

---



---

## PSYCHOLOGY

---



---

### Роль відчуття когеренції у зростанні ресурсності особистості та рівнів самоефективності

Н. В. Кривцова<sup>1</sup>, Б. В. Бірон<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Одеський національний медичний університет, Одеса, Україна  
Міжнародна академія психосінергетики та альфології  
Corresponding author. E-mail: kryvtsova.natalya@gmail.com

<sup>2</sup> Одеський Національний університет ім. І.І. Мечникова, Одеса, Україна  
Corresponding author. E-mail: biron@i.ua

Paper received 27.04.19; Accepted for publication 10.05.19.

<https://doi.org/10.31174/SEND-PP2019-197VII79-15>

**Анотація.** В статті представлено модель модуляції впливу рівня відчуття когеренції на взаємозв'язки між навченою ресурсністю особистості та її самоефективністю. Показано, що підвищення відчуття когеренції знижує залежність переконань студентів у власній успішності щодо подолання стресів від наявного рівня їх ресурсності. Доведено, що тенденція підвищення рівня самоефективності в умовах обмеженості ресурсів особистості виявляється в зоні високих значень відчуття когеренції. Отримані результати дозволяють розглядати відчуття когеренції в якості ресурсу самоефективності особистості та індикатора зростання її готовності до оптимізації процесу самоорганізації в ситуаціях стресу та зміцнення психологічного здоров'я людини в цілому.

**Ключові слова:** відчуття когеренції, навчена ресурсність, проактивний копінг, самоефективність, потенціал самореалізації особистості, освітній коучинг.

**Вступ.** Криза і високошвидкісні трансформації суспільства, агресивність інформаційних потоків, з якими доводиться мати справу сучасній людині, загострює проблему життєстійкості. Підвищена частота негативних життєвих подій, психоемоційні навантаження на особистість, зростання випадків дезадаптивного реагування, зокрема молоді та студентів призводять до необхідності пошуку шляхів підвищення здатності людини долати стресові ситуації в умовах обмеженої ресурсності. Принципово новим напрямом в педагогічній практиці стає освітній коучинг, в основу якого покладена ідея самоорганізації і максимально швидкого досягнення мети завдяки мобілізації сутнісних сил людини як відкритої нелінійної системи/середовища та синергійного ефекту від гармонійного зв'язку і ко-еволюції її зі світом на різних рівнях, через узгодження конвергентних і дивергентних процесів впорядкування і хаосу в режимах самоорганізації буття «цілого-в-цілому» (І.В.Єршова-Бабенко) та становлення автопоезису нової цілісності – особистості-дослідника інформаційних ресурсів (студентів, викладачів, науковців) [3]. Поступово усвідомлюється, що не можна ігнорувати або намагатися обійти за допомогою навіть найсучасніших психолого-педагогічних технологій питання узгодження складних відкритих нелінійних систем/середовищ різного походження «людина-освіта». Саме тому сучасні освітні проекти повинні враховувати закономірності появи нової цілісності - освіченої людини, її автопоезису та становлення «людського в людині» як складної різно-багатомірної полісутнісної системи/мережі, яка здатна до авто-еко-організації і готова до трансфесіоналізму, задля чого запропоновано дві моделі освітнього коучингу: 1) лінійну психосінергетичну модель «Шлях до гармонії життя», в якій основна увага приділяється створенню певних умов щодо формування особистісно-професійних компетенцій, 2)

нелінійну альфологічну модель «Від мрії до успіху», в якій досягнення успіху здійснюється за рахунок синергії та ефектів нелінійного синтезу [3]. Причому слід зазначити, що використання «і» замість «и» - це не орфографічна помилка, а вказівка на узгодженість соціально-імперативного та індивідуального вимірів буття та становлення людини як складної аутопоетичної системи/мережі, синергійним ефектом чого стає ергономічність психологічного простору її самореалізації й самогармонізації в мінливих умовах взаємодії з Всесвітом на різних рівнях (природному, соціальному, культурному та при організації власного життя в цілому).

