

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ КОГЕРЕНТНОСТІ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

---

**ПРЯДКІН КИРИЛО ГЕОРГІЙОВИЧ**

**Науковий керівник: Яцюк М.В., к.психол.н., доцент**



---

**Об'єкт:** почуття когерентності особистості.

**Предмет дослідження:** соціально-психологічні умови розвитку почуття когерентності дорослої особистості.

# Мета дослідження:

---

теоретико-експериментальне обґрунтування соціально-психологічних умов розвитку почуття когерентності дорослої особистості.

# Завдання дослідження:

---

1. Узагальнити основні теоретичні підходи до розуміння феномену почуття когерентності.
2. Обґрунтувати теоретичну модель розвитку почуття когерентності дорослої особистості.
3. Визначити соціально-психологічні умови розвитку почуття когерентності дорослої особистості.
4. Розробити та апробувати програму розвитку почуття когерентності дорослої особистості засобами нарративної терапії.

# Методи та методики дослідження

---

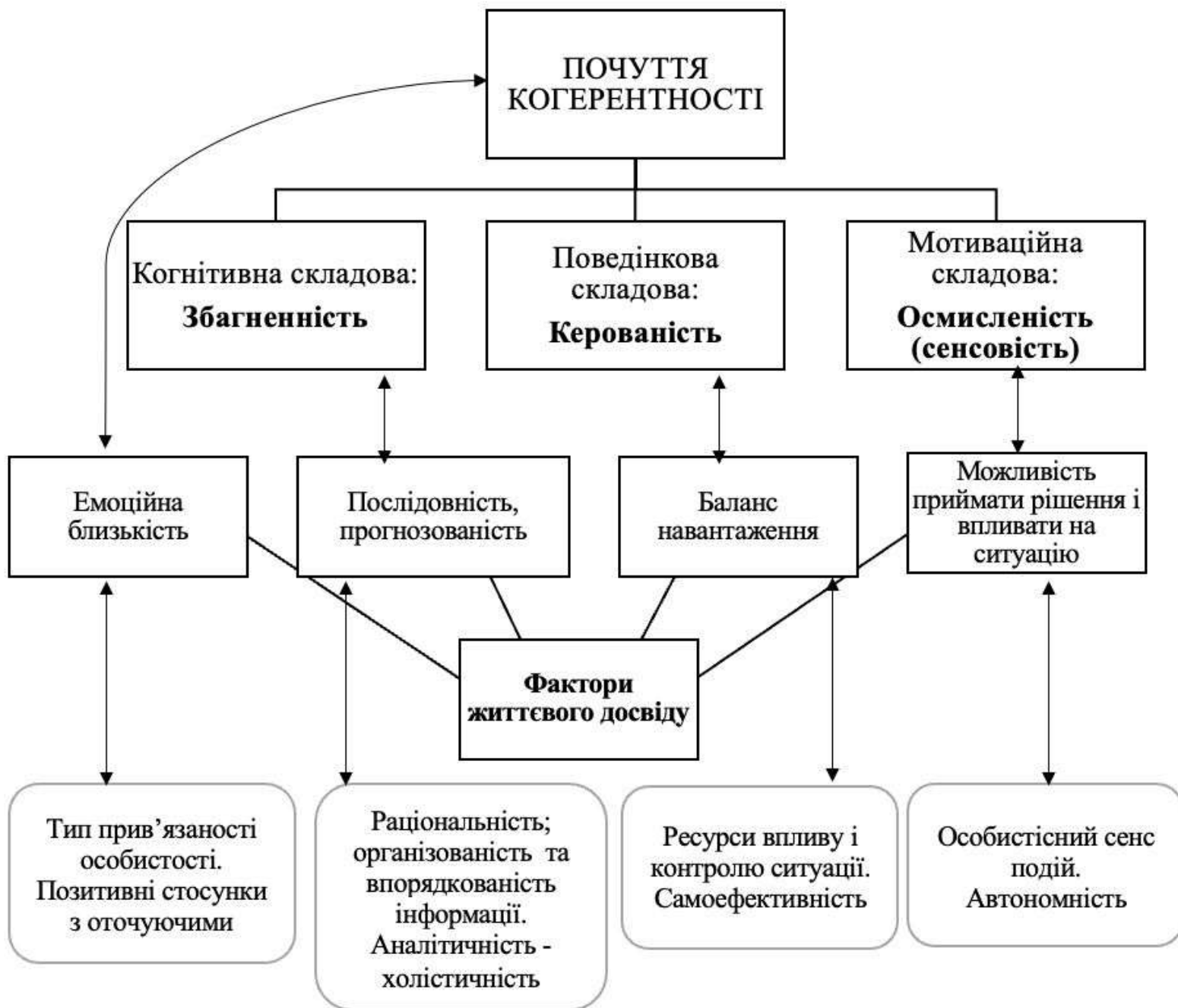
теоретичні: аналіз та узагальнення наукової літератури, класифікація;

