

УДК 159.922.62-044.372

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psych-2023-3.17>

Марія ЯЦЮК

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти»

yatsyuk.m@academia.vn.ua

ORCID: 0000-0002-2393-9964

Кирило ПРЯДКІН

студент магістратури спеціальності 053 «Психологія»,
Комунальний заклад вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти»

K2easy@gmail.com

ORCID: 0009-0003-3843-4525

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ПОЧУТТЯ КОГЕРЕНТНОСТІ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Мета статті полягає у теоретико-експериментальному обґрунтуванні соціально-психологічних умов розвитку почуття когерентності дорослої особистості. **Методологія дослідження** ґрунтується на концепції салютогенезу А. Антоновського; теорії особистісного життєконструювання Т.М. Титаренко, континуально-ієрархічній структурі особистості О.П. Саннікової; концепції життєстійкості С. Мадді та теорії самодетермінації особистості Е. Десі і Р. Райана. **Наукова новизна дослідження** полягає в розширенні уявлень про почуття когерентності дорослої особистості, обґрунтуванні соціально-психологічних умов його розвитку у дорослих осіб. **Висновки.** Під почуттям когерентності ми розуміємо 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. Соціально-психологічними чинниками, що обумовлюють розвиток почуття когерентності, встановлено вік, свідоме прагнення особистості до саморозвитку, самоконструювання та самозмін, відкритість новому досвіду та готовність до рефлексії; надійну прив'язаність; позитивну часову перспективу та холистичний когнітивний стиль. Рефлексія життєвих подій у історичному та біографічному контексті, власної ролі у їхній динаміці, досвід ефективної копінг-поведінки та осмислення особистісних сенсів та цінностей обумовлює формування та розвиток почуття когерентності дорослої особистості.

Ключові слова: почуття когерентності, генералізований ресурс резистентності, збагненність, керованість, осмисленість.

Mariia YATSYUK

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology,
Public Higher Educational Establishment "Vinnytsia Academy of Continuing Education"

yatsyuk.m@academia.vn.ua

ORCID: 0000-0002-2393-9964

Kirill PRYADKIN

Master's student, speciality 053 "Psychology",
Public Higher Educational Establishment "Vinnytsia Academy of Continuing Education"

K2easy@gmail.com

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF ADULT PERSONALITY COHERENCE

Abstract. The purpose of the article is to theoretically and experimentally substantiate the socio-psychological conditions for the development of adult personality coherence. **The research methodology is based on the concept of salutogenesis by A. Antonovski; the theory of personal life construction by T.M. Titarenko, the continuum-hierarchical structure of personality by O.P. Sannikova; the concept of resilience by S. Muddy and the theory of self-determination by E. Desi and R. Ryan. The scientific novelty of the study is to expand the understanding of the sense of coherence**

of an adult personality, to substantiate the socio-psychological conditions of its development in adults. **Conclusions.** By sense of coherence, we mean an affective and cognitive complex of experiences that determines the subject's disposition to organize impressions and information about an event into a coherent conscious system of ideas, as well as his/her capabilities and ways of influencing it and determines the value and meaning of the event in the subject's life. The socio-psychological factors that determine the development of a sense of coherence are age, a person's conscious desire for self-development, self-construction and self-changing; openness to new experiences and readiness for reflection; reliable attachment and a positive time perspective and a holistic cognitive style. Reflection on life events in the historical and biographical context, one's own role in their dynamics, experience of effective coping behavior and comprehension of personal meanings and values leads to the formation and development of an adult's sense of coherence.

Key words: sense of coherence, generalized resource of resistance, comprehensibility, controllability, meaningfulness.

