

ПОЧУТТЯ КОГЕРЕНТНОСТІ ЯК СКЛАДОВА КОНЦЕПЦІЇ САЛЮТОГЕНЕЗУ

В статті проведений теоретичний огляд становлення конструкту почуття когерентності (Sense of Coherence) в психологічній науці. Розглянуто і порівняно визначення компонентів почуття когерентності: «Comprehensibility», «Manageability», «Meaningfulness». Розглянуто роль генералізованих ресурсів опору (General Resistance Resources - GRRS) в рамках конструкту почуття когерентності.

Ключові слова: салютогенез, почуття когерентності (SOC), генералізовані ресурси опору (GRRS).

Постановка проблеми. Термін «салютогенез» (від. лат. *salus* – здоров'я і *genesis* – створення, походження) був введений А. Антоновським і дослівно може бути перекладений як «походження здоров'я». Концептуально поняття «салютогенез», згідно з А. Антоновським, визначалося як процес руху в напрямку здоров'я на континуумі здоров'я / не-здоров'я, а здатність рухатися в цьому напрямку була названа «почуттям когерентності» (Sense of Coherence) [10].

Мета статті – на основі теоретичного аналізу порівняти визначення і зміст складових конструкту почуття когерентності (Sense of Coherence), як теоретичної основи дослідження концепції салютогенезу.

Виклад основного матеріалу та результатів дослідження. Основні положення концепції салютогенезу. Згідно з А. Антоновським (Antonovsky, 1979) поняття «салютогенез» є універсальним і крос-культурним [10].

Створення концепції салютогенезу А. Антоновським (Antonovsky, 1987) відбувалося в узгодженості з дослідженнями походження і підтримання здоров'я інших вчених [11]. Першочергово для пояснення принципів салютогенетичного підходу, згідно з А. Антоновським (Antonovsky, 1979), використовувався конструкт почуття когерентності і генералізовані ресурси опору, пізніше згідно з Lindstrom, Eriksson, Wikstrom (2010) в концепцію салютогенезу були включені ще 23 конструкти (табл. 1) [10; 26].

На сьогоднішній день все більше психологічних теорій та концепцій включаються в загальну концепцію салютогенезу. Так, до конструктів, що впливають на динаміку здоров'я, подолання людиною стресорів і досягнення індивідуального стану загального благополуччя, згідно з М. Еріксоном (Eriksson, 2012), було додано ще конструкти (див. табл. 1): процвітавання, внутрішня сила, потік, емоційний та соціальний інтелект, розважливості, педагогіка, самоперевернення, посттравматичний ріст [25].

Як ми бачимо з табл. 1, простежується тенденція до розширення концепції салютогенезу внаслідок залучення все більшої кількості конструктів і концепцій, направлених на дослідження здоров'я та благополуччя людини. Таким чином, салютогенез представляє собою комплексний феномен, направлений на дослідження здоров'я людини, не через вивчення хвороб та процесу перебігу захворювань – патогенез, а як процес підтримання і збереження здоров'я – салютогенез [26].

Теорії та концепції в рамках салютогенетичного підходу згідно А. Антоновському (Antonovsky, 1979), Б. Ліндстром (Lindstrom B., Eriksson M., Wikstrom P., 2010) та М. Ерікссон (Eriksson, 2012)

1979	Почуття когерентності – Sense of Coherence (Antonovsky)	
2010	Вдячність – Gratitude (McGullough)	Самоефективність Self-efficacy (Bandura)
	Життєстійкість – Hardiness (Kobasa)	Гумор – Humor (Martin)
	Емпатія – Empathy (Eisenberg)	Стійкість – Resilience (Werner)
	Набутий оптимізм – Learned optimism (Seligman)	Набуте відчуття сподівання – Learned hopefulness (Zimmerman)
	Емоційний інтелект – Emotional intelligence (Goleman, Akerjordet et al)	Набута винахідливість – Learned resourcefulness (Rosenbaum)
	Зв'язність – Connectedness (Blum)	Якість життя – Quality of life (Lindstrom)
	Культурний капітал – Cultural capital (Bordieu)	Соціальний капітал – Social capital (Putnam),
	Процвітання – Flourishing (Keyes)	Поліпшення - Emprovement (Freire)
	Компетентність дій – Action competence (Bruun Jensen)	Прагнення сенсу (логотерапія) – Will to meaning (Frankl)
	Міждисциплінарність – Interdisciplinarity (Klein)	Теорія екологічних систем – Ecological system theory (Brondenbrenner)
	Копінг – Coping (Lazarus)	Локус-контролю – Locus of control (Rotter)
2012	Благополуччя – Wellbeing (Diener)	Прив'язаність – Attachment (Bowlby)
	Процвітання – Thriving (Carver)	Розважливість – Reasonableness (Kaplan)
	Внутрішня сила – Inner strength (Nygren)	Педагогіка – Pedagogy (Dewey)
	Потік – Flow (Csikszentmihalyi)	Самоперевершення - Self-transcendence (Haugan)
	Емоційний та соціальний інтелект – Emoyional&Social intelligence (Goleman)	Посттравматичний ріст – Posttraumatic personal growth (Tedesche)

