

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-4-17>

УДК: 159.922

Олена КУЛЕШОВА

кандидат психологічних наук, доцент
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-5428-2670>

e-mail: kuleshovaO@khmnu.edu.ua

Ольга ОХРИМЕНКО

здобувачка вищої освіти
Хмельницький національний університет

e-mail: ohrymenko@ukr.net

КОГЕРЕНТНІСТЬ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ ЯК ПОКАЗНИК АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У статті представлено аналіз почуття когерентності як ключового психологічного ресурсу адаптації та психологічного благополуччя студентської молоді. Розкрито особливості студентського віку як періоду, що супроводжується високим рівнем стресогенності, підвищеними навчальними вимогами та соціальною невизначеністю. Окреслено роль когерентності (зрозумілості, керованості та осмисленості) у забезпеченні здатності студентів орієнтуватися в складних обставинах, підтримувати внутрішню рівновагу, ефективно долати стрес і зберігати мотивацію до навчання. Проаналізовано взаємозв'язок когерентності із психологічним благополуччям, життєстійкістю, стійкістю до стресу та адаптивними копінг-стратегіями. Особливу увагу приділено впливу сучасного соціального контексту, зокрема воєнних подій, на формування та функціонування когерентності у молоді. На основі теоретичного огляду окреслено соціально-психологічні детермінанти розвитку когерентності та підкреслено необхідність цілеспрямованих освітніх і психопрофілактичних заходів, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів студентів. Почуття когерентності розглядається як інтегральний показник особистісної стійкості, що забезпечує конструктивне подолання життєвих труднощів та сприяє гармонійному розвитку студентської молоді.

Ключові слова: почуття когерентності, студентська молодь, життєстійкість, стресостійкість, психологічне благополуччя, адаптація.

Olena KULESHOVA, Olha OKHRYMENKO

Khmelnytskyi National University

SENSE OF COHERENCE IN STUDENT AGE AS AN INDICATOR OF ADAPTATION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

The article explores the sense of coherence as a fundamental psychological construct that plays a crucial role in the adaptation and psychological well-being of university students. Student age represents a sensitive developmental period marked by intensive personal growth, identity formation, increased academic demands, and constant social changes. In such conditions, young people frequently encounter stress, uncertainty, and emotional overload, which heightens the need for stable internal resources that support their psychological balance. The sense of coherence – defined by A. Antonovsky as a combination of comprehensibility, manageability, and meaningfulness – functions as an integrative mechanism that enables

students to perceive life events as predictable, structured, and significant. These components collectively support the individual's ability to maintain emotional stability, regulate behavior, and interpret stressful situations from a constructive perspective.

The abstract highlights how a strong sense of coherence contributes to students' academic adaptation, enhances their motivation, improves emotional self-regulation, and fosters more effective coping strategies when faced with difficulties. Empirical findings from contemporary psychological research indicate that students with higher levels of coherence demonstrate lower vulnerability to anxiety, burnout, and depressive symptoms, while showing greater resilience, cognitive flexibility, and readiness to overcome academic and social challenges. The article also emphasizes the impact of the broader socio-cultural context – particularly the consequences of war, social instability, forced displacement, and changes in learning environments – on the formation and functioning of coherence in student youth.

Furthermore, the article summarizes the main socio-psychological determinants influencing the development of the sense of coherence, including personal resources (self-regulation, self-esteem, resilience), interpersonal factors (social support, quality of communication, group belonging), and contextual influences (educational climate, societal uncertainty, cultural norms). The sense of coherence is presented as a key adaptive resource that integrates cognitive, emotional, and motivational processes, enabling young people to maintain psychological well-being, navigate complex life circumstances, and constructively engage in academic and personal development.

Keywords: sense of coherence, student youth, resilience, stress resistance, psychological well-being, adaptation.