емпіричні: тестування, контент-аналіз, шкала почуття когерентності А. Антоновського (адаптація Є.М. Осіна); шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф; в адаптації М. Лепешинського та у перекладі українською мовою С.В. Карсканової); шкала «Психологічна розумність» (Н. Conte, R. Plutchik, В. Yang; адаптація М.А. Новікової та Т.В. Корнілової); опитувальник оцінки задоволеності відносинами (типи прив'язаності за Дж. Боулбі); опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (адаптація А. Сирцової, О. Соколової, О. Мітіної, 2008); тест «Шкала аналітичності – холістичності» (Choi, 2007). ;

методи обробки та інтерпретації емпіричних даних: кількісний та якісний аналіз (описова статистика; порівняння вибірових значень; кореляційний аналіз та ін.).

# Модель розвитку почуття когерентності дорослої особистості

---



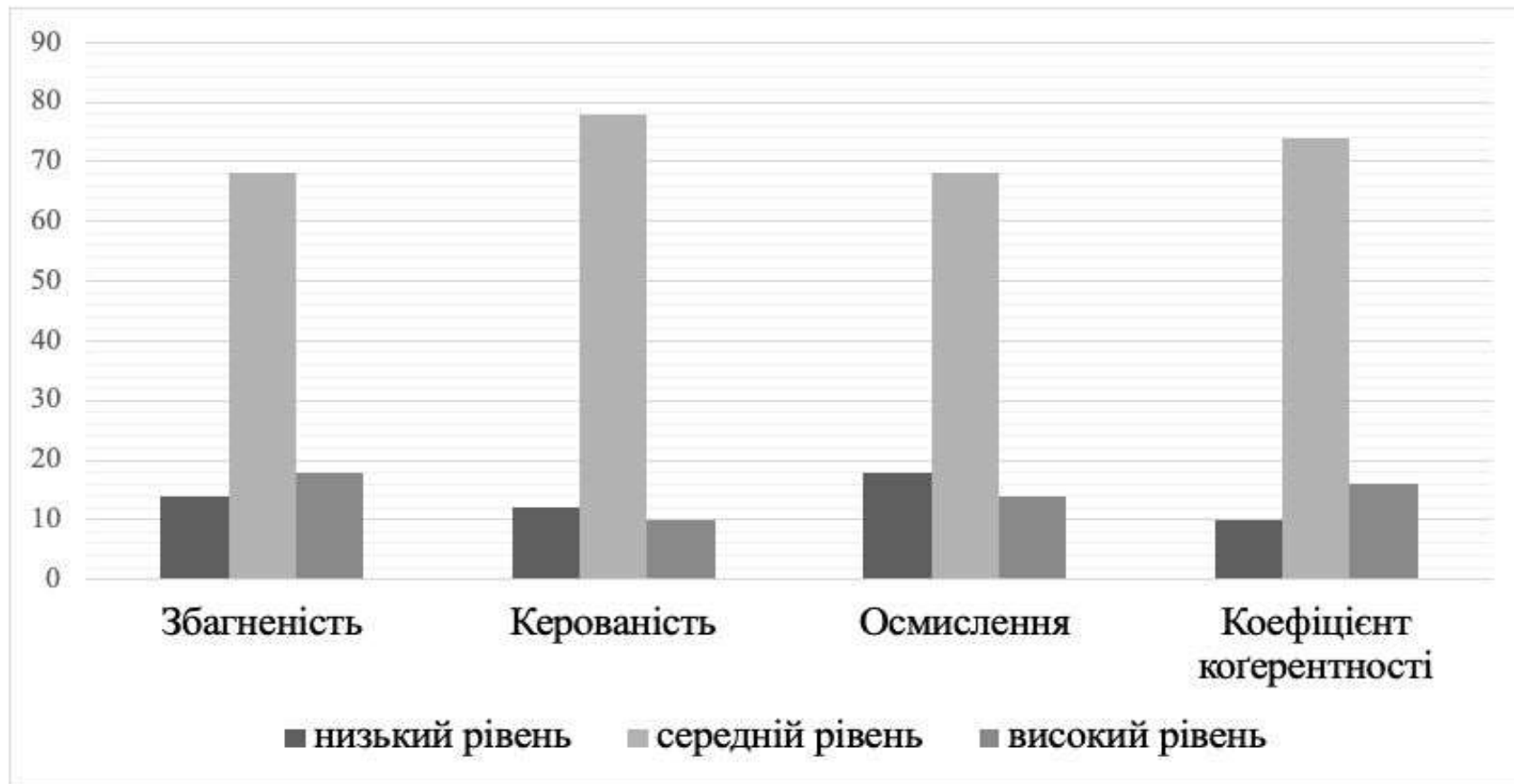
# Почуття когерентності

---

афективно-когнітивний комплекс переживань, що обумовлює диспозицію суб'єкта упорядковувати враження й інформацію про подію в цілісну усвідомлену систему уявлень, а також його можливості й способи впливу на неї та визначає цінність та смисл події у житті суб'єкта.

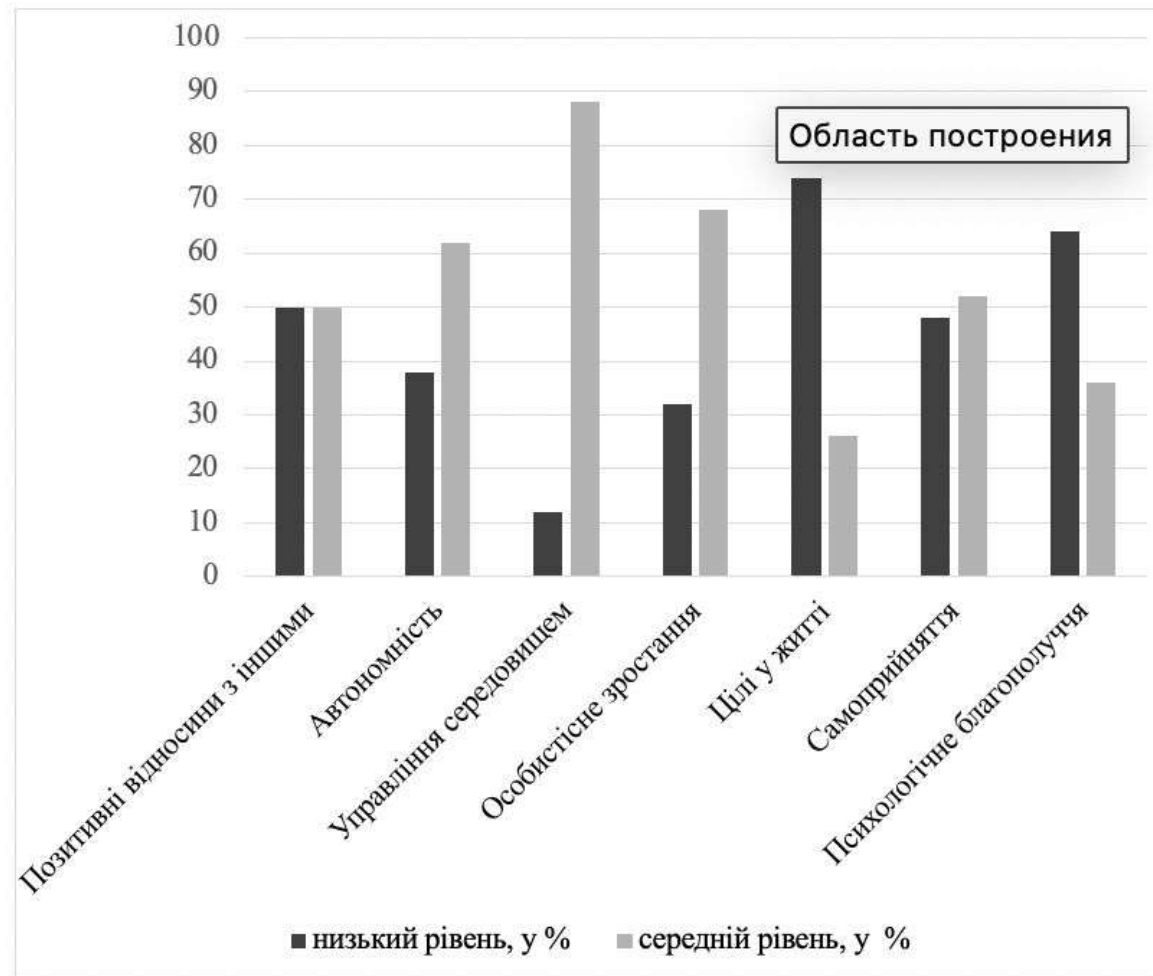
# Розподіл рівнів показників Шкали почуття когерентності у дорослих осіб, у % (N=50)

