

Beata Płaczkiewicz, Stanisława Tucholska

Poczucie koherencji a zachowania zaradcze młodzieży

Studia Psychologica nr 9, 45-56

2009

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

BEATA PŁACZKIEWICZ, STANISŁAWA TUCHOLSKA
Instytut Psychologii
Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

POCZUCIE KOHERENCJI A ZACHOWANIA ZARADCZE MŁODZIEŻY

Sense of coherence and remedial behaviours of the young

Abstract

The researches reported in this paper seek the relationship between sense of coherence and coping styles. The studies embraced a group of 192 high-school adolescents (132 girls and 60 boys) aged between 17 and 18 years. Two methods have been used in this research: Antonovsky's The Sense of Coherence Questionnaire (SOC-29) and Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) authored by Endler and Parker.

In addition cluster analysis carried on the results in scales and subscales of CISS Questionnaire resulted into three group of pupils. The groups were compared in respect of sense of coherence.

An analysis of the obtained results showed a clear correlation between coping and the sense of coherence in all population of researched adolescents. There is a positive interrelation between Task-oriented coping and global sense of coherence and its components- the sense of comprehensibility, manageability and meaningfulness. Moreover, there were found significant correlations of SOC and its components with Emotion- oriented coping, but this time they appeared negative. Furthermore, there isn't relation between SOC and Avoidance- oriented coping associated with bewaring of thinking and experiencing stressful situations. What is interesting Distraction and Social Diversion which are subscales of Avoidance-oriented coping, correlate with SOC.

1. WPROWADZENIE

Zainteresowanie fenomenem sytuacji trudnych na gruncie psychologii ma dość długą tradycję, sięgając prac Selye'ego (1959) nad stresem biologicznym ujmowanym jako „stan, który przejawia się swoistym zespołem składającym się z wszystkich nieswoistych zmian wywołanych w układzie biologicznym” (Selye, 1959, s. 70).

Bogaty dorobek psychologów w obszarze stresu porządkuje Heszen-Niejodek (1991, 2002), wskazując na trzy nurty w określaniu stresu jako zjawiska psychologicznego:

– jako bodźca, sytuacji lub wydarzenia zewnętrznego o określonych właściwościach;

- jako reakcji wewnętrznych człowieka, zwłaszcza reakcji emocjonalnych, które są wewnętrznie doświadczane w postaci określonego przeżycia;
- jako relacji między czynnikami zewnętrznymi a właściwościami człowieka.

Sytuacje stresowe pobudzają do aktywności określanej terminem radzenie sobie ze stresem (ang. *coping*) (Heszen-Niejodek, 1991, 2002) czy pojęciem zachowań zaradczych (por. Ratajczak, 1996). Lazarus i Folkman, autorzy jednej z najczęściej przywoływanych w literaturze definicji, określają radzenie sobie jako „ciągłe zmieniające się wysiłki poznawcze i behawioralne zmierzające do sprostania specyficznym zewnętrznym i/lub wewnętrznym wymogom, które pojawiają się w warunkach stresu psychologicznego” (Lazarus, Folkman, 1984, s.141).

Według Heszen-Niejodek (1996) i Wrześniewskiego (1996, 2000) termin „radzenie sobie” posiada trzy odniesienia znaczeniowe mające charakter uzupełniający względem siebie, dlatego może być ono rozpatrywane jako proces, strategia lub styl. Proces radzenia sobie odnosi się do całości aktywności podejmowanej przez jednostkę w danej sytuacji stresowej. W jego ramach można wyróżnić mniejsze jednostki określane jako strategie czy sposoby radzenia sobie. Z kolei styl radzenia sobie ujmowany jest jako „będący w dyspozycji jednostki i charakterystyczny dla niej zbiór strategii czy sposobów radzenia sobie, z których część uruchamiana jest w procesie radzenia sobie z konkretną konfrontacją stresową” (Heszen-Niejodek, 2000, s. 19). Zgodnie z inną definicją styl to „trwała dyspozycja podmiotu do określonego zmagania się z sytuacjami stresowymi” (Szczepaniak i in., 1996, s. 188). Takie ujęcie radzenia sobie akcentuje rolę czynników osobowych, zakładając, iż postępowanie w trakcie konfrontacji stresowej odznacza się stałością u tej samej osoby (Heszen-Niejodek, 1991). Styl traktowany jest jako indywidualna dyspozycja bezpośrednio aktualizująca się w procesie radzenia sobie. Nie implikuje jednak zachowań sztywnych, lecz właściwością stylu radzenia sobie jest elastyczność, dopasowanie do aktualnych wymagań konkretnej sytuacji stresowej (Heszen-Niejodek, 2002).

