

Яворська-Ветрова І.В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

КОГНІТИВНІ АСПЕКТИ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена аналізу когнітивних аспектів психологічних ресурсів особистості у парадигмі збереження благополуччя і ментального здоров'я особистості. Констатовано, що когнітивна сфера особистості пов'язана з пізнавальними процесами і забезпечує опрацювання інформації, що надходить з оточуючого середовища, її аналіз та систематизацію для формування як узагальненої картини дійсності, так і особистого досвіду, а когнітивна оцінка ситуації сприяє формуванню стратегій долаючої поведінки у стресогенних обставинах, зміцнюючи ресурсність людини. Висвітлено, що згідно салютогенетичної концепції ресурси загальної резистентності людини полегшують вплив факторів стресу, оскільки пов'язані з розумінням і оцінкою ситуації, формуванням та усвідомленням життєвих цілей, розумінням своїх можливостей. Показано, що когнітивно-мотиваційні складники почуття когерентності як чинника збереження і зміцнення здоров'я володіють характеристиками, притаманними і критичному мисленню. Проаналізовано значення критичного мислення як ресурсу подолання когнітивних упереджень з метою прийняття ефективних рішень у складних та невизначених ситуаціях, зокрема, в умовах війни. Розкрито роль когнітивної складової у ресурсному забезпеченні процесів посттравматичного і постдосвідного зростання. Охарактеризовано когнітивний канал як один з шести ресурсних каналів відновлювальної поведінки для подолання негативних психоемоційних станів у моделі BASIC Ph. Розглянуто метакогнітивну компетентність як компонент ресурсності зрілої особистості. Висвітлено когнітивні аспекти життєздатності та життєстійкості особистості. Показано, що когнітивна обробка, осмислення досвіду, що призводить до зміни власного світогляду та особистісного зростання, є характеристикою психологічно насиченого життя як третього виміру поряд з гедоністичним щастям та евдемоністичним сенсом.

Ключові слова: ресурси особистості, когнітивна сфера, почуття когерентності, критичне мислення, метакогнітивна компетентність, когнітивна обробка досвіду.

Постановка проблеми. Науковці констатують розгортання нині глобальної цивілізаційної кризи. Світ «постає хаотичним, ірраціональним, фрагментарним та невизначеним», що призводить до втрати ціннісних та екзистенційних орієнтирів буття, відчуження людини від суспільства, від виробництва та, зрештою, від самої себе [1]. Елементи хаосу, нестабільності, випадковості та дезорганізації характерні для свідомості «хомо цвішен», людини, яка «втратила внутрішню духовність, нерідко байдужа, апатійна, агресивна й озлоблена», а тому має відхилення у поведінці та способі життя, що нерідко призводить до хвороб і навіть суїцидів [13, с. 220]. Тобто обставини нашого сьогодення: значні загрози як ментальному, так і фізичному здоров'ю, травматичний досвід, невизначеність актуалізують проблематику стійкості, резильєнтності, опірності, життєс-

тійкості, ресурсності людини. Зусилля фахівців спрямовані та не, щоб «плекаати і творити культуру плекання стійкості, психічного здоров'я, стосунків, особистісного зросту» [14].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливою складовою стійкості, ресурсності особистості є її когнітивна складова. Дослідниками [15; 22 та ін.] констатовано, що когнітивна сфера особистості пов'язана з пізнавальними процесами і забезпечує опрацювання інформації, що надходить з оточуючого середовища, її аналіз та систематизацію для формування як узагальненої картини дійсності, так і особистого досвіду. Так, О. Савченко, аналізуючи когнітивні ресурси індивідуального досвіду, виокремила три рівні його організації: когнітивний рівень, що актуалізує ті когнітивні ресурси особистості, які потрібні для розв'язання типових завдань; метакогнітивний

рівень залучає ті регуляційні ресурси особистості, які дають можливість керувати процесом вирішення задач в ситуаціях, пов'язаних із труднощами; особистісний рівень досвіду «актуалізує особистісні ресурси, які дають змогу формувати нові форми досвіду за рахунок вироблення нових засобів вирішення ситуації, утворення нових смислів, переструктурування завдань, зміни мети діяльності тощо» [15, с. 286]. На думку дослідників [2; 6; 17; 18; 23], когнітивна оцінка ситуації сприяє формуванню стратегій долаючої поведінки в різноманітних, у тому числі й кризових, стресогенних ситуаціях, поглиблюючи життєстійкі установки, а отже, ресурсність людини.