---



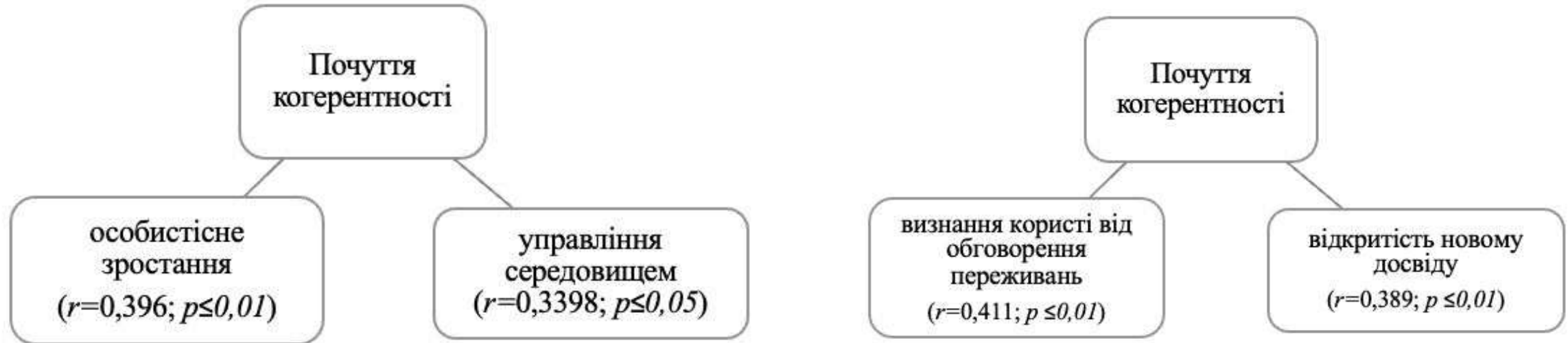


# Розподіл рівнів вираженості показників психологічного благополуччя у дорослих осіб, у % (N=50)



# Кореляційна плеяда взаємозв'язаних параметрів: почуття когерентності, психологічного благополуччя та психологічної розумності дорослої особистості

---



# Кореляційна плеяда взаємопов'язаних параметрів: почуття когерентності та типів прив'язаності і параметрів часової перспективи дорослої особистості


---




# Структура програми розвитку почуття когерентності дорослої особистості

---

Мотиваційний етап: Формування робочої атмосфери групи. Формування в учасників розуміння мети розвивальної програми та зацікавленості в участі