Podejmowane dotychczas próby systematyzacji stylów radzenia sobie nie owocowały jednoznacznymi rozstrzygnięciami. W tym kontekście szczególne zainteresowanie wzbudziła koncepcja Endlera i Parkera (1994), którzy wyróżnili trzy style radzenia sobie ze stresem:

- styl skoncentrowany na zadaniu określający tendencję do podejmowania wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu przez poznawcze przekształcenie lub próbę zmiany sytuacji;
- styl skoncentrowany na emocjach charakterystyczny dla osób, które w sytuacjach stresowych wykazują tendencję do koncentracji na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych oraz myślenia życzeniowego i fantazjowania;
- styl skoncentrowany na unikaniu, polegający na skłonności do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania sytuacji stresowych w formie angażowania się w czynności zastępcze bądź poszukiwania kontaktów towarzyskich.

Za istotną w obszarze stresu i zachowań zaradczych należy uznać koncepcję salutogenezy Antonovsky’ego, zgodnie z którą czynnikiem niezbędnym dla skutecznego radzenia sobie z wszechobecnymi stresorami i zachowania dobrego zdrowia jest silne poczucie koherencji. Antonovsky definiuje poczucie koherencji jako „globalną orientację człowieka wyrażającą stopień, w jakim człowiek ten ma dojmujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że bodźce napływające w ciągu ży-

cia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturyzowany, przewidywalny i wytłumaczalny, dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce, wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania” (Antonovsky, 1995, s. 34). Konstrukst ów składa się z trzech komponentów nazwanych przez badacza poczuciem zrozumiałości, poczuciem zaradności i poczuciem sensowności, które są ze sobą nierozdzielnie powiązane. Człowiek o silnym poczuciu koherencji ma większą zdolność radzenia sobie ze stresorami, dysponuje wieloma alternatywnymi strategiami radzenia sobie, korzystając z nich w adekwatny i elastyczny sposób.

Poczucie koherencji podlega procesom rozwoju w ciągu życia jednostki na bazie powtarzalnych doświadczeń życiowych, prototypowych wzorców doświadczeń charakteryzujących się spójnością, poczuciem udziału w kształtowaniu wyniku i równowagą między niedociążeniem a przeciążeniem (Antonovsky, 1979, 1995). Pozycja na kontinuum poczucia koherencji zostaje względnie utrwalona na progu dorosłości, kiedy niespójności w różnych dziedzinach życia – dominujące w okresie adolescencji – zostaną uporządkowane lub zaakceptowane (Antonovsky, 1995).

Okres adolescencji traktowany jest jako obfitujący w znaczne nasilenie stresu, którego źródłem są liczne zmiany, jakim jednostka podlega na tym etapie życia. Pojawiają się wówczas wyzwania związane z przechodzeniem w dorosłość, jak osiągnięcie niezależności, rozwój tożsamości czy wchodzeniem w nowe role wobec płci przeciwnej (Frydenberg, Lewis, 1993). Jak donoszą Sikora i Pisula (2002) wśród najczęstszych przyczyn stresu doświadczanego przez młodzież wymienia się szkołę, dom rodzinny czy relacje z rówieśnikami. W sytuacjach problemowych i konfliktowych często pojawia się chwiejność w działaniu i niepewność w wyborze właściwego kierunku postępowania (Pufal-Struzik, 1997).

Według Heszen-Niejodek (2002) specyficzne dla jednostki strategie radzenia sobie, stanowią formy zachowania nabytego, zaś repertuar zaradczy powstaje i rozwija się zgodnie z ogólnymi zasadami uczenia się. W toku procesu radzenia sobie, wskutek przypadkowych lub zamierzonych wysiłków, mogą pojawiać się i utrwalać nowe formy aktywności zaradczej, zwłaszcza jeśli okazały się efektywne w przewycięzaniu stresu.

Na gruncie psychologii prowadzone są badania mające odpowiedzieć na pytanie o charakter związku, jaki zachodzi pomiędzy poczuciem koherencji a stosowanymi przez jednostkę stylami radzenia sobie ze stresem.

Mroziak, Czabała i Zwoliński (1996), badając uczniów klas maturalnych średnich szkół zawodowych stwierdzili, iż spośród stylów radzenia sobie w sytuacjach trudnych jedynie styl emocjonalny wykazał istotny związek z poczuciem koherencji, który okazał się ujemny ($r=-0,66$, $p<0,001$).

Zgodnie z innymi badaniami przeprowadzonymi przez Kosińską-Dec i Jelonekiewicz (1997) w grupie 1005 uczniów klas maturalnych, badani istotnie częściej deklarują koncentrację na zadaniu, jeśli poziom ich poczucia koherencji jest wysoki. Z kolei wysokiemu poczuciu koherencji towarzyszy niski wskaźnik częstości stylu skoncentrowanego na emocjach, zaś niskiemu poczuciu koherencji – wysoki. Natomiast globalny poziom radzenia sobie, polegającego na unikaniu, wydaje się być niezależny od SOC. Jedynie częstość poszukiwania kontaktów towarzyskich rośnie wraz ze wzrostem poczucia koherencji.

