

УДК 159.923

Галина ДУБЧАК

доктор психологічних наук, професор кафедри психології,
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

<https://orcid.org/0000-0002-4062-979X>

e-mail: galyna.dubchak@gmail.com

РОЛЬ ПОЧУТТЯ КОГЕРЕНТНОСТІ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ

У статті представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей почуття когерентності як салютогенного чинника, здатного позитивно впливати на процес подолання людиною стресу. Аналіз проводився у кількох напрямках: за статтю, типом навчального закладу, а також у зв'язку з рівнем стресостійкості, психічної напруги та локусом контролю. На основі аналізу можна констатувати, що загальне почуття когерентності може виступати потужним особистісним ресурсом, що впливає на становлення стресостійкості особистості. Показано, що когерентність, здійсненність, усвідомленість, можна використовувати в якості психологічних критеріїв для прогнозування професійної стресостійкості фахівців.

Ключові слова: професійна підготовка; почуття когерентності; здійсненність; усвідомленість; сенсовність; стрес; стресостійкість.

Halyna DUBCHAK

Luhansk Taras Shevchenko National University

THE ROLE OF A SENSE OF COHERENCE IN FORMING STRESS RESISTANCE OF SPECIALISTS

The article presents the results of an empirical study of the psychological characteristics of the sense of coherence as a salutogenic factor capable of positively influencing the process of overcoming stress by a person. The analysis was conducted in several directions: by gender, type of educational institution, level of stress resistance, mental stress and locus of control. An average level of manifestation of the general sense of coherence and its components: awareness, expediency and significance was revealed. Actually, the internal connection and a certain order between all three components are a prerequisite for the development of the general sense of coherence. A high indicator for all three components means that a person has a strong sense of interconnectedness, i.e. coherence. A significantly higher level of the general sense of coherence, awareness, expediency and significance was established in students of higher educational institutions than in students of secondary and vocational educational institutions. Students with a high level of sense of coherence and its components are characterized by an internal locus of control, while an external locus of control is characteristic of students with a low level of sense of coherence. A negative relationship was found between coherence and the level of mental stress, as well as a positive one with the stress resistance of the individual. It was shown that such indicators as coherence, expediency and awareness can be used as psychological criteria for predicting the professional stress resistance of specialists. Therefore, based on the analysis, it can be stated that a general sense of coherence can act as a powerful personal resource that influences the formation of stress resistance of the individual.

Keywords: professional training; sense of coherence; comprehensibility; manageability; meaningfulness; stress; stress resistance.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-3-15>

Стаття надійшла до редакції / Received 30.06.2026

Прийнята до друку / Accepted 14.08.2026

Опубліковано / Published 27.08.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Галина ДУБЧАК

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

Проблематика стресостійкості людини в різних професіях з давніх часів привертала увагу психологів різних напрямків. У дослідженнях багатьох авторів показано, що тривалий вплив стресу призводить до таких несприятливих впливів, як зниження загальної психічної стійкості організму, появи почуття незадоволення результатами своєї діяльності, тенденції до відмови від виконання завдань у ситуаціях підвищених вимог, невдач і поразок [4; 7; 10; 15]. Тому стресостійкість визнається одним із факторів, що впливає на ефективність професійної діяльності. З іншого боку, успішна професійна діяльність є основою повноцінного переживання самореалізації, що впливає на задоволеність життям в цілому, на психологічну стійкість [1; 2; 3; 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Особливим аспектом досліджень проблеми стійкості особистості до стресів є пошук особистісних ресурсів подолання [3; 12]. У науковій літературі представлено достатньо публікацій, присвячених вивченню психологічних ресурсів подолання стресових ситуацій. Найбільш часто згадуються висока самооцінка, відкритість, почуття оптимізму, соціальної підтримки, когнітивної та емоційної компетентності [12, с. 107-110]. Однак особливе місце серед них належить почуттю когерентності, яке, на думку А. Антоновського, відіграє ключову роль в управлінні іншими особистісними ресурсами. Тому почуття когерентності розглядають як стрижневий елемент психологічного здоров'я, а також як потенційну гарантію адекватності копінг-поведінки [1; 11; 14].