Визначення конструкту почуття когерентності. Ключовим поняттям концепції салютогенезу А. Антоновського є «Sense of Coherence – SOC» (Antonovsky, A. (1979) [10]. На сьогодні в україномовних і російськомовних джерелах зустрічається декілька варіантів перекладу даного поняття, які представлені в табл. 2.

Визначення поняття «Sense of Coherence» в сучасних україномовних і російськомовних літературних джерелах

Автор	Визначення
А. Антоновський	«Sense of Coherence»
В. Й. Бочейлюк	«відчуття когерентності»
В. А. Буланов, М. І. Лук'янченко	«почуття когерентності»
І. Галецька	«відчуття когерентності»
Є. Осін	«чутство звязности»

Л. А. Пергаменщик	«чувство связанности»
А. Сацук	«чувство когерентности»

Згідно табл. 2, ми бачимо, що на сьогоднішній день немає єдиного перекладу поняття «Sense of Coherence» на українську і російську мови. Так, використовуються такі варіанти перекладу на українську мову, як: «відчуття когерентності» (В. Й. Бочейлюк, 2011), «почуття когерентності» (М. І. Лук'янченко 2010; В. А. Буланов, 2013), «відчуття когерентності» (І. Галецька, 2005), а на російську мову – «чувство связанности» (Є. Осін, 2007), «чувство связанности» (Л. А. Пергаменщик, 2008), «чувство когерентности» (А. Сацук, 2014) [1; 3; 5-10].

В результаті перекладу поняття «Sense of Coherence» на українську мову, нами не було знайдено літературного перекладу, однак, при дослівному перекладі, були виявлені такі значення: «sense of» означає – почуття, відчуття; а «coherence» - 1) зв'язок, зчеплення; 2) зв'язність, послідовність, 3) когерентність [23]. Значення отриманих варіантів дослівного перекладу були перевірені нами за тлумачним словником. Так, згідно з Великим тлумачним словником сучасної української мови В. Т. Бусела [4] поняття «почуття» трактується, як:

1. Психічні і фізичні відчуття людини;

2. Здатність відчувати, сприймати навколишнє середовище;

3. Стан людини, який викликається почуттєвим досвідом. // Правильне або хибне усвідомлення людиною свого значення, ролі в суспільстві і т. ін.. // Здатність людини сприймати й усвідомлювати естетичні цінності. // Здатність людини вміло використовувати властивості чого-небудь. Естетичне почуття. Почуття відповідальності;

4. Емоції, що супроводжують оцінку певних суспільних подій явищ. // Вияв схвильованості, душевного піднесення. // Емоції, викликані певними душевними переживаннями. // Вияв схвильованості, душевного піднесення. // Емоції, викликані певними душевними переживаннями. // Емоційна настроєність. // Інтуїтивне розуміння, сприйняття, передчуття чого-небудь;

5. Любов, кохання; захоплення ким-небудь.

А поняття «відчуття» має такі значення [4]:

1. Дія і стан за значенням відчувати - відчуття болю, відчуття дотику;

2. Здатність відчувати сприймати явища навколишнього світу;

3. Спец. Процес відображення мозком людини властивостей предметів і явищ об'єктивної дійсності, які безпосередньо впливають на органи чуття // Підсвідоме сприймання чого-небудь. // Образ, відбиток, слід предметів матеріального світу, що створюються в свідомості людини внаслідок їх дії на органи чуття;

4. Стан зумовлений переживанням чого-небудь, враження від баченого, чутого, переживаного;

5. Усвідомлення, розуміння чого-небудь. // Передчуття якоїсь події, явища.

Термін «когерентність» розкривається як здатність до інтерференції, яку виявляють за певних умов хвилі, зокрема світлові; «когерентний» – взаємопов'язаний. А поняття «когерентність» не представлено [4].