Постановка проблеми. Триває жорстока боротьба України за свою національну ідентичність, територіальну цілісність та суверенітет. Війна принесла масову руйнацію: міста та будівлі зруйновані, сім'ї травмовані та відірвані від коріння, засоби до існування перевернуті, втрачені та оплакувані чимало життів, проте задля виживання і перемоги психологи та науковці звертаються до проблеми збереження та відновлення психологічних ресурсів здоров'я особистості. Концепція салютогенезу набуває активного вивчення у зв'язку зі зростанням 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. Актуальність проблеми дослідження соціально-психологічних умов розвитку почуття когерентності дорослої особистості обумовлена викликами воєнного часу щодо розвитку стійкості особистості до тривалих та виснажливих хронічних стресів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема почуття когерентності особистості операционалізована у межах концепції салютогенезу А. Антоновського та його послідовників; ключові фактори когерентності знаходять відображення у теорії особистісного життєконструювання Т.М. Титаренко, а також у континуально-ієрархічній структурі особистості О.П. Саннікової; психологічні механізми концепції життєстійкості С. Мадді та теорії самодетермінації особистості Е. Десі й Р. Райана мають тісні зв'язки зі структурними компонентами почуття когерентності особистості.

Мета статті полягає у теоретико-емпіричному обґрунтуванні соціально-психологічних умов розвитку почуття когерентності дорослої особистості.

Методи та методики, що використані в емпіричному дослідженні: 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, B. 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 – холистичності» (Choi, 2007); методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу.

Аарон Антоновський (1979, 1987), автор концепції салютогенезу, виокремлює фундаментальні конструкти резистентності до ризиків психологічному здоров'ю, а саме генералізований ресурс резистентності (Generalized resistance resources) та почуття когерентності (Sense of Coherence). Почуття когерентності він розуміє, як стійке та водночас динамічне почуття, за якого стимули зовнішнього та внутрішнього середовища сприймаються суб'єктом як структуровані, передбачувані та доступні до розуміння. Особливістю сприймання дійсності такою особою є ідентифікування подій як викликів, які варті зусиль та власних ресурсів.

В.І. Подшивалкіною (1997) описаний принцип когерентності, який описує синхронізацію різних, начебто не пов'язаних подій, які, накладаючись одна на одну, посилюють або послаблюють розмірність процесів. Саме ця комбінованість впливів елементів, включених у ціле, забезпечує її ефективність як цілісної єдності; тобто діє принцип доповнюваності, який визнає можливість множинного тлумачення одних й тих самих явищ.

Під почуттям когерентності ми розуміємо афективно-когнітивний комплекс пере-

живань, 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. Як слушно зауважує Т. Титаренко (2009), особистість – відкрита, не застигла цілісність, що постійно змінюється, самовизначаючись у просторі значущих стосунків та ставленні до часу життя. Вона є результатом одночасного конструювання з боку соціального оточення та самоконструювання, що відбувається під впливом часто непередбачуваних і далеко не тільки сприятливих умов. Почуття когерентності впливає на інтеграцію досвіду самоефективності у життєву компетентність особистості.

Аарон Антоновські (1997) виділяє когнітивний, поведінковий та мотиваційний аспекти почуття когерентності, а саме збагненність, керованість та осмисленість (сенсовість). Так, збагненність (Comprehensibility), когнітивний вимір визначає здатність суб'єкта охопити, усвідомити та упорядкувати враження та інформацію про подію в цілісну усвідомлену систему уявлень. Керованість (Manageability), інструментальний або поведінковий вимір визначає готовність людини використовувати доступні ресурси для опанування ситуацією або ж задоволення актуальних потреб. Осмисленість (сенсовість) (Meaningfulness), мотиваційно-смісловий вимір визначає здатність суб'єкта свідомо приймати виклики життя і рефлексувати щодо їх цінності для власного життя.

Факторами життєвого досвіду, які обумовлюють розвиток когнітивного компонента почуття когерентності – збагненності – є послідовність і прогнозованість подій життєвого досвіду суб'єкта. Баланс навантаження сприяє формуванню готовності управляти подіями, відповідно до поточних завдань, впливає на прояви сміливості, активність та ефективність вирішення проблемних ситуацій. У розвитку мотиваційного компонента – осмисленості (сенсовості) – ключове значення відіграє досвід прийняття ефективних рішень та способів впливу на ситуацію. Генеральним фактором життєвого досвіду, що сприяє розвитку почуття когерентності, науковці визнають емоційну близькість з іншими людьми.