Мета дослідження полягає в аналізі когнітивних аспектів у різних підходах до ресурсності особистості.

Виклад основного матеріалу. Ресурсний підхід до проблеми збереження психологічного благополуччя і ментального здоров'я особистості, її оптимального позитивного функціонування є ефективним, особливо у критичних та невизначених обставинах життєдіяльності. Згідно концепції салютогенезу А. Антоновського (A. Antonovsky) [21], у континуумі здоров'я/хвороби узагальнені ресурси опору (*generalized resistant resources*) допомагають людині перебувати ближче до полюсу здоров'я. Основним таким ресурсом є почуття когерентності (пов'язаності, узгодженості), високий рівень якого сприяє пізнанню себе й навколишнього світу, осмисленості життя, переживанню взаємозв'язку зі світом й іншими людьми. Різнманітні стресори, створюючи стан напруги, мобілізують генералізовані ресурси опору; останні, своєю чергою, керують подоланням впливу стресорів. Успішне управління напругою зміцнює почуття когерентності у континуумі здоров'я/хвороба, а добрий стан здоров'я, відповідно, сприяє розвитку й «отриманню інших генералізованих ресурсів опору» [29, с. 37].

У структурі почуття когерентності А. Антоновський виокремив такі компоненти, як зрозумілість (інший переклад – усвідомленість), керованість, або здійсненність, та осмисленість, або значущість. Зрозумілість (*comprehensibility*) розглядається як переконаність у тому, що світ і себе самого можна пізнати і зрозуміти; стимули внутрішнього та зовнішнього походження несуть певну узгоджену й впорядковану інформацію, яка має сенс і логіку; ситуації невизначеності піддаються тлумаченню, упорядкуванню. Керованість (*manageability*) пов'язана з відповідністю ресурсів тим стимулам, що надходять із зовнішнього

та внутрішнього світу; віра людини у власні сили і здатність впоратися з викликами й самостійно будувати своє життя, спираючись як на власні ресурси, так і на ресурси взаємодії з іншими людьми, співпраці з суспільством задля досягнення результату. Осмисленість (*meaningfulness*) залучає емоційне переживання у процес переробки життєвого досвіду; це здатність досягнути сенс викликів життя, зрозуміти необхідність вкладання зусиль, енергії, активного включення у їх подолання для втілення суб'єктивно важливих цілей. Осмисленість забезпечує розуміння того, що в житті є якийсь глибший сенс, ніж «дрібниці» щоденного існування. Отже, вказані когнітивно-мотиваційні складники почуття когерентності допомагають людині «оцінити і зрозуміти ситуацію, в якій вона перебуває, знаходити сенс для руху в напрямку зміцнення здоров'я і мати здатність робити це» [16, с. 12]. Через вплив на процеси когнітивної оцінки стресу почуття когерентності впливає на узагальнені ресурси опору, зміцнюючи їх, сприяючи відновленню фізичного, душевного і соціального здоров'я людини.

Принагідно зазначимо, що подальше вивчення концепту «почуття когерентності» засвідчило багатовимірність цієї конструкції. Так, на відміну від однофакторної моделі з трьома вимірами (зрозумілість, керованість, осмисленість), розробленої А. Антоновського, дослідження Р. Санделл, Дж. Бломберг та А. Лазар (R. Sandell, J. Blomberg, A. Lazar) на шведській вибірці встановили трифакторну модель у таких вимірах, як толерантність – інтолерантність, («в основному еквівалентні» компоненту зрозумілість), енергія – депресія («в основному еквівалентні» компоненту значущість), довіра – недовіра («віддалено пов'язаний з керованістю») [28]. Дж. Сакано і Ю. Ядзіма (J. Sacano, Y. Yajima) на підставі дослідження серед студентів японських університетів обґрунтували двофакторну модель з двома вимірами: зрозумілістю-керованістю і значущістю [27], підтвердивши при цьому важливість вивчення почуття когерентності як ресурсу психічного здоров'я.