А. Антоновський описує почуття когерентності як «глобальну орієнтацію людини, виражену ступенем, у якій людина має сильне, але динамічне відчуття впевненості в тому, що стимули, що походять від внутрішнього і зовнішнього оточення впродовж життя, є структурованими, передбачуваними і з'ясовними; людині доступні ресурси, що задовольняють вимоги стимулів; потреби є викликами, які

варті вкладення сил і енергії» [1, с. 34].

Почуття когерентності є складною змінною людської особистості, яке складається з її переконань про світ, власну особу, її стосунки зі світом. Воно мотивує до активного вирішення завдань, забезпечуючи вибір ресурсів для боротьби із стресорами, одночасно не дозволяючи їм перетворюватися на стрес і негативні емоційні стани [14, с. 28, 30-31]. Почуття когерентності формується впродовж усього життя людини, однак, на думку психологів, найактивніше цей процес протікає в перші десятиліття її життя, зокрема в процесі професійної підготовки молоді [11; 14].

Джерелом почуття когерентності або, як його ще називають, зв'язності, стає життєвий досвід, що характеризується узгодженістю, тобто відсутністю обставин, нез'ясованих і непередбачуваних з точки зору минулого досвіду, збалансованістю вимог, коли завдання відповідають здібностям людини, коли у людини є вибір завдань, які вона вирішує, і способів їх вирішення, і вона має вплив на кінцевий результат. В цьому випадку, життєвий досвід людини закріплюється у почутті когерентності. Долаючи стрес, людина вчиться тому, що життя не руйнівне і не безглузде. Отже, почуття когерентності має важливий вплив на становлення професійної стресостійкості особистості.

На сьогоднішній день налічується достатня кількість наукових праць, присвячених питанням професійної підготовки майбутніх фахівців. Проте у працях, в яких досліджувались питання професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій представлено лише окремі аспекти цієї проблеми. Зокрема, дослідження Dwyer, & Cummings, 2001; Friedlander, Reid, Shupak, & Cribbie, 2007; Huber, 2010 та ін. присвячено вивченню соціально-психологічних чинників, що провокують стресові стани, виникнення синдрому хронічної втоми та інші негативні симптоми. Однак, проблеми підвищення стресостійкості, як професійно важливої якості майбутніх фахівців цих професій, висвітлено недостатньо, хоча вона стоїть досить гостро.

Формулювання цілей статті

Мета дослідження – вивчення особливостей почуття когерентності та його складових як фактора стресостійкості майбутніх фахівців.

Виклад основного матеріалу

Виходячи з нашої мети, в емпіричному дослідженні було використано опитувальник «Шкала когерентності (SOC)» А. Антоновського для визначення почуття когерентності та його

складових [6], Бостонський тест стресостійкості, спрямований на виявлення рівня стресостійкості особистості [9], шкалу психологічного стресу PSM-25, призначену для виявлення рівня психічної напруги [8] та опитувальник діагностики локусу суб'єктивного контролю [13].

Дані дослідження обробляли із застосуванням методів математичної статистики: дескриптивної статистики (середнє, стандартне відхилення, частоти), t-критерію незалежних вибірок, однофакторний дисперсійний аналіз для незалежних груп. Обробку отриманих емпіричних даних проводили за допомогою статистичного пакету програм SPSS 21.0 for Windows.

В емпіричному дослідженні взяло участь 198 студентів професійних училищ та вищих навчальних закладів м. Чернівці, серед яких студенти університету склали 113 осіб, а професійних училищ – 85, що відповідно становить 57% і 43%. Вік досліджуваних студентів – від 16 до 38 років ($M=19,21$; $SD=4,36$). Середній вік студентів вищих навчальних закладів ($20,60 \pm 5,23$) є істотно вищим, ніж професійних училищ ($17,23 \pm 0,87$) ($p < 0,001$). Серед досліджуваних було 96 чоловіків та 102 жінки, що у процентному відношенні становить 48,5% та 51,5% відповідно. Дослідження було анонімне, а участь у ньому добровільна.

Згідно з концепцією А. Антоновського, впродовж життя на людину впливають різні стресові фактори, які мобілізують ресурси організму для вирішення цих складних ситуацій, одним з яких є почуття когерентності.

Почуття когерентності має три складові:

– почуття усвідомленості (comprehensibility), що полягає в здобуванні людиною систематизованої всебічної інформації, яка сприяє формуванню у неї відчуття, що вона зможе її оцінити, зрозуміти, передбачити;

– почуття здійсненості (manageability) іншими словами, це впевненість у тому, що людина має достатньо ресурсів, щоб впоратися з життєвими та стресовими ситуаціями. Відчуття здійсненості змушує індивіда не відчувати себе безпорадним, а намагатися активно впливати на стресову ситуацію.

– почуття сенсовності (meaningfulness) – людина усвідомлює, що її життя має сенс, і вона є причетною до всього, що відбувається – є найбільш важливим виміром, який визначає глобальний рівень почуття когерентності [4].

Опитувальник «Шкала когерентності (SOC)» дозволив нам з'ясувати, яким є рівень почуття когерентності та його складових у сучасних студентів.

Таблиця 1

Аналіз почуття когерентності студентів (N=198)

Показники	М	Σ	Мінімум	Максимум
Когерентність	115,27	14,94	72	146
Усвідомленість	45,17	9,61	17	67
Здійсненність	42,79	10,08	15	63
Сенсовність	35,82	9,17	15	54

Результати, наведені у таблиці 1 показують, що усе, що відбувається у житті студентів є не дуже для них зрозумілим ($M=115,27$, $\sigma=14,94$), що умовно можна віднести до середнього рівня когерентності. З частотного аналізу отриманих даних випливає, що таких студентів є 96% від загальної кількості. Можна припустити, що вони не розглядають подразники, з якими стикаються в повсякденному житті, як впорядковану і узгоджену інформацію, а доступні їм ресурси не вважають за достатні для подолання проблемних/стресових ситуацій. Лише 3% становлять студенти, для яких оточуючий світ є зовсім не зрозумілим. Студентів, яких умовно можна віднести до високого рівня когерентності, для яких все, що відбувається навколо у їхньому житті є добре зрозумілим, є лише 2 % від загальної кількості.

Проаналізуємо особливості усвідомленості, здійсненності та сенсовності, які є складовими загального почуття когерентності. Усвідомленість або, як ще її називають, розуміння, припускає, що людині вдається зрозуміти для себе оточуючий світ у великому і малому. Усе те, що відбувається навколо, стає зрозумілим і сприймається як щось організоване, структуроване і чітке. Стає зрозумілою проблема чи стресова ситуація. Отриманий результат ($M=45,15$; $\sigma=9,61$) свідчить про те, що сучасні студенти не зовсім розуміють причини проблемних, стресових ситуацій. Подразники, що поступають із зовнішніх і внутрішніх джерел їхнього досвіду в процесі життя, на їхню думку, не є передбачуваними і не піддаються розумінню.

Наступною складовою загального почуття когерентності є здійсненність або керованість – це відчуття того, що у людини є досить ресурсів для подолання різних конфліктних чи стресових ситуацій. Чим вищий показник, тим більшим є усвідомлення людини в тому, що вона має досить ресурсів для подолання стресових ситуацій. Ми отримали результат ($M=42,79$; $\sigma=10,08$), який свідчить про середній рівень розвитку у студентів почуття здійсненності.

Важливе значення у розвитку почуття когерентності має почуття сенсовності або усвідомлення, яке розуміють як почуття активної співучасті в тому, що відбувається, яке допомагає індивідові знайти сенс свого життя. Отриманий показник почуття сенсовності ($M=35,82$;

$\sigma=9,17$) свідчить про середній рівень його розвитку. Це означає, що сучасні студенти не сприймають вимоги, що стоять перед ними, як виклики, які варті того, щоб вкладати в них ресурси і самого себе, не зовсім усвідомлюють сенс власного життя, що слід враховувати в роботі з молоддю.

Щоб зрозуміти роль когерентності в процесі становлення стресостійкості студентів, ми вирішили вивчити його особливості, пов'язані з різними чинниками, перед усім, зі статтю. Результати аналізу подано у таблиці 2.

Таблиця 2

Почуття когерентності за статтю (N=198)

Показники	Дівчата		Хлопці		$p \geq 0,05$
	М	σ	М	σ	
Когерентність	115,69	16,17	114,82	13,58	
Усвідомленість	44,97	11,08	45,39	7,80	
Здійсненність	42,75	11,14	42,84	8,88	
Сенсовність	35,78	9,51	35,85	8,84	

Аналіз критерію t-Student показав, що не існують значущі відмінності в загальному почутті когерентності хлопців та дівчат ($p \geq 0,05$). Також не є статистично значущими відмінності в проявах усвідомленості, здійсненності та сенсовності молодих людей. Такі дані, на нашу думку, можна пояснити тим, що почуття когерентності є загально людською властивістю і, в першу чергу, залежить від життєвого досвіду людини.

Цікавим виявився аналіз почуття когерентності студентів за типом навчального закладу. Результати аналізу подано у таблиці 3.

Таблиця 3

Почуття когерентності за типом навчального закладу (N=198)

Показники	Студенти ЗВО		Студенти ЗПО		t	d Cohen	p
	М	σ	М	σ			
Когерентність	121,69	12,94	106,73	13,09	8,012	1,14	0,001
Усвідомленість	48,90	7,83	40,21	9,55	7,027	1,00	
Здійсненність	46,36	8,90	38,05	9,63	6,280	0,90	
Сенсовність	38,21	8,48	32,64	9,13	4,430	0,63	

Наведені вище дані показують, що досліджувані нами показники загального почуття когерентності, усвідомленості, здійсненності та сенсовності є вищими у студентів вищих навчальних закладів, ніж у студентів середніх та професійних училищ. Аналіз критерію t Student показав, що виявлені відмінності є статистично значущими ($p \leq 0,001$).

Заслугує на увагу аналіз критерію d Cohena, який показує, якою є сила зв'язку між залежною і незалежною змінною. В нашому дослідженні сила ефекту є дуже великою, бо виносить понад одиницю, а значить, існує дуже сильний зв'язок між типом навчального закладу і показниками когерентності студентів. Можна припустити, що студенти ЗВО в порівнянні зі студентами професійних училищ, можуть знаходити альтернативні рішення у вирішенні стресових ситуацій, що може мати вплив на формування загального почуття когерентності та його складових.

Аналіз психологічної літератури, присвяченої дослідженням почуття когерентності дозволив нам прийти до висновку, що існує цілий ряд салютогенних чинників, здатних позитивно впливати на процес подолання людиною різноманітних життєвих стресів [1; 14]. Нас, перед усім, цікавили чинники, пов'язані з індивідуальними особливостями особи. Результати аналізу, подані у таблиці 4 переконливо вказують на зв'язок рівнів загального почуття когерентності, усвідомленості, здійсненності та сенсовності з рівнями стресостійкості особистості.

Таблиця 4

Почуття когерентності та рівень стресостійкості (N=198)

Рівень стресостійкості		Когерентність	Усвідомленість	Здійсненність	Сенсовність
Високий	M	136,44	54,44	56,81	37,50
	σ	5,59	6,40	5,38	6,34
Середній	M	118,59	47,54	44,74	37,50
	σ	9,98	6,71	7,06	6,34
Низький	M	93,11	31,87	29,11	25,00
	σ	7,90	8,10	7,02	5,15

Так, для студентів, які відзначаються високим рівнем стресостійкості властивими є також високий рівень почуття когерентності, усвідомленості, здійсненності та сенсовності. І, навпаки, студенти з низьким рівнем стресостійкості відзначаються також низьким рівнем досліджуваних характеристик. Аналіз критерію t-Student показав, що виявлені відмінності є статистично значущими ($p \leq 0,01$).

Цікавим виявився порівняльний аналіз рівнів загального почуття когерентності з рівнями психічної напруги (див. табл. 5).

Наведені вище дані вказують, що студенти з високим рівнем почуття когерентності та його складових відзначаються інтернальним локусом контролю, завдяки якому людина відчуває, що вона може сама вплинути на своє життя і керувати подіями, що відбуваються в ньому. Протилежністю є зовнішній локус контролю, коли результати

діяльності приписуються зовнішнім чинникам. Такий екстернальний локус контролю є характерним для студентів з низьким рівнем почуття когерентності. Отримані дані можуть мати важливе практичне значення, а саме, вказувати на напрям психологічної роботи зі студентами, спрямованої на розвиток стресостійкості особистості.

Таблиця 5

Почуття когерентності та рівень психічної напруги (N=198)

Показники		Рівні психічної напруги		
		Високий	Середній	Низький
Загальне почуття когерентності	М	23,99	38,78	54,50
	σ	4,00	4,72	4,95

Наведені дані вказують на зв'язок почуття когерентності з рівнями психічної напруги студентів, а саме, студенти, яким властивий є високий рівень загального почуття когерентності відзначаються низьким рівнем психічної напруги. В той час, студенти з низьким рівнем когерентності характеризуються високим рівнем психічної напруги. Отримані емпіричні дані узгоджуються з вище зробленими висновками та підтверджують значення почуття когерентності у становленні стресостійкості студентів.

Результати порівняльного аналізу почуття когерентності з локусом контролю особистості наведено в табл. 6.

Таблиця 6

Почуття когерентності та локус контролю студентів (N=198)

Показники		Локус контролю особистості	
		Інтернальний	Екстернальний
Загальне почуття когерентності	М	116,55	112,00
	σ	15,11	14,21
Усвідомленість	М	46,20	42,54
	σ	9,70	8,99
Здійсненість	М	43,72	40,52
	σ	10,20	9,46
Сенсовність	М	36,77	33,33
	σ	8,90	9,57

З метою перевірки можливості передбачення рівня стресостійкості студентів на підставі показників загального почуття когерентності нами був проведений аналіз регресії. Аналіз коефіцієнту кореляції r -Pearsona зв'язку між рівнями загальної когерентності та стресостійкості виносить $r=-0,815$, що вказує на сильний негативний зв'язок. На підставі цих даних можемо стверджувати існування лінійного зв'язку між даними змінними. Запропонована лінійна модель виявилась істотною, $F(1,196)=413,36$, $p \leq 0,001$. За допомогою цієї

моделі пояснюється 69% дисперсії. Зв'язок між предиктором і залежною змінною є досить сильний і від'ємний ($\beta = -0,82$). Значення коефіцієнту b_1 становить $-0,71$; $t(196) = 20,33$; $p \leq 0,001$; а значення сталої $120,261$; $t(196) = 29,64$; $p \leq 0,001$. Отже, чим вищий є показник когерентності, тим меншим є показник стресостійкості, що означає вищий його рівень.

Наступний крок – побудова рівняння регресії. Оскільки показники критерію Фішера $\leq 0,001$, отже отримані дані є статистично значущими. Рівняння регресії для нашої моделі має такий вигляд: $\hat{Y}_1 = 120,261 - 0,710 \cdot X_1$, де $\hat{Y}_1$ – рівень стресостійкості; X_1 – рівень загального почуття когерентності.

Наведені дані показують, що загальне почуття когерентності може виступати потужним особистісним ресурсом, що впливає на становлення стресостійкості студентів. Власне, чим сильнішим є почуття когерентності, тим вищою є здатність людини протистояти стресогенним ситуаціям. Тому почуття когерентності трактується як мета-засіб, внутрішній центральний фактор, який має функцію контролю інших людських ресурсів [15].

Заслуговує на увагу думка А. Антоновського про те, що у плануванні роботи з молоддю, перед усім, слід фокусувати увагу на тих компонентах, які зумовлюють здоров'я (салютогенез), замість того, щоб з'ясовувати причини появи хвороби (патогенез). Перефразовуючи ці слова в стосунку до нашої проблеми дослідження, слід розуміти, що у формуванні професійної стресостійкості слід, перш за все, зосередити увагу на тих умовах і чинниках, що сприяють її становленню, а не лише на недоліках її розвитку.

Окремо слід підкреслити, що, людина з високим почуттям когерентності не обов'язково відчуває і думає, що життя абсолютно пізнаване, кероване та усвідомлюване, адже це, скоріше за все вказувало б на психотичний стан. Почуття когерентності поширюється лише на ту сферу життя, яку людина розглядає як важливу власне для себе і вона має індивідуальні межі. Важливим є те, що впродовж життя індивідуальний рівень почуття зв'язності може змінюватись. Зміни можуть відбуватися як під дією зовнішніх чинників, так і в результаті власних дій індивіда. Шляхом позитивного впливу на почуття когерентності, можна поліпшити стан здоров'я індивіда, а значить, зменшити негативний вплив стресових ситуацій [1; 11; 14].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

На основі проведеного аналізу можна констатувати, що загальне почуття когерентності може виступати потужним

особистісним ресурсом, що впливає на становлення стресостійкості студентів. Студенти з високим рівнем почуття когерентності та його складових відзначаються інтернальним локусом контролю, натомість екстернальний локус контролю є характерним для студентів з низьким рівнем почуття когерентності. Виявлено негативний зв'язок когерентності з рівнем психічної напруги та позитивний зв'язок із стресостійкістю особистості. Показано, що такі показники як когерентність, здійсненність, усвідомленість, можна використовувати в якості психологічних критеріїв для прогнозування професійної стресостійкості студентів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та апробації програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток почуття когерентності як чинника підвищення стресостійкості фахівців.

References

1. Antonovsky, A. (2005). *Rozwiklanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
2. Dwyer, A., & Cummings, A. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counseling*, 35(3), 208-220.
3. Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259-274.
4. Heszen, I. & Sęk H. (2008). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: PWN
5. Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu*. Warszawa: PWN.
6. Hosokawa, R., Katsura, T., & Shizawa, M. (2017). Relationship between mother's sense of coherence and childrearing style and preschool children's social skills. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 11(1), Article 11. DOI: 10.1186/s13034-017-0147-6
7. Huber, L. (2010). Style adaptacyjne do sytuacji stresowych w różnych grupach wiekowych, a choroby cywilizacyjne XXI wieku. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 91(2), 268-275.
8. Lemyre, L., Tessier, R., & Fillion, L. (1990). *Mesure du stress psychologique (PSM): Manuel d'utilisation [Psychological Stress Measure (PSM): User manual]*. Éditions de la Griffé.
9. Miller, L. & Smit, A. (1993). *The Stress Solution: An Action Plan to Manage the Stress in Your Life*. Atria.
10. Ogińska-Bulik, N. (2006). *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych : źródła, konsekwencje, zapobieganie*. Warszawa : Centrum Doradztwa i Informacji Difin.
11. Placzekiewicz, B. & Tucholska, S. (2009). Poczucie koherencji a zachowania zaradcze młodzieży. *Studia Psychologica*, 9, 45-56.
12. Poprawa, R. (2001). *Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem*. [w]: G. Dolińska-Zygmunt (red.), *Podstawy psychologii zdrowia*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
13. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28. DOI: 10.1037/h0092976
14. Sęk, H. (2003). Salutogeneza i funkcjonalne właściwości poczucia koherencji. [w]: H. Sęk, T. Pasikowski (red.) *Zdrowie – Stres – Zasoby*, Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
15. Wojnarowska, B. (2017). *Edukacja zdrowotna*. Warszawa: PWN.