Таким чином, враховуючи різні варіанти перекладу, на наш погляд, найбільш коректним вважається використання перекладу – «почуття когерентності» для визначення поняття «Sense of Coherence».

Згідно А. Антоновському почуття когерентності – це «глобальна орієнтація людини, що виражає ступінь всебічного, стійкого, хоча і динамічного почуття впевненості, в тому що: 1) стимули, внутрішнього або зовнішнього походження, є структурованими, передбачуваними і зрозумілими, 2) людина має доступні ресурси, для задоволення вимог поставлених цими стимулами; і 3) ці вимоги представляють собою виклики, гідні залучення до участі і вкладенню зусиль» [10, с. 10].

На сьогоднішній день почуття когерентності розглядається як:

- глобальна орієнтація, що впливає на ступінь впевненості в тому, що внутрішнє і зовнішнє середовище є передбачуваним і існує висока ймовірність що все відбуватиметься так, як передбачається [10];
- стрижнева диспозиція життєвих орієнтацій, критерію психологічного здоров'я, буття людини загалом [5];
- диспозиційна орієнтація або рамка, згідно А. Hardy [цит. за: 12];
- відносно стабільна риса особистості [19];
- основа виникнення здоров'я, як погодженого протікання у просторі й у часі декількох процесів, згідно В. Й. Бочейлюк [цит. за: 13].
- особистий спосіб мислення, буття, і дій, з внутрішнім почуттям довіри, що призводить людей до виявлення і використання ресурсів, які знаходяться у їх розпорядженні [16].
- конструкт, що включає в себе певне поєднання когнітивних, поведінкових і мотиваційних компонентів [10];
- загальна міра світогляду людини [18];
- спосіб бачення життя як узгодженої структури, керованої і осмисленої [25];
- впевненість у власній здатності визначати внутрішні і зовнішні ресурси, і використовувати їх виходячи з принципу затвердження життя [25].

Незважаючи на різні інтерпретації самого конструкту почуття когерентності, згідно А. Антоновському і подальшим дослідженням, структура почуття когерентності залишається постійною і включає в себе три складові, які оригінальною мовою звучать як: «Comprehensibility», «Manageability», «Meaningfulness». На сьогодні існує декілька варіацій їх перекладу на українську і російську мови, які представлені в табл. 3 [1; 3; 5-10]:

Таблиця 3

Визначення компонентів почуття когерентності в сучасних україномовних і російськомовних літературних джерелах

Автор	Визначення компонентів почуття когерентності		
А. Антоновський	«Comprehensibility»	«Manageability»	«Meaningfulness»
І. Галецька	«Зрозумілість»	«Самозарадність»	«Сенсовність»
В. Й. Бочейлюк	«Зрозумілість»	«Керованість»	«Свідомість»
В. А. Буланов	«Осягненість»	«Керованість»	«Усвідомленість»

М. І. Лук'яненко	«Усвідомленість»	«Здійсненність»	«Смисл»
Є. Осін, Л. А. Пергаменщик	«Постижимість»	«Управляемость»	«Осмысленность»
А. Сацук	«Постижимість мира»	«Управляемость»	«Осмысленность»

Таким чином, ми бачимо, відповідно до табл. 3, що на сьогоднішній день відсутній єдиний варіант перекладу компонентів почуття когерентності на українську мову, на відміну від перекладу на російську мову, де наявні варіанти перекладу майже співпадають. Так, компонент «Comprehensibility» перекладається на українську мову, як: «Зрозумілість» (І. Галецька, 2005; В. Й. Бочейлюк, 2011), «Осягненість» (В. А. Буланов, 2011), «Усвідомленість» (М. І. Лук'яненко, 2010); а на російську мову, як «Постижимість» (Є. Осін, 2007; Л. А. Пергаменщик, 2008), «Постижимість мира» (А. Сацук, 2014) [1; 3; 5-10].

Варіанти перекладу компоненту «Manageability», що найчастіше зустрічаються в україномовних літературних джерелах: «Самозарадність» (І. Галецька, 2005), «Керованість» (В. Й. Бочейлюк, 2011; В.А. Буланов, 2011), «Здійсненність» (М. І. Лук'яненко, 2010); а в російськомовних – «Управляемость» (Є. Осін, 2007; Л. А. Пергаменщик, 2008; А. Сацук, 2014) [1; 3; 5-10].