З метою вивчення соціально-психологічних умов розвитку почуття когерентності нами використаний комплекс психодіагностичних методик в опитуванні 100 дорослих осіб.

Результати опитування за Шкалою почуття когерентності А. Антоновського показали, що у дорослих осіб переважає середній рівень почуття когерентності (74%) та його шкал на когнітивному (68%), поведінковому (78%) та мотиваційному (68%) рівнях. Найслабше виражений саме мотиваційний компонент – осмисленість (низький рівень у 18% респондентів), а найсильніше – когнітивний компонент – збагненність (високий рівень у 18%).

Здатність охоплювати переживання та інформацію допомагає особистості гнучко орієнтуватися та адаптуватися у мінливих умовах дійсності та попереджати стан розгубленості в стресових переживаннях. Водночас знижені показники осмисленості (сенсовості) в структурі почуття когерентності, на нашу думку, відображають складність аналізу та рефлексії динамічних подій воєнного сьогодення та створюють труднощі для осмислення, інтерпретації та інтеграції досвіду у життєвий світогляд особистості.

За результатами кореляційного аналізу Пірсона саме мотиваційний компонент – осмисленість ($r = 0,445$, $p < 0,01$) та коефіцієнт почуття когерентності ($r = 0,294$, $p < 0,05$) мають тісний кореляційний зв'язок із віком респондентів. Так, із набуттям життєвого досвіду в дорослому віці почуття когерентності набуває позитивних змін, що своєю чергою підтверджує висновки Н. Pavlenko (2020), який вказує, що у зв'язку з кризами розвитку та в результаті викликів життя, у тому числі і війни, зміни в почутті когерентності особистості є прогресивними.

Результати тестування показують, що дорослі особи у воєнних подіях зосереджуються на моменті переживань, активно тестують реальність та збагачують інформацією власні уявлення про теперішній час власного життя, таким чином розгорнутим стає компонент збагненності. У той самий час ми фіксуємо поодинокі зауваження щодо осмислення подій воєнного сьогодення, рефлексії щодо їхньої сенсовості. Доросле населення переживає екзистенційну кризу цінності життя, адже зазнають фрустрації життєві цілі та прогнози

майбутнього, тим більше, що саме існування під загрозою небуття.

Найбільшої фрустрації за часів війни зазнали життєві цілі, на що вказує 74% опитаних (низький рівень вказаного параметру). У половини досліджуваних труднощі викликають міжособистісні відносини, вони вказують на дефіцит позитивних вражень і подій.

Найвищі бали ми зафіксували в оцінюванні шкали «управління середовищем» (середній рівень у 88%), що відображає адаптивне зростання самоорганізації та самодисципліни дорослих людей в умовах щоденних повітряних тривог, загрози життю та виключенню світла та тепла.

За результатами кореляційного аналізу нами встановлено позитивний кореляційний зв'язок почуття когерентності з мотивацією особистісного зростання ($r=0,396$; $p \leq 0,01$) та компетентністю в управлінні середовищем ($r=0,3398$; $p \leq 0,05$).



Рис. 1. Кореляційна плеяда взаємозв'язаних параметрів: почуття когерентності та психологічного благополуччя дорослої особистості

Варто зазначити, що мотивація особистісного зростання є психологічним параметром, який тісно пов'язаний з когнітивним ($r=0,288$; $p \leq 0,05$), поведінковим ($r=0,375$; $p \leq 0,01$) та мотиваційним ($r=0,394$; $p \leq 0,01$) компонентами почуття когерентності. Отож, можна зробити висновок, що свідоме прагнення особистості до саморозвитку, самоконструювання та самозмін, тобто особистісного зростання обумовлює зростання почуття когерентності та чинить власний вплив на зміни особистості.

