуть пов'язані з когерентністю.