Стаття надійшла до редакції / Received 02.10.2025

Прийнята до друку / Accepted 08.12.2025

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сучасні соціально-політичні, економічні та культурні умови, у яких формується українська студентська молодь, створюють численні виклики для її психологічного благополуччя та адаптації. Висока інтенсивність стресогенних впливів, пов'язаних із воєнними подіями, інформаційним навантаженням, переходом до змішаних форм навчання, соціальною нестабільністю та підвищеними вимогами до самостійності, спричинює зростання потреби у внутрішніх ресурсах, здатних забезпечити збереження психічної рівноваги. Одним із таких ресурсів є почуття когерентності, концепцію якого розробив А. Антонівський, визначивши його як інтегральну характеристику, що відображає здатність індивіда сприймати світ як зрозумілий, керований та осмислений [1]. У студентському віці ця здатність набуває особливого значення, оскільки саме цей період характеризується інтенсивним особистісним і професійним становленням, зміною соціальних ролей, підвищеною емоційною чутливістю та необхідністю самостійного прийняття рішень.

Аналіз досліджень та публікацій

В науковій психологічній літературі почуття когерентності розглядається як важливий механізм стресостійкості та адаптації, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові процеси [2]. Зарубіжні дослідники зробили значний внесок у вивчення почуття когерентності та його впливу на здоров'я, благополуччя та здатність до конструктивного подолання стресу [3]. У сфері позитивної психології К. Пітерсон, М. Селігман, Е. Дінер та К. Ріфф довели зв'язок когерентності із суб'єктивним і психологічним благополуччям [4; 5; 6]. Теорії стресу та копіngu Р. Лазаруса й С. Фолкман [7] та концепція життєстійкості С. Мадді [8] підкреслюють, що здатність бачити логіку життєвих подій і контролювати власну поведінку суттєво знижує вплив негативних стресових факторів.

В українській психології питання психологічної стійкості, адаптації та впливу соціального контексту на розвиток молоді досліджували Т. Титаренко, О. Кокун, Н. Чепелєва, І. Булах, Л. Шевченко, О. Євдокимова, Ю. Ільченко, С. Мяцюк та інші. Зокрема, С. Мяцюк розглядає соціально-психологічні умови розвитку когерентності дорослої особистості та вказує на важливість соціальної підтримки й життєвого досвіду як детермінант цього явища [9]. Дослідження життєстійкості у працях Т. Титаренко [10] та психологічного благополуччя студентської молоді в роботах І. Булах [11] демонструють, що внутрішні ресурси є критичним чинником адаптації в кризових умовах, особливо в період війни.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в аналізі проблеми дослідження почуття когерентності як показника адаптації та психологічного благополуччя в студентському віці.

Виклад основного матеріалу

Студентський період є етапом інтенсивного особистісного, професійного та соціального становлення, коли молода людина опановує нові ролі, реагує на зростання зовнішніх вимог та формує систему очікувань щодо себе й світу. У цей час активно вибудовується ідентичність, уточнюються життєві смисли, визначаються професійні орієнтири та засвоюються ефективні стратегії саморегуляції. Значні навчальні й соціальні навантаження, притаманні здобуттю вищої освіти, потребують від студентів уміння швидко адаптуватися до змін, самостійно організовувати свою діяльність і створювати нові соціальні взаємозв'язки. За таких умов почуття когерентності постає ключовим

інтегральним показником, який відображає здатність молодої особи сприймати навколишній світ як логічний, впорядкований, осмислений і такий, що піддається контролю, забезпечуючи тим самим відчуття адаптивності та прогнозованості [1].

Війна є надзвичайно сильним стресогенним фактором, який руйнує базове відчуття стабільності, безпеки та передбачуваності. Для студентської молоді воєнні події створюють ситуацію тривалої невизначеності, що супроводжується страхом за власне життя й життя рідних, матеріальними труднощами, загрозою втрати житла, розривом звичних соціальних зв'язків, зміною форматів навчання, вимушеною міграцією та загальною дезорганізацією повсякденного життя. У такому середовищі звичні адаптаційні стратегії часто виснажуються, а психіка потребує додаткових внутрішніх опор, аби зберегти цілісність і психологічну рівновагу. Одним із найважливіших ресурсів, що підтримує здатність до адаптації в умовах війни, є почуття когерентності у трактуванні А. Антонівського [1].

