

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ ПОЧУТТЯ
КОГЕРЕНТНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр 244056

номер ІНП

Виконала: студентка 2-го курсу, ППМз-24-1  Ольга ОХРИМЕНКО

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник канд. психол. наук, доцент



Олена КУЛЕШОВА

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

д-р психол. наук, професор



Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

1 грудня 2025 р.

Хмельницький 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень другий (магістерський)
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки


Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ Ольги ОХРИМЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Соціально-психологічні детермінанти розвитку почуття когерентності в студентському віці»

Керівник кваліфікаційної роботи: Олена КУЛЄШОВА, кандидат психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 1 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: «Шкала почуття когерентності» А. Антоновського, «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф», «Тест життєстійкості С. Мадді», тест «Стійкість до стресу».

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні підходи до аналізу почуття когерентності та його соціально-психологічних детермінант у студентському віці: почуття когерентності як компонент позитивного функціонування особистості; соціально-психологічні детермінанти розвитку когерентності; когерентність у студентському віці як показник адаптації та психологічного благополуччя, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження соціально-психологічних детермінант розвитку почуття когерентності у студентів: методи та інструменти емпіричного дослідження; результати дослідження проявів когерентності та її соціально-психологічних детермінант у студентської молоді; програма розвитку почуття когерентності студентської молоді, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

3

9 рисунків, 5 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 03 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>17</u> жовтня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>30</u> грудня 2025 р.	виконано

Здобувач Ольга ОХРИМЕНКО
Ім'я, прізвищеКерівник роботи Олена КУЛЕШОВА
Ім'я, прізвище

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Соціально-психологічні детермінанти розвитку почуття когерентності в студентському віці»

Здобувач Ольга ОХРИМЕНКО

Керівник Олена КУЛЕШОВА

Кваліфікаційна робота включає 74 сторінки, 5 таблиць, 9 рисунків, перелік джерел посилання складає 66 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: почуття когерентності, студентська молодь, соціально-психологічні детермінанти, життестійкість, стресостійкість, психологічне благополуччя, осмисленість, адаптація.

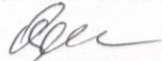
Об'єктом дослідження є розвиток почуття когерентності в студентському віці.

Предметом дослідження є соціально-психологічні детермінанти розвитку почуття когерентності в студентському віці.

У результаті проведеного дослідження визначено соціально-психологічні детермінанти розвитку почуття когерентності студентської молоді, проаналізовано особливості сформованості її структурних компонентів. Отримані результати дозволили описати специфіку адаптаційних процесів у студентському віці та окреслити фактори, що зумовлюють різний рівень внутрішньої впорядкованості та здатності до подолання стресових ситуацій.

На основі проведеного аналізу розроблено програму розвитку почуття когерентності студентської молоді, спрямовану на формування вмінь усвідомлення життєвих подій, зміцнення внутрішнього локусу контролю, розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та поглиблення смислової спрямованості особистості.

Дипломник



Ольга ОХРИМЕНКО

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту «1» грудня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ ПОЧУТТЯ КОГЕРЕНТНОСТІ ТА ЙОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ	11
1.1 Почуття когерентності як компонент позитивного функціонування особистості	11
1.2 Соціально-психологічні детермінанти розвитку когерентності: індивідуальні, міжособистісні та контекстуальні фактори	21
1.3 Когерентність у студентському віці як показник адаптації та психологічного благополуччя	29
Висновки до розділу	35
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РОЗВИТКУ ПОЧУТТЯ КОГЕРЕНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ	36
2.1 Методи та інструменти емпіричного дослідження	36
2.2 Результати дослідження проявів когерентності та її соціально- психологічних детермінант у студентської молоді	39
2.3 Програма розвитку почуття когерентності студентської молоді	60
Висновки до розділу	70
ВИСНОВКИ	72
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	75
ДОДАТКИ	82
Додаток А Шкала почуття когерентності А. Антоновського	82
Додаток Б Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф	86
Додаток В Тест життєстійкості С. Мадді	93
Додаток Г Тест «Стійкість до стресу»	98

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні умови життєдіяльності української молоді позначені високим рівнем невизначеності, воєнними загрозами, зростанням стресових навантажень та нестабільністю соціально-економічної ситуації. Особливо вразливою до цих впливів є студентська молодь, яка одночасно переживає процеси професійного становлення, формування ідентичності, побудови життєвих перспектив та соціальної автономії. У таких умовах потребує наукового осмислення питання внутрішніх ресурсів, що забезпечують здатність зберігати психологічну рівновагу, адаптивність та конструктивне подолання труднощів. Одним із таких базових ресурсів є почуття когерентності – здатність розглядати світ як зрозумілий, керований та осмислений.

Зростання актуальності дослідження почуття когерентності пов'язане з тим, що у сучасному кризогенному середовищі саме здатність структурувати власний досвід, бачити логіку й закономірність подій, знаходити смисл і опори у складних ситуаціях істотно впливає на психологічне здоров'я молоді. Високий рівень когерентності асоціюється зі зниженням тривожності, депресивних симптомів, емоційним балансом, підвищеною життєстійкістю та здатністю до ефективного копінгу. Натомість низька когерентність підвищує ризик дезадаптації, емоційного виснаження та формування дезорганізованих стратегій поведінки. Це робить дослідження почуття когерентності особливо значущим у контексті воєнного часу, коли питання внутрішньої стійкості молоді набуває першочергового значення.

Проблему когерентності як психологічного ресурсу та механізму адаптації досліджували як зарубіжні, так і українські науковці. Серед зарубіжних дослідників, що розробляли або розвивали концепцію SOC та взаємопов'язані з нею конструкти, варто назвати: С. Ерікссон, М. Міттельмарк, Б. Сагі, Г. Браун-Левенсон, Г. Дорон, К. Пітерсон, М. Селігман, Е. Дінер, К. Ріфф, Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Мадді, А. Бандура та К. Снайдер.

До українських дослідників, які вивчали питання стресостійкості, життєстійкості, психологічного благополуччя, смислотворення та адаптивності молоді, належать: С. Максименко, Н. Чепелева, Т. Титаренко, О. Кокун, Л. Сохань, І. Булах, О. Лісовець, Л. Шевченко, Ю. Ільченко, О. Халайджі, О. Євдокимова, С. Мязюк та інші.

Узагальнення напрацювань цих учених засвідчує, що почуття когерентності є міждисциплінарним поняттям, яке інтегрує когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні аспекти функціонування особистості. Дослідники одностайно підкреслюють, що почуття когерентності є предиктором позитивного психологічного функціонування, фактором захисту в умовах стресу та суттєвим компонентом адаптації у юності та ранній дорослості.

Незважаючи на значний науковий інтерес до проблематики когерентності, в українському контексті досі недостатньо представлені дослідження, що комплексно розглядають почуття когерентності у студентському віці та аналізують її соціально-психологічні детермінанти в умовах воєнної реальності. Зокрема, мало робіт, які поєднують вивчення когерентності з такими чинниками, як життєстійкість, стійкість до стресу, психологічне благополуччя та особливості освітнього середовища. Недостатньо розробленими є й практичні інструменти розвитку почуття когерентності, зокрема тренінгові програми, орієнтовані на молодь.

З огляду на це дослідження соціально-психологічних детермінант розвитку почуття когерентності у студентської молоді є своєчасним, соціально значущим та науково обґрунтованим. Воно дозволяє поглибити розуміння внутрішніх механізмів адаптації, окреслити чинники психологічної стійкості та розробити практичні засоби підтримки молоді в умовах підвищеного стресу та невизначеності. Результати дослідження становлять цінність для психологічної науки й освіти та можуть бути використані у діяльності психологічних служб, центрів підтримки студентів, викладачів і фахівців із ментального здоров'я.

Об'єкт дослідження: розвиток почуття когерентності в студентському віці

Предмет дослідження: соціально-психологічні детермінанти розвитку почуття когерентності в студентському віці.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні детермінанти почуття когерентності в студентському віці та розробити програму його розвитку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до трактування поняття почуття когерентності та розкрити його місце у структурах позитивного функціонування особистості.

2. Визначити та охарактеризувати соціально-психологічні детермінанти розвитку почуття когерентності у студентському віці на індивідуальному, міжособистісному та контекстуальному рівнях.

3. Емпірично дослідити рівень сформованості почуття когерентності у студентської молоді.

4. Розробити та теоретично обґрунтувати програму розвитку почуття когерентності студентської молоді з урахуванням виявлених соціально-психологічних детермінант і результатів емпіричного дослідження.

Гіпотеза дослідження: рівень почуття когерентності студентської молоді зумовлений комплексом соціально-психологічних детермінант, серед яких провідну роль відіграють життєстійкість, стійкість до стресу, психологічне благополуччя та особливості соціальної підтримки. Цілеспрямоване застосування розробленої програми розвитку сприятиме підвищенню рівня когерентності студентів та посиленню їх здатності впорядковувати життєвий досвід, контролювати власні реакції та знаходити смисл у професійному й особистісному зростанні.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз наукових психологічних джерел, класифікація, порівняння, узагальнення;

емпіричні: використання психодіагностичних методик, зокрема: «Шкала почуття когерентності» А. Антоновського, «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф», «Тест життєстійкості С. Мадді», тест «Стійкість до стресу».

методи математичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз.

Практичне значення роботи. Практичне значення дослідження полягає у тому, що його результати дозволяють розробити та впроваджувати ефективні психологічні інструменти підтримки студентської молоді в умовах підвищеної соціальної напруженості та невизначеності. Виявлені соціально-психологічні детермінанти почуття когерентності створюють підґрунтя для цілеспрямованої роботи психологів, викладачів і фахівців зі студентським середовищем щодо розвитку внутрішніх ресурсів молоді, зокрема життєстійкості, стійкості до стресу, навичок саморегуляції та смислотворення. Розроблена у межах дослідження програма може бути використана у діяльності психологічних служб закладів освіти, центрів підтримки студентів, в роботі кураторів академічних груп та педагогів для профілактики дезадаптації, підвищення психологічного благополуччя й формування здатності студентів ефективно долати життєві труднощі та стратегічно планувати майбутній розвиток.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалося на базі Хмельницького національного університету. В дослідженні взяли участь студенти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту спеціальності Психологія. Всього було опитано 36 студентів, вік від 18 до 20 років, серед яких 6 хлопців та 30 дівчат.

Апробація результатів дослідження. Отримані під час дослідження теоретичні висновки та результати емпіричного дослідження були представлені на: кафедральному науковому семінарі «Сучасні досягнення в наукових дослідженнях здобувачів вищої освіти другого і третього рівнів – 2025», тема доповіді: «Результати дослідження соціально-психологічних

детермінант розвитку почуття когерентності в студентському віці», (м. Хмельницький, 17-18 листопада 2025 р.); 2 Міжнародній науково-практичній конференції «Current Challenges in Scientific Research» (1-3 грудня, 2025 р., Вроцлав, Польща), за результатами якої опубліковані тези: «Почуття когерентності як компонент позитивного функціонування особистості». Видано статтю «Когерентність у студентському віці як показник адаптації та психологічного благополуччя» (*Психологічні травелоги*. Науковий журнал. Хмельницький, 2025, № 4).

Структура роботи складається із вступу, 2 розділів, висновків, переліку джерел посилання з 66 найменувань, 4 додатків. Основний зміст роботи викладений на 74 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ ПОЧУТТЯ КОГЕРЕНТНОСТІ ТА ЙОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

1.1 Почуття когерентності як компонент позитивного функціонування особистості

У сучасних умовах соціальної нестабільності, воєнних загроз, інформаційної перенасиченості та високої швидкості соціальних змін питання збереження психічного здоров'я та оптимальної адаптації особистості набуває особливої актуальності. У цьому контексті почуття когерентності постає одним із ключових психологічних конструктів, здатних пояснити, чому одні люди успішно справляються зі стресом і зберігають внутрішню рівновагу, тоді як інші демонструють підвищену вразливість. Розроблене А. Антоновським у межах салютогенного підходу, поняття когерентності спрямовує увагу дослідників не на фактори ризику, а на ресурси, що забезпечують здатність людини залишатися цілісною, функціональною та стійкою навіть у несприятливих обставинах [41]. Саме тому дослідження цього феномена набуває особливого значення для психологічної науки, яка дедалі більше орієнтується на вивчення умов збереження благополуччя та розвитку особистісного потенціалу.

Зв'язок почуття когерентності з психологічним здоров'ям, адаптацією та стійкістю особистості підтверджується широким спектром емпіричних досліджень, що демонструють його роль у зниженні рівня тривожності, депресивних проявів, психологічного дистресу, а також у покращенні академічної, професійної та соціальної адаптації. Високий рівень когерентності асоціюється зі здатністю сприймати життєві події як структуровані та зрозумілі, а власні можливості – як достатні для ефективного подолання труднощів. Це сприяє формуванню стабільного відчуття

внутрішнього контролю, передбачуваності середовища та смислової наповненості власного досвіду, що є фундаментальними умовами психічної стійкості [58]. Для студентської молоді, яка проходить період інтенсивного розвитку, пошуку ідентичності та адаптації до нових соціально-освітніх вимог, почуття когерентності виконує особливо значущу функцію – воно допомагає інтегрувати суперечливі переживання, підтримувати мотивацію і долати стрес, пов'язаний із навчанням, міжособистісними взаєминами та професійним самовизначенням.

Почуття когерентності органічно вписується в ширшу парадигму позитивного функціонування особистості, що розглядає людину як активного суб'єкта, здатного до саморозвитку, смислотворення та конструктивної взаємодії зі світом. Такий інтегрований характер дозволяє розглядати почуття когерентності не лише як механізм подолання стресу, а як ознаку гармонійного психічного функціонування, що пов'язане з резильєнтністю, оптимізмом, самоефективністю та суб'єктивним благополуччям [46]. У цьому сенсі когерентність стає показником здатності особистості зберігати психологічну інтегрованість, формувати життєву стратегію та ефективно реалізовувати власний потенціал у змінному соціальному середовищі.

Концепція почуття когерентності постала в межах салютогенного підходу, запропонованого А. Антоновським наприкінці ХХ століття як теоретична альтернатива патогенетичній моделі, що домінувала в психології та медицині тривалий час. А. Антоновський звернув увагу на те, що більшість досліджень зосереджується на причинах виникнення хвороб, тоді як питання, чому значна частина людей зберігає здоров'я, попри дію численних стресорів, залишається поза увагою науки. Саме тому він увів поняття *салютогенезу* – процесу створення і підтримання здоров'я – та розробив центральний для цього підходу конструктив *почуття когерентності (Sense of Coherence, SOC)* [42].

Почуття когерентності у розумінні А. Антоновського – це глобальна орієнтація особистості, що відображає ступінь упевненості людини у тому, що:

1. події, які з нею відбуваються, є зрозумілими (comprehensibility);
2. ресурсів для подолання труднощів достатньо (manageability);
3. життєві ситуації мають смисл і варті зусиль (meaningfulness).

Когерентність виступає своєрідним когнітивно-емоційним каркасом, який забезпечує інтегрованість особистісного досвіду та впорядкованість внутрішнього світу, дозволяючи людині відчувати передбачуваність, керованість та смислову насиченість життя. За А. Антоновським, ці три компоненти не просто співіснують – вони формують єдину систему, яка визначає загальну психологічну стійкість та адаптаційні можливості [42].

Українські дослідники також активно розвивають положення салютогенної теорії, підкреслюючи, що почуття когерентності є інтегральним ресурсом, який поєднує когнітивні, емоційні та мотиваційні аспекти функціонування особистості. Зокрема, у роботах О. Асмолової та О. Іванченко наголошується, що когерентність орієнтує індивіда на пошук стабільності в умовах невизначеності та сприяє формуванню конструктивних копінг-стратегій [2]. Українські психологи також підкреслюють зв'язок когерентності з особистісною автономією, відповідальністю за власний розвиток та здатністю до саморегуляції – ключовими характеристиками особистості, що функціонує зріло та продуктивно [6].

Структура SOC (почуття когерентності), запропонована А. Антоновським, охоплює кілька рівнів: когнітивний (раціональне розуміння подій), емоційно-вольовий (керованість), мотиваційно-смисловий (осмисленість). Така інтегрованість дозволяє розглядати почуття когерентності як метаконструкт, який стоїть вище окремих рис особистості та виконує системоутворюючу функцію. Як зазначає М. Ерікссон, когерентність виступає унікальним психологічним ресурсом, що не залежить від типових

соціально-демографічних показників і може формуватися протягом усього життя, на відміну від більш стабільних особистісних рис [47].

Особливе значення у розумінні когерентності має положення про *генералізовані опірні ресурси* (Generalized Resistance Resources, GRR), серед яких А. Антоновський виділяв соціальну підтримку, освіту, культурні цінності, стабільні соціальні ролі, доступ до інформації, фізичні та матеріальні ресурси. Вони виступають базою для відчуття керованості та зрозумілості подій, а отже – підсилюють SOC. Українські автори трактують ці ресурси як компоненти *життєвої компетентності* та *психологічної стійкості*, що дозволяють особистості долати кризові періоди та відновлювати внутрішню рівновагу [31].