Компонент «Meaningfulness» в українськомовних літературних джерелах перекладається, як: «Сенсовність» (І. Галецька, 2005), «Свідомість» (В. Й. Бочейлюк, 2011), «Усвідомленість» (В. А. Буланов, 2011), «Смисл» (М. І. Лук'яненко, 2010); а в російськомовних – «Осмысленность» (Є. Осін, 2007; Л. А. Пергаменщик, 2008; А. Сацук, 2014) [1; 3; 5-10].

В нашому дослідженні ми будемо вживати оригінальні визначення компонентів, тобто використовуватимемо терміни «Comprehensibility», «Manageability» та «Meaningfulness». Так, компонент «Comprehensibility» включає в себе відчуття людини, що світ є зрозумілим, тобто події, що відбуваються можна структурувати і передбачити, вплив зовнішнього і внутрішнього середовища можна пізнати, упорядкувати, структурувати [10]. При цьому увага приділяється когнітивному характеру компоненту «Comprehensibility» [5]. Таким чином, при виникненні певної ситуації, в людини виникає переконання, що власне бачення світу представляє сенс [10, 26].

«Manageability» – включає в себе наявність і доступність ресурсів людини, що необхідні для відповіді на виклики і проблеми, що постають. При цьому, це не означає, що в людини завжди наявні ці ресурси, але вони є доступними і можуть бути мобілізовані, для того щоб успішно впоратися з будь-якими проблемами, що постають [10, 26].

«Meaningfulness», найбільш важливий компонент почуття когерентності, розуміється як відчуття того, що життя має сенс, а виклики і вимоги варті того, щоб гідно відповідати на них [10]. Крім того, ці проблеми представляють для людини сенс, тому вони варті її емоційного реагування і залучення у процес вирішення [26]. «Meaningfulness» відіграє важливу роль в досягненні бажаних особистісних та професійних результатів, зображується як основний фактор здоров'я і благополуччя людини. Так, згідно К. Varga [цит. за: 20], на сьогоднішній день проводяться як дослідження впливу компоненту «Meaningfulness» на окремі

сфери життя людини, наприклад професійний розвиток; так і дослідження генералізації, в певній мірі, ролі компоненту «Meaningfulness» в житті людини [20].

Ключовим поняттям в розумінні почуття когерентності, крім компонентів «Comprehensibility», «Manageability» та «Meaningfulness», є генералізовані ресурси опору (General Resistance Resources - GRRS) [10]. Саме генералізовані ресурси опору відіграють вирішальну роль в просуванні людини у напрямку «здоров'я» на континуумі «здоров'я – нездоров'я». Генералізовані ресурси опору (GRRS) можуть мати внутрішнє або зовнішнє походження [10, 16] і надають людині значущого і зрозумілого досвіду життя завдяки наявним у розпорядженні людини конкретним ресурсам [10].

Згідно А. Антоновському генералізовані ресурси опору (GRRS) представляють фізичні, біохімічні, артефактні, когнітивні, емоційні, ціннісно-поведінкові, міжособистісні відносини, соціокультурні характеристики індивіда, групи, субкультури, суспільства ефективні для уникнення чи боротьби з різноманітними стресорами [10].

При цьому ключовим фактором є не доступність ресурсів, а здатність ідентифікувати, а також використовувати ресурси за призначенням. Так, людина з сильним почуттям когерентності у стані напруги здатна мобілізувати генералізовані ресурси опору (GRRS) для сприяння ефективному подоланню труднощів [16]. Крім того, їх ключова роль полягає в подоланні стресорів і тим самим приводить до зниження напруги, що в свою чергу підкріплює почуття когерентності [10].

Так, згідно з А. Антоновським, ступінь вираженості генералізованих ресурсів опору є основним фактором, що обумовлює представленість загальної, всебічної орієнтації людини – почуття когерентності [10].

Розвиток почуття когерентності відбувається на протязі усього життя: в дитинстві закладаються основи відчуття зв'язку зі світом [1]; протягом дитячого і підліткового віку відбувається вироблення «почуття співпричетності» [24]; протягом дорослого життя приблизно, при досягненні третього десятиліття, розвиток почуття когерентності стабілізується [10]. І хоча, U. Moksnes [цит. за: 14] вказує, що у світлі зрушень у розвитку та в результаті багатьох переходів і викликів, що постають в цей період, зміни в почутті когерентності все ще можуть відбуватися [17], згідно А. Антоновському (Antonovsky, 1994), радикальні зміни у почутті когерентності вже мало ймовірні.