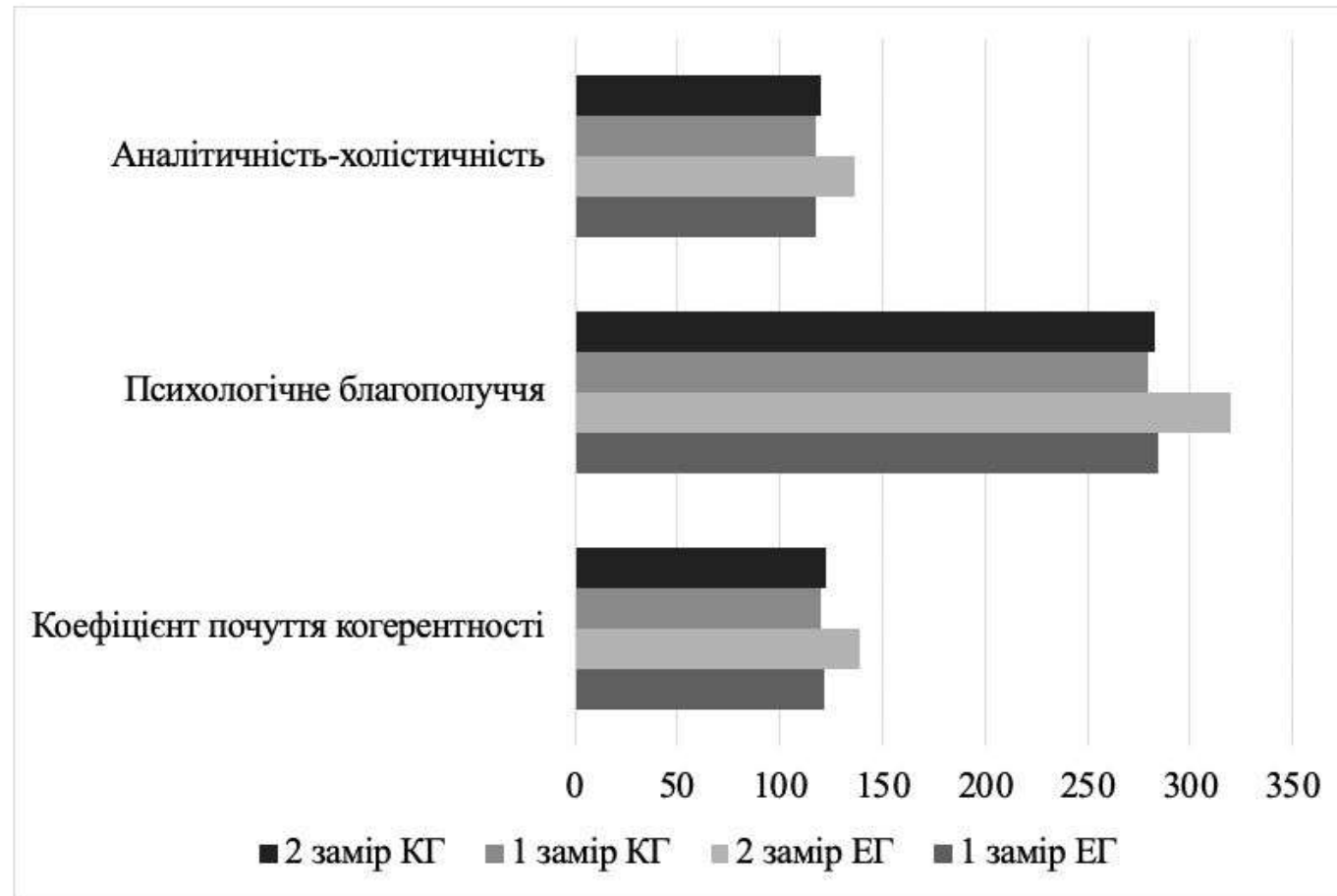


Основний етап: Робота з порушеним почуттям безпеки та її «емоційним» ядром. Формування та активізація ресурсних станів, розширення арсеналу навичок формування позитивних психічних станів. Розвиток почуття когерентності через спостереження, осягнення історій; розвиток здатностей до саморегуляції психічних станів. Формування та розвиток здібностей до усвідомлення власних емоційних станів через наративні практики. Формування навичок поцінювання самоефективності. Розвиток уміння ефективно взаємодіяти з оточуючими та саморегуляції емоційного стану.



Рефлексивний етап: Усвідомлення своїх почуттів і внутрішніх процесів, що сформувались під час участі в розвивальній програмі, аналіз і закріплення досвіду, постановка мети на майбутнє.

# Психологічні параметри дослідження почуття когерентності при початковому та повторному оцінюванні у формувальному експерименті



# Висновк и

- 1) Почуття когерентності є афективно-когнітивний комплекс переживань, що обумовлює диспозицію суб'єкта упорядковувати враження та інформацію про подію в цілісну усвідомлену систему уявлень, а також його можливості та способи впливу на неї та визначає цінність та смисл події у житті суб'єкта. Складовими почуття когерентності є когнітивний, поведінковий та мотиваційний аспекти, а саме збагненність, керованість та осмисленість (сенсовість).
- 2) Факторами життєвого досвіду, які обумовлюють розвиток почуття когерентності – є постійність, послідовність і прогнозованість подій життєвого досвіду суб'єкта; баланс навантаження; можливості приймати рішення та обирати спосіб впливу на ситуацію; емоційна близькість.
- 3) Соціально-психологічними умовами розвитку почуття когерентності дорослої особистості є вік, свідоме прагнення особистості до саморозвитку, самоконструювання та самозмін; відкритість новому досвіду та готовність до рефлексії; надійна прив'язаність; позитивна часова перспектива і холістичний когнітивний стиль.
- 4) Застосування методів наративної психотерапії дозволяє досягти позитивних змін у розвитку складових почуття когерентності дорослих осіб. Рефлексія життєвих подій у історичному та біографічному контексті, власної ролі у їхній динаміці, досвіду ефективної копінг-поведінки та осмислення особистісних сенсів та цінностей обумовлює формування та розвиток почуття когерентності дорослої особистості.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

---