Концепція почуття когерентності, запропонована А. Антоновським, постає як цілісна теоретична модель, що пояснює здатність людини протистояти стресу, зберігати цілісність та адаптивність у мінливих життєвих умовах. Її теоретичне значення полягає в інтеграції когнітивних, емоційних та мотиваційних механізмів функціонування особистості, а практичне – у можливості розроблення психологічних програм, спрямованих на розвиток цього ресурсу у різних груп населення, зокрема у студентської молоді, яка особливо потребує підтримки в умовах високої соціальної динаміки та стресогенності сучасного освітнього простору.

У сучасній психології почуття когерентності розглядається не лише як механізм подолання стресових ситуацій, але й як один із ключових чинників позитивного функціонування особистості. Такий підхід ґрунтується на ширшій парадигмі позитивної психології, що фокусується на вивченні ресурсів, які забезпечують благополуччя, розвиток та оптимальне розкриття потенціалу людини. У цьому контексті когерентність постає інтегральним показником здатності індивіда підтримувати внутрішню узгодженість, забезпечувати стійкість психічного функціонування та ефективно взаємодіяти з навколишнім світом [43].

Позитивне функціонування передбачає наявність у особистості цілого комплексу характеристик, серед яких автономія, емоційна стабільність, здатність до прийняття відповідальних рішень, сформованість життєвих смислів і цілей, а також здатність до переживання позитивних емоцій та конструктивної соціальної взаємодії. Почуття когерентності узгоджується з цими характеристиками, виступаючи своєрідним «психологічним модулем», що визначає загальну орієнтацію людини на осмислення подій, пошук рішень та активне додання труднощів. Дослідження К. Ріфф демонструють, що високий рівень когерентності позитивно корелює з такими складниками психологічного благополуччя, як самоприйняття, цілісність особистісного розвитку та якість міжособистісних стосунків [59].

У межах теорії резилієнтності когерентність розглядається як один із центральних ресурсів, що забезпечує збереження психічної цілісності в умовах тривалого або інтенсивного стресу. Дослідження М. Селігмана та його колег підкреслюють, що здатність знаходити смисл у складних життєвих подіях, бачити їх як керовані та структуровані, є визначальною для формування стійкості та оптимістичного світогляду – базових характеристик позитивної особистісної адаптації [61]. Когерентність при цьому постає не лише як продукт життєвого досвіду, а як динамічний ресурс, який здатен розвиватися впродовж життя, зокрема внаслідок міжособистісних взаємодій, освітніх впливів та участі в психопросвітницьких і тренінгових програмах.

Особливу увагу науковці приділяють зв'язку когерентності з саморегуляцією поведінки, яка є ключовою умовою ефективного функціонування у складних чи непередбачуваних ситуаціях. За даними українських досліджень, почуття когерентності сприяє формуванню адекватних копінг-стратегій, зниженню рівня емоційної реактивності та розвитку конструктивної поведінкової гнучкості. Так, Л. Карамушка підкреслює, що для молоді з високим рівнем когерентності характерним є вміння зберігати контроль над власними діями, ефективно планувати діяльність та підтримувати цілеспрямованість у досягненні особистісних і

професійних цілей [7]. Це дозволяє розглядати когерентність як одну зі складових психологічної зрілості й життєвої компетентності.

Зв'язок почуття когерентності з позитивним функціонуванням проявляється також у сфері міжособистісних взаємин. Дослідження Е. Дінера та Р. Ларсона свідчать, що індивіди з високим SOC демонструють вищий рівень емпатії, соціальної підтримки та задоволеності стосунками, що сприяє підвищенню суб'єктивного благополуччя та гармонійності соціальної взаємодії [45]. Когерентність, таким чином, не обмежується внутрішнім психічним процесом – вона має чіткий поведінковий вимір, впливаючи на якість комунікації, адаптивність у групі та здатність до співпраці.

Враховуючи значущу роль почуття когерентності у забезпеченні позитивного функціонування, стійкості та адаптаційних можливостей особистості, виникає потреба докладніше розглянути, яким чином цей феномен проявляється на рівні внутрішньої психологічної організації людини.

Почуття когерентності займає центральне місце в системі позитивного функціонування особистості, оскільки забезпечує інтеграцію когнітивних, емоційно-регулятивних і мотиваційно-сміслових процесів, необхідних для гармонійної взаємодії людини з навколишнім середовищем. У межах позитивної психології цей феномен розглядається як базовий ресурс, що дозволяє підтримувати відчуття внутрішньої цілісності, життєвої узгодженості та суб'єктивного благополуччя, попри наявність зовнішніх чи внутрішніх викликів. За А. Антоновським, когерентність формує «фундаментальний спосіб бачення світу» та визначає загальну орієнтацію людини на активне, змістовне й відповідальне ставлення до життя [42].

У структурі позитивного функціонування почуття когерентності виконує кілька важливих функцій. По-перше, воно забезпечує когнітивну впорядкованість, сприяючи тому, що людина сприймає події як зрозумілі, передбачувані та логічно пов'язані. Це відповідає компоненту *зрозумілості* (comprehensibility) і визначає здатність індивіда осмислювати життєві ситуації без відчуття хаосу чи фрагментарності. Така когнітивна організованість є

основою конструктивного аналізу труднощів і підтримує стабільність Я-концепції, що є однією з основних характеристик психологічного благополуччя за моделлю К. Ріфф [60].

По-друге, почуття когерентності забезпечує емоційно-регулятивну стабільність, що пов'язана з компонентом *керованості* (manageability). Людина з високим SOC переконана, що здатна впоратися з вимогами життя за допомогою наявних або потенційних ресурсів. Це сприяє зниженню емоційної реактивності, розвитку конструктивних копінг-стратегій, кращому контролю поведінки й здатності діяти відповідно до поставлених цілей, що підтверджується як зарубіжними, так і українськими дослідженнями [46]. У позитивному функціонуванні така орієнтація забезпечує відчуття внутрішньої сили, впевненості та здатності до саморегуляції.

По-третє, почуття когерентності має мотиваційно-смісловий вимір, що відповідає компоненту *осмисленості* (meaningfulness) та визначає ступінь, у якому людина вбачає смисл у власній діяльності та життєвих подіях. А. Антоновський наголошував, що саме цей компонент є «серцевиною» когерентності, адже мотивація надає людині енергію для подолання труднощів і є ключовою умовою особистісного розвитку. У межах концепції резилієнтності смислова насиченість життя пов'язана з оптимізмом, активною життєвою позицією та здатністю до посттравматичного зростання [62].

Таким чином, почуття когерентності може розглядатися як системоутворюючий компонент позитивного функціонування, який поєднує три виміри – когнітивний, емоційний і мотиваційний – у єдину структуру. Це дозволяє людині ефективно функціонувати в умовах невизначеності, зберігати психологічне благополуччя та розвивати потенціал, що підтверджується численними дослідженнями у сфері психології здоров'я, позитивної психології та психології особистісного розвитку.

Особливо важливо підкреслити, що почуття когерентності не є вродженою рисою, а формується у процесі життєдіяльності під впливом різноманітних соціальних, культурних, освітніх і міжособистісних чинників.

У працях українських науковців підкреслюється, що розвиток когерентності відбувається в динамічній взаємодії суб'єктивних оцінок людини та умов її соціального оточення, що відкриває перспективи для цілеспрямованого формування цього ресурсу у молоді [16]. Такий погляд узгоджується з сучасними моделями позитивного розвитку, які трактують когерентність як результат інтеграції внутрішніх ресурсів особистості та її життєвого досвіду.

Почуття когерентності є базовим механізмом позитивного функціонування особистості, що забезпечує цілісність психічних процесів, стійкість до стресу, формування смислової сфери та конструктивну поведінкову активність.

Когерентність дедалі частіше розглядають як «місток» між різними моделями позитивного функціонування – психологічного благополуччя, суб'єктивного благополуччя, позитивної психології та концепціями життєстійкості й копінгу. Це не просто ще один конструкт, а глобальна орієнтація людини на зрозумілість, керованість та осмисленість життя, яка добре «вбудовується» в сучасні багатовимірні моделі психічного здоров'я [54; 64].

У теорії психологічного благополуччя К. Ріфф когерентність найбільш очевидно корелює з такими компонентами, як «управління середовищем», «ціль у житті», «особистісне зростання» та «самоприйняття» [59]. Психологічне благополуччя в цій моделі розуміється не як приємний емоційний фон, а як еудеймонічний стан – реалізація потенціалу, відчуття змістовної життєвої траєкторії, автономії та глибоких, автентичних стосунків. Емпіричні дослідження показують, що високий рівень SOC позитивно пов'язаний із різними шкалами психологічного благополуччя за К. Ріфф, причому саме осмисленість життя (meaningfulness) і відчуття керованості (manageability) виявляються найтісніше пов'язаними з показниками цілісного функціонування та життєвої перспективи [44; 26]. Зокрема, роботи Д. Крока демонструють, що почуття когерентності сприяє формуванню життєвих

смислів і здатності ієрархізувати цілі, що, у свою чергу, підсилює психологічне благополуччя [56].

Якщо модель К. Ріфф репрезентує головним чином еудеймонічний вимір, то теорії суб'єктивного благополуччя (Е. Diener та послідовники) зосереджуються на гедонічному аспекті – життєвій задоволеності, балансі позитивних і негативних емоцій [51]. Дослідження свідчать, що SOC пов'язане як із життєвою задоволеністю, так і з емоційним компонентом суб'єктивного благополуччя: люди з високою когерентністю демонструють вищий рівень позитивного афекту, нижчий рівень негативного афекту та загалом більш сприятливі оцінки якості життя [11; 19].

У парадигмі позитивної психології почуття когерентності вписується в концепцію «процвітання» (flourishing), що поєднує позитивні емоції, залученість, смисл, досягнення та якісні стосунки [49; 61]. С. Джозеф та колеги прямо показують, що салютогенетичний підхід А. Антоновського та позитивна психологія концептуально зближуються: обидві традиції цікавить не лише відсутність патології, а «повнота» психічного здоров'я, яка включає глибоке відчуття смислу, залученість і ресурсність [53]. У роботах, присвячених зв'язку SOC з оптимізмом, підкреслюється, що почуття когерентності можна розглядати як позитивну диспозицію, яка структурує досвід так, що світ сприймається не лише як «доброжичливий», а як зрозумілий та піддатний впливу, а отже – таким, у якому варто інвестувати зусилля [48]. Теорія позитивних емоцій Б. Фредріксон доповнює це бачення: позитивні емоції розширюють репертуар мислення й поведінки та поступово «нарощують» особистісні ресурси (зокрема, смислові, когнітивні та соціальні) [49]. SOC у цьому контексті можна тлумачити як інтегральний результат такого «нарощування» – глобальну орієнтацію, що відображає накопичений досвід успішного подолання труднощів, підтримки з боку середовища та здатності знаходити смисл навіть у складних подіях.

Особливо тісний зв'язок почуття когерентності спостерігається з моделями життєстійкості та копінгу. Класична концепція описує

життєстійкість через три складники – «залученість» (commitment), «контроль» (control) і «сприйняття виклику» (challenge), що відображають здатність людини залишатися активною, відповідальною та відкритою до змін за умов стресу [10]. Теорія стресу й копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкман розглядає адаптацію як результат когнітивної оцінки ситуації та вибору стратегій подолання: проблемно-орієнтованих чи емоційно-орієнтованих [57]. На основі цієї моделі показано, що почуття когерентності впливає на те, як люди оцінюють стресові події (як загрозу, втрату чи виклик) і які копіng-стратегії обирають. Узагальнені дані свідчать, що висока когерентність асоціюється з більшим використанням активних, планувальних, проблемно-орієнтованих стратегій та меншою схильністю до уникання, пасивної покори або деструктивного емоційного копіngu [48]. Українські дослідження життєстійкості також демонструють, що когерентність тісно «вбудовується» у систему особистісних ресурсів, які дозволяють витримувати хронічний чи воєнний стрес, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та соціальну активність [32].

Таким чином, почуття когерентності концептуально пов'язане з різними моделями позитивного функціонування, але не зливається ні з однією з них. У контексті психологічного та суб'єктивного благополуччя воно забезпечує глибинну структурованість досвіду і смислову наповненість життя; у парадигмі позитивної психології – виступає важливим ресурсом процвітання й основою для розвитку інших позитивних рис; у моделях життєстійкості й копіngu – визначає стиль оцінки стресу та вибору стратегій подолання. Саме ця інтегруюча роль SOC робить особливо актуальним подальший аналіз того, які соціально-психологічні чинники сприяють його розвитку в студентському віці, що й є предметом наступних теоретичних та емпіричних розвідок у нашій роботі.

1.2 Соціально-психологічні детермінанти розвитку когерентності: індивідуальні, міжособистісні та контекстуальні фактори

Почуття когерентності, попри свій виразний внутрішньоособистісний характер, має виразну соціально-психологічну природу, оскільки формується у процесі життєвого досвіду, насамперед через взаємодію індивіда з найближчим соціальним оточенням, культурними нормами та умовами середовища [58]. Соціальні ролі, сімейні стосунки, підтримка з боку значущих інших, досвід навчання та професійного становлення визначають, наскільки світ постає для людини зрозумілим, керованим і осмисленим, а отже – безпосередньо впливають на розвиток почуття когерентності як інтегрального ресурсу позитивного функціонування. Це зумовлює необхідність аналізу детермінант різних рівнів: індивідуальних (особистісні риси, когнітивно-мотиваційні особливості, емоційна саморегуляція), міжособистісних (якість стосунків, соціальна підтримка, комунікативна компетентність) і контекстуальних (особливості освітнього та культурно-соціального середовища, соціальні кризи та виклики), які у своїй взаємодії створюють умови для зміцнення або, навпаки, ослаблення когерентності [7]. Узгоджуючись із висновками попереднього параграфа, де SOC розглядалося як ключовий компонент позитивного функціонування особистості, у подальшому аналізі ми виходимо з розуміння когерентності як ресурсу, що формується не лише «всередині» суб'єкта, а й у постійній взаємодії з соціальним оточенням, завдяки чому набуває реального змісту в конкретних умовах студентського життя [32].

Індивідуальні детермінанти посідають ключове місце у формуванні почуття когерентності, оскільки визначають базові особливості того, як людина сприймає події, оцінює вимоги середовища та інтерпретує власні ресурси. Почуття когерентності формується внаслідок тривалої взаємодії між особистісними рисами, когнітивно-мотиваційними установками та здатністю до емоційної регуляції. Саме тому індивідуальні чинники виступають

фундаментом, на якому вибудовується можливість інтегрувати життєві ситуації в цілісну й осмислену картину світу [42].

Особистісні властивості значною мірою визначають здатність людини переживати життєві події як керовані та зрозумілі. Дослідження у рамках моделі «Великої п'ятірки» демонструють стабільні позитивні зв'язки між когерентністю та емоційною стабільністю, сумлінністю, доброзичливістю, а також негативні – з нейротизмом [52]. Емоційна стабільність сприяє зниженню реактивності на стрес, що створює основу для сприйняття життєвих труднощів як таких, що підлягають контролю. Сумлінність та відповідальність пов'язані з компонентом керованості, тоді як відкритість до досвіду та рефлексивність підсилюють здатність до осмислення подій.

Важливими індивідуальними детермінантами є когнітивні оцінки, життєві схеми та смисложиттєві орієнтації, що визначають сприйняття світу як упорядкованого чи хаотичного. Люди з високим рівнем рефлексивності, здатністю до когнітивної гнучкості та сформованими смисловими структурами легше інтегрують новий досвід і зберігають відчуття внутрішньої узгодженості [55]. Ключову роль відіграє також самоефективність – віра у здатність впоратися з труднощами, яка підтримує компонент керованості в структурі SOC. Позитивні очікування щодо результатів діяльності (оптимізм) і сформоване почуття життєвої мети посилюють осмисленість, що є «ядром» когерентності за А. Антоновським.

Емоційна компетентність, зокрема здатність розпізнавати, регулювати й конструктивно виражати емоції, відіграє суттєву роль у розвитку когерентності. Дослідження показують, що здатність контролювати емоційні реакції, уникати катастрофізації та застосовувати адаптивні стратегії регуляції (наприклад, когнітивне переосмислення) тісно пов'язана з компонентом керованості [50]. Психологічна стійкість (resilience) також є важливим індивідуальним ресурсом: пережиті труднощі, успішно подолані кризи та позитивне переосмислення досвіду сприяють формуванню переконання, що світ, попри складність, може бути зрозумілим і передбачуваним.

А. Антоновський підкреслював, що когерентність формується не лише як стабільна риса, а як результат послідовних життєвих успіхів і досвіду ефективного подолання труднощів. Наявність структурованого життєвого досвіду, успішних стратегій адаптації та позитивного соціального зворотного зв'язку підсилює компонент осмисленості й переконання, що життєві події підкоряються певній логіці. Українські дослідження також підтверджують, що переживання кризових ситуацій (зокрема, воєнних подій) може сприяти розвитку почуття внутрішньої сили, життєвої відповідальності та цілісної Я-концепції, що є основою когерентності [32].

У сукупності індивідуальні детермінанти визначають те, наскільки людина здатна зберігати внутрішню стабільність перед обличчям невизначеності та інтегрувати новий досвід у когнітивно й емоційно цілісну модель світу. Однак їхній вплив не є ізольованим: індивідуальний рівень формування почуття когерентності органічно взаємодіє з міжособистісними і контекстуальними чинниками.