Почуття когерентності, у розумінні А. Антоновського, – це глобальна орієнтація особистості, що відображає ступінь упевненості людини у тому, що: події, які з нею відбуваються, є зрозумілими (comprehensibility); ресурсів для подолання труднощів достатньо (manageability); 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 [1].

Почуття когерентності природно поєднується з основними засадами позитивного функціонування особистості, у межах якого людина розглядається як активний суб'єкт, здатний до самозростання, створення смислів та конструктивної взаємодії з оточенням. Завдяки своїй інтегральній природі когерентність розуміють не лише як ресурс подолання стресу, але й як показник гармонійного психологічного розвитку, що пов'язаний із резильєнтністю, оптимізмом, самоефективністю та суб'єктивним добробутом. У цьому контексті когерентність постає критерієм здатності особистості підтримувати внутрішню цілісність, вибудовувати власну життєву траєкторію та результативно реалізовувати свій потенціал у динамічному соціальному середовищі.

Почуття когерентності у студентському віці є провідним індикатором здатності особистості орієнтуватися в складних ситуаціях, вибудовувати стратегії поведінки та знаходити сенс навіть у несприятливих обставинах. Висока зрозумілість дозволяє студенту сприймати навчальні та життєві події як логічно пов'язані та передбачувані, що знижує рівень тривожності. Керованість формує переконання у власній здатності впливати на результати своєї діяльності, що підсилює самоєфективність і стійкість до фрустрації [2]. Осмисленість пов'язана з мотивацією, внутрішньою енергією та відчуттям значущості власних дій, що, за М. Селігманом, є ключем до стійкого оптимізму та психологічного благополуччя [5].

Студентське середовище нерідко виступає джерелом підвищеної напруги через швидкі зміни, високі вимоги навчального процесу та нестабільність соціального контексту. У таких умовах рівень когерентності стає важливим індикатором того, наскільки успішно молода людина здатна адаптуватися до нових викликів. На думку А. Антоновського, адаптація — це не лише дія фізіологічних чи соціальних механізмів, а результат взаємодії індивіда зі стресогенними факторами в межах його внутрішніх ресурсів [1]. Студенти з високим рівнем когерентності легше орієнтуються у вимогах навчального середовища, краще планують власну діяльність і зазвичай досягають вищих результатів у навчанні. Наукові дані підтверджують, що когерентність пов'язана із навчальною мотивацією, організованістю, когнітивною гнучкістю та здатністю долати освітні труднощі [3].

Компонент «керованість» у структурі почуття когерентності відображає переконаність особистості в тому, що вона має достатньо внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів. У студентському віці це означає віру у власні можливості організувати навчальний процес, впоратися зі стресом, визначати пріоритети та впливати на важливі для себе ситуації. Саме тому високий рівень керованості безпосередньо пов'язаний зі стресостійкістю: студенти, які сприймають себе здатними контролювати перебіг подій, рідше демонструють почуття безпорадності та не схильні до «психологічного паралічу» в умовах тиску чи невизначеності. Вони значно рідше обирають неефективні стратегії подолання, такі як уникнення, прокрастинація, емоційне зривання або пасивне переживання ситуації. Натомість для них характерним є використання активних, раціональних, цілеспрямованих і смислових копінг-стратегій, які передбачають пошук інформації, планування, мобілізацію ресурсів, звернення по підтримку та переосмислення стресових ситуацій. Такі стратегії сприяють не лише збереженню психічної рівноваги, але й

підсилюють відчуття контролю, що позитивно впливає на всі компоненти когерентності.

Компоненти «зрозумілість» та «осмисленість» впливають на міжособистісне функціонування студентів. Зрозумілість допомагає сприймати соціальні події як логічні, послідовні та такі, що піддаються інтерпретації, що знижує рівень тривожності у взаємодії з іншими людьми. Осмисленість, своєю чергою, наповнює соціальні контакти внутрішньою мотивацією та ціннісним змістом: студент, який бачить сенс у навчанні, у груповій діяльності та у формуванні нових зв'язків, легше вступає у взаємодію, проявляє ініціативу та розвиває комунікативну компетентність. Разом ці компоненти сприяють формуванню групової ідентичності, підсилюють відчуття приналежності та безпеки у студентській спільноті, допомагають налагоджувати довірливі стосунки та ефективно співпрацювати у навчальних і соціальних ситуаціях. Таким чином, когерентність не лише забезпечує внутрішню психологічну стійкість, але й оптимізує якість соціальної взаємодії, що є критично важливим для успішної адаптації студентської молоді.