Ponadto Jelonkiewicz i Kosińska-Dec (2001), stosując plan podłużny, podjęły próbę empirycznej analizy kierunku zależności między poczuciem koherencji a radzeniem sobie, wybierając do powtórnego badania (po roku) 205 osób. Uzyskane wyniki nie dały jednoznacznej odpowiedzi na pytanie o zależności przyczynowo-skutkowe między zmiennymi. Uwzględniając fazę rozwojową, w której znajdowały się osoby badane, żadna ze zmiennych nie jest skutkiem drugiej. Jedynie w grupie kobiet poczucie koherencji w aspekcie globalnym i częściowym może być determinowane unikowym stylem radzenia sobie w formie poszukiwania kontaktów towarzyskich.

Z kolei zgodnie z wynikami uzyskanymi przez Okłe i Steuden (2003) w grupie 80 osób w wieku od 20 do 40 lat wysoki poziom koherencji skorelowany jest pozytywnie z triadą strategii zorientowanych problemowo (opanowanie, optymizm, mobilizacja), zaś negatywnie ze strategiami zorientowanymi emocjonalnie (rezygnacja, dezorganizacja czy autoagresja).

Przytoczone powyżej dotychczasowe wyniki badań, choć pokazują istnienie współzmienności między zachowaniami zaradczymi a poczuciem koherencji, nie są jednoznaczne i spójne. Celem niniejszego artykułu jest zatem ujęcie związków zachodzących między stylami radzenia sobie ze stresem a poczuciem koherencji u osób w okresie adolescencji. Będzie to stanowiło przedmiot referowanego poniżej programu badawczego.

2. METODY BADAŃ

Zachowania zaradcze zbadano za pomocą Kwestionariusza CISS (*Coping Inventory for Stressful Situations*) autorstwa Endlera i Parkera w polskiej adaptacji Szczepaniaka, Strelaua i Wrześniewskiego (1996), bowiem na tle innych narzędzi ujmujących radzenie sobie ze stresem jest metodą o najlepszej charakterystyce psychometrycznej (por. Szczepaniak i in., 1996; Strelau i in., 2005). Rzetelność polskiej wersji uznano za zadowalającą – współczynniki α Cronbacha dla poszczególnych skal wahają się od 0,71 do 0,89 (por. Wrześniewski, 2000).

Składający się z 48 pozycji Kwestionariusz CISS służy do badania osób w wieku od 17 do 79 lat. Autorzy narzędzia stoją na stanowisku, iż działania zaradcze, jakie człowiek podejmuje w konkretnej sytuacji stresowej są wynikiem interakcji między cechami sytuacji a stylem radzenia sobie, który traktują jako typowy dla danej jednostki sposób zachowania w różnych sytuacjach stresowych (Strelau i in., 2005).

Badanie kwestionariuszem umożliwia ujęcie zachowań zaradczych w ramach trzech skal, z których każda składa się z 16 pozycji, ujmujących kolejno styl skoncentrowany na zadaniu, emocjach oraz unikaniu, z tym że unikanie może przyjmować formę angażowania się w czynności zastępcze bądź poszukiwania kontaktów towarzyskich (Strelau i in., 2005). Zwięzłą charakterystykę stylów podano we wprowadzeniu teoretycznym do niniejszego artykułu.

Z kolei poczucie koherencji zbadano za pomocą polskiej wersji Kwestionariusza SOC-29 (*The Sense of Coherence Questionnaire*). Autorem narzędzia jest socjolog medycyny – Antonovsky (1995), a opublikowana w 1983 roku metoda zasługuje na szczególną uwagę nie tylko ze względu na niezależność kulturową, ale także satysfakcjonujące wskaźniki psychometryczne. Polska adaptacja metody została dokonana przez zespoły z Zakładu Psychologii Klinicznej IPiN w Warszawie, Zakładu Psychoprofilaktyki Instytutu Psychologii UAM w Poznaniu oraz Zakładu

Psychologii Pracy Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi (por. Jelonkiewicz, Kosińska-Dec, 2001). Rzetelność polskiej wersji określona za pomocą współczynników wewnętrznej zgodności metodą połówkową z poprawką Spearmana-Browna wynosi od 0,68 do 0,78 dla skal oraz 0,92 dla wyniku ogólnego (por. Koniarek, Dudek Makowska, 1993).

Kwestionariusz zbudowany jest z 29 pozycji testowych, wyrażonych w formie zdań pytających, zaś każda z nich zaopatrzona została w 7-punktową skalę szacunkową z opisanymi krańcami (Pasikowski, 2001). Choć kwestia struktury czynnikowej Kwestionariusza SOC nie została do końca rozstrzygnięta i wciąż budzi kontrowersje (por. Zwoliński, 2000; Łuszczyńska-Cieślak, 2001a, 2001b; Pasikowski, 2001), w realizowanym projekcie badawczym za obowiązujące przyjęto stanowisko Pasikowskiego (2001), zgodnie z którym istnieje celowość, a nawet konieczność obliczania obok globalnego wyniku skali, także wyników cząstkowych.