Міжособистісні детермінанти становлять фундаментальний пласт у формуванні почуття когерентності, оскільки саме через соціальну взаємодію людина засвоює моделі інтерпретації світу, розвиває навички подолання труднощів та формує уявлення про передбачуваність, керованість і смислову цінність життєвих подій. Почуття когерентності є не лише внутрішнім станом, а й продуктом соціального засвоєння досвіду, тому якість міжособистісних контактів, починаючи із сімейного оточення та закінчуючи академічним і професійним середовищем, визначає те, як саме індивід сприймає світ як зрозумілий, керований і осмислений.

Сім'я виступає первинним простором формування когерентності, адже саме в ній дитина вперше стикається з регулярністю, послідовністю та емоційною включеністю дорослих. Сімейні взаємини значною мірою визначають базові уявлення про світ як про безпечний або хаотичний [22]. На думку Т. Титаренко, сімейний досвід стає фундаментом життєстійкості, забезпечуючи внутрішні опори, які трансформуються у переконання щодо

керованості та зрозумілості життєвих подій [32]. Н. Чепелєва звертає увагу на те, що демократичний стиль взаємодії сприяє розвитку автономії, активної життєвої позиції та відповідальності – психологічних основ осмисленості життя [35].

Соціальна підтримка є одним із центральних міжособистісних чинників, що посилюють структурні компоненти почуття когерентності. Роботи українських науковців показують, що підтримка від значущих інших формує відчуття доступності ресурсів, можливості долати труднощі та опори на соціальне середовище [3; 34]. В українській психології соціальна підтримка описується як багатовимірний феномен, що включає емоційну, інформаційну, інструментальну та смислову допомогу. Як зазначають В. Семиченко та Т. Яценко, довірливі й підтримувальні стосунки знижують емоційну напругу, підсилюють емоційну стабільність та зміцнюють компонент керованості у структурі SOC [24; 39].

Якість міжособистісної взаємодії та рівень соціально-комунікативної компетентності також відіграють істотну роль. У працях Н. Пов'якель, В. Зливкова та Л. Солієнко доведено, що здатність до емпатії, ефективного спілкування та конструктивного розв'язання конфліктів сприяє зниженню соціальної тривожності та підвищенню відчуття соціальної впорядкованості, що напряду впливає на зрозумілість і керованість життєвих ситуацій [5; 22; 30]. Комунікативна компетентність, яку розглядає О. Філь, виступає важливим адаптивним ресурсом, що дозволяє підтримувати психологічну цілісність та створює умови для позитивного соціального функціонування [33].

Значну роль у розвитку когерентності відіграє довіра, яка визначає рівень передбачуваності соціального середовища та впливає на здатність індивіда відчувати стабільність і соціальну безпеку. Емпатія та взаєморозуміння, про які пише І. Андреева, забезпечують соціальні механізми смислотворення: через взаємодію з іншими людина осмислює власний досвід, формує життєві цінності та зміцнює узгодженість внутрішнього світу [1].

Студентське середовище є важливим мікросоціальним простором формування SOC. Позитивний клімат у навчальній групі, доброзичлива взаємодія з викладачами та соціальна інтегрованість знижують рівень тривожності, підвищують відчуття керованості та сприяють формуванню стабільної Я-концепції [4; 29]. Натомість соціальна ізоляція або конфліктні стосунки поглиблюють відчуття хаосу й знижують узгодженість переживань, що негативно впливає на розвиток когерентності.

Через систему підтримки, взаєморозуміння, довіри, соціальної включеності та емоційного прийняття людина формує здатність сприймати світ як зрозумілий, передбачуваний та осмислений. Це дозволяє розглядати соціальні взаємини не лише як зовнішній фон, а як активний механізм формування SOC, який у подальшому необхідно аналізувати у взаємодії з індивідуальними й контекстуальними чинниками.

Контекстуальні детермінанти формують широкий соціально-культурний фон, у межах якого розгортається розвиток особистості та формується її почуття когерентності. На відміну від індивідуальних та міжособистісних чинників, які діють на рівні особистості або найближчого соціального кола, контекстуальні фактори визначають загальні умови життєдіяльності людини, задаючи рамки можливостей, ресурсів і викликів. Вони впливають на те, як індивід інтерпретує світ, чи сприймає його як упорядкований, керований та наповнений смыслом. Для студентської молоді ці чинники є надзвичайно важливими, оскільки саме в період юності відбувається активна інтеграція в соціальне середовище, формування професійної ідентичності та становлення життєвої стратегії [28].

Освітнє середовище є одним із потужних контекстуальних чинників розвитку когерентності у студентському віці. Якість освітнього процесу – доступність знань, логічність навчальних програм, педагогічний стиль викладачів – визначають, наскільки навчальний простір сприймається молоддю як зрозумілий і структурований. Коли освітні вимоги чіткі, критерії оцінювання прозорі, а навчальні завдання відповідають рівню підготовки

студентів, це формує компонент зрозумілості (comprehensibility) і знижує відчуття хаосу чи невизначеності в академічній діяльності [36].

Важливим чинником є також стиль взаємодії викладачів зі студентами. Партнерська взаємодія, психологічна підтримка, повага до особистості студента підсилюють компонент керованості, оскільки формують у молоді відчуття, що труднощі навчання можна подолати за наявності підтримки та використання власних ресурсів. Натомість авторитарний стиль взаємодії, надмірний контроль або відсутність зворотного зв'язку можуть знижувати довіру до освітнього середовища та підвищувати рівень тривожності.

Академічна успішність також пов'язана з розвитком когерентності, адже досвід досягнення навчальних результатів зміцнює переконання у власній компетентності, що є основою керованості. Водночас професійне самовизначення – вибір спеціальності, розуміння професійних перспектив, включеність у фахове середовище – сприяє формуванню осмисленості, оскільки надає навчальній діяльності особистісного змісту.

Мотивація досягнень також є важливою умовою розвитку когерентності: внутрішня мотивація посилює здатність студента справлятися з труднощами та зберігати цілісність у ситуаціях академічного стресу [18].

Почуття когерентності формується в межах культурно зумовлених уявлень про світ, людину та спільноту. Цінності суспільства впливають на те, які моделі поведінки вважаються прийнятними, яким чином індивід інтерпретує роль власного «Я» у соціальному просторі та як переживає ситуації невизначеності. Наприклад, у колективістичних культурах значну роль відіграє соціальна підтримка і належність до групи, тоді як індивідуалістичні культури підсилюють автономію та самодостатність як джерела керованості [23].

Український соціокультурний контекст, який поєднує елементи індивідуалістичних і колективістичних орієнтацій, створює складне поле для формування когерентності. На думку Т. Титаренко та Н. Чепелевої, саме колективні цінності, такі як солідарність, взаємодопомога, національна

ідентичність, можливість долучення до спільнот, зміцнюють компонент осмисленості, оскільки забезпечують людині відчуття включеності в широкий контекст [32; 35].

Важливе значення мають і ментальні моделі суспільства – загальні переконання щодо справедливості світу, перспектив майбутнього, економічної та соціальної стабільності. Коли суспільні норми підтримують передбачуваність і послідовність (наприклад, прозорі соціальні інститути, якісні послуги, чіткі правила), це створює підґрунтя для розвитку зрозумілості. Натомість соціальна нестабільність або інституційна недовіра можуть знижувати рівень когерентності, підвищуючи відчуття хаосу та непередбачуваності.

Стресові соціальні обставини є визначальними контекстуальними детермінантами SOC, оскільки впливають на здатність людини зберігати внутрішню цілісність у ситуаціях різкої зміни життєвого середовища. В умовах війни, які переживає сучасна українська молодь, формування когерентності стає критично важливим захисним механізмом. Дослідження показують, що у період воєнних дій зростає роль соціальної підтримки, стійкої Я-концепції, смислотворення та включеності у спільноту, які виступають чинниками захисту від дистресу та сприяють адаптації [38].

Економічна нестабільність, безробіття, вимушена міграція та інші соціальні виклики також формують контекст розвитку SOC. Такі чинники підвищують ризик втрати відчуття керованості та зрозумілості, оскільки вносять у життя елементи невизначеності. Однак за наявності соціальної підтримки, доступу до освіти, можливостей особистісного розвитку та ясних життєвих цінностей навіть кризові обставини можуть стати основою для посттравматичного зростання.

Цифровізація та інформаційні перевантаження створюють окремий вимір сучасних викликів. З одного боку, доступ до інформації й освітніх ресурсів може підсилювати керованість і зрозумілість. З іншого – інформаційний хаос, фейкові новини та надлишкові повідомлення

спричиняють тривожність і підривають когнітивну впорядкованість. У цих умовах важливими чинниками захисту виступають медіаграмотність, цифрова гігієна та навички критичного мислення.

Контекстуальні детермінанти створюють рамки, у яких розгортається розвиток почуття когерентності. Освітнє середовище, культурні цінності, ментальні моделі суспільства та соціальні виклики визначають не лише зовнішні умови життя молоді, а й внутрішні переконання щодо того, наскільки світ є структурованим, передбачуваним та осмисленим. Розуміння цих чинників є необхідною умовою комплексного аналізу SOC та подальшого емпіричного дослідження студентської молоді.

Отже, аналіз соціально-психологічних детермінант розвитку почуття когерентності дає змогу стверджувати, що цей феномен формується під впливом багаторівневої системи чинників, які перебувають у постійній динамічній взаємодії. Індивідуальні особливості – особистісні риси, когнітивно-мотиваційні установки, емоційна регуляція та життєвий досвід – забезпечують внутрішнє підґрунтя для осмислення подій та здатності протистояти стресу. Міжособистісні детермінанти, пов'язані з сімейними стосунками, якістю соціальної підтримки, рівнем довіри, комунікативною компетентністю та характером взаємодії у студентських і професійних групах, створюють соціальне середовище, яке або посилює, або послаблює відчуття узгодженості світу.

Водночас контекстуальні чинники – умови освітнього процесу, культурно-ціннісні орієнтації суспільства, соціальна стабільність чи її порушення, а також впливи війни, економічних трансформацій та цифровізації – визначають загальні рамки життєвого простору, у якому відбувається становлення когерентності. Саме поєднання цих трьох рівнів – індивідуального, міжособистісного та соціокультурного – дає змогу зрозуміти багатовимірну природу почуття когерентності й пояснити його варіативність у молодіжній популяції. Почуття когерентності постає як результат взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та умов соціального середовища, що робить

його чутливим до якості міжособистісних стосунків, освітнього досвіду та соціокультурного контексту.

1.3 Когерентність у студентському віці як показник адаптації та психологічного благополуччя

Студентський вік характеризується інтенсивним особистісним, професійним та соціальним розвитком, у межах якого молода людина стикається з новими вимогами, соціальними ролями та очікуваннями. Це період активного становлення ідентичності, формування системи життєвих смислів, професійного самовизначення та вироблення механізмів саморегуляції. Підвищене навантаження, характерне для етапу навчання у закладі вищої освіти, вимагає від студентів здатності адаптуватися до інтенсивного темпу змін, самостійно організовувати навчальну діяльність та вибудовувати нові соціальні зв'язки. У цьому контексті почуття когерентності (Sense of Coherence) виступає важливим інтегральним конструктом, що відображає здатність молодої людини сприймати світ як зрозумілий, керований та осмислений, а отже – адаптивний і передбачуваний [42].

Війна є одним із найпотужніших стресогенних чинників, що порушує базове відчуття стабільності, передбачуваності та безпеки. У студентській молоді війна формує середовище хронічної невизначеності, що супроводжується страхом за власне життя та життя близьких, економічними труднощами, ризиком втрати домівки, розривом соціальних зв'язків, зміною форм навчання, вимушеною міграцією та загальною дезорганізацією повсякденності. У таких умовах звичні механізми адаптації можуть бути вичерпані, а психіка потребує додаткових внутрішніх ресурсів для збереження цілісності й стабільності. Одним із таких ресурсів, що має особливо важливе значення під час війни, є почуття когерентності (SOC) у розумінні А. Антоновського [43].

У студентському віці почуття когерентності відіграє особливо важливу роль, оскільки забезпечує можливість інтеграції нових життєвих смислів, підтримання стабільної Я-концепції та формування відповідальної позиції щодо власного розвитку. Молодь із високим рівнем SOC демонструє кращу академічну адаптацію, вищу мотивацію до навчання та здатність конструктивно реагувати на стресогенні чинники освітнього середовища, про що свідчать дослідження українських науковців – зокрема, праці С. Максименка та О. Степанова [18].

Студентський вік (переважно 17–23 роки) характеризується високою чутливістю до соціальних впливів і підвищеною потребою у смисловому визначенні власного майбутнього. За С. Максименком, у цей період відбувається «становлення системи самодетермінації особистості», коли молода людина вперше на практиці використовує свої ресурси для самостійної організації життя [17].

Юнаки та дівчата активніше здійснюють вибір професійного шляху, структурують свої життєві цілі, формують ціннісні орієнтації та соціальні зв'язки. Водночас вони стикаються з високими адаптаційними вимогами: академічним навантаженням, новими формами контролю знань, зміною звичного соціального оточення, потребою балансувати навчальну, побутову, соціальну та особистісну сфери діяльності. Когерентність на цьому етапі стає важливим чинником успішного входження у доросле життя, оскільки забезпечує цілісність сприйняття світу та власного місця в ньому.

А. Антоновський підкреслював, що почуття когерентності найбільш інтенсивно формується у молодому віці, коли людина стикається з великою кількістю нових життєвих ситуацій і змушена виробляти власні механізми подолання труднощів [42]. У цей період особливо важливо, щоб молода людина сприймала світ як: зрозумілий (події мають структуру, логіку, причини), керований (у неї є ресурси та можливості впливати на ситуацію), осмислений (життєві події мають цінність, мету, значущість). Ці три

компоненти SOC формують основу психологічної стійкості, адаптації та добробуту.

Студентське середовище часто стає стресогенним через швидкий темп змін, високі академічні вимоги та соціальну невизначеність. Саме тому рівень когерентності виступає показником того, наскільки ефективно особистість може адаптуватися до нових умов. За А. Антоновським, адаптація є не просто перебігом фізіологічних або соціальних механізмів, а результатом взаємодії людини зі стресорами через призму її внутрішніх ресурсів [42].

Студенти з високим рівнем SOC легше адаптуються до навчального процесу, швидше розуміють вимоги, можуть ефективно планувати навчальну діяльність і демонструють вищі показники академічної успішності. Дослідження свідчать, що SOC позитивно корелює з навчальною мотивацією, структурованістю, когнітивною гнучкістю та здатністю долати академічні труднощі [21].

Керованість як компонент SOC тісно пов'язана зі здатністю до стресостійкості. Студенти з високим рівнем SOC рідше вдаються до дезадаптивних стратегій (уникнення, прокрастинація, емоційне відреагування) та частіше використовують активні, раціональні та змістові копінг-стратегії [45].

Зрозумілість і осмисленість допомагають студентам легше встановлювати контакти, формувати групову ідентичність і налагоджувати міжособистісні зв'язки. За даними Л. Орбан-Лембрик, позитивний соціально-психологічний клімат групи підсилює SOC, оскільки створює відчуття соціальної підтримки та стабільності [21].

Одним із показників успішної адаптації до освітнього середовища та життя у цілому є психологічне благополуччя студентської молоді. У сучасній психологічній науці воно розглядається як багатовимірний конструкт, що включає емоційне, суб'єктивне та психологічне благополуччя (за моделями Е. Дінера та К. Ріфф). Кожен із цих компонентів відображає здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу, відчувати задоволеність

життям, реалізовувати власний потенціал та ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням. Численні дослідження підтверджують, що почуття когерентності відіграє роль потужного предиктора психологічного благополуччя, оскільки інтегрує когнітивні, мотиваційні та емоційні ресурси, необхідні для подолання труднощів, збереження оптимізму та досягнення цілісності життєвого досвіду [45; 59]. Почуття когерентності, включаючи зрозумілість, керованість і осмисленість, визначає, як особистість інтерпретує зовнішні події, наскільки впевнено відчувається у здатності впливати на обставини та чи вбачає у своїй діяльності життєву цінність. Для студентської молоді, яка переживає численні виклики SOC виступає інтегральним психологічним механізмом, що дозволяє зберігати збалансованість і позитивне бачення майбутнього.

Емоційне благополуччя відображає стабільність емоційного стану, частоту позитивних емоцій та здатність регулювати негативні переживання. Студенти з високим рівнем SOC мають більш стійкий емоційний фон, рідше відчують страх, тривогу чи безпорадність, оскільки сприймають життєві події як логічні та передбачувані. Компонент зрозумілості допомагає структурувати інформацію й зменшує стан когнітивного хаосу, який є однією з основних причин емоційного виснаження в студентському віці. Керованість як компонент SOC формує відчуття, що труднощі можна подолати, що суттєво знижує стресову реактивність. Це особливо актуально під час сесій, змін форм навчання або життєвих криз. Осмисленість, своєю чергою, забезпечує відчуття внутрішнього стрижня та перспективи, сприяє емоційній стабільності та підсилює позитивні емоції, пов'язані з навчанням та саморозвитком. За даними досліджень Р. Ларсена та Е. Дінера, SOC прямо пов'язаний зі зниженням частоти негативних емоцій, збільшенням задоволеності життям і підвищенням позитивного емоційного фону [45].