Досліджуючи особливості резистентності і резильєнтності особистості, В. Курило і В. Степаненко визначають загальні ресурси резистентності та почуття когерентності «фундаментальними конструктами», що забезпечують «розвиток стрес-реакції та подальшу ефективну адаптацію» людини. Однією з когнітивних властивостей резильєнтності особистості автори розглядають критичне мислення, яке в екстремальних умовах, зокрема, в умовах війни, дозволяє аналізувати при-

чини і наслідки ситуації, бути розсудливим, обирати продуктивні когнітивні стилі, моделювати ефективні стратегії подолання стресу. Дослідники висвітлюють складники почуття когерентності, а саме: когнітивний (усвідомленість) як здатність людини усвідомити і систематизувати інформацію про подію та свої переживання; інструментально-когнітивний (здійсненність) як доступність засобів для боротьби із викликами, впевненість і активна участь людини в подоланні труднощів і розв'язанні проблем; мотиваційний (осмисленість) як здатність свідомо приймати і рефлексувати виклики щодо їх цінності для власного життя [7, с. 133]. Водночас вони наголошують, що розглянуті аспекти почуття когерентності володіють характеристиками, притаманними і критичному мисленню, а отже, почуття когерентності є ресурсом резистентності до маніпулятивного впливу й виступає чинником інформаційно-психологічної безпеки в умовах війни.

Важливість критичного мислення як когнітивного ресурсу підкреслюють й інші дослідники. Так, Л. Мазай, вивчаючи професійне становлення майбутніх психологів, доходить висновку, що детермінантами системи ресурсного забезпечення цього процесу, поряд з позитивним самоставленням, упевненістю у власних силах і можливостях, самооцінкою та рівнем домагань особистості, мотивацією досягнення успіху чи уникнення невдач, готовністю до самовдосконалення, гнучкістю поведінки, ефективними копінг-стратегіями, є особливості когнітивної сфери (критичність мислення) та рівень розвитку рефлексії [8, с. 73].

М. Починкова і С. Бадер привертають увагу до необхідності задіяння критичного мислення як ресурсу подолання когнітивних упереджень і викривлень з метою досягнення адекватних рішень, у тому числі у стресогенних обставинах. Авторки, ґрунтуючись на класифікації Б. Бенсона (B. Benson), виокремили чотири групи упереджень і охарактеризували роль критичного мислення в їх подоланні. 1. «Маємо забагато інформації (Too Much Information)». Очевидно, що сучасна людина не в змозі обробити весь обсяг інформації, що наявний до тієї чи тієї теми, тим більше, якщо така інформація є суперечливою. Саме критичне її осмислення дозволить виокремити той провідний інформаційний стрижень, коли вся інформація систематизується і поєднується з уже наявною. 2. «Не маємо або нам не вистачає достатньо смислу (Not Enough Meaning)». Властивістю психіки є певне спрощення інформації, особливо в сучасних умовах її різноманіття, натомість, критичне

мислення дозволить уникнути певної примітивізації змісту та сприймати факти, явища, людей більш реалістично. 3. «Не вистачає часу і ресурсів (Need to Act Fast)». Саме розвинене критичне мислення дозволить бачити перспективу того чи іншого рішення у часі, приймати тверді управлінські рішення, які можуть вивести життя на принципово новий якісний рівень. 4. «Не вистачає пам'яті (What Should We Remember?)». Розвинене критичне мислення дозволить фіксувати події більш чітко, не «домальовуючи» зайвого чи протилежного [12, с. 17]. Отже, на переконання дослідниць, критичне мислення, виступаючи засобом подолання когнітивних викривлень особистості, є «своєрідним регулятором двосистемного мислення людини, що змушує «Систему 2» (систему «повільного» мислення, за Д. Канеманом (D. Kahneman)) працювати більш активно, синтезувати нові ідеї та моделювати нетривіальну картину бачення світу» [12, с. 16]. Це не тільки сприяє більш реалістичному баченню подій, критичному підходу до інформації, але й є інструментом оцінки власних можливостей, власних знань з метою прийняття ефективних рішень, зокрема, у складних та невизначених ситуаціях у професійному та повсякденному житті.

На ролі критичного мислення як ресурсу «інтелектуального спротиву» у часи війни наголошує З. Карпенко, зазначаючи необхідність всебічної поінформованості про стан справ, широкої етнокультурної та політико-правової ерудиції задля розвінчання деструктивних міфологем, фейків і двозначних (конфліктних) смислів [3].