Podskale narzędzia zostały nazwane tak jak trzy składniki poczucia koherencji: poczucie zrozumiałości (PZR), poczucie zaradności (PZ) oraz poczucie sensowności (PS).

3. CHARAKTERYSTYKA BADANYCH

Wykorzystując opisane powyżej metody przebadano łącznie 225 uczniów ośmiu klas trzecich liceum ogólnokształcącego we Włocławku. Badanie prowadzono w grupach 20 i 30-osobowych. Po przeprowadzonych badaniach analizowano ich wyniki i stwierdzono, że 33 zestawy metod nie spełniają warunków poprawności i kompletności, w związku z czym ostatecznie do dalszych analiz zakwalifikowano wyniki uzyskane przez 192 uczniów.

Zgodnie z realizowanym projektem badawczym podstawowe kryterium doboru grupy stanowił okres adolescencji, w jakim znajdowali się badani. Wiek badanych, wśród których były 132 dziewczęta (czyli prawie 69% ogółu badanych) oraz 60 chłopców wahał się w granicach 17-18 lat (uczniowie klas maturalnych).

4. PREZENTACJA WYNIKÓW

W pierwszej części analiz skoncentrowano się na zbadaniu czy i jaka jest współzmiennność między skalami Kwestionariusza CISS a poczuciem koherencji ujmowanym za pomocą Kwestionariusza SOC-29. Zastosowano analizę korelacji r Pearsona dla całej populacji badanej młodzieży ($N=192$). Wykorzystanie takich procedur statystycznych pozwoliło na opis związków, jakie zachodzą między stylami radzenia sobie ze stresem a poczuciem koherencji.

Wyniki badań ukazujące uzyskane współczynniki korelacji zawiera tabela 1.

Tabela 1. Wskaźniki korelacji (r Pearsona) pomiędzy wynikami w Kwestionariuszu SOC-29 a wynikami w Kwestionariuszu CISS dla całej badanej grupy ($N=192$)

Skale	Poczucie zrozumiałości (PZR)	Poczucie zaradności (PZ)	Poczucie sensowności (PS)	Poczucie koherencji (PK)
Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ)	0,16*	0,25**	0,27**	0,27**

Styl skoncentrowany na emocjach (SSE)	-0,50**	-0,51**	-0,42**	-0,58**
Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU)	-0,14	-0,03	0,10	-0,03
Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ)	-0,16*	-0,15*	-0,03	-0,14
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT)	0,02	0,16*	0,23**	0,17*

*p<0,05 ** p<0,01

Analiza danych zawartych w tabeli 1. pokazuje, iż w wynikach całej grupy badanych uczniów (N=192) zachodzi istotna statystycznie dodatnia współzmiennność między preferencją stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ) a globalnym poczuciem koherencji (PK) i jego trzema komponentami: poczuciem zrozumiałości (PZR), poczuciem zaradności (PZ) i poczuciem sensowności (PS). W sumie otrzymane współczynniki korelacji można zinterpretować tak, że poczucie koherencji w wymiarze globalnym i częściowym łączy się z tendencją do zadaniowego radzenia sobie w sytuacjach stresowych. A zatem wraz ze wzrostem wskaźnika określającego styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu (SSZ) występują:

- poczucie, że zarówno środowisko zewnętrzne, jak i wewnętrzne są spójne, uporządkowane, zrozumiałe, sensowne poznawczo i ustrukturyzowane;
- oczekiwanie, że napływające bodźce będą możliwe do wyjaśnienia i przyporządkowania do czegoś oraz oczekiwanie, że w każdym bodźcu, nawet niepożądanym można znaleźć sens (+PZR);
- poczucie własnej kompetencji przy podejmowaniu działań i doświadczanie własnej skuteczności przy przekonaniu, że dostępne zasoby są wystarczające, aby sprostać wymaganiom stawianym przez stresory (+PZ);
- poczucie, że życie jest sensowne i przynajmniej część stawianych wymagań warta jest wysiłku i zaangażowania, że istnieją takie dziedziny – ważne poznawczo i emocjonalnie, którym warto się poświęcić (+PS).