Важливим критерієм психологічного благополуччя є самооцінка, яка визначає здатність особистості позитивно сприймати себе, визнавати власні досягнення й приймати власні обмеження. Компонент керованості прямо

пов'язаний із самооцінкою, оскільки формує віру студента у власні сили та можливості досягати поставлених цілей. Висока керованість знижує прояви невпевненості, сприяє розвитку самоповаги й зменшує ризик самознецінення в умовах труднощів. Осмисленість підсилює відчуття особистої значущості та цінності діяльності, що сприяє формуванню стабільної, не залежної від зовнішніх коливань самооцінки. Важливо, що студенти з високою осмисленістю рідше зазнають переживань безглуздості чи втрати інтересу до навчання, адже пов'язують свій освітній шлях із довгостроковими життєвими цілями. Дослідження показують, що SOC опосередковує зв'язок між самооцінкою та стресостійкістю, зменшуючи негативний вплив стресових ситуацій на образ «Я» [17].

Життестійкість (resilience) є здатністю людини зберігати працездатність і внутрішню рівновагу під впливом стресорів, а також відновлюватися після складних обставин. SOC є конструкцією, близькою до життестійкості, але ширшою за суттю: якщо життестійкість описує здатність «повертатися до рівноваги», то почуття когерентності описує загальну систему світоглядних орієнтацій, які дозволяють запобігати дезорганізації взагалі. За М. Селігманом, стійкість особистості пов'язана з оптимістичним пояснювальним стилем, що є складовою осмисленості. Студенти, які вміють знаходити сенс у труднощах, демонструють вищий рівень психологічної адаптації, краще опановують емоції та мають нижчий ризик дезадаптивних копінг-стратегій [61]. Осмисленість зумовлює здатність студентів не лише «терпіти» труднощі, а й використовувати їх для саморозвитку, що відповідає концепції посттравматичного зростання. Життестійкість також пов'язана з компонентом керованості: переконання у наявності ресурсів дозволяє знижувати екзистенційну тривогу та долати стрес конструктивними способами. Зрозумілість, зі свого боку, дозволяє інтерпретувати події як такі, що мають логічну структуру та піддаються пізнанню, зменшуючи ризик фрагментації сприйняття реальності, що є особливо важливим у кризових ситуаціях (зміна форм навчання, війна, невизначеність) [12].

Низький рівень когерентності асоціюється з підвищеним ризиком емоційного вигорання, тривожних розладів і депресивних симптомів. Студенти з низьким SOC частіше переживають відчуття хаосу, безвиході та втрати контролю. Вони рідше користуються активними копінг-стратегіями, мають нижчий рівень саморегуляції та значно гірше адаптуються до змін. У сучасному контексті, коли студентська молодь переживає наслідки війни, соціальну невизначеність та інформаційні перевантаження, ці ризики зростають, а значення SOC як захисного чинника стає ще більш важливим [12].

Почуття когерентності дозволяє особистості підтримувати внутрішній порядок у ситуації зовнішнього хаосу. Компонент зрозумілості допомагає людині осмислити події, упорядковувати інформацію та формувати відносно логічні схеми пояснення того, що відбувається. У воєнному контексті це є вкрай важливим, адже велика кількість непередбачуваних подій, загроз і швидких змін може спричинити когнітивне перевантаження, фрустрацію та дезорієнтацію. Люди з високим SOC краще розрізняють реальні та уявні загрози, критичніше ставляться до інформації та менше піддаються паніці чи інформаційним маніпуляціям [65].

Почуття когерентності у воєнний час також захищає від негативних психічних наслідків – депресії, тривожних розладів, емоційного виснаження. Дослідження показують, що почуття когерентності виступає буфером між травматичними подіями та суб'єктивним відчуттям благополуччя, знижуючи вплив стресу на психоемоційний стан особистості [37].

Таким чином, почуття когерентності є інтегральним показником адаптації, життєстійкості та психологічного благополуччя молоді. Його рівень зумовлює здатність студентів орієнтуватися в умовах змін і невизначеності, регулювати емоційні стани, вибудовувати ефективні копінг-стратегії та зберігати цілісність особистісного функціонування навіть за наявності зовнішніх стресорів. Висока когерентність сприяє стабільному емоційному стану, вищому рівню самооцінки, оптимістичному світогляду та сформованості довгострокових смислових орієнтацій, що у комплексі

підвищує здатність до адаптації й зменшує ризики емоційного виснаження, тривожності чи депресивних проявів

Висновки до розділу

У теоретичному розділі було здійснено комплексний аналіз феномена почуття когерентності та його соціально-психологічних детермінант у студентському віці, що дозволило окреслити структурні, функціональні й контекстуальні характеристики цього конструкту та визначити його роль у процесах адаптації й психологічного благополуччя молоді. Почуття когерентності розглядається як інтегральна життєва орієнтація, що об'єднує три взаємопов'язані компоненти – зрозумілість, керованість та осмисленість – які забезпечують здатність особистості сприймати світ як упорядкований, передбачуваний та наповнений смыслом. Обґрунтовано, що розвиток почуття когерентності має багатовимірну природу та зумовлюється взаємодією індивідуальних, міжособистісних та контекстуальних чинників.

У студентському віці почуття когерентності виступає центральним механізмом опанування життєвих труднощів, визначаючи здатність молодої людини долати стрес, підтримувати внутрішню рівновагу, будувати конструктивні стосунки та досягати академічних цілей.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що почуття когерентності є ключовою характеристикою психологічного функціонування студентської молоді, яка визначає ефективність її соціальної адаптації, рівень благополуччя і здатність до подолання стресу. Виявлені соціально-психологічні чинники створюють наукове підґрунтя для розроблення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення специфіки розвитку когерентності у студентському віці та можливостей її цілеспрямованого підсилення.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ РОЗВИТКУ ПОЧУТТЯ КОГЕРЕНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ

2.1 Методи та інструменти емпіричного дослідження

Метою даного етапу емпіричного дослідження є вивчення особливостей розвитку почуття когерентності в студентському віці, а також виявлення соціально-психологічних чинників, які зумовлюють його рівень, динаміку та варіативність. Особлива увага приділяється тому, як студенти інтерпретують власний життєвий досвід, оцінюють доступність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, надають смисл навчальній і повсякденній діяльності та вибудовують цілісне сприйняття себе у взаємодії з соціальним середовищем. Це дозволяє визначити, наскільки сформованою є структура когерентності у молоді та які внутрішні й зовнішні психологічні чинники сприяють або, навпаки, перешкоджають її розвитку.

На основі теоретичного аналізу сучасних українських і зарубіжних досліджень ми виходимо з припущення, що почуття когерентності є інтегральним утворенням, яке включає когнітивні, емоційно-ціннісні та смислові компоненти: здатність усвідомлювати й упорядковувати інформацію про події (зрозумілість), переконання в наявності достатніх ресурсів для подолання труднощів (керованість), а також сприйняття життя як такого, що має значення та мету (осмисленість). Його розвиток у студентському віці залежить від комплексу чинників: індивідуально-психологічних (особистісні риси, емоційна стійкість, рівень саморегуляції), міжособистісних (якість соціальної підтримки, характер взаємодії з батьками, педагогами, однолітками), а також контекстуальних (особливості освітнього середовища, соціально-культурний контекст, рівень невизначеності й стресогенності умов). Саме взаємодія цих факторів забезпечує можливість для молоді

людини формувати відчуття впорядкованості світу, віру у власну здатність впливати на життєві обставини та мотивацію до активного життєвого вибору.

Сформованість почуття когерентності у студентському віці проявляється у здатності конструктивно долати труднощі, зберігати психологічну рівновагу, підтримувати позитивну самооцінку, будувати адаптивні копінг-стратегії та надавати смисл власній діяльності. Додатковими індикаторами є емоційна стабільність, оптимістичність, наполегливість у досягненні цілей, відповідальність, а також гнучкість у ситуаціях невизначеності. Виявлення особливостей цих показників у студентської молоді дозволить визначити, які психологічні компоненти потребують розвитку, які умови сприяють зміцненню почуття когерентності, і стане підґрунтям для подальшої побудови емпіричної моделі соціально-психологічних детермінант цього феномену та розробки відповідної програми психологічного супроводу

Відповідно до мети дослідження нами визначені такі завдання емпіричного етапу:

- 1) Виміряти рівень почуття когерентності у студентів та визначити особливості представленості його компонентів: зрозумілості, керованості та осмисленості;
- 2) Оцінити рівень психологічного благополуччя студентів;
- 3) Дослідити рівень життєстійкості та стресостійкості як важливих внутрішніх ресурсів, що можуть виступати чинниками розвитку когерентності;
- 4) Визначити провідні соціально-психологічні детермінанти розвитку почуття когерентності, здійснивши системний аналіз отриманих емпіричних даних;
- 5) Розробити програму психологічного супроводу студентської молоді щодо зміцнення почуття когерентності, розвитку адаптивних копінг-стратегій та підвищення психологічного благополуччя.

Емпіричне дослідження здійснювалося на базі Хмельницького національного університету. В дослідженні взяли участь студенти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту спеціальності Психологія. Всього було опитано 36 студентів, вік від 18 до 20 років, серед яких 6 хлопців та 30 дівчат.

Для досягнення мети та підтвердження гіпотези, були застосовані наступні психодіагностичні методики:

- Шкала почуття когерентності А. Антоновського (Додаток А).
- Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Додаток Б);
- Тест життєстійкості С. Мадді (Додаток В);
- тест «Стійкість до стресу» (Додаток Г);

Ураховуючи багатокомпонентну природу когерентності та її взаємозв'язок із ключовими психологічними ресурсами студента, вибір інструментарію для емпіричного дослідження ґрунтується на здатності методик комплексно відобразити ті аспекти психічного функціонування, які визначають розвиток когерентності. З цієї точки зору Шкала почуття когерентності А. Антоновського є базовим інструментом, оскільки дозволяє безпосередньо оцінити три компоненти SOC – зрозумілість, керованість та осмисленість – що є інтегральними змінними для вивчення механізмів адаптації та психологічної стійкості студентської молоді [40, с. 64-68].

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф є доцільною для використання в контексті дослідження SOC, оскільки вона вимірює такі компоненти, як автономія, самоприйняття, цілісність, позитивні стосунки та особистісне зростання, які, згідно з теоретичними моделями, безпосередньо корелюють з осмисленістю, керованістю та задоволеністю життям [9, с. 1-10]. Ці показники є необхідними для встановлення зв'язків між рівнем когерентності та структурою психологічного благополуччя студентів.

Для вивчення ресурсного аспекту когерентності у контексті подолання стресу доцільно застосовувати Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Расказової, який вимірює три структурні компоненти

життєстійкості: залученість, контроль та прийняття ризику. За логікою А. Антоновського, ці компоненти співвідносні з елементами когерентності та дозволяють глибше дослідити механізми, за допомогою яких студенти долають труднощі та адаптуються до стресових подій, особливо в умовах війни та соціальної нестабільності [13, с. 175-180].

Використання тесту «Стійкість до стресу» дозволяє оцінити індивідуальну здатність студентів зберігати ефективність у ситуаціях високої емоційної напруги та перевантаження, що є критично важливим при дослідженні соціально-психологічних детермінант SOC. Показники стресостійкості дають можливість виявити, наскільки зовнішні та внутрішні фактори впливають на здатність молоді підтримувати когнітивну впорядкованість і емоційну стабільність за умов тривалого чи гострого стресу [8, с. 15-17].

Таким чином, обрані методики забезпечують комплексне вимірювання різних аспектів функціонування особистості, які безпосередньо пов'язані з розвитком почуття когерентності: його структурних компонентів, рівня благополуччя, ресурсів життєстійкості та стресостійкості. Це дозволяє отримати багатовимірні дані про соціально-психологічні чинники, що зумовлюють формування та зміцнення когерентності у студентському віці, забезпечуючи наукову валідність та практичну значущість дослідження.

2.2 Результати дослідження проявів когерентності та її соціально-психологічних детермінант у студентської молоді

На цьому етапі дослідження, спираючись на визначені в попередньому підрозділі методики та організаційні процедури, здійснюється безпосередній аналіз емпіричних даних, отриманих у результаті вивчення проявів почуття когерентності та його соціально-психологічних детермінант у студентської молоді. Проведена діагностика дозволила оцінити рівень сформованості компонентів когерентності – зрозумілості, керованості та осмисленості. Окрім

того, було отримано дані щодо показників психологічного благополуччя, життєстійкості та стресостійкості, що створює можливість для аналізу їх взаємозв'язків із почуттям когерентності та визначення ресурсної бази, яка забезпечує адаптивність молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

Аналіз отриманих даних у межах цього параграфу спрямований на виявлення емпіричних закономірностей, що відображають взаємозв'язок між почуттям когерентності та іншими психологічними характеристиками особистості, а також дозволяє окреслити найбільш значущі соціально-психологічні детермінанти її розвитку. Результати цього етапу стануть підґрунтям для узагальнюючих висновків емпіричного розділу та для подальшого формування програми психологічного супроводу, спрямованої на зміцнення когерентності студентської молоді.

На основі отриманих емпіричних даних було здійснено аналіз рівнів сформованості почуття когерентності у студентів спеціальності «Психологія», що дозволило виявити особливості їхньої здатності сприймати життєві події як упорядковані, керовані та наповнені смыслом (Таблиця 2.1)..

Таблиця 2.1 – Розподіл рівнів почуття когерентності у вибірці студентів-психологів (n = 36), у %

Рівень почуття когерентності	Діапазон балів	Кількість студентів (n)	Відсоток (%)
Низький	0–95	7	19,4 %
Середній	96–124	20	55,6 %
Високий	125–141	9	25,0 %
Разом	—	36	100 %

Розподіл показників засвідчив переважання середнього рівня когерентності, тоді як частка студентів із високими результатами виявилася помірною, а група з низьким рівнем становить близько п'ятої частини вибірки (Рисунок 2.1).



Рисунок 2.1 Результати дослідження рівнів почуття когерентності студентів, у %

Аналіз результатів, отриманих за Шкалою почуття когерентності А. Антоновського, показав, що структура розподілу рівнів SOC серед досліджуваних студентів-психологів є нерівномірною та відображає наявність певного ресурсного потенціалу, так і виражені зони ризику. Найчисельнішою групою виявилися студенти із середнім рівнем почуття когерентності (20 осіб, 55,6 %), що є типовим для молоді, яка перебуває у процесі активного професійного становлення та постійних адаптаційних змін. Це свідчить про те, що більшість студентів уже мають базовий рівень сформованості здатності сприймати життєві події як відносно упорядковані, вірити у наявність ресурсів для їх подолання та знаходити смисл у власних діях. Водночас середні показники вказують на нестабільність цих переживань: вони можуть посилюватися або знижуватися під впливом зовнішніх обставин, зокрема високої соціальної напруги, інформаційної нестабільності чи індивідуальних життєвих труднощів.

Досить показовою є також частка студентів із високим рівнем почуття когерентності – 9 осіб (25 %). Для цих респондентів характерна більш виражена здатність до когнітивного упорядкування подій, усвідомлення власного впливу на ситуації та чітке смислове наповнення діяльності. Це може бути пов'язано із загальним вищим рівнем рефлексії, сформованими навичками саморегуляції та здатністю до смислотворення, які часто є очікуваними

характеристиками студентів-психологів. Такий рівень когерентності потенційно підвищує їхню емоційну стійкість, адаптивність і готовність до професійної взаємодії. У майбутній роботі психолога ці особи можуть бути більш захищеними від професійного вигорання та ефективніше опановувати складні ситуації взаємодії з клієнтами.

Особливу увагу привертає група студентів із низьким рівнем когерентності (7 осіб, 19,4 %). Це майже п'ята частина досліджуваної вибірки – значний показник, який сигналізує про наявність у частини молоді труднощів із вибудовуванням цілісного сприйняття світу та власного місця в ньому. Низькі показники SOC свідчать про відчуття непередбачуваності життя, недостатню віру у власні ресурси, труднощі у наданні смислової інтерпретації подіям. Такі студенти частіше переживають емоційну дезорганізацію, тривогу, відчуття безпорадності та невизначеність щодо майбутнього. У контексті підготовки майбутніх психологів це становить потенційну загрозу для їхньої здатності забезпечувати якісну допомогу іншим, адже внутрішня нестабільність може знижувати професійну надійність та опірність стресу.

Ці дані потребують окремого врахування, оскільки відображають специфіку сучасної ситуації в Україні: війна, економічна нестабільність, вимушені зміни способу життя та навчання створюють підвищений рівень стресогенності, що негативно впливає на такі компоненти когерентності, як відчуття керованості й зрозумілості життєвих подій. З огляду на це можна припустити, що навіть середній рівень SOC у сучасних умовах виконує захисну функцію, а високий рівень потребує розвинених адаптивних і смислових ресурсів, які не всі студенти мають можливість сформувати через зовнішні обмеження.