Слідом за О.П. Санніковою (2014) схильність до самозмінювання ми розуміємо як стійку властивість особистості (індивідуальності), яка виявляється в активності суб'єкта, спрямованій на самостійне здійснення перетворень, трансформацій різних якостей власної осо-

бистості, стосунків, думок, дій і особливостей поведінки тощо. Схильність до самозмінювання науковиця розглядає як роботу над своєю особистістю і поведінкою, що здійснюється з метою досягнення бажаного суб'єктом рівня психічного функціонування і якості своїх стосунків із собою, з іншими людьми, життям і світом у цілому.

Психологічний чинник благополуччя «управління середовищем», що проявляється в асертивній поведінці суб'єкта, самоефективності та компетентності в управлінні оточенням та повсякденними справами, ефективному використанні життєвих можливостей, самоорганізованості, яка відповідає особистим потребам людини та її цінностям, має тісні позитивні кореляційні зв'язки із поведінковим компонентом почуття когерентності – керованість ($r=0,372$; $p \leq 0,01$) та мотиваційним компонентом – осмислення ($r=0,278$; $p \leq 0,05$). Активна позиція суб'єкта щодо викликів війни проявляється в уважності та критичності до інформації, самоорганізованості та дисциплінованості у виконанні заходів безпеки та самозахисту.

Таким чином, психологічним чинником, який позитивно впливає на почуття когерентності, значно посилює мотиваційний компонент (осмислення) та активує поведінковий компонент (керованість) є мотивація особистісного зростання особистості.

Психологічний феномен, що відображає ступінь доступності людині її внутрішнього досвіду, змісту переживань, міри цікавості та емоційної включеності у побудову образу Я, є психологічна розумність. За результатами кореляційного аналізу нами встановлено позитивний кореляційний зв'язок почуття когерентності з визнанням користі від обговорення переживань ($r=0,411$; $p \leq 0,01$) та відкритості новому досвіду ($r=0,389$; $p \leq 0,01$).

Когнітивний компонент почуття когерентності – збагненність утворює позитивний кореляційний зв'язок із мотивованим бажанням і готовністю особистості обговорювати власні переживання ($r=0,279$; $p \leq 0,05$) та усвідомленням корисності такої рефлексії ($r=0,372$; $p \leq 0,01$), а також у готовності відкрито зустріти новий досвід ($r=0,352$; $p \leq 0,01$).

Установка щодо корисності обговорення переживань є також спонукальною для поведінкового компонента почуття когерентності –