Важливим показником вдалого пристосування до освітнього середовища та життєвих умов загалом є психологічне благополуччя студентської молоді, яке в сучасних дослідженнях трактується як складна структура, що включає емоційне, суб'єктивне та психологічне благополуччя. Кожен із цих аспектів відображає здатність особистості підтримувати внутрішню гармонію, відчувати задоволеність життям, реалізовувати власний потенціал і взаємодіяти з соціальним середовищем. Багаточисленні емпіричні дослідження демонструють, що почуття когерентності є вагомим чинником психологічного благополуччя, оскільки поєднує когнітивні, емоційні та мотиваційні ресурси, необхідні для подолання труднощів, підтримання оптимістичного погляду та інтеграції життєвого досвіду в цілісну систему. Розвинені компоненти почуття когерентності – зрозумілість, керованість і осмисленість – визначають, як студент інтерпретує події, наскільки впевнено почувається у здатності впливати на ситуації та чи бачить сенс у своїй діяльності. Для молоді, яка перебуває у стані постійних викликів, когерентність виступає важливим психологічним механізмом, що забезпечує збереження внутрішньої стабільності та позитивного бачення перспектив.

Почуття когерентності є спорідненим із життєстійкістю поняттям, однак має ширший зміст: якщо життєстійкість описує здатність повертатися до рівноваги після впливу стресорів, то когерентність відображає цілісну систему світоглядних переконань, яка

допомагає попереджати дезорганізацію як таку. М. Селігман підкреслює, що психологічна стійкість пов'язана з оптимістичним стилем інтерпретації подій, який є суттєвим компонентом осмисленості. Студенти, здатні знаходити значення навіть у складних ситуаціях, демонструють кращі показники адаптації, більш ефективно регулюють емоції та рідше використовують дезадаптивні стратегії подолання [5]. Осмисленість сприяє тому, що труднощі сприймаються не лише як перешкоди, а й як можливості для власного розвитку, що узгоджується з концепцією посттравматичного зростання. Життєстійкість також тісно пов'язана з компонентом керованості: переконаність у наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів знижує екзистенційну тривожність і забезпечує можливість конструктивного подолання стресу. Зрозумілість, у свою чергу, допомагає структурувати події та сприймати їх як такі, що піддаються раціональному осмисленню, запобігаючи фрагментації сприйняття, що є особливо важливим у кризових обставинах (зміна форм навчання, війна, нестабільність) [5].

Низький рівень когерентності, навпаки, асоціюється з вищою вразливістю до емоційного вигорання, тривожних і депресивних проявів. Студенти з низьким SOC частіше переживають відчуття безладдя, втрати контролю й безпорадності. Вони рідше застосовують активні й раціональні стратегії подолання, мають послаблені навички саморегуляції та значно складніше адаптуються до змін. За сучасних умов – впливу війни, соціальної нестабільності й інформаційного перевантаження – такі ризики лише зростають, що підкреслює зростаючу важливість почуття когерентності як ключового захисного ресурсу студентської молоді [3].

Соціально-психологічні детермінанти розвитку почуття когерентності становлять багаторівневу та взаємопов'язану систему чинників, що впливають на те, як особистість інтерпретує події, оцінює власні ресурси й вибудовує цілісне бачення світу. На індивідуальному рівні важливу роль відіграють особистісні характеристики – зокрема самооцінка, рівень стресостійкості, життєстійкості, сформованість внутрішнього локусу контролю, емоційна регуляція, рефлексивність та здатність до смислотворення. Ці ресурси забезпечують здатність молодій людині впорядковувати досвід, знаходити логіку в життєвих подіях та усвідомлювати власний вплив на ситуацію, що безпосередньо впливає на компоненти зрозумілості, керованості та осмисленості.