Важливо врахувати, що розподіл за рівнями SOC може приховувати внутрішню неоднорідність структури когерентності: наприклад, студенти з достатньою осмисленістю можуть мати нижчий рівень керованості через відчуття нестабільності соціального середовища, а ті, хто демонструє високий

рівень зрозумілості, можуть мати труднощі зі смисловим наповненням діяльності. Тому кількісні показники потребують подальшої якісної інтерпретації та аналізу компонентів шкали.

Окрім аналізу загального рівня почуття когерентності, важливою частиною інтерпретації результатів є вивчення окремих його компонентів – зрозумілості, керованості та осмисленості, які мають свою психологічну природу і по-різному впливають на адаптивні можливості студентської молоді. Розгляд кожного компонента окремо дозволяє глибше зрозуміти внутрішню структуру SOC у вибірці та виявити сильні й проблемні зони у формуванні здатності студентів впорядковувати життєвий досвід (Таблиця 2.2)

Таблиця 2.2 – Розподіл результатів дослідження компонентів почуття когерентності (SOC) студентів, у %.

Компонент SOC	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Зрозумілість	5 (13,9 %)	19 (52,8 %)	12 (33,3 %)
Керованість	11 (30,6 %)	20 (55,6 %)	5 (13,8 %)
Осмисленість	7 (19,4 %)	18 (50,0 %)	11 (30,6 %)

Аналіз окремих компонентів почуття когерентності дозволив виявити специфічну структуру цього конструкту у студентів спеціальності «Психологія» та визначити, які саме аспекти внутрішньої організованості та адаптивності виявляються більш або менш сформованими (Рисунок 2.2).

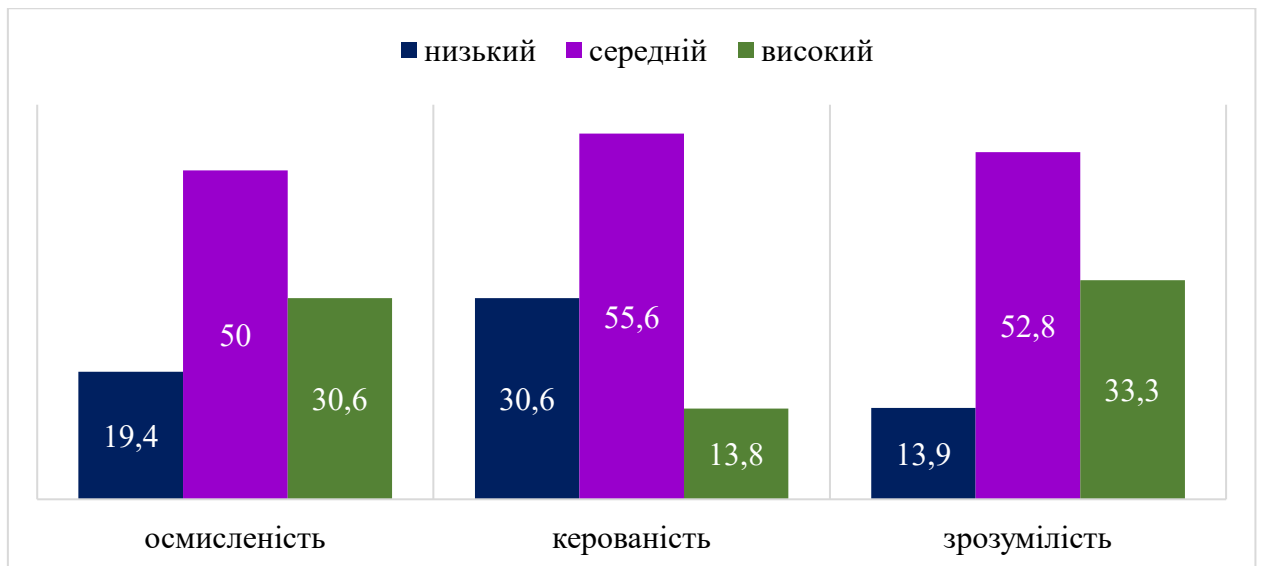


Рисунок 2.2. – Результати дослідження рівнів вираженості компонентів когерентності студентів, у %

Отримані кількісні дані засвідчили, що найвищі показники демонструє компонент зрозумілості, де 33,3 % респондентів мають високий рівень, а ще 52,8 % – середній, тоді як лише 13,9 % належать до групи низького рівня. Це свідчить про відносно сформовану здатність студентів інтерпретувати життєві події як логічні, впорядковані та передбачувані. Такий результат є цілком закономірним, адже навчання за спеціальністю «Психологія» передбачає систематичну роботу з категоріями мотивації, поведінки, емоцій, соціальних впливів, що сприяє розвитку аналітичного мислення, рефлексії та когнітивної структурованості. Водночас збереження майже 14 % студентів із низьким рівнем зрозумілості свідчить про труднощі, пов'язані зі сприйманням швидких соціальних змін, інформаційною нестабільністю та загальною тривожністю українського контексту.

На відміну від зрозумілості, компонент керованості виявився найменш сформованим у вибірці. Лише 13,8 % студентів продемонстрували високий рівень цього показника, тоді як 55,6 % мають середній і аж 30,6 % – низький рівень керованості. Це означає, що майже третина студентів не впевнена у здатності впливати на життєві події, недостатньо відчуває наявність ресурсів для подолання труднощів і часто сприймає виклики як такі, що перевищують їхні можливості. Зниження суб'єктивної керованості може бути зумовлене

кількома чинниками: хронічною соціальною невизначеністю, воєнними обставинами, нестабільністю освітнього процесу та високим рівнем особистісного й академічного стресу. Навіть за умов достатньої когнітивної впорядкованості (високі показники зрозумілості), зовнішні обставини можуть нівелювати відчуття внутрішнього контролю та впевненості, що проявляється у знижених показниках керованості. Для студентів-психологів такий результат є важливим сигналом, оскільки їхня майбутня професійна діяльність передбачає високий рівень саморегуляції, емоційної стійкості та здатності брати відповідальність за рішення в роботі з клієнтами.

Компонент осмисленості посідає проміжне місце у структурі SOC і демонструє значну варіативність: 30,6 % студентів мають високий рівень, 50 % – середній, а 19,4 % – низький. Високі показники осмисленості відображають наявність стійких життєвих цілей, мотивації та відчуття особистої значущості, що характерно для студентів, які свідомо обрали професію й мають сформовану систему цінностей. Проте значна частина студентів демонструє низький рівень осмисленості, що вказує на труднощі у визначенні життєвих пріоритетів, смислової фрагментарності, ситуативності мотивації або невизначеність життєвих планів. Така динаміка може бути пов'язана з віковими особливостями періоду ранньої дорослості, кризами професійного вибору та зовнішніми обставинами, що послаблюють відчуття життєвої цілісності.

Загалом структура компонентів SOC у досліджуваній вибірці вказує на асиметричний розвиток когерентності. Найбільш сформованим є когнітивний аспект (зрозумілість), тоді як найуразливішим – ресурсно-регуляторний (керованість), а мотиваційно-смиловий аспект (осмисленість) варіює залежно від індивідуальних особливостей та умов соціального середовища. Така картина є типовою для молоді, яка навчається в умовах сучасних українських стресогенних викликів. Вона підтверджує, що почуття когерентності не є статичною характеристикою, а формується під впливом взаємодії особистісних, соціальних та контекстуальних чинників, що потребує

подальшого аналізу та можливого психологічного втручання у напрямку зміцнення керованості й підтримання смислової сфери студентів.

Таким чином, отриманий розподіл відображає загальну тенденцію до частково сформованої та варіативної когерентності серед студентів-психологів. Він свідчить про наявність значного адаптаційного потенціалу у більшості респондентів, але також вказує на потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці тієї частини студентів, які демонструють низький рівень внутрішньої впорядкованості та смислової включеності. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу зв'язків між SOC і психологічним благополуччям, життєстійкістю й стресостійкістю та для розробки рекомендацій щодо розвитку когерентності в студентському середовищі.

Отримані результати за Шкалою почуття когерентності дозволили окреслити загальну картину внутрішніх ресурсів студентів, їх здатності осмислювати життєві події, сприймати власні можливості як достатні та вибудовувати почуття контролю над життям. Проте когерентність, хоча й є ключовим інтегральним показником адаптивності особистості, не відображає повною мірою структуру психологічного благополуччя, яке включає ширший спектр функціональних характеристик – автономію, якість стосунків, цілі у житті, особистісне зростання, управління середовищем і самоприйняття. Саме тому наступним етапом стало використання Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, що дає змогу комплексно оцінити ті аспекти внутрішнього функціонування, які є як передумовами, так і наслідками сформованості почуття когерентності. Поєднання даних за двома методиками відкриває можливість глибшого розуміння того, як студенти переживають власне життя, на чому ґрунтується їхня стресостійкість і які соціально-психологічні чинники можуть зміцнювати або послаблювати їхню здатність до адаптації й розвитку. Результати дослідження психологічного благополуччя представлені в Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Результати дослідження психологічного благополуччя студентів за методикою К. Ріфф, у %

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Позитивні стосунки з оточенням	8 (22,2 %)	19 (52,8 %)	9 (25,0 %)
Автономія	10 (27,8 %)	18 (50,0 %)	8 (22,2 %)
Управління середовищем	12 (33,3 %)	17 (47,2 %)	7 (19,5 %)
Особистісне зростання	4 (11,1 %)	15 (41,7 %)	17 (47,2 %)
Цілі у житті	9 (25,0 %)	18 (50,0 %)	9 (25,0 %)
Самоприйняття	11 (30,6 %)	17 (47,2 %)	8 (22,2 %)

Отримані результати за методикою психологічного благополуччя К. Ріфф дозволяють комплексно розглянути емоційно-особистісні, міжособистісні та смислові аспекти функціонування студентів-психологів. Особливості розподілу за шістьма шкалами відображають як загальні тенденції сучасного українського студентства, так і специфіку професійної підготовки майбутніх психологів (Рисунок 2.3).

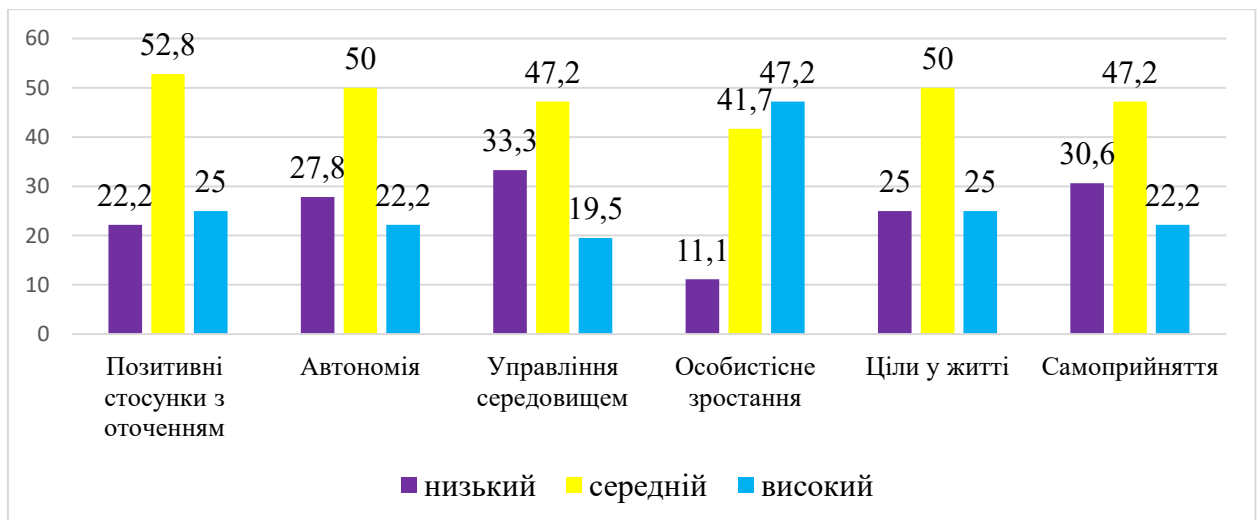


Рисунок 2.3 – Результати дослідження психологічного благополуччя студентів за методикою К. Ріфф, у %

За шкалою «Позитивні стосунки з оточенням» половина вибірки (52,8%) демонструє середній рівень позитивних соціальних зв'язків, що вказує на загалом достатню здатність підтримувати близькі стосунки, взаємодіяти з іншими та отримувати соціальну підтримку. Водночас 25% респондентів мають високі показники, що є очікуваним для студентів-психологів, які мають

розвинені емпатійні здібності, соціальну чутливість та навички ефективної комунікації. Однак 22,2% продемонстрували низький рівень якості міжособистісних стосунків. Це може свідчити про труднощі у налагодженні соціальних зв'язків, переживання ізоляції або емоційного виснаження, що є поширеним явищем у молоді в умовах війни, дистанційного навчання та нестабільності соціального середовища.

За результатами шкали «Автономія» 50 % респондентів має середній рівень, що вказує на прагнення студентів до самостійності, але водночас – на наявність залежності від соціальної думки чи зовнішніх обставин. Високий рівень автономії (22,2%) є показником зрілості, здатності приймати самостійні рішення та зберігати внутрішню позицію навіть у ситуаціях соціального тиску. Низькі показники (27,8%) вказують на невпевненість, чутливість до оцінок інших, труднощі в утвердженні власної думки. Такий розподіл характерний для студентського віку, коли автономія лише формується та залежить від життєвого досвіду та індивідуальної стійкості.

Результати дослідження за шкалою «Управління середовищем» продемонстрували, що цей компонент найменш сформований: 33,3% студентів мають низький рівень здатності організувати своє життя, впливати на обставини та ефективно використовувати ресурси середовища. Середній рівень властивий 47,2 % учасників, що свідчить про частково сформовану компетентність у регуляції власної діяльності. Лише 19,5 % респондентів демонструють високий рівень управління середовищем, що може бути пов'язано з особистісною зрілістю, досвідом роботи чи високим рівнем саморегуляції. Зниження цього показника є закономірним з огляду на воєнний стан, нестабільність та обмеженість контролю над життєвими подіями, що зумовлює відчуття безсилля та зниження ефективності планування.

Найвищі показники спостерігаються за шкалою «Особистісне зростання»: 47,2% респондентів мають високий рівень, а лише 11,1% – низький. Це свідчить про прагнення студентів до саморозвитку, відкритість до

нового досвіду, здатність бачити власну еволюцію та розширювати соціально-психологічні ресурси. Така тенденція є цілком закономірною для молоді, яка навчається на психологічних спеціальностях, де рефлексія, самоаналіз та розвиток особистісних компетенцій є невід'ємною частиною навчального процесу. Високий рівень особистісного зростання є важливим чинником адаптивності та стресостійкості у період соціальних криз.

За шкалою «Цілі у житті» половина студентів (50%) має середній рівень усвідомлення життєвих цілей, що свідчить про наявність базових орієнтирів, але водночас – про невизначеність, коливання та вплив зовнішніх обставин. Високий рівень демонструють 25%, що є ознакою сформованої мотиваційної сфери та чіткого бачення професійного шляху. Низький рівень (25%) свідчить про труднощі у плануванні майбутнього, зниження віри у перспективи чи переживання кризи смислів, що актуалізується в умовах війни. Таким чином, життєві цілі студентів формуються нерівномірно та значною мірою залежать від соціального контексту.

Показники за шкалою «Самоприйняття» є одними з найменш стабільних: лише 22,2% студентів мають високий рівень позитивного ставлення до себе, тоді як 30,6 % – низький. Половина вибірки (47,2 %) характеризується середнім рівнем, що вказує на певні внутрішні суперечності, коливання самооцінки й невпевненість у власній цінності. Низькі показники самоприйняття пов'язані з високим рівнем критичності до себе, порівнянням із іншими, невідповідністю власних очікувань та переживанням стресу. Для студентів-психологів це є особливо значущим, оскільки самоприйняття є базою професійної ідентичності та емоційної стійкості.

Структура психологічного благополуччя студентів-психологів показує поєднання достатньо розвинених ресурсів (особистісне зростання, позитивні стосунки) та вразливих компонентів (управління середовищем, самоприйняття, автономія). Така конфігурація є типовою для молоді, що живе в умовах соціальних криз і водночас перебуває в активній фазі професійного розвитку. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу

взаємозв'язків між психологічним благополуччям, почуттям когерентності та соціально-психологічними детермінантами адаптації у студентському віці.

Комплексний аналіз показників психологічного благополуччя дозволив окреслити сильні та вразливі сторони внутрішнього функціонування студентів-психологів, зокрема рівень їхньої автономії, смислової наповненості життя, якості міжособистісної взаємодії та здатності керувати власною діяльністю. Проте благополуччя як стан та процес значною мірою залежить від того, наскільки особистість здатна долати труднощі, адаптуватися до змін і трансформувати стресові ситуації в досвід розвитку. Саме ці характеристики відображає життестійкість – інтегральний конструкт, який поєднує віру в можливість впливати на події, готовність діяти в умовах невизначеності та здатність знаходити смисл у складних обставинах.

У контексті української молоді, що навчається й живе в умовах тривалої соціальної турбулентності та війни, оцінка життестійкості набуває особливої актуальності, адже дозволяє визначити глибинні адаптивні ресурси студентів, які можуть як підтримувати психологічне благополуччя, так і компенсувати його зниження в кризових умовах. Тому наступним етапом дослідження стало використання методикою «Тест життестійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та О. Расказової.