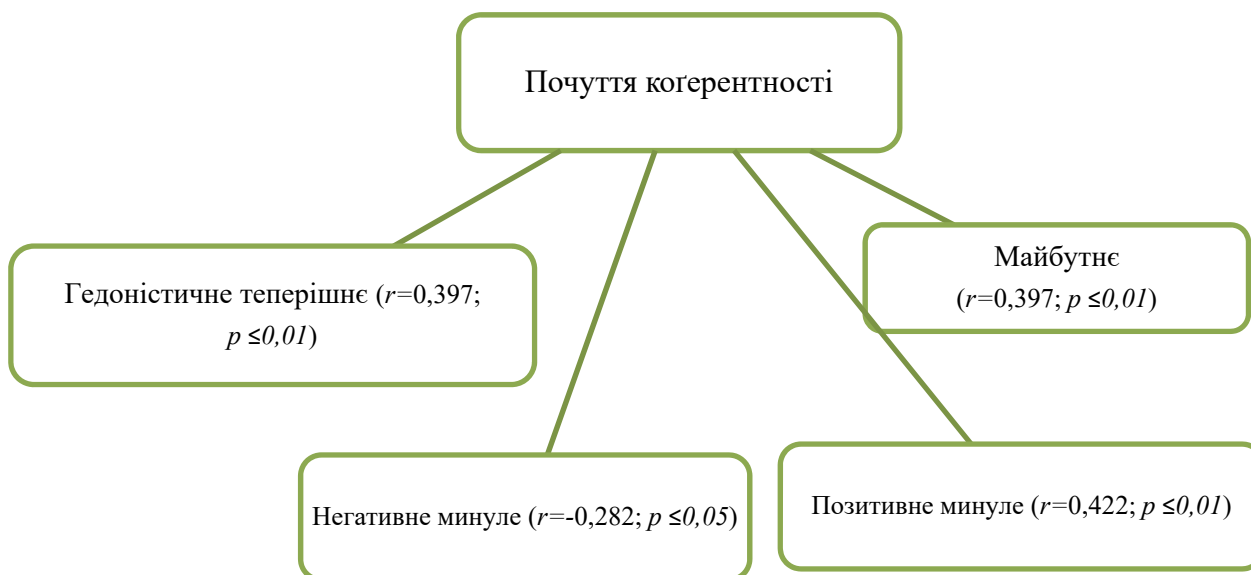


Рис. 2. Кореляційна плеяда взаємопов'язаних параметрів: почуття когерентності та параметрів часової перспективи у дорослих осіб

керованість ($r=0,302$; $p \leq 0,01$) та мотиваційного – осмислення ($r=0,404$; $p \leq 0,01$).

Відкритість новому досвіду теж посилює керованість ($r=0,367$; $p \leq 0,01$) та осмислення суб'єкта ($r=0,404$; $p \leq 0,01$).

Попередньо ми вказували на важливість мотивації особистісного зростання на розвиток почуття когерентності, тому вважаємо цінним зауважити, що її посилюють зацікавленість у сфері переживань ($r=0,563$; $p \leq 0,01$), доступність переживань ($r=0,367$; $p \leq 0,01$) та відкритість новому досвіду ($r=0,42$; $p \leq 0,01$).

Таким чином, психологічними чинниками, які прогресивно впливають на почуття когерентності, є визнання суб'єктом користі від обговорення переживань ($r=0,411$; $p \leq 0,01$) та відкритості новому досвіду ($r=0,307$; $p \leq 0,01$).

Слід зауважити тісний кореляційний зв'язок почуття когерентності та надійної прив'язаності ($r=0,326$; $p \leq 0,05$) та обернений зв'язок із дезорганізованою (боязливою) прив'язаністю ($r=-0,362$; $p \leq 0,01$). На нашу думку, почуття когерентності (зв'язаності) формується в безпечних умовах надійних стосунків із референтними особами, які забезпечують прийняття, тепле ставлення із повагою до особистості дитини, зрозумілі та доступні правила взаємодії, спільні цінності.

Компоненти «збагненність» та «осмисленість» також мають позитивні кореляційні зв'язки із надійною прив'язаністю ($r=0,282$ та

$r=0,343$; $p \leq 0,05$). Усі складові почуття когерентності мають негативний кореляційний зв'язок із дезорганізованою (боязливою) прив'язаністю («збагненність» $r=-0,305$; «керованість» $r=-0,319$ та «осмисленість» $r=-0,323$ за $p \leq 0,05$).

Проаналізуємо особливості впливу часової перспективи респондентів на переживання почуття когерентності. Досить очікуваним результатом є перевага позитивного минулого у п'ятій частині респондентів (18%) та фаталістичного теперішнього у 10% опитаних, що відображає негативні переживання людей у зв'язку з жорстокими подіями повномасштабної війни, розпочатої 24 лютого 2022 року.

Нами встановлено, що почуття когерентності обумовлене суб'єктивним благополуччям особистості, на що вказує його тісний взаємозв'язок із позитивним минулим ($r=0,422$; $p \leq 0,01$), гедоністичним теперішнім ($r=0,397$; $p \leq 0,01$) та майбутнім ($r=0,397$; $p \leq 0,01$), що підтверджується також негативним кореляційним зв'язком із негативним минулим ($r=-0,282$; $p \leq 0,05$). Складові почуття когерентності «керованість» та «осмислення» тісно пов'язані з усіма вище вказаними параметрами на рівні $p \leq 0,01$. На нашу думку, гедоністична орієнтація на теперішнє (піклування про себе, власне здоров'я і потреби), позитивний минулий досвід та оптимістичні плани у майбутнє складають часову основу для конструктивної орієнтації дорослих осіб в умовах війни.