До основних соціальних і психологічних предикторів салютогенетичної спрямованості особистості відносять: індекс якості життя, соціальну креативність, онтогенетичну рефлексію, самовідношення особистості, специфіку гендерної спрямованості, смисложиттєві орієнтації, рівень самоактуалізації [2]; освіту, професійну медичну й психологічну підтримку протягом усього життя, педагогіку здоров'я [1]. Хоча життєвий досвід, в основному, залежить від таких факторів, як: соціальна і сімейна структура, культура, професія, стать, етнічна приналежність і генетика. Однак, людина в змозі здійснювати свій вибір і через власну активність [11].

Таким чином, розвиток почуття когерентності стимулюється трьома видами життєвого досвіду сумісно з генералізованими ресурсами опору (GRRs). Так, розвиток компоненту «Comprehensibility» стимулюється під впливом узгодженості подій життя. Компонент «Manageability» посилюється через отримання балансу недовантаження-перевантаження у житті. Участь у прийнятті суспільно-важливих рішень «дозволяє людині відчувати, що життя наповнене сенсом – компонент «Meaningfulness» [11].

Основні напрямки дослідження концепції салютогенезу і конструкту почуття когерентності. Дослідження салютогенезу, насамперед, пов'язані з визначенням взаємозв'язків почуття когерентності з іншими конструктами. Основний метод збору даних відбувається за допомогою стандартизованих шкал і опитувальників для визначення почуття когерентності та зв'язків почуття когерентності з іншими змінними, що представляють інтерес, або результатами інших досліджень.

До складу конструктів, що мають взаємозв'язки з почуттям когерентності відносять самооцінку, оптимізм, якість життя (Antonovsky, 1998); позитивні установки, емоційну стабільність (Larsson, 1996), суб'єктивне благополуччя, Я-концепцію, соціальні навички, загальний індекс здоров'я (Lustig & Strauser, 2002); психічне здоров'я та фактори, направлені на зміцнення здоров'я, і сімейні фактори (Hansson & Cederblad, 2004). Низький рівень вираженості почуття когерентності зумовлює високий рівень ворожості та депресивності і є психологічним чинником розладів здоров'я (Surtees et al., 2003).

Крім того, проводяться дослідження направлені на виявлення особливостей представленості почуття когерентності у різних осіб. Так, в попередніх дослідженнях (Галецька, 2005; Agardh et al. 2003; Kivimäki et al., 2002; Kupfer et al., 2003; Moknes, 2011; Myrin & Lagerström, 2006; Surtees et al., 2003) було виявлено гендерні відмінності в представленості почуття когерентності [5; 17].

Салютогенетичний підхід використовується для розвитку терапевтичної практики, у проектуванні середовища і розробленні умов, які сприяють здоров'ю [16; 20], у розробці моделей і підходів щодо розвитку здорової поведінки [15] тощо. У 1986 році салютогенетичний підхід розглядався на Оттавській хартії присвяченій підвищенню рівня здоров'я (Ottawa Charter for health promotion, 1986). Він також був представлений на різноманітних конференціях, присвячених проблемам здоров'я, на одній з яких (The 6th Global Conference on Health Promotion in Bangkok, Thailand, 2005) салютогенетична модель розглядалася як можлива засада, для створення нової політики щодо зміцнення здоров'я, з ціллю розробки ефективної державної політики [24].

Висновки. Проаналізувавши данні закордонних і вітчизняних авторів, можна прийти до висновку, що за останні 10 років спостерігається збільшення уваги до вивчення концепції салютогенезу та, зокрема, конструкту почуття когерентності. На сьогоднішній день салютогенетичний підхід представляє собою альтернативну систему розуміння взаємозв'язків людини і світу.

В результаті огляду праць закордонних авторів, було виявлено, що концепція салютогенезу набуває активного вивчення у зв'язку зі збільшенням уваги до збереження, профілактики та відновлення здоров'я населення. Водночас аналіз періодичних видань вітчизняної літератури свідчить, що в Україні зустрічаються поодинокі публікації щодо вивчення концепції салютогенезу та конструкту почуття когерентності.

Крім того, було встановлено, що більшість досліджень концепції салютогенезу, в першу чергу, присвячені визначенню взаємозв'язків почуття когерентності з іншими конструктами або направлені на вироблення стратегій контролю над можливими факторами ризику. Однак, всебічного вивчення цього поняття майже не проводилось. Тому, вважаємо актуальним проведення комплексного дослідження конструкту почуття когерентності.