**Короткий огляд публікацій по темі.** Відчуття когеренції є ключовим поняттям салютогенетичної теорії А. Антоновського [4]. Вчений дійшов розуміння, що відчуття когеренції є не лише детермінантою соматичного і психічного здоров'я та всеосяжною орієнтацією індивіда, в якій він має стійке почуття упевненості в тому, що стимули, які походять із внутрішньої-зовнішнього світів його реальності в процесі життя структуровані, передбачені і з'ясовані; а ресурси для реалізації є доступними; а й як критерій психологічного здоров'я та стрижнева диспозиція життєвих орієнтацій буття людини загалом, причому вимоги, які спричинені даними стимулами сприймаються як виклики, що гідні її уваги та зусиль. Ми поділяємо його думку про те, що саме відчуття когеренції в найбільшій мірі відповідає за результат впливу стресора на психологічне здоров'я, якщо не брати до уваги специфіку стресових чинників і їх оцінювання з боку індивіда. Це твердження і дозволяє розглядати відчуття когеренції як модератор, зокрема між суб'єктивною оцінкою наявного набору ресурсів (який в дослідженні операціоналізується через конструкт навченої ресурсності) та переконаннями у власній ефективності щодо подолання стресу (який в дос-

лідженні операціоналізується через конструкт загальної самоефективності). За Р. Шварцером, ефективні особистості, більш здатні виявляти стійкість і наполегливість перед лицем викликів, оскільки вони переконані у своїх можливостях змінювати ситуації і поведінку таким чином, щоб досягати кращих результатів [7]. Загальна самоефективність – це конструкт, який визначається вченим як широке і стабільне відчуття компетентності особистості у тому, що вона здатна ефективно долати різноманітні стресові ситуації. Для гарантування виконання цілеспрямованої поведінки у регуляції внутрішніх реакцій, що взаємодіють між собою, на думку М. Розенбаума використовується компоненти навченої ресурсності, які пробуджуються і формуються у багатьох ситуаціях, забезпечуючи базис для майбутнього навчання [6]. Причому навчену ресурсність він характеризує як надбаний репертуар, що інкорпорує набір переконань, добре засвоєних поведінкових актів та навичок самоконтролю, однак цей репертуар знаходиться у постійній взаємодії з фізичним і соціальним середовищем, а ступінь, у якій ресурси були надбані, є індивідуальною.

Проте наші дослідження психологічних особливостей потенціалу самореалізації особистості доводять, що в певних умовах вона здатна перетворити стресори на ресурси авто-еко-організації, а значуща роль в підвищенні продуктивності діяльності людини як складної різно-багатовимірної аутопоетичної полісуперсистеми/мережі належить такій складовій як ресурси синергії, що знайшли свого прояву, в тому числі, у відчутті когеренції особистості, яка самоактуалізується та здатна до самогармонізації в мінливих умовах кризи і інформаційного хаосу [2]. Саме в такій складовій потенціалу самореалізації особистості знайшов свого прояву принцип сизигійності щодо об'єднання різних вимірів людської життєдіяльності, де йдеться про зняття протиріч і узгодженість зовнішньо-внутрішніх світів буття та становлення людини. Тобто йдеться про можливість особистості, яка здатна до самоактуалізації і самогармонізації, цілісно сприймає себе, власне життя, людство та Всесвіт як є [2, с.124-125]. Саме тому актуальним стає уточнення ролі відчуття когеренції у зростанні рівнів ресурсності особистості та її самоефективності.

В цілому всі три зазначені конструкти згідно класичних ресурсних теорій копінгу відносять до копінг-ресурсів, але застосовуючи векторну модель копінг-ресурсів, але застосовуючи векторну модель копінг-ресурсів, але застосовуючи векторну модель копінг-ресурсів [1] можна зазначити, що навчена ресурсність та загальна самоефективність відносяться до проактивного копінг-вектору, який характеризується стійкими переконаннями особистості у власній здатності до саморозвитку та можливості змінювати середовище. В свою чергу навчена ресурсність відноситься до антиципаторно-превентивного копінг-вектору, який характеризується самоконтролем та контролем за ймовірними сигналами середовища. Оскільки антиципаторно-превентивний копінг-вектор у векторній моделі є предиктором проактивного, то у моделі модерації незалежною змінною виступає навчена ресурсність, а залежною – самоефективність.