Istotnie statystycznie współczynniki korelacji otrzymano również między stylem skoncentrowanym na emocjach (SSE) a ogólnym poczuciem koherencji (PK) i jego trzema składnikami: poczuciem zrozumiałości (PZR), poczuciem zaradności (PZ) i poczuciem sensowności (PS). Jednak tutaj okazały się one ujemne, co sugeruje, że im niższe poczucie koherencji tak w aspekcie globalnym, jak i częściowym, tym bardziej preferowany jest styl radzenia sobie, polegający na koncentracji na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych w sytuacjach stresowych. Zatem preferencja w sytuacjach stresowych stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE) nie tylko współwystępuje z niskim ogólnym poczuciem koherencji, ale również łączy się z:

- skłonnością do spostrzegania napływających bodźców jako nieuporządkowanych, przypadkowych i niewytłumaczalnych (-PZR);
- niskim poczuciem kompetencji i skuteczności działań przy jednoczesnej percepcji dostępnych zasobów jako niewystarczających, aby sprostać wymaganiom stawianym przez stresory (-PZ);
- poczuciem, że stawiane wymagania nie są warte wysiłku, poświęcenia czy zaangażowania (-PS).

Trzeci styl radzenia sobie, skoncentrowany na unikaniu (SSU), nie koreluje na poziomie istotnym z ogólnym poczuciem koherencji bądź jego komponentami.

Co jednak ciekawe, w odniesieniu do podskal otrzymano istotne statystycznie współczynniki korelacji. Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) koreluje z poczuciem zrozumiałości (PZR) oraz poczuciem zaradności (PZ). Uzyskane współczynniki korelacji są ujemne w związku z czym, im niższe poczucie zrozumiałości i zaradności, tym większa gotowość do angażowania się w czynności zastępcze w sytuacjach stresowych. A zatem skłonność do unikania sytuacji stresowych przez angażowanie się w czynności zastępcze współwystępuje z poczuciem, że docierające ze środowiska bodźce są szumem, mają charakter przypadkowy i nieuporządkowany, a dostępne zasoby i własne kompetencje są odbierane jako niewystarczające, aby uporać się ze stresorami.

Z kolei druga z form stylu skoncentrowanego na unikaniu, czyli poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT), istotnie koreluje z globalnym poczuciem koherencji (PK) oraz poczuciem zaradności (PZ) i poczuciem sensowności (PS), przy czym wszystkie uzyskane współczynniki korelacji są dodatnie. Otrzymane związki można zinterpretować tak, iż globalne poczucie koherencji, jak również poczucie zaradności i poczucie sensowności łączą się z tendencją do unikania sytuacji stresowych przez poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

W dalszych analizach populacja badanych uczniów (N=192) została podzielona na podgrupy ze względu na wyniki uzyskane w skalach i podskalach Kwestionariusza CISS. Zastosowanie analizy skupień metodą k-średnich pozwoliło uzyskać trzy homogeniczne pod względem radzenia sobie grupy. Wyniki przeprowadzonej analizy wariancji przedstawia tabela 2.

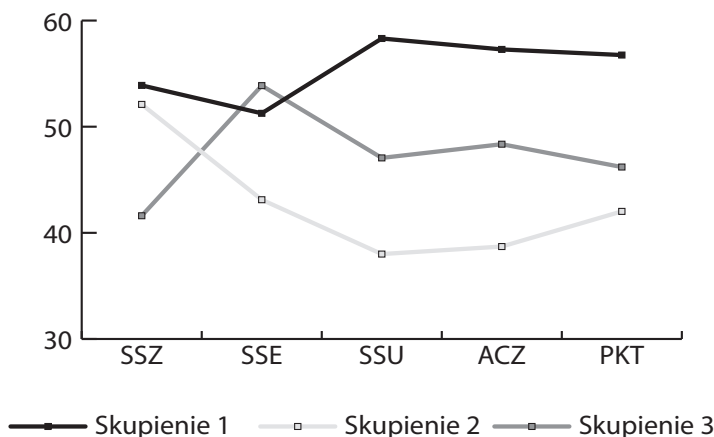
Tabela 2. Porównanie grup w zakresie wyników w Kwestionariuszu CISS: wyniki analizy wariancji MANOVA

Skale CISS		Grupa I N=89	Grupa II N=49	Grupa III N=54	ANOVA		Post hoc (Test Tukey'a)
					F	p	
SSZ	M	53,89	52,10	41,61	36,994	0,001	[III - I, II]
	SD	8,51	9,44	7,59			
SSE	M	51,26	43,12	53,87	18,975	0,001	[II - I, III]
	SD	10,12	7,74	9,09			
SSU	M	58,31	38,00	47,06	240,948	0,001	[I - II, III] [II - III]
	SD	5,33	5,96	4,67			
ACZ	M	57,28	38,71	48,35	134,993	0,001	[I - II, III] [II - III]
	SD	6,96	5,53	6,21			
PKT	M	56,75	42,02	46,20	67,957	0,001	[I - II, III] [II - III]
	SD	6,35	9,09	8,18			
MANOVA, F=52,866, df1=10, df2=370, p=0,001							

SSZ – Styl skoncentrowany na zadaniu; SSE – Styl skoncentrowany na emocjach; SSU – Styl skoncentrowany na unikaniu; ACZ – Angażowanie się w czynności zastępcze; PKT – Poszukiwanie kontaktów towarzyskich

Otrzymane dane pozwalają określić specyficzne konstelacje właściwości mierzonych za pomocą Kwestionariusza CISS. Zróżnicowanie grup na poziomie średnich wyników w każdej ze skal i podskal narzędzia jest bardzo duże. Wszystkie wyniki w teście F osiągnęły wartość istotną statystycznie ($p < 0,001$).