Список використаної літератури

1. Бочейлюк В. Й. Психологічні особливості формування і зміцнення здоров'я особистості / В. Й. Бочейлюк // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського: збірник наукових праць: Серія «Психологія» / за ред. С. Д. Максименко, Н. О. Євдокимової. – Т. 2., Вип. 7. – Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2011. – С. 36–40.
2. Буланов В. А. Деякі психологічні особливості салютогенетичної спрямованості особистості / В. А. Буланов // Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова : Серія Психологія – Т. 16., Вип. 17., 2011. – С. 30–36.
3. Буланов В. А. Салютогенетична спрямованість особистості як показник якості життя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / В. А. Буланов. – Запоріжжя, 2013. – 199 с.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. – 1728 с.
5. Галецька І. Психологічні властивості компонентів відчуття когерентності / І. Галецька // Вісник львівського університету: Серія: Філософські науки, 2005. – Вип. 8., №7. – С. 273–281.
6. Лук'янченко М. І. Здоров'я людини через призму моделі салютогенезу: Теорія та практика / М. І. Лук'янченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. – №11. – С. 58–60.
7. Осин Е. Н. Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е. Н. Осин // Психологическая диагностика, 2007. – №3. – С. 22–41.
8. Пергаменщик Л. А. В поисках кода выживания Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход // Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения – 2008» / под редакцией Л. А. Цветковой, Н. С. Хрусталёвой. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2008.
9. Сацук А. Чувство когерентности у беларуских студэнтаў // Трэці міжнародны кангрэс даследчыкаў Беларусі Працоўныя матэрыялы : Псіхалогія ў Беларусі: стан, праблемы, перспектывы, 2014. – Т. 3., Р. 13. – С. 614–617.
10. Antonovsky A. Health, stress, and coping. San Francisco and London : Jossey-Bass Publishers, 1979. – 255 p.
11. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Francisco, CA, US : Jossey-Bass Publishers, 1987 – 218 p.
12. Antonovsky, A. Personality and health: Testing the sense of coherence model. In H. S. Friedman (Ed.), Personality and disease. New York : Wiley, 1990. – P. 155–177.
13. Antonovsky A. Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit / A. Antonovsky, A. Franke, N. Schulte. – Tuebingen : Dgvt-Verl, 1997. – 224 s.
14. Eriksson, M. Unravelling the mystery of salutogenesis. The evidence base of the salutogenic research as measured by Antonovsky's sense of coherence scale (Research Report No. 1). – Turku: Folkhälsan Research Centre, Health Promotion Research Programme, 2007.
15. Freire, M. C. Adolescents' sense of coherence, oral health status and oral health related behaviors / M. C. M. Freire, A. Sheiham, R. Hardy // Community Dentistry and Oral Epidemiology. – 2001. – 29. – P. 204-212.
16. Lindström, B., & Eriksson, M. Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review / B. Lindström, M. Eriksson // Journal of Epidemiology and Community Health, 2006. – 60. – P. 376–381.

17. Moksnes, U. K. [article in press] Sense of coherence and emotional health in adolescents / U. K. Moksnes, G. A. Espnes, M. Lillefjell // *Journal of Adolescence*, 2011, 1-9, doi:10.1016/j.adolescence.2011.07.013
18. Schnyder, U. Antonovsky's sense of coherence: trait or state? / S. Büchi, T. Sensky, R. Klaghofer // *Psychother Psychosom*, 2000. – 69 (6). – P. 296–302.
19. Varga, K. Is 'Meaningfulness' a General Mediating factor? The Salutogenic Revolution of Question-Setting in Health Science and Occupational Psychology / K. Varga Á. Tóth, J. Roznár, A. Oláh, J. Betlehem, S. Jeges // *European Journal of Mental Health*, 2012. – 7. – P. 72–89 DOI: 10.5708/EJMH.7.2012.1.4
20. Wallerstein, N. Powerlessness, empowerment, and health: implications for health promotion programs / N. Wallerstein // *American Journal of Health Promotion*, 1992. – 6(3). – P. 197–205.
21. Warr, P. Scales for the Measurement of Some Work Attitudes and Aspects of Psychological Well-Being / P. Warr, J. Cook, T. Wall // *Journal of Occupational Psychology*, 1979. – 52. – P. 129–48.
22. Іонова О. М. Салютогенетичний підхід до професійної підготовки майбутніх педагогів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 34–42. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0206>
- Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>
23. Словник АБВУД Lingvo-Online [Електронний ресурс] <http://www.lingvo.ua/uk>
24. Center on Salutogenesis [Electronic resource] http://www.salutogenesis.hv.se/eng/Health_Promotion.6.html
25. Eriksson M. Att Tanka Och Arbeta Salutogent [Electronic resource] / – Halsöfrämjande An electronic version of this article can be found on the website : http://www.salutogenesis.hv.se/files/eriksson_m_salus_2012.pdf
26. Harrop E. Resilience, Coping and Salutogenic Approaches to Maintaining and Generating Health: A Review [Electronic resource] / E. Harrop, S. Addis, E. Elliott, G. Williams. – Cardiff: Cardiff Institute of Society, Health and Ethics, 2006. – 215 p. An electronic version of this article can be found on the website: <https://www.nice.org.uk/guidance/ph6/documents/behaviour-change-review-on-resilience-coping-and-salutogenic-approaches-to-health2>