**Метою** дослідження є обґрунтування моделі та визначення ефекту модерації, який чинить відчуття когеренції на взаємозв'язок між ресурсами і ефективністю подолання різноманітних стресових ситуацій.

**Матеріали та методи.** В дослідженні було використано валідні, стандартизовані та адаптовані україномовні версії наступних методик: шкала відчуття когеренції SOC (А. Антоновський, адаптація І.І. Галецької), шкала загальної самоефективності GSES (Р. Шварцер і М. Єрусалем, адаптація І.І. Галецької) та шкала самоконтролю SCS (М. Розенбаум, адаптація Б.В. Бірона). Вибірку дослідження склали 450 студентів вишів з різних українських міст, середній вік яких склав 19.29 років при стандартному відхиленні 2.53 роки. Для побудови моделі модерації використовувався програмний пакет IBM SPSS Amos 22.0.0.

**Результати та їх обговорення.** Перш за все було розглянуто кореляції між трьома конструктами (рис.1), які становили:  $r = 0,22$  (між навченою ресурсністю та загальною самоефективністю),  $r = 0,32$  (між загальною самоефективністю та відчуттям когеренції),  $r = 0,12$  (між відчуттям когеренції та навченою ресурсністю). Аналіз отриманих результатів дозволив зробити висновок про змістовну близькість конструктів загальної самоефективності та відчуття когеренції,

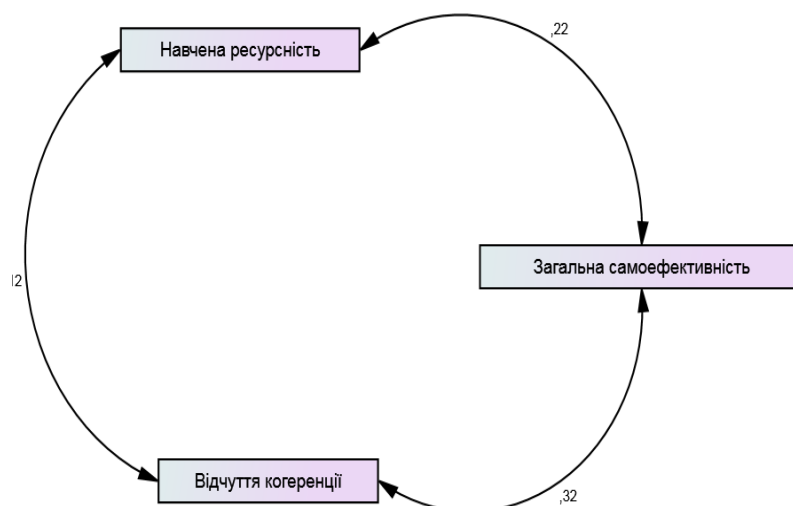


Рис. 1. Кореляційні взаємозв'язки між досліджуваними показниками навченої ресурсності, відчуттям когеренції та самоефективністю

Для вивчення ефектів впливу використовувався метод, який дозволяє судити про модурацію непрямим чином, а саме: модель обчислення модурації через медіацію, яка запропонована К. Прічер, Д. Раккер, Э. Хесс [7]. На рисунку 2. представлено