Ilustrację graficzną uzyskanych wyników stanowi poniższy wykres.



Wykres 1. Średnie wyniki w trzech skalach i dwóch podskalach Kwestionariusza CISS

Biorąc pod uwagę dominujący styl radzenia sobie w sytuacjach stresowych, badanych uczniów podzielono na trzy grupy.

Grupę I (N=89) utworzyli uczniowie, którzy w sytuacjach stresowych wykazują wyraźną tendencję do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania tych sytuacji, zarówno poprzez angażowanie się w czynności zastępcze, jak i poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

Do grupy II (N=49) weszli uczniowie, u których w sytuacjach trudnych dominuje skłonność do podejmowania wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu.

Z kolei III grupę (N=54) reprezentują uczniowie, którzy w obliczu trudności skłonni są koncentrować się na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych.

Następnie grupy uczniów zostały porównane pod względem poczucia koherencji. Różnice w zakresie tego konstruktów przedstawia tabela 3.

Tabela 3. Porównanie grup pod względem wyników w skalach Kwestionariusza SOC-29: wyniki analizy wariancji MANOVA

Skale SOC-29	Grupa I N=89	Grupa II N=49	Grupa III N=54	ANOVA		Post hoc (Test Tukey'a)	
				F	p		
PZR	M	46,64	50,78	45,74	6,063	0,003	[II - I, III]
	SD	7,84	7,12	8,66			
PZ	M	46,42	49,12	42,85	6,048	0,003	[II - III]
	SD	8,79	8,63	10,34			

PS	M	43,73	43,35	39,30	3,536	0,031	[I - III]
	SD	10,01	9,42	10,82			
PK	M	45,06	47,80	41,76	6,367	0,002	[II - III]
	SD	8,13	7,87	9,93			
MANOVA, F=3,528, df1=6, df2=374, p=0,002							

PZR – poczucie zrozumiałości; PZ – poczucie zaradności; PS – poczucie sensowności; PK – poczucie koherencji

Dane zawarte w tabeli 3. pokazują, iż między trzema wyodrębnionymi grupami uczniów zachodzą istotne różnice w zakresie całej struktury poczucia koherencji i dotyczą wszystkich jego składników, które wyraźnie różnicują analizowane grupy. Największe różnice stwierdzić można między uczniami preferującymi zadaniowy styl radzenia sobie w sytuacjach stresowych (grupa II), a tymi, którzy w sytuacjach trudnych preferują styl skoncentrowany na emocjach (grupa III).

Uczniowie emocjonalnie radzący sobie w sytuacjach stresowych (grupa III) uzyskali najniższe wyniki w zakresie poczucia koherencji tak w aspekcie globalnym, jak i częstkowym. Zwłaszcza obniżone wyniki w zakresie poczucia zaradności (PZ) i poczucia sensowności (PS) wskazują na percepcję własnej sprawczości, kompetencji i skuteczności jako niewystarczających w radzeniu sobie z niepożądanymi zdarzeniami. Dostępne zasoby własne, jak i tkwiące w środowisku są odbierane jako niewspółmierne dla poradzenia sobie z trudnościami, same zaś problemy i wyzwania traktowane są w kategoriach obciążenia. Ponadto uzyskany poziom poczucia sensowności stanowiącego emocjonalno-motywacyjny komponent poczucia koherencji wskazuje także na małą mobilizację do działania i przypisywanie małego znaczenia do wartości i wydarzeń w codziennym życiu.

Z kolei uczniowie, u których dominuje zadaniowy styl radzenia sobie (grupa II) uzyskali najwyższe wyniki w zakresie globalnego poczucia koherencji (PK), a także poczucia zrozumiałości (PZR) i poczucia zaradności (PZ). Biorąc pod uwagę, iż oba komponenty stanowią podstawowe zasoby poznawcze, które decydują o skutecznym radzeniu sobie ze stresem można u osób tworzących tę grupę oczekiwać sprawczości i większej skuteczności w zakresie zmagania się z codziennymi problemami. Jedynie wyniki w zakresie poczucia sensowności (PS), podobnie jak w pozostałych grupach są obniżone.

Zbliżone wyniki uzyskali uczniowie, którzy preferują unikowy styl radzenia sobie ze stresem (grupa I), jedynie poziom poczucia zrozumiałości (PZR) jest u nich istotnie niższy, choć nadal mieści się w ramach wyników średnich.