Психологічним ресурсом, що сприяє наполегливості та адаптивному вирішенню проблем, С. Снайдер (Snyder, C. R.) визначає надію. Надія окреслюється як «когнітивний процес, що включає мислення, спрямоване на ціль, мислення, спрямоване на планування шляхів досягнення цілей, і агентне мислення – усвідомлення власної здатності діяти, досягати цілей та долати перешкоди» [5].

Когнітивні аспекти є важливими для ресурсного забезпечення процесів посттравматичного і – ширше – постдосвідного зростання, оскільки думки, почуття та поведінка людини взаємопов'язані, то зміна одного з цих компонентів (наприклад, з'ясування ірраціональних переконань та спотворень у сприйнятті подій, їх позитивне переосмислення та конструювання нових установок) може призвести до зміни реакції на травму та сприяти посттравматичному зростанню [10, с. 82]. Дослідження О. Ріффл, П. Льюїса

і Р. Тедескі (O.M. Riffle, P.R. Lewis, R.G. Tedeschi), показало, що завдяки когнітивній обробці свого досвіду ті, хто вижив після катастроф, можуть «вирости у своєму розумінні крихкості життя», визнати власну силу, потенціал у збереженні й відновленні життя, а також покращити відносини з близькими людьми [26]. Подібних висновків дійшли П. Лінлі і С. Джозеф (P. A. Linley, S. Joseph): когнітивна оцінка і контрольованість подій, а також поінформованість про них сприяють позитивним змінам після травми і негараздів [24]. Як зазначає В. Олійник, ці змінні виглядають аналогічно складовим почуття когерентності – значущості, зрозумілості та керованості. Автор розглядає і почуття когерентності у концепції салютогенезу, і постдосвідне зростання виявом більш високого рівня функціонування і позитивних змін в таких характеристиках людини, як саморозуміння, особисті цінності та життєві цілі, стосунки з іншими, після пережитих травматичних чи кризових ситуацій.

Вивчаючи детермінанти постдосвідного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій, В. Олійник визначає постдосвідне зростання як форму «прояву софійності людського буття, що виявляється як процес і вагомий для особистості результат якісних позитивних психологічних змін, які відбуваються внаслідок когнітивної обробки, усвідомлення та прийняття нею власного досвіду подолання наслідків негативної травматичної чи нетравматичної (стресової) події/подій та/або перебування в складних життєвих обставинах» [11, с. 104]. Серед основних ресурсів (детермінант) постдосвідного зростання науковець, на підставі результатів аналізу численних зарубіжних і вітчизняних досліджень, виокремлює когнітивні, які водночас характерні, як для військових, так і для цивільних осіб, а саме: «когнітивне залучення» (переосмислення обставин події, яку вони пережили, з метою надання їй певного значення) та «когнітивна обробка» (знаходження пояснення події («чому це сталося?») та віднайдення розуміння фундаментальних питань, що викликані подією («який вплив ця подія справляє на моє життя?») [11, с. 106], а також здатність вбачати сенс у стресових ситуаціях. Автор наголошує: незважаючи на те, що стійкість пов'язана, як з позитивними, так і з негативними наслідками, вказані ресурси, поряд з іншими (резилієнс, обмін досвідом, особистісні риси, активність, самосприйняття тощо), зміцнюють здатність людини ефективно справлятися з факторами травматичного і нетравматичного (стресового) досвіду.

Опора на ресурсність особистості, на ті внутрішні чинники, що дозволяють справлятися зі стресом, сприймаючи його як досвід, і відновлюватися після травм (власне, салютогенетична парадигма) лежить в основі моделі М Лаада «Міст, що з'єднує»: комбінації «шести ресурсних каналів, які є відновлювальними видами поведінки після розриву безперервності життя внаслідок травматичної події» (BASIC Ph) [9]. Одним з таких каналів є Cognition (пізнання): знання, логіка, реальність, думки, планування. Долаття кризи відбувається через актуалізацію ментальних здібностей, аналітичну роботу: уміння оцінювати ситуацію, збирати нові дані, визначати їх пріоритетність, критично аналізувати інформацію, планувати, діяти раціонально у вирішенні проблем. Власне, сама пошукова активність розглядається як ресурс, має «стимулюючу дію на організм, підвищує адаптаційні механізми і опірність індивіда» [9, с. 11] в стресових і невизначених ситуаціях, зменшуючи їх негативні психологічні й психосоматичні наслідки.