Транслітерація

1. Bocheilyuk V. Y. Psihologichni osoblivosti formuvannya i zmitsnennya zdorov'ya osobistosti / V. Y. Bocheilyuk // *Naukoviy visnik MikolaYivskogo derzhavnogo universitetu Imeni V.O. Suhomlinskogo: zbirnik naukovih prats: Seriya «Psihologiya» / za red. S. D. Maksimenko, N. O. Evdokimovoyi. – Т. 2., Vip. 7. – Миколаїв: МНУ Імени В. О. Сухомлинського, 2011. – С. 36–40.*
2. Bulanov V. A. Deyaki psihologichni osoblivosti salyutogenetichnoyi spryamovanosti osobistosti / V. A. Bulanov // *Visnik ONU Іm. І. І. Mechnikova : Seriya Psihologiya – Т. 16., Vip. 17., 2011. – С. 30–36.*
3. Bulanov V. A. Salyutogenetichna spryamovanist osobistosti yak pokaznik yakosti zhittya : dis. ... kand.. psihol. nauk : 19.00.01 / V. A. Bulanov. – Zaporizhzhya, 2013. – 199 s.

4. Velikiy tлумachniy slovník suchasnoyi ukrayinskoyi movi (z dod. i dopov.) / Uklad. i golov. red. V. T. Busel. – K.; Irpin: VTF «Perun», 2005. – 1728 s.
5. Galetska I. Psihologichni vlastivosti komponentiv vidchuttya kogerentsiyi / I. Galetska // Visnik Ivivskogo universitetu: Seriya: Filozofski nauki, 2005. – Vip. 8., #7. – S. 273–281.
6. Luk'yanchenko M. I. Zdorov'ya lyudini cherez prizmu modeli salyutogenezu: Teoriya ta praktika / M. I. Luk'yanchenko // Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu, 2010. – # 11. – C. 58–60.
7. Osin E. N. Chuvstvo svyaznosti kak pokazatel psihologicheskogo zdorovya i ego diagnostika / E. N. Osin // Psihologicheskaya diagnostika, 2007. – #3. – S. 22–41.
8. Pergamenschik L. A. V poiskah koda vyizhivaniya Psihologiya krizisnyih i ekstremalnyih situatsiy: mezhdistylinarniy podhod // Materialy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Ananevskie chteniya – 2008» / pod redaktsiyey L. A. Tsvetkovoy, N. S. Hrustalyovoy. – SPb.: Izdatelstvo S.-Peterburgskogo universiteta, 2008.
9. Satsuk A. Chuvstvo kogerentnosti u belarusskikh studentov // Tretsi mizhnaroodnyi kangres dasledchykau Belarusi Pratožnyiya materyiyalyi : Psihologiya ŷ Belarusi: stan, prablemyi, perspektyivy, 2014. – T. 3., R. 13. – S. 614–617.
10. Antonovsky A. Health, stress, and coping. San Francisco and London : Jossey-Bass Publishers, 1979. – 255 p.
11. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Fransisco, CA, US : Jossey-Bass Publishers, 1987 – 218 p.
12. Antonovsky, A. Personality and health: Testing the sense of coherence model. In H. S. Friedman (Ed.), Personality and disease. New York : Wiley, 1990. – P. 155–177.
13. Antonovsky A. Salutogeneze. Zur Entmystifizierung der Gesundheit / A. Antonovsky, A. Franke, N. Schulte. – Tuebingen : Dgvt-Verl, 1997. – 224 s.
14. Eriksson, M. Unravelling the mystery of salutogenesis. The evidence base of the salutogenic research as measured by Antonovsky's sense of coherence scale (Research Report No. 1). – Turku: Folkhälsan Research Centre, Health Promotion Research Programme, 2007.
15. Freire, M. C. Adolescents' sense of coherence, oral health status and oral health related behaviors / M. C. M. Freire, A. Sheiham, R. Hardy // Community Dentistry and Oral Epidemiology. – 2001. – 29. – P. 204–212.
16. Lindström, B., & Eriksson, M. Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review / B. Lindström, M. Eriksson // Journal of Epidemiology and Community Health, 2006. – 60. – P. 376–381.
17. Moksnes, U. K. [article in press] Sense of coherence and emotional health in adolescents / U. K. Moksnes, G. A. Espnes, M. Lillefjell // Journal of Adolescence, 2011, 1-9, doi:10.1016/j.adolescence.2011.07.013
18. Schnyder, U. Antonovsky's sense of coherence: trait or state? / S. Büchi, T. Sensky, R. Klaghofer // Psychother Psychosom. 2000. – 69 (6). – P. 296–302
19. Varga, K. Is 'Meaningfulness' a General Mediating factor? The Salutogenic Revolution of Question-Setting in Health Science and Occupational Psychology / K. Varga Á. Tóth, J. Roznár, A. Oláh, J. Betlehem, S. Jeges // European Journal of Mental Health, 2012. – 7. – P. 72–89 DOI: 10.5708/EJMH.7.2012.1.4
20. Wallerstein, N. Powerlessness, empowerment, and health: implications for health promotion programs / N. Wallerstein // American Journal of Health Promotion, 1992. – 6(3). – P. 197–205.

