

ЧУВСТВО КОГЕРЕНТНОСТИ У БЕЛАРУССКИХ СТУДЕНТОВ

АЛЕСЯ САЦУК

Аннотация: В статье рассматривается главный конструкт теории салютогенеза А. Антоновского – чувство когерентности. Указываются характеристики жизненного опыта, способствующие формированию выраженного чувства когерентности. Описываются данные пилотажного исследования чувства когерентности у белорусских студентов. Обозначается проблема низкого уровня данного переживания, выдвигается гипотеза о его связи с особенностями актуальной для современных белорусских студентов системы жизненных отношений.

Ключевые слова: чувство когерентности, салютогенез, постижимость мира, управляемость, осмысленность.

THE BELARUSIAN STUDENTS' FEELING OF COHERENCE

Abstract: The sense of coherence as a key construct from the salutogenic theory by A. Antonovsky is discussed in the article. The author claims that certain life experiences facilitate a high sense of coherence. She provides data from a pilot study and shows that Belarusian students have low sense of coherence. She also suggests a hypothesis that this is the outcome of modern system of life relations of Belarusian students.

Keywords: Sense of Coherence, Salutogenesis, Comprehensibility, Manageability, Meaningfulness.

В последнее время, благодаря работам медицинского социолога Аарона Антоновского (Antonovsky, 1995), в психологии сильно возрос интерес к оздоравливающим (салютогенным) факторам функционирования личности. Из теории салютогенеза А. Антоновского следует, что усилия стоит прилагать не столько к устранению патогенных, сколько к поддержанию оздоравливающих факторов. В качестве такого внутриличностного фактора совладания со стрессом автор предложил конструкт «*чувство когерентности (связности, согласованности)*» как определенный стиль видения мира и переживания своего взаимодействия с ним. Чувство когерентности – это *степень убежденности человека в предвиденности, рациональности и осмысленности мира и своего положения в нем*. Чувство когерентности включает три элемента:

– Чувство понятности, постижимости (comprehensibility), при высокой выраженности которого мир рассматривается как разумный и постижимый в принципе, а события жизни можно понять и предвидеть. Человек с таким чувством не избегает неопределенных ситуаций, он уверен, что в них можно обнаружить порядок и смысл.

– Чувство управляемости, подконтрольности (manageability), при котором человек полагает, что ему доступны достаточные ресурсы, как внутренне, так и внешние, для выполнения требований, предъявляемых к нему различными ситуациями. Это чувство дает веру не в то, что человек способен предотвратить несчастье, а в то, что, используя собственные силы и способности или опираясь на помощь друзей, коллег, Бога и прочее, он сможет справиться с несчастьем и его пережить.

– Чувство осмысленности (meaningfulness) – эмоциональное переживание того, что жизненные задачи заслуживают усилий по их решению и активного включения в процесс их достижения. Осмысленность у А. Антоновского тесно связана с включенностью, она указывает на то, что мир небезразличен человеку, его задачи имеют личное значение и мотивируют на активность.

В течение жизни индивидуальный уровень чувства когерентности может меняться. В его формировании важен жизненный опыт, имеющих следующие характеристики:

– устойчивость, структурированность опыта, относительно небольшое количество непредсказуемых обстоятельств и противоречий;

– сбалансированность требований и соответствие задач способностям индивида, равновесие между перегрузкой и нехваткой нагрузки (при этом пустота и скука, возникающие при недостаточно высоком уровне задач, не менее опасны, чем перегрузка);

– активность, участие субъекта в принятии решений (ситуации предоставляют человеку выбор задач и способов их решения, а его

действия влияют на конечный результат), что вызывает переживание своей причастности, вовлеченности и автономии.

Нам показалось интересным эмпирически исследовать особенности чувства когерентности у белорусских студентов, опыт жизненных отношений которых характеризуется не только естественной стрессогенностью учебной деятельности (которая требует волевых усилий в преодолении учебных затруднений, систематичной самоорганизации и тому подобного), но нередко и атмосферой противоречивых организационных требований, отсутствием выбора, личностным обесцениванием. Проведенное исследование может рассматриваться как пилотажное в постановке данной проблемы.

В исследовании приняли участие 22 студента 19–22 лет. Для изучения чувства когерентности использовался опросник А. Антоновского «Шкала чувства связности (когерентности)» с учетом данных верификации (Осин, 2007).

Полученные нами данные указывают на беспокоящую тенденцию: высокий уровень чувства когерентности отсутствует вообще, средний («скорее хорошее чувство когерентности (ЧК)») выявлен у 63,6%, низкий («скорее плохое ЧК») – у 27%, очень низкий – у 9% выборки. Как видно, у студентов нашей выборки отсутствует выраженное чувство понятности и предсказуемости мира, подконтрольности жизненных задач, сильная вера в возможность справиться с трудностями, активность и мотивированность. Около 40% молодых людей пребывают в ощущении опасного и непредсказуемого мира. Для лучшего понимания значение данных, полученных на выборке, представим профиль высокого и низкого уровней чувства когерентности, описанные в методике исследования:

«Мир может восприниматься как предсказуемый, управляемый, с трудностями которого можно успешно справиться – либо как необъяснимый и пугающий, в котором в любой момент могут возникнуть проблемы, а у человека не будет достаточно сил, чтобы с ними справиться. Мысли о возможных событиях характеризуются оптимизмом, уверенностью в том, что человек справится с трудностями в случае их возникновения, а если понадобится помощь, то сможет рассчитывать на других людей, которым он доверяет – либо будущее представляется непредвиденным и угрожающим непреодолимыми неприятностями, с которыми человек не сможет справиться сам и не имеет ресурса помощи извне. В первом случае высока открытость и мотивация действовать, возникающие жизненные проблемы рассматриваются как задачи, интересные и значимые – в другом случае человек демотивирован и пассивен, стремится избегать возможных осложнений, так как возникающие проблемы его угнетают» (Antonovsky, 1993).

Таким образом, можно обозначить проблему неблагоприятного психологического состояния белорусских студентов. При таких показателях нельзя ожидать высокой социальной и познавательной активности с их стороны, поскольку их усилия будут направлены на сохранение тех незначительных ресурсов, которые у них имеются, а в деятельности и поступках молодых людей правомерно ожидать мотивации избегания неудач, а не мотивации достижения успехов.

Полученные результаты, открыты, безусловно, для различных объясняющих гипотез. Учитывая значение качества жизненного опыта, можно предполагать, что мы сталкиваемся с последствиями включения студентов в дисфункциональную систему актуальных для них жизненных отношений. Способствовать низкому уровню чувства когерентности могут такие характеристики опыта студентов, как нестабильность правил, отсутствие логики и порядка в предъявляемых требованиях, невозможность активного участия в собственной жизни, неподвластность конечного результата действиям самого студента, неадекватность ответственности за решения (отсутствие ответственности за свои действия или навязывание ее за неподвластные события) и другое. Эта и другие гипотезы требуют дальнейшей эмпирической проверки на больших и разнообразных выборках, а также проведения кросскультурных исследований для проверки влияния ряда социально-культурных факторов.

Библиография

1. Antonovsky, Aaron (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak razić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa: Fundacja IPN.
2. Antonovsky, Aaron. „Kwestionariusz Orientacji Życiowej”, *Portal psychologiczny*, URL (consulted 02.11.2013): <http://www.psychologia.net.pl/testy.php?test=soc>
3. Pasikowski, Tomasz (2001). „Struktura i funkcje poczucia koherencji: analiza teoretyczna i empiryczna weryfikacja”, in H. Sęk and T. Pasikowski (eds.), *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia*. Poznań: Harmonia.
4. Sęk, Helena (2001). „Salutogeneza i funkcjonalne właściwości poczucia koherencji”, in H. Sęk and T. Pasikowski (eds.), *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia*. Poznań: Harmonia.
5. Осин, Евгений (2007). „Чувство связности как показатель психологического здоровья и его диагностика”, *Психологическая диагностика*, 3: 22–40.