Аналіз життестійкості студентів за методикою С. Мадді дозволив глибше зрозуміти адаптивні ресурси молоді, її здатність долати труднощі, зберігати психологічну рівновагу та трансформувати стрес у досвід розвитку. Отримані результати продемонстрували суттєві відмінності між окремими компонентами життестійкості – залученістю, контролем, прийняттям ризику – та вказали на гетерогенність стресоадаптивних стратегій сучасних українських студентів-психологів. Отримані результати за цією методикою представлені в Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Результати дослідження життестійкості студентів за методикою С. Мадді, у %

Шкали	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
	осіб / %	осіб / %	осіб / %
Залученість (Commitment)	14 осіб (38,9 %)	15 осіб (41,7 %)	7 осіб (19,4 %)
Контроль (Control)	6 осіб (16,7 %)	17 осіб (47,2 %)	13 осіб (36,1 %)
Прийняття ризику (Challenge)	4 осіб (11,1 %)	14 осіб (38,9 %)	18 осіб (50,0 %)
Загальна життєстійкість	7 осіб (19,4 %)	16 осіб (44,5 %)	13 осіб (36,1 %)

Залученість виявилася найсильнішим компонентом життєстійкості у вибірці. Високі показники спостерігаються у 38,9 % студентів, тоді як ще 41,7% мають середній рівень, що свідчить про здатність більшості студентів відчувати інтерес до життя, включеність у діяльність і готовність взаємодіяти з оточенням навіть у складних обставинах. Студенти з високим рівнем залученості зазвичай демонструють емоційну відкритість, внутрішню мотивацію та прагнення зберігати активність у навчальній та соціальній сферах. Це відповідає природі спеціальності «Психологія», яка передбачає високий рівень комунікативної взаємодії та залучення до групових процесів.

Водночас 19,4% студентів мають низький рівень залученості, що може бути пов'язано з емоційною втомою, переживанням стресу, вигоранням чи втратою інтересу до навчання. Для частини студентів кризові обставини (зміна середовища, війна, тривале дистанційне навчання) могли знизити їхню здатність підтримувати активність та емоційну включеність у події (Рис. 2.4).



Рисунок 2.4 – Вираженість показника життєстійкості студентів за шкалою «Залученість», у %

Шкала контролю демонструє значно менш сприятливу картину: лише 16,7% студентів мають високий рівень контролю, тоді як 36,1 % – низький. Тобто, значна частина молоді відчуває недостатню здатність впливати на життєві події, організувати власну діяльність та управляти умовами свого життя. Середній рівень контролю (47,2%) свідчить про коливання між упевненістю у власних можливостях і переживанням безсилля.

Ситуація зниженого контролю є типовою для українського контексту, у якому молодь живе під впливом воєнної загрози, обмеженої передбачуваності майбутнього, економічної нестабільності та постійних зовнішніх змін. За таких обставин навіть студенти з високими когнітивними та емоційними ресурсами можуть переживати труднощі у формуванні суб'єктивного відчуття впливу на події. Підвищена вразливість у цій шкалі є потенційним фактором ризику щодо розвитку тривожності, виснаження та зниження саморегуляції. (Рис. 2.5).



Рисунок 2.5 – Вираженість показника життєстійкості студентів за шкалою «Контроль», у %

Шкала «Прийняття ризику» виявилася найбільш проблемною. Половина вибірки (50%) має низький рівень прийняття ризику, що свідчить про схильність уникати невизначеності, обмежувати активність у нових ситуаціях, обирати безпечні та передбачувані шляхи. Лише 11,1% студентів мають високі показники, що означає, що тільки невелика частина молоді сприймає труднощі як природний елемент розвитку та готова до конструктивного подолання нових викликів.

Понижені показники прийняття ризику можуть бути пояснені як загальною тривожністю та нестабільністю соціального середовища, так і віковими особливостями студентства, коли життєві плани ще не сформовані, а майбутнє виглядає невизначеним. Цей компонент життєстійкості є особливо чутливим до кризових умов, що підтверджує гетерогенність адаптивного потенціалу української молоді (Рис. 2.6).

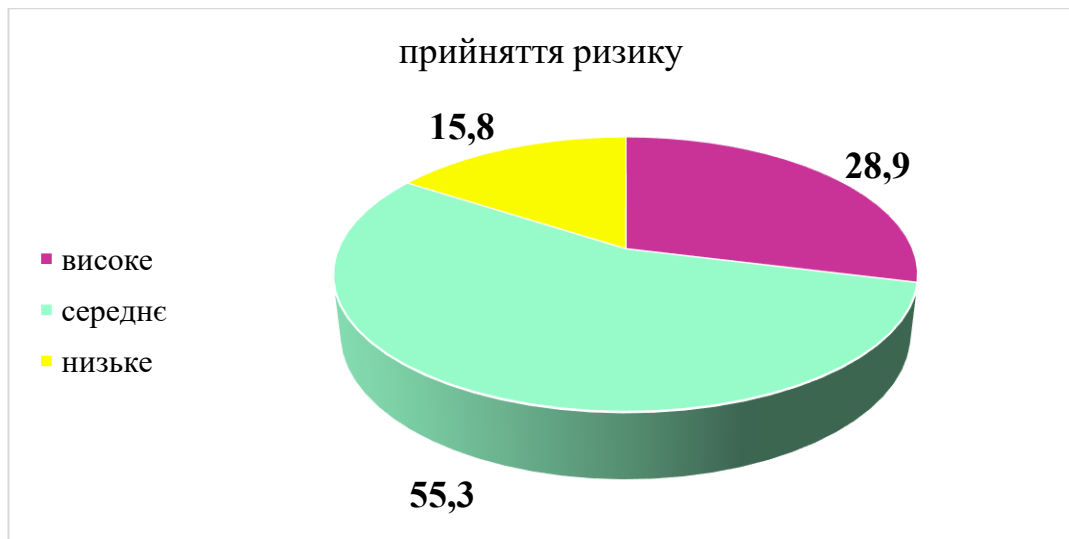


Рисунок 2.6 – Вираженість показника життєстійкості студентів за шкалою «Прийняття ризику», у %

Узагальнюючи результати аналізу трьох компонентів життєстійкості, можна стверджувати, що профіль життєстійкості студентів-психологів характеризується вираженою нерівномірністю розвитку окремих її складників та відображає специфіку функціонування молоді в умовах сучасної соціальної турбулентності. Найсильнішим компонентом виявилася залученість, показники якої свідчать про здатність значної частини студентів зберігати інтерес до навчальної діяльності, включеність у міжособистісну взаємодію та емоційну відкритість. Це дозволяє молоді підтримувати соціальну активність, відчувати зв'язок із оточенням і знаходити опору в навчальному середовищі навіть за умов нестабільності. Високі значення за цією шкалою частково компенсують вразливість інших компонентів та сприяють збереженню загального функціонального рівня життєстійкості.

Водночас результати за шкалою контролю демонструють відчутне зниження суб'єктивної віри студентів у власну здатність впливати на життєві події та управляти ними. Наявність значної частки респондентів із низькими показниками свідчить про переживання безсилля та невпевненості, що може бути зумовлено як зовнішніми соціальними викликами (війна, економічна нестабільність, непередбачуваність майбутнього), так і внутрішніми психологічними особливостями перехідного віку. Ослаблена здатність до

контролю ускладнює ефективне прийняття рішень, знижує мотивацію до дії та може бути фактором ризику для розвитку тривожних та стресових розладів.

Найбільш проблемним компонентом життєстійкості виявилось прийняття ризику, яке асоціюється з готовністю сприймати зміни як природну частину життя та використовувати складні ситуації як ресурси для розвитку. Половина вибірки продемонструвала низький рівень цього компоненту, що свідчить про орієнтацію на безпеку, уникнення невизначеності та схильність обирати передбачувані дії. Знижене прийняття ризику обмежує здатність студентів до інноваційного мислення, гнучкого реагування на нові обставини та формування стратегій активного подолання труднощів. (Рис. 2.7).

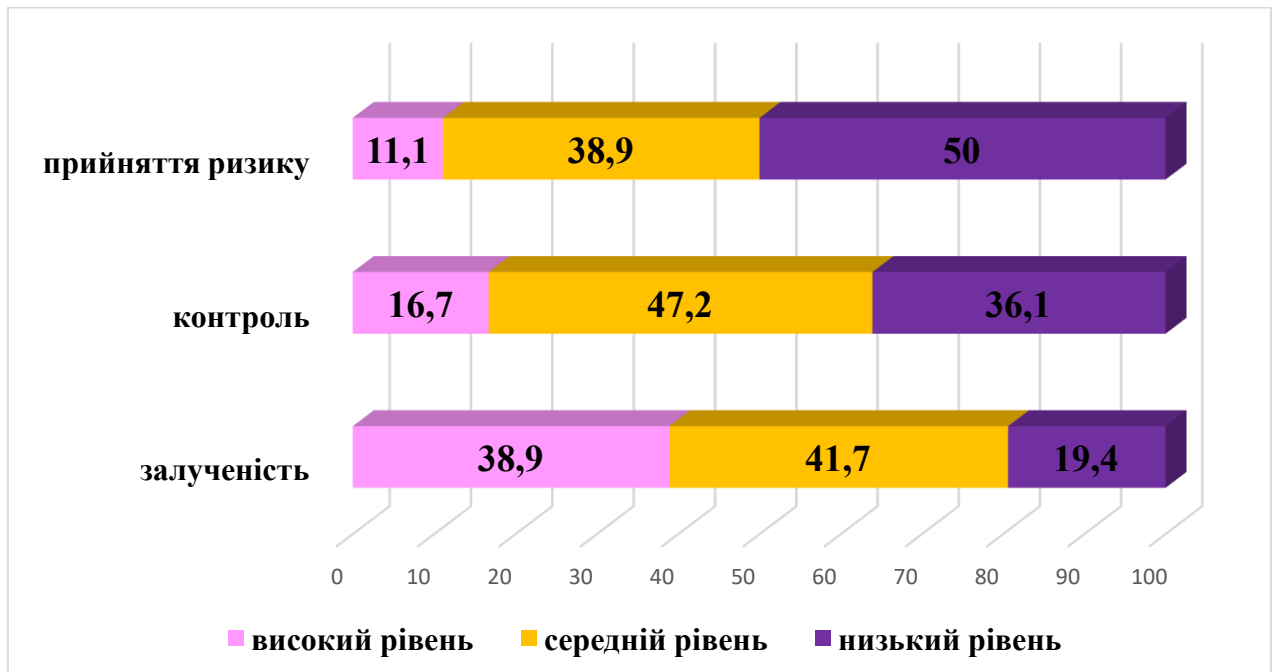


Рисунок 2.7 – Загальні результати дослідження рівнів життєстійкості студентів за показниками, у %

Підсумкові показники життєстійкості демонструють значну диференціацію вибірки: 19,4% студентів мають високий рівень загальної життєстійкості, тоді як 36,1 % – низький. Домінує середній рівень (44,5 %), що характеризує студентів, які мають базові адаптивні ресурси, але їх реалізація є нестабільною та залежною від зовнішніх умов. Зниження загальної життєстійкості значною мірою формують слабкі позиції за шкалами контролю та прийняття ризику, тоді як залученість частково компенсує ці проблеми.

Загальний профіль результатів засвідчує, що життєстійкість студентів-психологів є недостатньо однорідною: частина молоді демонструє високу здатність до подолання труднощів і використання стресу як ресурсу, але значна кількість студентів виявляє підвищену вразливість та знижену готовність до адаптації в умовах невизначеності. Ці результати свідчать про необхідність розробки заходів підтримки психологічної стійкості та розвитку навичок ефективного долаання стресу. (Рис 2.8).



Рисунок 2.8 – Результати дослідження вираженості рівнів загальної життєстійкості студентів, у %

Підсумовуючи результати, отримані за Тестом життєстійкості С. Мадді, можна стверджувати, що життєстійкість студентів-психологів характеризується вираженою неоднорідністю та залежністю від як індивідуальних ресурсів, так і контекстуальних чинників сучасного українського суспільства. Найбільш розвиненим компонентом виявилася залученість, що свідчить про здатність значної частини студентів підтримувати внутрішню мотивацію, інтерес до діяльності та соціальну включеність навіть у складних умовах. Натомість шкали контролю та прийняття ризику демонструють підвищену вразливість: у багатьох студентів виявляється знижене відчуття впливу на життєві обставини, сумнів у власних можливостях і тенденція уникати невизначених та потенційно стресових ситуацій.

Такі результати є важливими у контексті дослідження почуття когерентності, оскільки життєстійкість у концепції С. Мадді розглядається як один із ключових предикторів і водночас проявів здатності особистості осмислювати складні події, знаходити внутрішні ресурси для їх подолання та зберігати психологічну стійкість. Високі показники залученості узгоджуються з компонентом «осмисленості» когерентності, тоді як знижені значення контролю та прийняття ризику можуть бути відображенням слабо сформованої «керованості» та частково – «зрозумілості» життєвих подій. Це підтверджує, що життєстійкість виступає важливою соціально-психологічною детермінантою когерентності, впливаючи на здатність студентів інтегрувати життєві труднощі, формувати почуття внутрішньої впорядкованості та підтримувати психологічне благополуччя.

Отримані дані свідчать про те, що зміцнення життєстійкості, зокрема компонентів контролю та прийняття ризику, є перспективним напрямом психологічної підтримки студентської молоді, оскільки сприяє розвитку ключових елементів почуття когерентності та підвищує здатність до адаптації у складних соціальних умовах. Такий висновок дає можливість у подальшому поєднати результати всіх методик і визначити роль життєстійкості в системі соціально-психологічних детермінант розвитку когерентності в студентському віці.

Отримані дані за попередніми методиками дозволили всебічно охарактеризувати адаптивний потенціал студентів-психологів, зокрема їхню здатність осмислювати життєві події, підтримувати внутрішню рівновагу та долати труднощі. Проте повнота аналізу соціально-психологічних детермінант когерентності вимагає окремої оцінки такого важливого показника, як стійкість до стресу, яка є базовою умовою збереження психологічного здоров'я та ефективного функціонування в умовах тривалого напруження.

На відміну від життєстійкості, що відображає інтегральну здатність адаптуватися до викликів, стійкість до стресу дозволяє безпосередньо оцінити

інтенсивність та характер реакцій студентів на щоденні та критичні стресові ситуації, визначити рівень їхньої емоційної врівноваженості, здатності контролювати поведінку в стресових обставинах та обирати конструктивні стратегії подолання напруги. Використання тесту «Стійкість до стресу» є логічним продовженням емпіричного блоку дослідження, адже ця методика дозволяє виявити ще один вимір адаптивних можливостей студентської молоді, який безпосередньо пов'язаний із рівнем сформованості почуття когерентності та його соціально-психологічних детермінант.

Подальший аналіз результатів тесту допоможе оцінити, наскільки здатність студентів протистояти стресу узгоджується з їхнім рівнем когерентності, а також доповнить розуміння механізмів психологічної стійкості, які лежать в основі позитивного функціонування особистості у студентському віці.

Результати тесту «Стійкість до стресу» засвідчили, що досліджувана група студентів-психологів вирізняється значною неоднорідністю щодо здатності протистояти стресовим впливам (Таблиця 2.5).

Таблиця 2.5 – Результати дослідження стійкості до стресу студентів, у %

Рівень стійкості до стресу	Кількість студентів	%
Високий рівень	5 осіб	13,9 %
Середній рівень	14 осіб	38,9 %
Низький рівень	17 осіб	47,2 %
Разом	36 осіб	100 %

Отримана картина демонструє виражений нахил у бік знижених показників, що є очікуваним у сучасному соціальному контексті – навчанні в умовах війни, тривалої невизначеності, високого рівня інформаційного навантаження та хронічного емоційного виснаження молоді (Рис. 2.9).



Рисунок 2.9 – Результати дослідження вираженості рівнів стійкості до стресу студентів, у %

Найчисельнішою групою виявилися студенти з низьким рівнем стійкості до стресу (47,2%). Це означає, що майже половина вибірки переживає труднощі у регуляції емоційних станів, схильна до швидкого виснаження, переважання тривожних реакцій та підвищеної чутливості до зовнішніх подразників. Такі студенти демонструють нестійку поведінку у складних ситуаціях, схильність до уникання стресорів, зниження концентрації уваги, труднощі в подоланні перевантаження та ризик розвитку стресових симптомів. Для студентів-психологів це є особливо значущим, оскільки майбутня професійна діяльність потребує високої емоційної стабільності, здатності працювати у кризових умовах та витримувати психологічний тиск клієнтських історій.

Студенти із середнім рівнем стійкості до стресу (38,9%) мають певні ресурси опору стресу, однак їхня адаптивність не є повністю стабільною. Вони можуть підтримувати рівновагу в умовах помірному стресу, але при інтенсивному й тривалому навантаженні їхні копінг-механізми швидко

виснажуються. Такий рівень є типовим для молоді, яка одночасно поєднує навчальні навантаження, особистісні переживання та зовнішні соціальні виклики. Середній рівень стресостійкості часто означає потенціал для розвитку – за умов цілеспрямованої психологічної підтримки, тренінгів саморегуляції та розвитку навичок стрес-менеджменту ці студенти можуть суттєво підвищити власну стійкість.

Найменшою групою є студенти з високим рівнем стійкості до стресу (13,9%). Хоча їх кількість є відносно невеликою, їхня присутність у вибірці має важливе значення, адже ці студенти демонструють розвинену здатність зберігати емоційну врівноваженість, швидко відновлюватися після стресу, конструктивно реагувати на труднощі й використовувати адаптивні стратегії долаття. Для них характерна вища саморегуляція, гнучкість мислення, менша вразливість до негативних зовнішніх факторів та здатність перетворювати потенційно стресові ситуації на можливості для розвитку. Ймовірно, саме вони виявлятимуть і вищий рівень таких компонентів когерентності, як керованість та осмисленість, а також більш сформовані елементи життєстійкості.

Загальна структура результатів демонструє, що стійкість до стресу у студентів має тенденцію до зниження, що вказує на підвищену потребу в психологічній підтримці та формуванні адаптивних стратегій подолання емоційного напруження. Отримані дані логічно узгоджуються з показниками інших методик у цьому дослідженні: понижений рівень стійкості до стресу корелює з низькими показниками керованості (як компоненту почуття когерентності) та контролю (як складника життєстійкості). Це підтверджує, що стресостійкість є значущою соціально-психологічною детермінантою розвитку когерентності, а її недостатній рівень ускладнює здатність студентів сприймати життєві події як передбачувані, контрольовані та наповнені смислом.

Таким чином, результати тесту «Стійкість до стресу» доповнюють загальну картину адаптивних ресурсів студентів-психологів, підкреслюючи важливість формування навичок саморегуляції, емоційної стійкості та

конструктивного стрес-менеджменту в умовах сучасних соціально-психологічних викликів.

Отримані дані демонструють, що когерентність студентів формується в умовах суперечливого поєднання внутрішніх ресурсів та зовнішніх обмежень: наявність достатньо високого рівня осмисленості та залученості поєднується зі зниженням контролю, стресостійкості та психологічного благополуччя. Це підтверджує, що когерентність дійсно залежить від комплексу соціально-психологічних детермінант – життестійкості, стійкості до стресу, індивідуальних компонентів благополуччя та наявності внутрішніх смислових опор. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу зв'язків між цими показниками та обґрунтування програми розвитку когерентності у студентській молоді.

2.3 Програма розвитку почуття когерентності студентської молоді

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження та теоретичні положення, можна стверджувати, що розвиток почуття когерентності у студентів обумовлюється комплексом соціально-психологічних детермінант, які діють на індивідуальному, міжособистісному та контекстуальному рівнях. Отримані дані підтверджують, що когерентність не є суто когнітивною характеристикою, а формується на перетині особистісних ресурсів, якості соціального оточення та умов освітнього середовища.

На індивідуальному рівні ключовими детермінантами є життестійкість, стійкість до стресу та психологічне благополуччя. Показники за цими методиками демонструють, що студенти з вищими рівнями залученості, контролю, особистісного зростання та емоційної врівноваженості характеризуються також більш сформованими компонентами когерентності, зокрема зрозумілістю та осмисленістю. Натомість низькі показники контролю, самоприйняття, прийняття ризику та стресостійкості пов'язані зі зниженням керованості та вразливістю когерентності до зовнішніх стресорів. Це свідчить

про те, що внутрішні психологічні ресурси виконують функцію «опорної системи», яка дозволяє особистості інтегрувати досвід, структурувати події та формувати відчуття упорядкованості життя.

На міжособистісному рівні важливими детермінантами є якість соціальної підтримки, характер комунікації, позитивні стосунки та міжособистісна взаємодія. Підвищені показники за шкалою «позитивні стосунки» (К. Ріфф) та високі значення залученості (С. Мадді) демонструють, що студенти, які мають підтримувальні соціальні зв'язки, більш схильні відчувати упорядкованість і передбачуваність світу. Соціальні контакти виконують роль регулятора стресу, сприяють формуванню впевненості, знижують відчуття хаотичності життєвих подій і підсилюють компоненти осмисленості та керованості. Це підтверджує, що соціальна підтримка є одним із ключових чинників зміцнення когерентності в студентському віці.

На контекстуальному рівні значний вплив мають умови освітнього середовища, соціальна нестабільність, воєнні обставини, інформаційний тиск та рівень організації навчального процесу. Зниження контролю, стійкості до стресу та управління середовищем чітко відображає вплив зовнішніх чинників: непередбачуваності майбутнього, зміни форм навчання, постійної загрози та психологічного виснаження. У таких умовах навіть достатньо сформовані особистісні ресурси можуть зазнавати значного навантаження, що знижує загальний рівень когерентності. Це свідчить про залежність когерентності не лише від внутрішніх характеристик, а й від соціально-культурного контексту, в якому перебувають студенти.

Таким чином, почуття когерентності студентської молоді формується в системі взаємодії трьох груп детермінант: (1) індивідуальних ресурсів (життестійкість, благополуччя, саморегуляція, стресостійкість), (2) соціально-міжособистісних умов (підтримка, якість стосунків, включеність у групове середовище), (3) контекстуальних факторів (війна, освітній клімат, соціальна невизначеність). Їхня сукупна дія визначає здатність студента вибудовувати цілісне бачення світу, відчувати контроль над життєвими подіями та

знаходити смисл у власному досвіді. Саме ця багаторівнева система впливу забезпечує підґрунтя для розвитку когерентності, а також окреслює напрями психологічної підтримки, спрямованої на зміцнення адаптивних ресурсів молоді в сучасних кризових умовах.

У контексті таких результатів постає очевидна потреба у розробці та впровадженні програми, спрямованої на розвиток почуття когерентності. Формування когерентності не є спонтанним процесом; воно потребує систематичної роботи зі смисловою сферою особистості, розвитком навичок саморегуляції, підсиленням внутрішнього локусу контролю, формуванням конструктивних копінг-стратегій та зміцненням стресостійкості. Освітнє середовище, особливо у підготовці майбутніх психологів, має значний потенціал для цілеспрямованого впливу на цей процес, забезпечуючи умови для рефлексії, підтримки, розвитку емоційної компетентності та формування життєвих смислів.

Таким чином, розробка програми розвитку почуття когерентності спрямована на вирішення низки актуальних завдань: підсилення здатності студентів впорядковувати власний досвід, розширення їхнього доступу до внутрішніх ресурсів, підвищення рівня самостійності та відповідальності, а також формування стійкості до стресу й соціальної невизначеності.

Програма інтегрує психоедукаційні, тренінгові, рефлексивні та поведінкові компоненти, спрямовані на розвиток трьох структурних елементів когерентності – зрозумілості, керованості та осмисленості.

Мета програми: сприяти розвитку почуття когерентності у студентської молоді шляхом формування здатності усвідомлювати та впорядковувати життєві події, підвищення відчуття контролю над власним життям, зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів, стресостійкості та смислової сфери особистості в умовах сучасної соціальної невизначеності.

Завдання програми

1. Завдання, спрямовані на розвиток компонента «Зрозумілість»

- формування вмінь інтерпретувати життєві ситуації як логічні, структуровані та передбачувані;
- розвиток навичок когнітивної рефлексії, аналізу власного досвіду та емоційних реакцій;
- підвищення рівня усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків у поведінці та міжособистісній взаємодії;
- зниження суб'єктивного відчуття хаотичності та невизначеності.

2. Завдання, спрямовані на розвиток компонента «Керованість»

- формування внутрішнього локусу контролю та відповідальності за власні дії;
- розвиток навичок саморегуляції, конструктивного копіngu та управління емоційними станами;
- підвищення здатності використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання труднощів;
- зміцнення впевненості у власних можливостях та ефективності прийняття рішень.

3. Завдання, спрямовані на розвиток компонента «Осмисленість»

- сприяння формуванню життєвих цілей, ціннісних орієнтацій і смислових установок;
- підвищення здатності знаходити значущість у навчальній діяльності, життєвих подіях та міжособистісних стосунках;
- розвиток мотиваційної сфери, внутрішньої цілеспрямованості та відчуття значущості власної особистості;
- подолання екзистенційної невизначеності та зміцнення смислової стійкості.

4. Завдання, спрямовані на зміцнення соціально-психологічних детермінант когерентності

- розвиток навичок ефективної комунікації, емпатії та соціальної підтримки;

- формування здатності будувати позитивні взаємини та отримувати підтримку від соціального оточення;
- зниження рівня соціальної ізоляції та підвищення групової згуртованості;
- актуалізація ресурсів освітнього середовища для розвитку когерентності (рефлексивні практики, групові обговорення, коучингові елементи).

5. Завдання, пов'язані зі стресостійкістю та адаптивністю

- розвиток здатності протистояти стресу та швидко відновлюватися після емоційних навантажень;
- формування конструктивного ставлення до невизначеності та трансформації стресу в досвід зростання;
- підвищення життєстійкості та психологічної гнучкості;
- зниження ризику емоційного виснаження, тривожності та фрустрації.

Запропонована програма має тренінговий формат і спрямована на розвиток ключових компонентів почуття когерентності (зрозумілості, керованості та осмисленості), а також на зміцнення соціально-психологічних ресурсів особистості. Загальна тривалість становить 8 занять по 90 хвилин (12 годин активної роботи). Програма складається з трьох тематичних блоків та одного інтеграційного заняття, що забезпечує поступовий, логічно структурований розвиток SOC.

Блок 1. Розвиток компонента «Зрозумілість»

Заняття 1. Усвідомлення життєвих подій та внутрішніх реакцій

Заняття спрямоване на розвиток здатності студентів інтерпретувати життєві події як логічні та передбачувані. Теоретичний сегмент висвітлює роль когнітивної впорядкованості в структурі SOC. Практична частина включає побудову індивідуальної карти значущих життєвих подій, визначення причинно-наслідкових зв'язків між ситуаціями та власними емоційними реакціями, а також рефлексивне обговорення відмінностей між уявними та реальними загрозами.

Заняття 2. Саморефлексія та аналіз власного досвіду

Основною метою заняття є розвиток навичок усвідомленого аналізу думок і переживань. Використовуються інструменти когнітивної рефлексії: аналіз дезадаптивних переконань, визначення типових схем інтерпретації подій, переосмислення стереотипних суджень. Заняття допомагає зменшити рівень суб'єктивної невизначеності та хаотичності.

Блок 2. Розвиток компонента «Керованість»

Заняття 3. Формування внутрішнього локусу контролю

Заняття спрямоване на розвиток відповідальності за власні рішення та відчуття впливу на перебіг подій. Учасники аналізують власні стратегії реагування, відокремлюють сфери, які піддаються контролю, від тих, що не залежать від них. Проводиться вправа з побудови «Кола контролю», що сприяє усвідомленню власного ресурсу та зниженню безпорадності.

Заняття 4. Розвиток навичок саморегуляції та подолання стресу

Метою заняття є зміцнення емоційної стабільності та формування адаптивних копінг-стратегій. Практична частина містить вправи з дихальної та м'язової релаксації, техніки усвідомленості, емоційної саморегуляції та «психологічної паузи». Обговорюються конструктивні та неконструктивні способи реагування на стрес.

Блок 3. Розвиток компонента «Осмишеність»

Заняття 5. Формування ціннісних орієнтацій і життєвих смислів

Заняття присвячене усвідомленню особистісних цінностей і визначенню їх ролі у формуванні життєвих виборів. Використовується техніка ранжування цінностей, аналіз відповідності між декларованими мотивами та реальними діями, побудова індивідуальної карти джерел смислу. Особлива увага приділяється ролі цілей як основи осмишеності.

Заняття 6. Планування та постановка життєвих цілей

Метою заняття є формування здатності ставити реалістичні та внутрішньо вмотивовані цілі, визначати кроки для їх досягнення та оцінювати власні ресурси. Використовується метод SMART, техніки стратегічного

планування, робота з майбутніми сценаріями. Заняття сприяє підвищенню суб'єктивної спрямованості та цілеспрямованої активності.

Блок 4. Інтеграція результатів і зміцнення соціально-психологічних ресурсів

Заняття 7. Соціальна підтримка та групова взаємодія як ресурси когерентності

Заняття спрямоване на усвідомлення ролі міжособистісних стосунків у формуванні SOC. Проводяться вправи з розвитку емпатії, активного слухання, підтримувального зворотного зв'язку та ефективної комунікації. Обговорюється вплив соціальної підтримки на стресостійкість і життєстійкість.

Заняття 8. Інтеграційна рефлексія та закріплення результатів

Фінальне заняття передбачає узагальнення отриманого досвіду, формування індивідуальних програм саморозвитку когерентності та визначення подальших стратегій підтримання внутрішньої стійкості. Здійснюється повторна рефлексивна діагностика, порівняння очікувань та результатів, групове обговорення змін і нових інсайтів.

Програма розвитку почуття когерентності ґрунтується на комплексному використанні психолого-педагогічних методів, спрямованих на поєднання когнітивних, емоційно-регуляційних, поведінкових і соціально-комунікативних механізмів розвитку особистості. Її методичний інструментарій охоплює широкий спектр технік, які забезпечують можливість роботи з трьома ключовими компонентами SOC та водночас сприяють зміцненню індивідуальних і соціально-психологічних ресурсів студентів.

Однією з основних груп методів є когнітивно-орієнтовані техніки, що спрямовані на розвиток здатності інтерпретувати життєві події як логічні, впорядковані та структуровані. До них належать аналіз причинно-наслідкових зв'язків, картування життєвого досвіду, техніки когнітивної рефлексії, робота з установками та схематизація досвіду. Ці методи забезпечують усвідомлення

закономірностей власної поведінки, що сприяє підвищенню зрозумілості – першого компонента когерентності.

Другу групу становлять методи розвитку саморегуляції та стрес-менеджменту, які спрямовані на формування внутрішнього локусу контролю, розвиток емоційної стабільності та здатності конструктивно реагувати на труднощі. Використовуються техніки дихальної й м'язової релаксації, вправи усвідомленості, прийом «психологічної паузи», алгоритми управління емоціями та напрацювання адаптивних копінг-стратегій. Ці методи сприяють підвищенню керованості, оскільки формують відчуття впливу на ситуацію та здатність використовувати внутрішні ресурси.

Наступну групу складають екзистенційно-ціннісні й мотиваційні техніки, спрямовані на розвиток осмисленості як здатності бачити значущість життєвих подій та усвідомлювати власні цілі. До цього блоку входять вправи на виявлення ціннісних орієнтацій, робота з особистісними смислами, техніки стратегічного цілепокладання (зокрема SMART), створення карти життєвих пріоритетів і формування внутрішньої мотивації. Використання таких технік допомагає студентам знаходити смислові орієнтири та підвищувати життєву цілеспрямованість.

Важливе місце в програмі займають соціально-комунікативні методи та техніки групової взаємодії, які спрямовані на зміцнення соціальної підтримки, розвиток емпатії, навичок активного слухання та конструктивного діалогу. Вони включають вправи на групову взаємодію, мікрогрупові дискусії, обмін зворотним зв'язком, рольові ситуації, комунікативні тренінги та вправи на згуртованість. Використання цих методів забезпечує розвиток соціальних детермінант когерентності, знижує рівень соціальної ізоляції та підсилює відчуття включеності у спільноту.

Окрему групу становлять рефлексивні методи, які забезпечують глибоке усвідомлення власного досвіду, динаміки розвитку та індивідуальних змін. Застосовуються техніки індивідуальної та групової рефлексії, ведення «рефлексивних нотаток», аналіз особистих інсайтів, підсумкові обговорення

та самозвіти. Саме рефлексивні практики забезпечують інтеграцію отриманих знань і навичок у структуру особистісного функціонування.

Загалом, методи та техніки програми мають інтегративний характер: когнітивні інструменти поєднуються з емоційними, поведінковими та соціально-комунікативними, що створює умови для комплексного впливу на різні рівні функціонування особистості. Такий підхід дозволяє не лише формувати окремі навички, а й розвивати цілісну систему внутрішніх ресурсів, необхідних для підтримання почуття когерентності та адаптивного розвитку студентської молоді.

Ефективність програми розвитку почуття когерентності значною мірою залежить від створення оптимальних організаційних та соціально-психологічних умов її реалізації. Програма проводиться у тренінговому форматі, що передбачає активну взаємодію учасників, залучення до групових дискусій, рефлексивних практик, виконання вправ і аналіз особистого досвіду. Оптимальною є група чисельністю 10–15 осіб, оскільки такий розмір забезпечує баланс між можливістю індивідуального висловлення та динамікою групової роботи.

Для проведення занять необхідне просторе приміщення, яке дозволяє організувати роботу в колі, малих групах та в мікрогрупах. Важливими умовами є доступність технічних засобів (мультимедійної презентації, фліпчарту, маркерів), забезпечення приватності, психологічної безпеки та відсутності зовнішніх відволікаючих факторів. Програма має реалізовуватися у стабільному часовому режимі – один-два рази на тиждень, що дає змогу учасникам поступово засвоювати новий досвід та інтегрувати його у власну поведінку.

Одним із ключових організаційних чинників є компетентність ведучого – психолога або викладача, який володіє навичками тренінгової роботи, групової динаміки, фасилітації дискусій та кризового менеджменту. Забезпечення конфіденційності, підтримувального клімату, емпатійного

ставлення та демократичного стилю взаємодії створює необхідну атмосферу довіри, що сприяє ефективному розвитку когерентності.