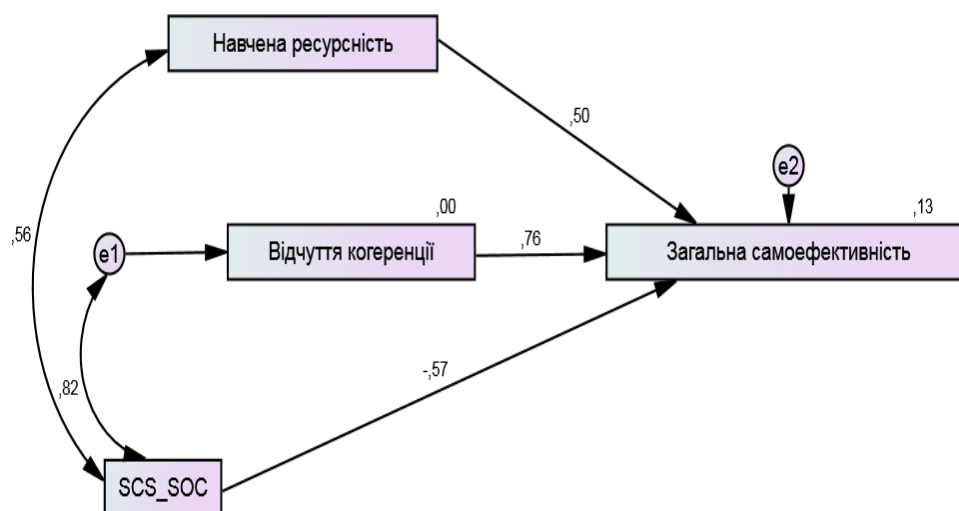


Рис. 3. Модель модурації впливу рівня відчуття когеренції на співвідношення показників навченої ресурсності особистості та її самооефективності

Розглядаючи структурну модель, було виявлено, що ефект модурації по відношенню до досліджуваної регресії (навчена ресурсність – загальна самооефективність) є від'ємним і сильним за величиною ( $\beta = -0,57$ ), причому коефіцієнт детермінації для параметра загальної самооефективності був достатньо високим -  $R^2 = 0,13$ , а інтегральні індекси, розраховані для моделі були наступними  $\chi^2/df = 6,59$ ;  $RMSEA = 0,11$ ;  $SRMR = 0,05$ ;  $NFI = 0,99$ ;  $NNFI = 0,98$ ;  $CFI = 0,98$ .

Отримані результати свідчать про сильну відповідність моделі емпіричним даним за відносними індексами і суперечливу відповідність за абсолютними індексами, що потребує уточнення моделі. Але виявлений сильний від'ємний ефект модурації дозволяє зробити висновок про те, що по мірі зростання величини відчуття когеренції ефект навченої ресурсності на загальну самооефективність знижується.

Найбільш посилюється ця тенденція в зоні високих значень відчуття когеренції, що може вказувати на нелінійний характер модурації. Так, при розбитті вибірки на дві підвибірки за значенням першого квартилю ( $Q1 = 41,00$ ) за шкалою відчуття когеренції співвідношення коефіцієнтів кореляції між навченою ресурсністю та самооефективністю становить ( $r_1 = 0,29$ ;  $r_2 = 0,19$ ;  $Z = 0,93$ ;  $p = 0,352$ ), при розбитті за значенням другого квартилю ( $Q2 = 49,00$ ) становить

модель, яка відображає модураційні ефекти впливу відчуття когеренції на співвідношення між рівнями навченої ресурсності особистості та її самооефективності.

( $r_1 = 0,21$ ;  $r_2 = 0,16$ ;  $Z = 0,58$ ;  $p = 0,563$ ), при розбитті за значенням другого квартилю ( $Q3 = 59,00$ ) становить ( $r_1 = 0,24$ ;  $r_2 = -0,03$ ;  $Z = 2,49$ ;  $p = 0,013$ ).

**Висновки.** Побудовано модель модурації впливу рівня відчуття когеренції на взаємозв'язки між навченою ресурсністю особистості та самооефективністю студентів відповідає всім відносним індексам відповідності, але не усім абсолютним, що на нашу думку пов'язано, з нелінійним характером досліджуваного ефекту модурації. Показано, що підвищення відчуття когеренції знижує залежність переконань студентів у власній успішності щодо подолання стресів від наявного рівня ресурсності особистості, причому ця тенденція виявляється в зоні високих значень відчуття когеренції ( $> 59$  балів).

Саме автономізація самооефективності особистості підкреслює її автопоетичність та дозволяє відчуття когеренції розглядати в якості індикатора її психологічного здоров'я та готовності до оптимізації процесу самоорганізації і самореалізації в ситуаціях стресу та підвищення рівня самооефективності в умовах обмеженості ресурсів. Очевидно, що модель потребує подальшого емпіричного вивчення, проте вона вказує на важливість уваги дослідників до кількісно-якісних характеристик взаємозв'язків людини з Всесвітом.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бірон Б.В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: дис. на здобуття канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Бірон Богдан Володимирович. – Одеса, 2015. – 197 с.
2. Кривцова Н.В. Психологічні особливості потенціалу самореалізації особистості : дис ... канд. психол. наук: 19.00.01: Загальна психологія, історія психології / Н.В. Кривцова. – Одеса, 2018. – 296 с.
3. Кривцова Н.В. Шлях до гармонії життя: теорія і практика самореалізації: монографія / Н.В. Кривцова. – Одеса: Олді-плюс, 2017. – 380 с.
4. Antonovsky, A. Unraveling the mystery of health / A. Antonovsky. – San Francisco: Jossey-Bass, 1987. – 397 p.
5. Preacher K. J. Addressing Moderated Mediation Hypotheses: Theory, Methods, and Prescriptions / K. J. Preacher, D. D. Rucker, A. F. Hayes // *Multivariate Behavioral Research*. - 2007. - 42(1), 185–227
6. Rosenbaum M. Opening versus closing strategies in controlling one's responses to experience / M Rosenbaum. // *Personal control in action: Cognitive and motivational mechanisms* / M. Kofta, G. Weary, G. Sedek. - New York: Plenum, 1998. – P. 61-84.

7. Schwarzer R. Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model / R. Schwarzer // Self-efficacy: Thought Control of Action /R.

Schwarzer – Washington, DC: Hemisphere, 1992. - P. 217-243.

#### REFERENCES

1. Biron B.V. Proactive coping of stressful situations by individual / Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: the dissertation .. the candidate of psychological sciences: 19.00.01: general psychology, history of psychology / Biron Bohdan Volodymyrovych. – Odesa, 2015. – 197 p.
2. Kryvtsova N.V. Psychological features of the self-realization potential of a personality: the dissertation .. the candidate of psychological sciences: 19.00.01: general psychology, history of psychology / N.V. Kryvtsova. – Odesa, 2018. – 296 p.
3. Kryvtsova N.V. Shliakh do harmonii zhyttia: teoriia i praktyka samorealizatsii: monohrafiia / N.V. Kryvtsova. – Odesa: Oldi-plus, 2017. – 380 s.
4. Antonovsky, A. Unraveling the mystery of health / A. Antonovsky. – San Francisco: Jossey-Bass, 1987. – 397 p.
5. Preacher K. J. Addressing Moderated Mediation Hypotheses: Theory, Methods, and Prescriptions / K. J. Preacher, D. D. Rucker, A. F. Hayes // Multivariate Behavioral Research. - 2007. - 42(1), 185–227
6. Rosenbaum M. Opening versus closing strategies in controlling one's responses to experience / M Rosenbaum. // Personal control in action: Cognitive and motivational mechanisms / M. Kofta, G. Weary, G. Sedek. - New York: Plenum, 1998. – P. 61-84.
7. Schwarzer R. Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model / R. Schwarzer // Self-efficacy: Thought Control of Action /R. Schwarzer – Washington, DC: Hemisphere, 1992. - P. 217-243.

#### The role of a sense of coherence in the growth of resourceness of personality and self-efficacy

N. V. Kryvtsova, B. V. Biron

**Abstract.** The article presents the model of moderation of the influence of the level of sense of coherence on the interrelationship between the trained resource of the individual and the self-efficacy. It is shown that increasing the sense of coherence reduces the dependence of students' belief in their own success in overcoming stress from the available level of their resourcefulness. It is proved that the tendency to increase the level of self-efficacy in the conditions of the limited resources of the person is revealed in the zone of high values of the sense of coherence. The obtained results allow us to consider the sense of coherence as a resource of self-efficacy of an individual and an indicator of the growth of her readiness to optimize the process of self-organization in stress situations and to strengthen the psychological health of a person in general.

**Keywords:** *sense of coherence, trained resource, proactive coping, self-efficacy, potential of self-realization of personality, educational coaching.*