5. PODSUMOWANIE I DYSKUSJA WYNIKÓW

Zreferowane badania miały na celu ujęcie związków zachodzących między zachowaniami zaradczymi a poczuciem koherencji u uczniów klas maturalnych. Zarówno analizy statystyczne danych, jak również ich interpretacja psychologiczna wykazały istnienie wyraźnej współzmienności pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem mierzonymi Kwestionariuszem CISS a globalnym poczuciem koherencji oraz jego komponentami.

Ponadto biorąc pod uwagę ujmowane przez Kwestionariusz CISS style radzenia sobie ze stresem, przeprowadzono analizę skupień i uzyskano trzy różniące się między sobą grupy uczniów:

- Grupa I (N=89) – uczniowie preferujący unikowy styl radzenia sobie;
- Grupa II (N=49) – uczniowie, u których dominuje styl zadaniowy;
- Grupa III (N=54) – uczniowie z emocjonalnym stylem radzenia sobie.

Wyodrębnione grupy zostały porównane pod względem poczucia koherencji.

W świetle uzyskanych danych poczucie koherencji w aspekcie globalnym i częściowym wiąże się ze stosowaniem w sytuacjach stresowych stylu radzenia sobie skoncentrowanego na zadaniu. Dodatkowo analiza skupień pokazała, że uczniowie z zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem (grupa II) uzyskali najwyższe wyniki w zakresie ogólnego poczucia koherencji oraz poczucia zrozumiałości i zaradności (por. tabela 3.). Uzyskane rezultaty są zgodne z wynikami dotychczasowych badań dotyczących współzmienności między koherencją a zadaniowym stylem radzenia sobie, tak na grupie młodzieży, jak i osób dorosłych (Kosińska-Dec, Jelonkiewicz, 1997; Okła, Steuden, 2003). Można zatem stwierdzić, iż czynniki sprzyjające wewnętrznej integracji osobowości współwystępują z zachowaniami zakładającymi aktywną postawę w sytuacjach stresowych w formie podejmowania zadań i wysiłków, aby pokonać istniejące trudności.

Poza tym otrzymane współczynniki korelacji pokazały istotny ujemny związek między ogólnym poczuciem koherencji i jego trzema komponentami a emocjonalnym stylem radzenia sobie w sytuacjach stresowych, potwierdzony przez analizę skupień, w której grupa uczniów preferująca styl radzenia sobie skoncentrowany na emocjach (grupa III) uzyskała najniższe wyniki pod względem wszystkich czterech wskaźników poczucia koherencji (por. tabela 3.). Takie wyniki są zgodne z doniesieniami z literatury (Mroziak, Czabała, Zwoliński, 1996; Kosińska-Dec, Jelonkiewicz, 1997; Okła, Steuden, 2003). Subiektywny odbiór wymagań i trudności jako niewartych wysiłku, poświęcenia czy zaangażowania, poczucie mniejszej kompetencji i skuteczności własnych działań połączone z percepcją napływających informacji jako chaotycznych, przypadkowych, trudnych do wytlumaczenia (Antonovsky, 1995) wiąże się z preferencją emocjonalnego stylu radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Zakładając, iż komponenty poczucia koherencji stanowią podstawowe zasoby poznawcze i emocjonalno-motywacyjne decydujące o radzeniu sobie ze stresem można oczekiwać mniejszej efektywności repertuaru zaradczego. Jednostka zamiast podjąć konkretne działania koncentruje się na doświadczanych pod wpływem trudności negatywnych emocjach, ucieka w fantazję, myśli życzeniowo.

Nie uzyskano natomiast istotnych statystycznie związków między poczuciem koherencji a stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na unikaniu, co jest zgodne z wynikami uzyskanymi przez Kosińską-Dec i Jelonkiewicz (1997).

Co jednak ciekawe, w odniesieniu do podskal otrzymano dodatnie współczynniki korelacji między poszukiwaniem kontaktów towarzyskich w sytuacjach stresowych a globalnym poczuciem koherencji oraz dwoma jego składnikami – poczuciem zaradności oraz poczuciem sensowności. Uzyskane prawidłowości pokrywają się z wnioskami z badań Kosińskiej-Dec i Jelonkiewicz (1997, 2001). Z poszukiwaniem kontaktów towarzyskich łączy się zatem przekonanie o własnej kompetencji i skuteczności, poczucie emocjonalnego sensu zdarzeń i wyzwania

w codziennym życiu (por. Antonovsky, 1995), które jednostka zyskuje dzięki kontaktom społecznym z innymi, możliwości zasięgnięcia ich opinii, uzyskaniu informacji i wsparcia czy spojrzenia na zaistniałą sytuację z różnych punktów widzenia.

Poza tym częściowo potwierdzono prawidłowość postulowaną w badaniach Kosińskiej-Dec i Jelonkiewicz (1997), gdyż uzyskano istotne ujemne współczynniki korelacji między poczuciem zrozumiałości oraz zaradności a angażowaniem się w czynności zastępcze. Spostrzeganie bodźców docierających ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego jako niezrozumiałych, przypadkowych, a zasobów jako niewystarczających dla poradzenia sobie ze stresorami sprzyja działaniom mającym na celu odwracanie uwagi od trudności i problemów.