Зміст програми передбачає поступове ускладнення завдань – від базових технік усвідомлення та інтерпретації досвіду до формування навичок саморегуляції, цілепокладання та соціальної взаємодії. Для підтримки стабільної роботи групи доцільним є використання ритуалів початку і завершення занять, регулярної рефлексії та підсумкових обговорень. Завершальний етап програми включає інтеграцію отриманих знань та формування індивідуального плану подальшого розвитку когерентності.

Очікувані результати програми визначаються відповідно до її мети та завдань і спрямовані на розвиток трьох компонентів почуття когерентності – зрозумілості, керованості та осмисленості, а також на зміцнення соціально-психологічних ресурсів студентів. Учасники, які пройшли програму, мають продемонструвати підвищення здатності впорядковувати власний досвід, ефективно використовувати внутрішні ресурси, здійснювати усвідомлений вибір і знаходити смисли у щоденних подіях та професійному становленні.

Загалом ефективність програми визначається тим, наскільки її учасники демонструють зростання когерентності як інтегрального ресурсу позитивного функціонування особистості та підвищення адаптивних можливостей у складних соціальних умовах.

Висновки до розділу

У другому розділі було здійснено комплексне емпіричне дослідження соціально-психологічних детермінант розвитку почуття когерентності студентської молоді та розроблено програму, спрямовану на його зміцнення.

Результати дослідження засвідчили, що почуття когерентності у студентської молоді є нерівномірно сформованим: найвищі показники спостерігаються за компонентом зрозумілості, тоді як керованість та осмисленість виявили більшу чутливість до зовнішніх стресорів і внутрішніх

психологічних обмежень. Встановлено, що на розвиток SOC значною мірою впливають рівень життєстійкості, стійкість до стресу та компоненти психологічного благополуччя, зокрема самоприйняття, управління середовищем і здатність до позитивних міжособистісних стосунків. Низькі показники контролю й стресостійкості, зафіксовані в значній частини студентів, вказують на підвищену вразливість молоді до дії соціально-культурних чинників, зокрема невизначеності, воєнного стану, високого навчального навантаження та нестачі ресурсів підтримки.

Узагальнення отриманих результатів дозволило визначити три групи детермінант, що впливають на розвиток когерентності: індивідуальні (структура Я-концепції, життєстійкість, стресостійкість, рівень саморегуляції), міжособистісні (якість соціальної підтримки, структура стосунків, групова взаємодія) та контекстуальні (освітнє середовище, соціальна нестабільність, культурні цінності). Їх взаємодія формує підґрунтя для позитивного функціонування особистості, визначаючи здатність студента впорядковувати власний досвід, відчувати контроль над життєвими подіями та знаходити смисл у професійному та життєвому розвитку.

На основі виявлених закономірностей була розроблена програма розвитку почуття когерентності студентської молоді, що включає три тематичні блоки, спрямовані на формування зрозумілості, керованості та осмисленості, а також інтеграційне заняття, орієнтоване на зміцнення соціально-психологічних ресурсів. Програма базується на когнітивних, регуляційних, екзистенційно-ціннісних та соціально-комунікативних техніках, що забезпечують комплексний вплив на різні рівні функціонування особистості.

ВИСНОВКИ

У даному дослідженні здійснено комплексний теоретико-емпіричний аналіз соціально-психологічних детермінант розвитку почуття когерентності у студентської молоді та розроблено програму його цілеспрямованого формування. Отримані результати підтвердили високу актуальність вивчення когерентності як ключового ресурсу позитивного функціонування особистості, здатності до адаптації, психологічної стійкості та подолання стресових впливів, особливо в умовах сучасної соціальної нестабільності, воєнних загроз та зростання емоційно-психологічного навантаження на молодь.

У першому розділі було здійснено ґрунтовний огляд теоретичних підходів до трактування поняття «почуття когерентності» (SOC), визначеного А. Антонівським як інтегральний механізм, що забезпечує цілісне сприйняття життя та здатність індивіда бачити події як зрозумілі, керовані та осмислені. Проаналізовано структуру SOC, до якої входять три компоненти – зрозумілість, керованість та осмисленість, – та їх роль у функціонуванні особистості. Показано, що когерентність є важливим елементом концепцій психологічного та суб'єктивного благополуччя, моделей життестійкості, позитивної психології та копінгу. У межах роботи було встановлено, що SOC не є статичною характеристикою, а формується під впливом динамічної взаємодії різнорівневих чинників – індивідуальних, соціальних та контекстуальних.

Визначено та проаналізовано соціально-психологічні детермінанти когерентності. До індивідуальних чинників віднесено рівень саморегуляції, самооцінки, життестійкості, стресостійкості, психологічного благополуччя та особливості емоційно-ціннісної сфери. Показано, що внутрішні ресурси відіграють центральну роль у формуванні компонентів SOC, своєю чергою, посилюючи здатність особистості до адаптації та інтеграції життєвого досвіду. Серед міжособистісних чинників виділено підтримку значущих інших, якість

міжособистісної взаємодії, соціальну довіру та включеність у групу. Зазначено, що соціальне середовище не лише модерує вплив стресових факторів, але й визначає здатність молодшої людини зберігати відчуття керованості й осмисленості. До контекстуальних детермінант віднесено особливості освітнього середовища, культуру, соціальні норми, соціально-економічні умови та чинники воєнного часу. Було доведено, що саме ці умови значною мірою формують загальний рівень відчуття передбачуваності та впорядкованості життя, що є базою для розвитку когерентності.

Висвітлено специфіку проявів SOC у студентському віці як показника адаптації та психологічного благополуччя. Окреслено ключові виклики цього вікового періоду – професійне самовизначення, інтенсивні зміни соціальних ролей, підвищену емоційну чутливість та потребу в автономії. Доведено, що саме в студентському віці відбувається активне становлення когерентності та її компонентів, а рівень SOC визначає здатність молодшої людини долати життєві труднощі, формувати реалістичні цілі та підтримувати внутрішню рівновагу. Особливо підкреслено роль SOC у збереженні психологічного здоров'я студентів в умовах війни, невизначеності та соціального напруження.

Проведене емпіричне дослідження дозволило кількісно та якісно описати рівень когерентності студентів і фактори, що її визначають. Діагностичний інструментарій забезпечив комплексну оцінку адаптивних можливостей молоді. Результати показали, що структура SOC є нерівномірною: найвищі показники спостерігаються за компонентом зрозумілості, тоді як керованість і осмисленість характеризуються значно більшою варіативністю та вразливістю. Значна частина студентів продемонструвала середні або низькі показники стресостійкості, контролю та самоприйняття, що свідчить про труднощі у подоланні стресових ситуацій та недостатність внутрішніх ресурсів для забезпечення стабільного функціонування. Було встановлено, що життєстійкість та психологічне благополуччя є важливими предикторами розвитку когерентності, тоді як низька стійкість до стресу виступає фактором ризику її зниження.

Отримана картина чітко демонструє, що когерентність у студентському віці формується як результат багаторівневої взаємодії внутрішніх ресурсів, соціального середовища та актуальних життєвих обставин.

За результатами дослідження розроблено програму розвитку почуття когерентності студентської молоді, спрямовану на підвищення рівня когерентності, зміцнення життєстійкості, формування навичок саморегуляції та розвиток конструктивних стратегій подолання стресу, побудовану на інтеграції когнітивно-поведінкових, емоційно-регуляторних, смислотворчих та соціально-комунікативних методів. Програма має потенціал практичного застосування у діяльності психологічних служб, освітніх закладів, центрів підтримки студентства та може бути адаптована до змішаних (онлайн/офлайн) форматів.

Підсумовуючи, можна зазначити, що почуття когерентності є одним із ключових психологічних чинників, що визначають успішність адаптації студентів у сучасних умовах, а його цілеспрямований розвиток сприяє підвищенню психологічної стійкості, здатності до смислотворення та конструктивного подолання життєвих труднощів. Отримані результати відкривають перспективи для подальших досліджень особливостей формування SOC у різних вікових групах, вивчення його культурної специфіки та апробації тренінгових програм у ширших вибірках студентської молоді

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Андрєєва І. О. Емпатія як механізм соціального пізнання: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2016
2. Асмолова О. О., Іванченко О. С. Почуття когерентності як фактор психологічної стійкості особистості. *Психологічні перспективи*. 2019. № 33. С. 7–15 <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-7-15>
3. Булах І. С. Соціально-психологічні засади розвитку довіри в учнівсько-студентських колективах. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2017
4. Вознесенська О. Л. Особливості соціальної адаптації студентської молоді в умовах освітніх змін. *Психологія і суспільство*. 2021. №2. С. 102–112
5. Зливков В. Л. Психологічні ресурси особистості в контексті сучасних соціальних викликів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. №4(2). С. 45–52
6. Зливков В. Л. Соціально-психологічні ресурси особистості: монографія. Херсон: Олді-Плюс, 2020.
7. Карамушка Л. М. Психологічна стійкість та життєздатність особистості в освітньому середовищі. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1(16). С. 7–45
8. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
9. Карсаканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Вип.1. С. 1– 10
10. Коқун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. <https://salo.li/Ce077E3>

11. Коkun О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Том V. Випуск 21. С. 69-87
[Цифрова бібліотека НЗЕШ України](#)

12. Коkun О. М. Психічне здоров'я особистості в умовах сучасних викликів: ресурси і стратегії. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021.

13. Колесніченко О. С. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с., с. 175-180

14. Кулешова О., Охрименко О.. Почуття когерентності як компонент позитивного функціонування особистості. *Current Challenges in Scientific Research: матеріали 2 Міжнародної науково-практичної конференції (1-3 грудня, 2025 р., Вроцлав, Польща)*. С. 74-77

15. Кулешова О., Охрименко О. Когерентність у студентському віці як показник адаптації та психологічного благополуччя. *Психологічні травелоги*. 2025. №4. С.37-48

16. Ляска О. П. Розвиток салютогенезисної спрямованості особистості як ресурсних можливостей стресостійкості. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.(м. Вінниця, 29 берез. 2024 р.). Вінниця: ХНУВС, 2024. С. 191-192

17. Максименко С. Д. *Генезис здійснення особистості*. Київ: КММ, 2015.

18. Максименко С. Д., Степанов, О. М. Психологія особистісного розвитку студентської молоді в умовах соціальних змін. *Психологія і суспільство*. 2020. № 3. С. 45–56

19. Мяцюк М. Соціально-психологічні умови розвитку почуття когерентності дорослої особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2023. №3. С. 120–129

20. Огієнко В. Наративна когерентність в дослідженнях травм: концепт та метод. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Історія*. 2012. Вип11. С. 39-41

21. Орбан-Лембрик Л. М. *Психологія управління*. Київ: Академвидав, 2011.
22. Пов'якель Н. І. *Психологія міжособистісної взаємодії: навч. посіб.* Київ: Центр учбової літератури, 2018.
23. Ружицька М.С. Індивідуально-типологічні та особистісні властивості, що впливають на почуття когерентності суб'єкта діяльності. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2014. Том 19. № 3(33). С. 100-111
<http://psysocwork.onu.edu.ua/old/article/view/135239>
24. Семиченко В. А. *Психологія емоційної регуляції освітньої діяльності*. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2010.
25. Сердюк Л.З., Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія*. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська. 2021
URL: http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Serdjuk_1.pdf
26. Сердюк Л. З. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя працівників організацій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. №2(23). С. 40–51
27. Сердюк Л.З., Данилюк І. В., Чиханцова О. А., Турбан В. В. *Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2024
URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/>
28. Скрипченко О. В., Косенко Ю. О., Дьоміна Ж. П. *Вікова та педагогічна психологія*. Київ: Каравела, 2005.
29. Сніцар Л. В. Соціально-психологічний клімат студентських груп: умови формування. *Психологія і суспільство*. 2022. №1. С. 89–98
30. Солієнко Л. М. *Комунікативна компетентність студентської молоді: психологічні засади розвитку*. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агенція», 2019.
31. Титаренко Т. М. *Життєстійкість особистості: соціальна й психологічна сутність*. Київ: Міленіум. 2009. <https://salo.li/AE051A7>

32. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: теоретико-методологічні засади. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1. С. 15–27
33. Філь О. П. Професійна комунікативна компетентність: теоретико-методологічні основи. Дніпро: ДНУ, 2020
34. Хухлаєва О. В. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Каравела, 2006.
35. Чепелєва Н. В. Наративна психологія: навч. посіб. Київ: Либідь, 2008.
36. Шуляк М. Сім складових психічного здоров'я. 2020 Електронний ресурс. Режим доступу: <https://shpalta.media/2020/05/31/7-skladovix-psixichnogo-zdorovya/>
37. Яворська-Ветрова І. Почуття когерентності у концепції салютогенезу А. Антоновськи. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (March 7, 2025; Oxford, UK), 2025. С. 317–321. <https://doi.org/10.36074/logos-07.03.2025.068>
38. Яворська-Ветрова, І. В. Почуття когерентності та асертивність як особистісні ресурси стійкості. *Розвиток і саморозвиток обдарованої особистості у складній життєвій ситуації: матеріали ХІХ науково-практичного семінару, 15 травня 2025 р. Київ: Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України, 2025. 78 с., 54* <https://salo.li/C25995d>
39. Яценко Т. С. Глибинна психокорекція: теорія і практика групової роботи. Київ: Педагогічна думка, 2013.
40. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. 2023. 81 с.
41. Antonovsky A. *The salutogenic model as a theory to guide health promotion*. Health Promotion International, 1996. Vol. 11(1), P. 11–18. <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>
42. Antonovsky A. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass. 1987.
43. Antonovsky, A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health. *Advances*, Institute for Advancement of Health. 1984 Vol. 1, N. 3, 37–50.

44. Das K. V., et al. Understanding subjective well-being: Perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*. 2020. Vol. 41, 25. [SpringerLink](#)
45. Diener E., & Larsen R. J. The experience of emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 405–415). Guilford Press. 1993.
46. Eriksson M., & Lindström B. Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: A systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*. 2007. Vol. 61(11). P. 938–944. <https://doi.org/10.1136/jech.2006.056028>
47. Eriksson M., & Lindström, B. The Sense of Coherence: A Determinant of Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2014. 11(2), 534–545
48. Feldt T., et al. Sense of coherence and optimism: A more positive approach to health. In *Socioemotional Development and Health from Adolescence to Adulthood*. Cambridge University Press. 2004. [ResearchGate](#)
49. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. 56(3). P. 218–226 [PubMed](#)
50. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26(1). P. 1–26
51. Jasiński A. M., et al. The sense of coherence scale and relationships between personality traits and health. *Scientific Reports*. 2025. 15, Article 12345. [Nature](#)
52. Josefsson K., et al. Sense of coherence and personality: A systematic review. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2011. Vol.52(5). P. 460–472
53. Joseph S., & Sagy S. Positive Psychology and Its Relation to Salutogenesis. In M. Mittelmark et al. (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* (2nd ed.). Springer. 2022. [NCBI](#)

54. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol.43(2). P. 207–222 <https://salo.li/0069060>
55. Krok D. Meaning in life as a mediator of the relationship between sense of coherence and well-being. *Journal of Religion and Health*. 2020. Vol. 59. P. 241–254
56. Krok D. The mediating role of meaning in life in the relationship between sense of coherence and psychological well-being. *Journal of Religion and Health*. 2020. Vol. 59. P. 241–254 [d-nb.info](https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6)
57. Lazarus R. S., & Folkman, S. Cognitive appraisal processes in coping with a stressful encounter. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. Vol. 50(5). P. 992–1003. [delongis-psych.sites.olt.ubc.ca](https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992)
58. Mittelmark M. B., Sagy S., Eriksson M., Bauer G., Pelikan J., Lindström B., & Espnes G. *The Handbook of Salutogenesis*. Springer. 2017. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6>
59. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. 57(6), 1069–1081
60. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2014
61. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press. 2011.
62. Seligman M. E. P., & Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 5–14. [journals.sagepub.com](https://doi.org/10.1037/0003-0653.55.1.5)
63. Serdiuk L., & Otenko S. The salutogenic basis of an individual's mental health and psychological well-being. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2021. № 4(24). С. 68–74 DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.9>
64. Varina H. Psychological determinants of the development of resilience. *Scientific Bulletin of MDU*. 2023. Vol.35. P. 152–164. [eprints.mdpu.org.ua](https://doi.org/10.26907/2542-0410.2023.35.152-164)

65. Valkenburg P. M., Peter J. Online Communication and Adolescent Well-Being: Testing the Stimulation Versus the Displacement Hypothesis. *Journal of Youth and Adolescence*, 2011.

66. Vinje H. F., Langeland, E., & Bull T. Aaron Antonovsky's Development of Salutogenesis, 1979–1994. In: Mittelmark M.D., Sagy S., Eriksson M., Bauer G.F., Pelikan J.M., Lindström B., Espnes, G.A. (eds). *The Handbook of Salutogenesis 2017* (pp. 29–44). Springer, Cham. DOI: https://www.researchgate.net/publication/358140281_Aaron_Antonovsky's_Development_of_Salutogenesis_1979-1994

ДОДАТКИ
ДОДАТОК А