Міжособистісні детермінанти охоплюють якість соціальних стосунків, ступінь підтримки з боку родини, друзів і значущих інших, атмосферу в академічній групі, характер комунікації з викладачами, а також загальний соціально-психологічний клімат. Підтримувальні

міжособистісні контакти слугують потужним буфером стресу та сприяють формуванню відчуття безпеки, стабільності й соціальної включеності, що значно підсилює когерентність. Натомість конфліктність, соціальна ізоляція чи низька якість комунікації можуть знижувати здатність до осмислення та структурування життєвих подій.

Контекстуальні чинники охоплюють ширший соціальний і культурний простір, у якому функціонує студентська молодь. Зокрема, важливими є умови освітнього середовища – стиль викладання, доступ до підтримки, академічна культура, можливість участі у діяльності, що має особистісний смисл. До контекстуальних детермінант належать також соціально-економічна ситуація, культурні цінності, рівень невизначеності у суспільстві та об'єктивні ризики, пов'язані з війною, такими як небезпека, втрати, зміна місця проживання, дистанційне навчання та порушення звичного укладу життя. Усі ці чинники впливають на здатність молоді людини сприймати світ як передбачуваний і керований та зберігати психологічну цілісність попри стрес.

Соціально-психологічні детермінанти когерентності не лише формують здатність студента інтерпретувати власний досвід, а й визначають, наскільки він спроможний знаходити смисл у складних життєвих ситуаціях, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати психічне здоров'я в умовах високої невизначеності та кризових викликів.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Почуття когерентності у студентському віці є важливим показником адаптації та психологічного благополуччя в сучасних умовах. Воно виконує захисну, регулятивну та смислотворчу функції, сприяє зниженню емоційної напруги та підвищенню здатності до конструктивного подолання стресу. Розуміння когерентності як внутрішнього ресурсу відкриває можливості для розробки ефективних психопрофілактичних програм, спрямованих на підтримку студентської молоді, особливо в умовах підвищеної соціальної невизначеності. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні специфіки формування когерентності в різних групах студентів, аналізі впливу освітнього середовища на почуття когерентності та розробці тренінгових програм розвитку когерентності у закладах вищої освіти.

Література

1. 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>
2. 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>
3. 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>
4. Peterson C., & Seligman M. Character Strengths and Virtues. Oxford University Press, 2004.
5. Seligman M. E. P., & Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 5-14. journals.sagepub.com
6. 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
7. 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)
8. Maddi, S. Hardiness: The Courage to Grow from Stress. *Journal of Positive Psychology*, 2008.
9. Мяцюк М. Соціально-психологічні умови розвитку почуття когерентності дорослої особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2023. №3. С. 120-129.
10. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: теоретико-методологічні засади. Психологія і суспільство. 2018. № 1. С. 15-27.
11. Булах І. С. Соціально-психологічні засади розвитку довіри в учнівсько-студентських колективах. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2017.

References

1. 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>
2. Eriksson M., & Lindström B. Antonovskys 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>
3. 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>

4. Peterson C., & Seligman M. Character Strengths and Virtues. Oxford University Press, 2004.
5. Seligman M. E. P., & Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 5-14. journals.sagepub.com
6. 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.
7. 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
8. Maddi, S. Hardiness: The Courage to Grow from Stress. *Journal of Positive Psychology*, 2008.
9. Miatsiuk M. Sotsialno-psykholohichni umovy rozvytku pochuttia koherentnosti dorosloi osobystosti. *Pedahohika i psykholohiia profesiinnoi osvity*. 2023. №3. S. 120-129.
10. Tytarenko T. M. Zhyttiistiikist osobystosti: teoretyko-metodolohichni zasady. *Psykholohiia i suspilstvo*. 2018. № 1. S. 15–27
11. Bulakh I. S. Sotsialno-psykholohichni zasady rozvytku doviry v uchnivsko-studentskykh kolektyvakh. Kyiv: NPU im. M. Drahomanova, 2017.