Choć dotychczas prowadzone badania nad korelatami zachowań zaradczych dostarczyły dość bogatego materiału do analiz, to celowe i interesujące okazało się podjęcie badań wzbogacających i pogłębiających poruszaną tematykę, szczególnie w grupie młodzieży. Dalsze poszukiwania badawcze mogłyby nabrać charakteru podłużnego celem sprawdzenia czy wraz z wejściem w dorosłość i koniecznością usamodzielnienia się nastąpiły zmiany w zakresie preferencji określonych stylów radzenia sobie w sytuacjach stresowych oraz ich korelatów u badanej młodzieży. Warto byłoby również przeprowadzić analizy z uwzględnieniem zmiennej, jaką jest płeć.

BIBLIOGRAFIA

- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-Being*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa: Fundacja IPN.
- Endler, N.S., Parker, J.D.A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50-60.
- Frydenberg, E., Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 253-266.
- Heszen-Niejodek, I. (1991). Radzenie sobie z konfrontacją stresową (wybrane zagadnienia). *Nowiny Psychologiczne*, 1-2, 13-26.
- Heszen-Niejodek, I. (1996). Podstawowe zagadnienia psychologicznej teorii stresu i radzenia sobie. *Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna*, III, 8-9, s. 7-20.
- Heszen-Niejodek, I. (2000). Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu – problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 12-43.
- Heszen-Niejodek I. (2002). Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: J. Strelau (red.), *Psychologia*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 465-492.
- Jelonkiewicz, I., Kosińska-Dec, K. (2001). Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem: empiryczna analiza kierunku zależności. *Przegląd Psychologiczny*, 44(3), 337-347.
- Koniarek, J., Dudek, B., Makowska, Z. (1993). Kwestionariusz Orientacji Życiowej. Adaptacja The Sense of Coherence Questionnaire (SOC) A. Antonovsky'ego. *Przegląd Psychologiczny*, 36(4), 491-502.

- Kosińska-Dec, K., Jelonkiewicz, I. (1997). Poczucie koherencji a style radzenia sobie. *Psychologia Wychowawcza*, 3, 217-224.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Łuszczyńska-Cieślak, A. (2001a). Czym jest dla psychologa poczucie koherencji? *Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna*, VIII, 20, 56-68.
- Łuszczyńska-Cieślak, A. (2001b). Trudności dotyczące badań nad poczuciem koherencji. W: H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora, 57-68.
- Mroziak, B., Czabała, J.C., Zwoliński, M. (1996). Poczucie koherencji (SOC) jako determinant zdrowia psychicznego młodzieży – sprawozdanie z badań pilotażowych. W: H. Skłodowski (red.), *Medycyna psychosomatyczna i psychologia chorego somatycznie wobec zagrożeń i wyzwań cywilizacyjnych współczesnego świata*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 101-105.
- Okła, W., Steuden, S. (2003). Sposoby zmagania się ze stresem osób o różnym poziomie poczucia koherencji. W: P. Francuz, M. Grygielski, W. Otrębski (red.), *Studia z psychologii w KUL*. Lublin: RW KUL, 11, 89-102.
- Pasikowski, T. (2001). Kwestionariusz poczucia koherencji dla dorosłych (SOC-29). W: H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby. O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora, 71-85.
- Pufal-Struzik, I. (1997). Percepcja zagrożeń i poziom stresu a możliwości młodzieży w zakresie twórczego radzenia sobie z problemami. *Zdrowie Psychiczne*, 3-4, 63-69.
- Ratajczak, Z. (1996). Psychologiczny model analizy zachowania się człowieka w sytuacjach zagrożenia zdrowia. *Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna*, III, 8-9, 47-58.
- Selye, H. (1959). *Stress życia*. Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
- Sikora, R., Pisula, E. (2002). Przyczyny stresu i strategie radzenia sobie ze stresem u młodzieży w wieku 14-16 lat. *Polskie Forum Psychologiczne*, 2 (2), 110-122.
- Strelau, J., Jaworowska, A., Wrześniewski, K., Szczepaniak, P. (2005). *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych – podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Szczepaniak, P., Strelau, J., Wrześniewski, K. (1996). Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera. *Przegląd Psychologiczny*, 39(1), 187-210.
- Wrześniewski, K. (1996). Pomiar radzenia sobie ze stresem – wybrane zagadnienia. *Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna*, III, 8-9, 34-46.
- Wrześniewski, K. (2000). Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu – problemy teoretyczne i metodologiczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 44-64.
- Zwoliński, M. (2000). Kontrowersje dotyczące struktury czynnikowej Kwestionariusza Orientacji Życiowej (skali SOC) A. Antonovsky'ego. *Przegląd Psychologiczny*, 43(3), 291-08.