

ВІДЧУТТЯ КОГЕРЕНЦІЇ ЯК МОДЕРАТОР ЗВ'ЯЗКУ РЕСУРСНІСТЬ – САМОЕФЕКТИВНІСТЬ

Б. В. Бірон

кандидат психологічних наук

доцент кафедри диференціальної і спеціальної психології,
ОНУ ім. І. І. Мечникова,

Н. В. Кривцова

Директор Міжнародної академії психосінергетики та альфології,
Одеса, Україна

Сучасний соціальний простір характеризується підвищеною частотою негативних життєвих подій, психоемоційним навантаженням на особистість, зростанням випадків дезадаптивного реагування. Актуальність дослідження полягає в необхідності пошуку шляхів підвищення здатності індивіда долати стресові ситуації в умовах обмеженості ресурсів. Одним із таких шляхів може виступати є актуалізація когнітивних феноменів, певних стилів бачення світу, серед яких варто відзначити відчуття когеренції.

Метою дослідження є обґрунтування моделі та визначення ефекту модуляції, який чинить відчуття когеренції на взаємозв'язок між ресурсами і ефективністю подолання

Відчуття когеренції є ключовим поняттям салютогенетичної теорії А. Антоновського [77] і формально визначено ним як всеосяжна орієнтація індивіда, в якій він має стійке почуття упевненості в тому, що: стимули, що походять як із внутрішньої реальності індивіда, так і з зовнішнього світу в процесі його життя, є структурованими, передбаченими і з'ясовними; ресурси для реалізації вимог, спричинених даними стимулами, є доступними; оці вимоги являються викликами, гідними інвестицій і уваги.

Надалі вчений дійшов розуміння відчуття когеренції не лише як детермінанти соматичного та психічного здоров'я, а й як стрижневої диспозиції життєвих орієнтацій, буття людини загалом,

критерію психологічного здоров'я. На думку автора салютогенетичної теорії, якщо не брати до уваги специфіку стресових чинників і їх оцінювання з боку індивіда, саме відчуття когеренції в найбільшій мірі відповідає за результат впливу стресора на психологічне здоров'я. 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 дослідженні операціоналізується через конструкт загальної самоефективності).

М. Розенбаум [203], характеризує навчену ресурсність, як надбаний репертуар, що інкорпорує набір переконань, добре засвоєних поведінкових актів та навичок самоконтролю. Цей репертуар використовується у регуляції внутрішніх реакцій, що взаємодіють між собою, для гарантування виконання цілеспрямованої поведінки. На думку М. Розенбаума компоненти навченої ресурсності пробуджуються і формуються у багатьох ситуаціях і забезпечують базис для майбутнього навчення. Однак ступінь, у якій ці ресурси були надбані, є індивідуальною. Цей репертуар знаходиться у постійній взаємодії з фізичним і соціальним середовищем.

Загальна самоефективність – це конструкт, який визначається Р. Шварцером [212] як широке і стабільне відчуття компетентності особистості у тому, що вона здатна ефективно долати різноманітні стресові ситуації. 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.

В цілому всі три зазначені конструкти згідно класичних ресурсних теорій копінгу відносять до копінг-ресурсів, але застосовуючи векторну модель копінгу [Бірон] 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.

На наступному етапі було проведено емпіричну верифікацію моделі. Вибірку дослідження склали 450 студентів вишів з різних українських міст. Середній вік досліджених студентів склав 19.29 років при стандартному відхиленні 2.53 роки. Методиками дослідження були адаптовані україномовні версії наступних методик: шкала загальної самоефективності GSES (Р. Шварцер і М. Єрусалем, адаптація І. І. Галецької), шкала відчуття когеренції SOC (А. Антоновський, адаптація І. І. Галецької), шкала самоконтролю SCS (М. Розенбаум, адаптація Б. В. Бірона).

Розглянуто кореляції між трьома конструктами, 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). Кореляційний аналіз підкреслює змістовну близькість конструктів загальної самоефективності та відчуття когеренції, Для побудови моделей модерації використовувався програмний пакет IBM SPSS Amos 22.0.0.

Оскільки в даному програмному пакеті немає передбачає особистої вивчення модеруються впливу, використовувався метод, запропонований в роботі (2007) і дозволяє судити про модерацію непрямым чином. Розглядаючи структурну модель, ефект модерації по відношенню до досліджуваної регресії (навчена ресурсність – загальна самоефективність) є від'ємним і сильним за величиною ($\beta = -0,57$). Коефіцієнт детермінації для параметра загальної самоефективності був достатньо високим - $R^2 = 0,13$. Інтегральні індекси, розраховані для моделі були наступними ($\chi^2/df = 6,59$; $RMSEA = 0,11$; $SRMR = 0,05$; $NFI = 0,99$; $NNFI = 0,98$; $CFI = 0,98$) і свідчать про сильну відповідність моделі

емпіричним даним за відносними індексами і суперечливу відповідність за абсолютними індексами.

Сильний від'ємний ефект модурації свідчить про те, що по мірі зростання величини відчуття когеренції ефект навченої ресурсності на загальну самоефективність 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 квартілю ($Q1 = 41,00$) за шкалою відчуття когеренції співвідношення коефіцієнтів кореляції між навченою ресурсністю та самоефективністю становить ($r_1 = 0,29$; $r_2 = 0,19$; $Z = 0,93$; $p = 0,352$), при розбитті за значенням другого квартілю ($Q2 = 49,00$) становить ($r_1 = 0,21$; $r_2 = 0,16$; $Z = 0,58$; $p = 0,563$), при розбитті за значенням другого квартілю ($Q3 = 59,00$) становить ($r_1 = 0,24$; $r_2 = -0,03$; $Z = 2,49$; $p = 0,013$).

Отже, побудовано модель, в якій відчуття когеренції модератором зв'язку ресурсність-самоефективність. Показано, що наведена модель відповідає всім відносним індексам відповідності, але не усім абсолютним, що на нашу думку пов'язано, з нелінійним характером ефекту модурації. Доведено, що підвищення відчуття когеренції знижує залежність переконань індивіда у власній успішності подолання стресу від наявного репертуару ресурсів. Ця тенденція виявляється в зоні високих значень модератора (> 59 балів). Саме автономізація самоефективності підкреслює регулятивну, автопоетичну роль відчуття когеренції при взаємодії зі стресорами. Очевидно, що модель потребує подальшого емпіричного вивчення, проте вона вказує на важливість когнітивних феноменів, здатних оптимізувати психологічне здоров'я, для осіб, що знаходяться в ситуаціях стресу в умовах обмеженості ресурсів.

Список використаної літератури

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. – 197с.
2. Antonovsky, A. Unraveling the mystery of health / A. Antonovsky. – San Francisco: Jossey-Bass, 1987. – 397 p.
3. 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
4. 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.
5. 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.