Зауважимо, що холистичний фокус уваги та каузальної атрибуції властивий 24% опитаних респондентів. Таким чином, ці дорослі здебільшого занурені у контекст подій, а також зв'язки з іншими об'єктами та явищами. Каузальна атрибуція таких осіб обумовлена ситуативними чинниками. Водночас у 22% опитаних встановлена низька толерантність до суперечностей, що пов'язуємо зі складною ситуацією під час опитування. Виклики війни для наших респондентів вимагали означеності їх світоглядних позицій, а відтак інтолерантності до суперечливих поглядів і позицій.

Результати кореляційного аналізу показали тісний зв'язок почуття когерентності та холистичного когнітивного стилю ($r=0,397$; $p\leq 0,01$). Такі його характеристики, як фокус уваги ($r=0,381$; $p\leq 0,01$) та каузальна атрибуція ($r=0,443$; $p\leq 0,01$), значною мірою впливають на формування почуття когерентності. Варто зауважити, що усі складові почуття когерентності пов'язані із каузальною атрибуцією ($r(0,4 - 0,472)$; $p\leq 0,01$).

Висновки. Теоретичний аналіз доводить вплив ключових факторів життєвого досвіду

(емоційна близькість, послідовність та прогнозованість досвіду, балансування навантажень та готовність приймати осмислені ефективні рішення) на когнітивну (збагненність), поведінкову (керованість) та мотиваційну (осмисленість) складові почуття когерентності.

Соціально-психологічними чинниками, що обумовлюють розвиток почуття когерентності, встановлено вік, свідоме прагнення особистості до саморозвитку, самоконструювання та самозмін; відкритість новому досвіду та готовність до рефлексії; надійну прив'язаність; позитивну часову перспективу та холистичний когнітивний стиль. Відтак рефлексія життєвих подій в історичному та біографічному контексті, власної ролі у їхній динаміці, досвід ефективної копінг-поведінки та осмислення особистісних сенсів та цінностей обумовлює формування та розвиток почуття когерентності дорослої особистості.

Перспективи подальших розвідок полягатимуть в обґрунтуванні ефективного впливу методу нарративної психотерапії на розвиток почуття когерентності дорослої особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Титаренко Т.М. *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека* : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 76 с.
2. Саннікова О.П. Особистісне зростання з позицій континуально-ієрархічного підходу. *Наука і світ*. 2014. № 11. С. 5–10.
3. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*. 1996. № 11 P. 11–18.
4. Pavlenko H. A sense of coherence as a factor in the individual's well-being. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University a Series of «Psychology»*. 2020. № 67. С. 41–46.
5. Sagy S. The development of the sense of coherence: A retrospective study of early life experiences in the family. *International Journal of Aging and Human Development*. 2000. № 51. P. 155.

REFERENCES:

1. Tytarenko, T. M. (2009). *Zhyttestiikist osobystosti: sotsialna neobkhdnist ta bezpeka* : [Vitality of the individual: social necessity and security]. Kyiv: Marych [in Ukrainian].
2. Sannikova, O.P. (2014). Osobystisne zrostannia z pozytsii kontynualno-ierarkhichnoho pidkhodu. [Personal growth from the perspective of a continuous-hierarchical approach]. *Nauka i svit*, 11, pp. 5–10 [in Ukrainian].
3. Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11, 11–18. [in English].
4. Pavlenko, H. (2020). A sense of coherence as a factor in the individuals well-being. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University a Series of «Psychology»*, 67, pp. 41–46. [in English].
5. Sagy, S., & Antonovsky, H. (2000). The development of the sense of coherence: A retrospective study of early life experiences in the family. *International Journal of Aging and Human Development*, 51, pp. 155. [in English].