Розглядаючи особистісно зрілу людину ресурсною, тобто спроможною у собі знайти сили для подолання складних життєвих обставин і зарадити собі, І. Шаповал серед компонентів та функціонала особистісної зрілості виділяє, зокрема, метакогнітивну компетентність (функція інструментального забезпечення самодетермінації); силу Я як здатність до переживання складних ситуацій, що викликають психотравми й емоційну депривацію (функція забезпечення конструктивності стратегій самодетермінації); особистісний потенціал як здатність підтримувати рівень ресурсності (забезпечує рівень життєдіяльності самодетермінованої особистості). Під метакогнітивною компетентністю авторка має на увазі здатність до сприймання та когнітивного аналізу інформації, планування адекватного способу реагування як передумови результативності діяльності. Це «генералізовані пізнавальні здібності особистості», що включають знання щодо пізнавальної діяльності взагалі й знання щодо власних когнітивних особливостей; усвідомлену рефлексію власного пізнавального процесу; метакогнітивні цілі та стратегії, що забезпечують контроль і регуляцію пізнання; метакогнітивну активність як використання різних способів структурування інформації з метою саморегуляції пізнавальної діяльності. Такий компонент особистісної зрілості як сила Я визначається авторкою як «здатність до збереження цілісності особистості, до саморегуляції та управління середовищем, до ефективного

подолання травматичних переживань і кризових ситуацій», тобто, певною мірою, почуття когерентності, що дає «конструктивний адаптивний ефект» [19., с. 182–183].

Аналізуючи життєстійкість як один із ключових предикторів посттравматичного зростання і важливий психологічний ресурс, що «дозволяє людині ефективно долати труднощі, досягати життєвих цілей та підтримувати високу якість життя», О. Кокун розглядає цей феномен функціональним компонентом життєздатності, Науковець відзначає значущість когнітивних характеристик життєздатності, як критичне й самостійне мислення, здатність до самонавчання, цілеспрямованого набуття досвіду, що забезпечує «вихід за межі наявного досвіду та досягнення нових можливостей» [4, с. 24].

Зауважуючи, що життєстійкість характеризується особливим стилем мислення, О. Кокун серед її основних внутрішніх чинників відзначає когнітивну гнучкість – відкритість до нового, здатність конструктивно переосмислювати негативний досвід, адаптивність до змін, креативність у вирішенні проблем [4, с. 169]. Такий підхід співвідноситься з поглядами М. Яцюк і К. Прядкіна, які, досліджуючи соціально-психологічні умови розвитку почуття когерентності у дорослих як важливого ресурсу в умовах війни, серед чинників його розвитку називають свідоме прагнення та готовність особистості до саморозвитку і змін, відкритість новому досвіду, холистичний когнітивний стиль [20]. Така здатність глибоко розуміти життя, інтегрувати різний досвід і діяти осмислено є ознакою психологічно насиченого життя як третього виміру «гарного життя» поряд із щастям (гедоністичний вимір) та сенсом (евдемоністичний вимір). С. Ойші і Е. Вестгейт (S. Oishi, E. C. Westgate) стверджують, що психологічно насичене життя найкраще характеризується різноманітністю цікавих та змінюючих перспективу переживань, хоча й не завжди приємних, а подекуди й травмуючих. Цей феномен відзначається прагненням до різноманітності й новизни; складністю та глибиною переживання

як позитивних, так і негативних емоцій; зміною перспективи: досвід змушує нас переглянути свої переконання, цінності та уявлення про світ і себе [25]. Когнітивна обробка, осмислення психологічно насиченого досвіду, якщо воно призводить до глибших роздумів, зміни власного світогляду та особистісного зростання, перетворює досвід на ресурс.