21. Warr, P. Scales for the Measurement of Some Work Attitudes and Aspects of Psychological Well-Being / P. Warr, J. Cook, T. Wall // Journal of Occupational Psychology, 1979. – 52. – P. 129–48.
22. Ionova O. M. Salyutogenetichnyi pidhid do profesiynoyi pidgotovki maybutnih pedagogiv // Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu. – 2015. – # 2. – S. 34–42. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0206>
- Elektronnaya versiya etoy stati yavlyaetsya polnoy i mozhet byit naydena na sayte: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>
23. Slovník ABBYY Lingvo-Online [Elektronniy resurs] <http://www.lingvo.ua/uk>
24. Center on Salutogenesis [Electronic resource] http://www.salutogenesis.hv.se/eng/Health_Promotion.6.html
25. Eriksson M. Att Tanka Och Arbeta Salutogent [Electronic resource] / – Halsöfrämjande An electronic version of this article can be found on the website : http://www.salutogenesis.hv.se/files/eriksson_m_salus_2012.pdf
26. Harrop E. Resilience, Coping and Salutogenic Approaches to Maintaining and Generating Health: A Review [Electronic resource] / E. Harrop, S. Addis, E. Elliott, G. Williams. – Cardiff : Cardiff Institute of Society, Health and Ethics, 2006. – 215 p. An electronic version of this article can be found on the website: <https://www.nice.org.uk/guidance/ph6/documents/behaviour-change-review-on-resilience-coping-and-salutogenic-approaches-to-health2>

Ружицкая М.С.

ЧУВСТВО КОГЕРЕНТНОСТИ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ КОНЦЕПЦИИ САЛУТОГЕНЕЗА

В статье проведен теоретический обзор становления конструкта «чувство когерентности (Sense of Coherence)» в психологической науке. Рассмотрены и сопоставлены определения компонентов чувства когерентности: «Comprehensibility», «Manageability», «Meaningfulness». Рассмотрена роль генерализованных ресурсов сопротивления (General Resistance Resources - GRRS) в рамках конструкта чувства когерентности.

Ключевые слова: салутогенез, чувство когерентности (SOC), генерализованные ресурсы сопротивления (GRRS).

Ruzhytska M. S.

SENSE OF COHERENCE AS THE COMPONENT OF SALUTOGENESIS

Theoretical investigation of Sense of Coherence and its components: «Comprehensibility», «Manageability», «Meaningfulness» in psychology was conducted. Definitions of Sense of Coherence concept's components: «Comprehensibility», «Manageability», «Meaningfulness» were examined and compared. The role of General Resistance Resources (GRRS) within the construct of Sense of Coherence was presented.

Key words: Salutogenesis, Sense of Coherence (SOC), General Resistance Resources (GRRS).

Ружицка Маргарита Сергіївна – аспірант кафедри загальної психології та психології розвитку особистості, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова.