

<https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.24>

УДК 159.922.5; 159.923.2

ORCID 0000-0003-3962-0795

ORCID 0000-0002-7615-7181

КОРОТКА ВЕРСІЯ ШКАЛИ КОГЕРЕНТНОСТІ А. АНТОНОВСЬКОГО

Тамара Б. Хомуленко^{1AD}, Юрій Ю. Гресь^{2BCDE}

ХНПУ імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна

*¹ доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри
психології,*

E-mail: tamarakhom108@gmail.com

² аспірант кафедри психології,

E-mail: yu.hres@i.ua

Актуальність дослідження. Сьогодні нагальною є потреба у стандартизації україномовних опитувальників, не виключенням став і опитувальник «Почуття когерентності» А. Антоновського.

Мета дослідження – стандартизувати україномовну методику дослідження почуття когерентності особистості.

Вибірка і методи дослідження. Психометричну вибірку досліджуваних 202 досліджуваних, віком від 21 до 64 року, рівномірно представлених за статтю.

Результати. Стандартизовано україномовну методику дослідження почуття когерентності.

Висновки У представленому дослідженні показано почуття когерентності як важливий психологічний ресурс особистості. Здійснено стандартизацію україномовного варіанту опитувальника почуття когерентності, валідність та надійність якого емпірично доведено. У результаті стандартизації опитувальника було створено його коротку одно шкальну версію, що містить вісім пунктів, сумарний показник за якими дозволяє визначити загальну міру розвитку почуття когерентності.

Ключові слова: особистість, когерентність, почуття когерентності, психологічні ресурси особистості, психодіагностика.

A short version of the coherence scale by A. Antonovsky

Tamara B. Khomulenko^{1AD}, Yurii Yu. Hres^{2BCDE}

*H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv,
Ukraine*

*¹ Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the
Department of Psychology,*

E-mail: tamarakhom108@gmail.com

³ graduate student Department of Psychology,

E-mail: yu.hres@i.ua

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection.

Relevance of research. Today, the need for the standardization of Ukrainian -language questionnaires is urgent, and the questionnaire of A. Antonovsky's "Feeling of Coherence" was no exception. The purpose of the study is to standardize the Ukrainian -language methodology of studying a sense of coherence of personality.

Research sample and methods. Psychometric sampling of the subjects of 202 subjects, ages 21 to 64, evenly presented by article.

Results. The Ukrainian-language methodology for researching a sense of coherence is standardized.

Conclusions The standardization of the Ukrainian -language version of the questionnaire is made of a sense of coherence, the validity and reliability of which is empirically proven. As a result of the standardization of the questionnaire, a short one -sided version was created, which contains eight points, the total indicator by which allows to determine the total degree of development of a sense of coherence.

***Keywords:** personality, coherence, sense of coherence, psychological resources of personality, psychodiagnosis.*

Вступ. Сьогодні нагальною є потреба у стандартизації українських опитувальників, не виключенням став і опитувальник «Почуття когерентності» А. Антоновського.

У концепції салютогенезу А. Антоновського (1979, 1987) виокремлюються фундаментальні конструкти для опору

ризикам психологічному здоров'ю, а саме генералізований ресурс опору (Generalized resistance resources) та почуття когерентності (Sense of Coherence). У А. Антоновського почуття когерентності є стрижневою диспозицією життєвих орієнтацій, яка структурно містить когнітивний (збагненість чи усвідомленість), поведінковий (керованість) та мотиваційний (осмисленість чи сенсовість) аспекти (Прядкін, 2022).

Когерентність є загальною орієнтацією особистості, що передбачає стійке динамічне почуття, відповідно до генезису якого стимули, що надходять із зовнішніх і внутрішніх джерел досвіду в процесі життя, є структурованими, передбачуваними та піддаються тлумаченню;.. актуалізуються ресурси для того, щоб відповідати вимогам, викликаними цими стимулами; а вимоги є викликами, які варті щоб вкладати в них ресурси та самого себе (Буланов, 2016).

У дослівному перекладі поняття «Sense of Coherence» означає почуття зв'язку, зчеплення, зв'язності, послідовності. Саме поняття «когерентність» вийшло із фізики та означає здатність до інтерференції, яку виявляють за певних умов хвилі, зокрема світлові; отже, «когерентний» – взаємопов'язаний (цит. за Ружицька, 2015).

Теоретичний аналіз проблеми дослідження почуття когерентності, здійснене К. Прядкіним (2022), дозволило визначити цей феномен як диспозицію інтенційності, що виражається у можливості та способі надання упорядкованості, керованості і сенсовості подіям життя, які обумовлюють асиміляцію досвіду опанування ситуаціями у життєву компетентність особистості. Під життєвою компетентністю розуміється системна властивість особистості, яка проявляється в здатності зберігати та оптимально відтворювати, успішно діяти, вирішувати проблемні ситуації та розвивати власну спроможність ефективно реагувати у відповідь на виклики життя (Прядкін, 2022).

М.С. Ружицькою (2015) було проаналізовано теорії та концепції в межах запропонованого А. Антоновським салютогенетичного підходу і було показано споріднені до

когерентності феномени, зокрема вдячність, життєстійкість, емпатія, вивчений оптимізм, емоційний інтелект, зв'язність, культурний капітал, процвітання, компетентність дій, міждисциплінарність, допінг, благополуччя, внутрішня сила, потік, соціальний інтелект, самоефективність, гумор, стійкість, набуте відчуття сподівання, набута винахідливість, якість життя, соціальний капітал, поліпшення, прагнення сенсу, теорія екологічних систем, локус-контролю, прив'язаність, розважливість, само перевершення, посттравматичне зростання тощо.

Чинниками життєвого досвіду, що зумовлюють розвиток когнітивного компоненту почуття когерентності виступають постійність, послідовність і прогнозованість подій життєвого досвіду суб'єкта. На розвиток поведінкового компоненту почуття когерентності чинить вплив баланс навантаження, що зумовлює формування готовності керувати подіями, відповідно до поточних завдань, сміливість, активність та ефективність вирішення проблемних ситуацій. На розвиткові мотиваційного компоненту позначається досвід можливості приймати рішення та обирати спосіб впливу на ситуацію. Генеральним фактором життєвого досвіду у розвитку почуття когерентності науковці визначають емоційну близькість (Прядкін, 2022).

Актуальні дослідження почуття когерентності дозволяють визначити його як:

- глобальну орієнтацію, яка чинить вплив на міру впевненості в тому, що внутрішнє і зовнішнє середовище є передбачуваним та існує висока вірогідність, що все відбуватиметься саме так, як передбачалося (Antonovsky, 1979);
- стрижневу диспозицію життєвих орієнтацій, критерій психологічного здоров'я та життєдіяльності особистості взагалі (Галецька, 2005);
- диспозиційну орієнтацію або рамку (цит. за: Antonovsky, 1979);
- відносно стабільну рису особистості (Varga, 2012);

- основу актуалізації стану здоров'я як узгодженого перебігу у просторі й у часі декількох процесів (Antonovsky, 1997);

- особистий мисленнєвий спосіб та спосіб життя, з внутрішнім почуттям довіри, що призводить людей до виявлення і використання ресурсів, які знаходяться у їх розпорядженні (Lindström, B., & Eriksson, 2006);

- конструкт, який містить певне поєднання когнітивних, поведінкових і мотиваційних компонентів (Antonovsky, 1997);

- особливості світогляду людини (Schnyder, U. 2000);

- способу бачення життя як узгодженої структури, керованої і осмисленої (Eriksson, 2012);

- впевненості у власній здатності детермінувати внутрішні і зовнішні ресурси, і використовувати їх виходячи з принципу затвердження життя (Eriksson, 2012).

У дослідженні Г. Павленко (Pavlenko, 2020) показано позитивні зв'язки почуття когерентності із психологічним благополуччям та задоволеністю життям. У низці зарубіжних досліджень було показано позитивні зв'язки почуття когерентності із самооцінкою, оптимізмом, якістю життя (Antonovsky, 1998); позитивними установками, емоційною стабільністю (Larsson, 1996), суб'єктивним благополуччям, Я-концепцією, соціальними навичками, загальним індексом здоров'я (Lustig & Strauser, 2002); психічним здоров'ям та факторами, спрямованими на зміцнення здоров'я, сімейними факторами (Hansson & Cederblad, 2004), а також негативні кореляції із ворожістю та депресивністю як психологічними факторами розладів здоров'я (Surtees et al., 2003).

Отже, психологічний конструкт почуття когерентності володіє описовим потенціалом для вивчення чинників психологічного здоров'я та благополуччя особистості, утім наразі не існує валідного україномовного психодіагностичного інструментарію для вивчення міри розвитку почуття когерентності особистості.

Мета – стандартизувати україномовну методику дослідження почуття когерентності особистості.

Психометричну вибірку досліджуваних 202 досліджуваних, віком від 21 до 64 року, рівномірно представлених за статтю.

Результати. У результаті перевірки одномоментної надійності усіх пунктів опитувальника було отримано значення альфа Кронбаха, нижче за прийняте ($\alpha=0,469$). Після видалення пунктів, що погіршують показники одномоментної надійності, а саме пункти 1, 2, 5, 7, 8, 13, 15, 21, 22, 24 та 27 статистика альфа збільшилась до 0,579. Попри зростання альфа у другому варіанті методики ще залишилися пункти, що погіршують надійність, зокрема 3, 4, 12, 26. Їх видалення призвело до збільшення статистики альфа до значення 0,639. Після цього з третьої версії опитувальника були видалені пункти 6, 9, 10, 16, 19, що збільшило показник до $\alpha = 0,762$, що є достатнім. Отже, у кінцевій версії опитувальника залишилося 8 пунктів: 11, 14, 17, 18, 20, 23, 25, 28.

У таблиці 1 показано значення альфа для кожного пункту, кореляційний зв'язок кожного пункту із сумарним показником та описові статистики.

Таблиця 1

**Описові статистики тверджень кінцевої версії
опитувальника «Почуття когерентності»**

Твердження	α	r	min	max	mean	St.dev
11. Те, чим я буду займатись у майбутньому, буде* дуже цікавим 1234567 смертельно нудним	0,741	0,60	1	7	4,55	1,73
14. Коли я замислююсь про власне життя, то* відчуваю, як добре жити 1234567 задаю собі запитання, навіщо я взагалі живу	0,737	0,60	1	7	4,55	1,38

17. Моє життя у майбутньому* буде сповнене неочікуваних подій 1234567 нічим мене вже не здивує	0,730	0,64	1	7	4,19	1,59
18. Коли зі мною траплялись неприємності Я був готовий «з'їсти» себе за це 1234567 особливо не хвилюючись	0,708	0,74	1	7	4,66	1,70
20. Коли я роблю щось із задоволенням, то* відчуваю впевненість в успішному завершенні власної справи 1234567 усе одно побоююсь, що щось мені зіпсує настрої або нічого не вийде	0,751	0,55	1	7	4,78	1,71
23. Я думаю, що завжди будуть люди, га яких я зможу покластись* впевнений 1234567 сумніваюсь	0,753	0,58	1	7	4,68	1,96
25. Багато людей, навіть із сильним характером іноді відчують себе ніби «загубленими». Такий стан у мене буває* дуже рідко, ніколи 1234567 дуже часто, завжди	0,753	0,55	1	7	4,02	1,81

28. У мене буває відчуття, що усе, що я роблю у повсякденному житті, має надто мале значення дуже часто, завжди 1234567 дуже рідко, ніколи	0,722	0,68	1	7	4,83	1,71
--	-------	------	---	---	------	------

У результаті аналізу описових статистик для кінцевої версії опитувальника «Почуття когерентності» були визначені граничні значення норми, що становлять від 28 до 44 балів.

Таблиця 2

Описові статистики для опитувальника «Почуття когерентності»

Показники	min	max	mean	St.dev
Почуття когерентності	11	56	36,26	8,35

Перевірка дискримінативної валідності методики здійснювалась шляхом кореляційного аналізу показника почуття когерентності та особистісних ресурсів за методикою О. Штепи (2018).

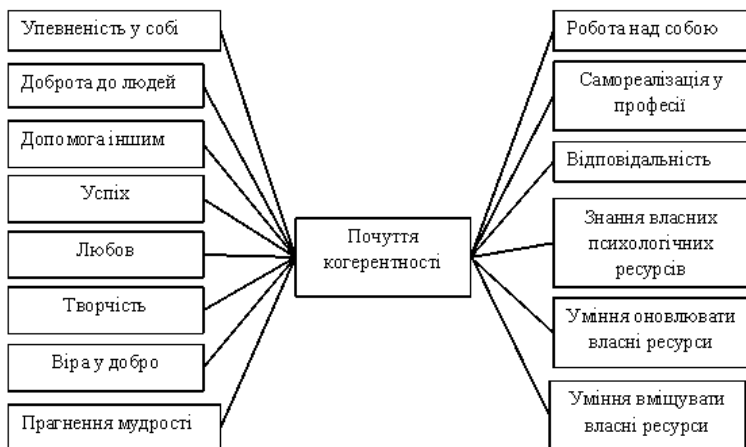


Рис. 1 Кореляційні зв'язки почуття когерентності та психологічними ресурсами особистості.

Визначено низку позитивних кореляцій між почуттям когерентності та психологічними ресурсами особистості, зокрема упевненістю у собі ($r=0,67$, $p<0,0001$), добротою людей ($r=0,56$, $p<0,0001$), допомогою іншим ($r=0,43$, $p<0,0001$), успіхом ($r=0,60$, $p<0,0001$), творчістю ($r=0,78$, $p<0,0001$), любов'ю ($r=0,42$, $p<0,0001$), вірою у добро ($r=0,47$, $p<0,0001$), прагненням мудрості ($r=0,80$, $p<0,0001$), роботою над собою ($r=0,73$, $p<0,0001$), самореалізацією у професії ($r=0,71$, $p<0,0001$), відповідальністю ($r=0,61$, $p<0,0001$), знанням власних психологічних ресурсів ($r=0,81$, $p<0,0001$), умінням оновлювати власні ресурси ($r=0,79$, $p<0,0001$), умінням вміщувати власні ресурси ($r=0,80$, $p<0,0001$).

Отримані зв'язки дозволяють характеризувати почуття когерентності як нагальний психологічний ресурс особистості.

Висновки. У представленому дослідженні показано почуття когерентності як важливий психологічний ресурс особистості. Здійснено стандартизацію україномовного варіанту опитувальника почуття когерентності, валідність та надійність якого емпірично доведені. У результаті стандартизації

опитувальника було створено його коротку одно шкальну версію, що містить вісім пунктів, сумарний показник за якими дозволяє визначити загальну міру розвитку почуття когерентності.

Література:

Буланов В.А. (2016). Психологічні аспекти складових салютогенезу в основі показників якості життя. Теорія і практика сучасної психології. 1. 8-11.

Галецька І. (2005). Психологічні властивості компонентів відчуття когерентності. Вісник львівського університету: Серія: Філософські науки, Вип. 8., №7. С. 273–281.

Прядкін К.Г. (2022). Почуття когерентності особистості як умова стійкості до викликів війни. *Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю "Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти" 9-10 грудня 2022 р.*

Ружицька М.С. (2015). Почуття когерентності як складова концепції салютогенезу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, № 3(38). 345-355.

Штена О. С. (2018). Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості / О. С. Штена // Актуальні проблеми сучасної психології: зб.наук.праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 39. 380-399.

Antonovsky A. (1979). Health, stress, and coping. San Francisco and London : Jossey-Bass Publishers.

Antonovsky A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit / A. Antonovsky, A. Franke, N. Schulte. – Tuebingen : Dgvt-Verl.

Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health – How people manage stress and stay well. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Eriksson M. (2012). Att Tanka Och Arbeta Salutogent [Electronic resource] / – Halssoframjande An electronic version of this article can be found on the website : http://www.salutogenesis.hv.se/files/eriksson_m_salus_2012.pdf

Larsson G., Kallenberg K. Sense of coherence, socioeconomic conditions and health: Interrelationships in a nation-wide Swedish sample *European Journal of Public Health*, Volume 6, Issue 3, September 1996, Pages 175–180, <https://doi.org/10.1093/eurpub/6.3.175>

Lindström, B., & Eriksson, M. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review / B. Lindström, M. Eriksson // *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60. 376–381.

Lustig, D. C., & Strauser, D. R. (2002). The relationship between sense of coherence and career thoughts. *The Career Development Quarterly*, 51(1), 2–11. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2002.tb00587.x>

Pavlenko H. (2020). A sense of coherence as a factor in an individual's well-being, *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology»*, 0(67), pp. 41–46. doi: 10.26565/2225-7756-2019-67-05.

Schnyder, U., Büchi S., Sensky T., Klaghofer R. (2000). Antonovsky's sense of coherence: trait or state? *Psychother Psychosom*, 69 (6). 296–302.

Surtees P, Wainwright N, Luben R, Khaw KT, Day N. Sense of coherence and mortality in men and women in the EPIC-Norfolk United Kingdom prospective cohort study. *Am J Epidemiol*. 2003 Dec 15;158(12):1202-9. doi: 10.1093/aje/kwg272. PMID: 14652305.

Varga, K. (2012). Is 'Meaningfulness' a General Mediating factor? The Salutogenic Revolution of Question-Setting in Health Science and Occupational Psychology / K. Varga Á. Tóth, J. Roznár, A. Oláh, J. Betlehem, S. Jeges // *European Journal of Mental Health*, 2012. – 7. – P. 72–89 DOI: 10.5708/EJMH.7.2012.1.4

ДОДАТКИ

Коротка версія опитувальника «Почуття когерентності»

1. Те, чим я буду займатись у майбутньому, буде*
дуже цікавим 1 2 3 4 5 6 7 смертельно нудним
2. Коли я замислююсь про власне життя, то*
відчуваю, як добре жити 1 2 3 4 5 6 7 задаю собі запитання, навіщо я
взагалі живу
3. Моє життя у майбутньому*
буде сповнене неочікуваних подій
1 2 3 4 5 6 7 нічим мене вже не здивує
4. Коли зі мною траплялись неприємності
Я був готовий «з'їсти» себе за це
1 2 3 4 5 6 7 особливо не хвилюючись
5. Коли я роблю щось із задоволенням, то*
відчуваю впевненість в успішному завершенні власної

справи

1 2 3 4 5 6 7 усе одно побоююсь, що щось мені зіпсує настрої або нічого

не вийде

6. Я думаю, що завжди будуть люди, га яких я зможу покластись* впевнений 1 2 3 4 5 6 7 сумніваюсь

7. Багато людей, навіть із сильним характером іноді відчувають себе ніби

«загубленими». Такий стан у мене буває*

дуже рідко, ніколи 1 2 3 4 5 6 7 дуже часто, завжди

8. У мене буває відчуття, що усе, що я роблю у повсякденному житті, має надто мале значення

дуже часто, завжди 1 2 3 4 5 6 7 дуже рідко, ніколи

Оригінальний рукопис отриманий 3 березня 2023 року

Стаття прийнята до друку 21 березня 2023 року