Висновки. Виходячи з того, що когнітивна сфера особистості пов'язана з пізнавальними процесами і забезпечує опрацювання інформації, яка надходить з оточуючого середовища, її аналіз та систематизацію для формування як узагальненої картини дійсності, так і особистого досвіду, можна констатувати тісний взаємозв'язок когнітивної сфери з ресурсністю, оскільки вона сприяє формуванню стратегій долаючої поведінки у стресогенних обставинах, зміцнюючи ресурсність людини. Внутрішня інтенційність, розуміння і оцінка ситуації, розумінням своїх можливостей впливати на розвиток життєвих подій, полегшують вплив чинників стресу, дають людині більше шансів відновитися, стати здоровішою. Когнітивно-мотиваційні складники почуття когерентності володіють характеристиками, притаманними і критичному мисленню як ресурсу подолання когнітивних упереджень задля прийняття ефективних рішень у складних та невизначених ситуаціях, зокрема, в умовах війни. Важливою є роль когнітивної складової у ресурсному забезпеченні процесів посттравматичного і постдосвідного зростання. Когнітивний канал відновлення використовується у терапевтичних моделях з метою зменшення негативних психологічних й психосоматичних наслідків й досягнення психологічно насиченого життя.

Перспективи подальших наукових пошуків полягають в емпіричному дослідженні особливостей становлення почуття когерентності як чинника особистісної ресурсності у контексті розробки психологічних технологій сприяння позитивному психічному здоров'ю особистості у складних життєвих обставинах.

Список літератури:

1. Бочелюк В. Й., Панов М. С. Соціально-психологічні особливості трансформації сучасної особистості в період глобальних соціально-економічних змін. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3-4 червня 2021 р.* Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 28–32.
2. Дубиніна М. І. Когнітивні особливості особистості як копінг-ресурс професійної самореалізації жінок. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 2. Том 1. С. 4–44. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/471/438>

3. Карпенко З. С. Індивідуальний спротив масовому психозу в умовах війни. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф., 1-2 чер. 2023 р.*, Полтава, 2023. С. 97–102.
4. Кокун 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. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/Монографія_Кокун.pdf
5. Кокун О. М. Психологічні ресурси фахівців соціономічних професій під час війни: аналіз поняття та негативні наслідки. *Технології розвитку інтелекту*. 2025. Том 9, № 1 (37). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744996/1/675-1183-1-PB%20%281%29.pdf>
6. Кресан О. Д. Загальне уявлення про стійкість особистості до стресу та її структура. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Том 36 (75) № 1. С. 6–11. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/02>
7. Курило В. С., Степаненко В. І. Критичне мислення як складова резистентності до маніпулятивного впливу і резильєнтності особистості в умовах війни. *Соціальна педагогіка. Інноваційна педагогіка*. 2023. Випуск 62. Том 2. С. 131–134. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/62/part_2/25.pdf
8. Мазай Л. Ю. Особливості актуалізації особистісної ресурсності у професійному становленні майбутніх психологів. *Габітус*. 2023. Випуск 45. С. 69–74. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/11.pdf>
9. Макієнко Н., Гершанов О. *Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій*. Israel Trauma Coalition. 2023. 72 с.
10. Назар Ю. О. Концептуальні підходи до розуміння феномену посттравматичного зростання особистості. *Психологія і особистість*. 2024. № 1 (25). С. 58–98. URL: <https://psychpersonality.pnp.u.edu.ua/article/view/298772/291443>
11. Олійник В. О. Основні детермінанти постдосвідного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій: теоретичний аналіз. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2023. № 5 (75). С. 102–110. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/285173/281246>
12. Починкова М. М., Бадер С. О. Критичне мислення як засіб подолання когнітивних викривлень особистості. *Інноваційна педагогіка*. 2023. № 63. Том 2. С. 14–21. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/63/part_2/2.pdf
13. Рибалко Л. М. Фізичне та психічне оздоровлення особистості через гармонізацію відносин в системі «людина-природа». *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів I Міжнар. наук.-практ. конф., 2-3 червня 2020 р.* Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2020. С. 216–220.
14. Романчук О. Ще більше стійкості! *Коло сім'ї. Центр здоров'я та розвитку*. 2023. URL: <https://k-s.org.ua/resources/blog/shhe-bilshe-stiykosti/>
15. Савченко О. В. Когнітивні ресурси як важлива складова частина індивідуального досвіду на когнітивному рівні. *Psychological Prospects Journal*. 2014. № 24. С. 283–296. URL: <https://psychprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychprospects/article/view/151>
16. Сердюк Л. З. *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. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/>
17. Чиханцова О. А. Життєстійкість та копінг-стратегії: фактори збереження психічного здоров'я особистості. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Чернігів, 25 лют. 2025 р.* Чернігів, 2025. С. 212–215. URL: <https://researcheurope.org/wp-content/uploads/2025/04/re-25.02.2025.pdf>
18. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73) № 1. С. 64–69. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11>
19. Шаповал І. Особистісна зрілість: структурно-функціональний аналіз. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 8. С. 179–185. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2021.8.23>
20. Яцюк М., Прядкін К. Соціально-психологічні умови розвитку почуття когерентності дорослої особистості. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2023. Випуск 3. С. 118–123. DOI: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psych-2023-3.17>
21. Antonovsky A. The sense of coherence as a determinant of health. *Advances, Institute for Advancement of Health*. 1984. Vol. 1, N. 3. P. 37–50.
22. Fiedler F. Cognitive resources and leadership performance. *Applied Psychology: An International Review*. 1995. Vol. 44 (1). P. 3–28. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1995.tb01378.x>

23. Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping. In: Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. New York, 1991. P. 189–206.
24. Linley P. A., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17(1). P. 11–21 <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>
25. Oishi S., Westgate E. C. A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review*. 2022. Vol. 129(4). P. 790–811. <https://doi.org/10.1037/rev0000317>
26. Riffle O. M., Lewis P. R., Tedeschi R. G. Posttraumatic Growth After Disasters. *Positive Psychological Approaches to Disaster*/ ed. S. Schulenberg. Springer, Cham, 2020. DOI: 10.1007/978-3-030-32007-2_10
27. Sacano J., Yajima Y. Factor structure of the SOC scale 13-item version in Japanese university students. *Japanese journal of public health*. 2005. Vol. 52 (1). P. 34–45. URL: https://www.researchgate.net/publication/7985737_Factor_structure_of_the_SOC_scale_13-item_version_in_Japanese_university_students
28. Sandell R., Blomberg J., Lazar A. The factor structure of Antonovsky's Sense of Coherence Scale in Swedish clinical and nonclinical samples. *Personality and Individual Differences*. 1998. Vol. 24(5). P. 701–711. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00225-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00225-0)
29. Vinje H. F., Langeland E., Bull T. Aaron Antonovsky's Development of Salutogenesis, 1979–1994. In: Mittemark M.D., Sagy S., Eriksson M., Bauer G.F., Pelikan J.M., Lindström B., Espnes, G.A. (eds). *The Handbook of Salutogenesis*. Springer, Cham. 2017. P. 29–44. URL: https://www.researchgate.net/publication/358140281_Aaron_Antonovsky's_Development_of_Salutogenesis_1979-1994

Yavorska-Vietrova I.V. COGNITIVE ASPECTS OF PERSONALITY RESOURCES

The article analyses cognitive aspects of an individual's psychological resources with the aim of maintaining mental health, overcoming negative psychological-emotional states and developing personal resilience. We state that an individual's cognitive sphere includes cognitive processes to treat information coming from the environment, analyse and systematize it for creation of both a generalized picture of the reality and personal experience; then cognitive assessment of a situation contributes to strategies for coping behaviour in stressful circumstances and strengthens human resourcefulness. According to the salutogenic concept, the resources of general human resistance alleviate influence of stress factors, since they help an individual comprehend and assess a situation, form life goals and understand one's own capabilities. The article shows that cognitive and motivational components of the sense of coherence have those characteristics that also inherent to critical thinking. Critical thinking is important as a resource for overcoming cognitive biases in order to make effective decisions in complex and uncertain situations, in particular, in war conditions, which is analysed in the article. The article examines the cognitive component and its role as a resource supporting processes of post-traumatic and post-experiential growth and describes the cognitive channel as one of six resource channels in restorative behaviour for overcoming negative psychological-emotional states in the BASIC Ph model. Metacognitive competence is examined as a resourcefulness component of a mature personality. Cognitive aspects of psychological personality hardiness and resilience are highlighted also. The article shows that cognitive processing, comprehension of experience, leading to a change in one's own worldview and personal growth, is a characteristic of a psychologically rich life as a third dimension along with hedonic happiness and eudemonistic meaning.

Key words: personal resources, cognitive sphere, sense of coherence, critical thinking, metacognitive competence, cognitive processing of personal experience.

Дата надходження статті: 29.09.2025

Дата прийняття статті: 15.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025