

## Poczucie koherencji jako predyktor aktywności życiowej i zawodowej

Autor tekstu: **Piotr Jarco**

**A**rtkuł ten prezentuje koncepcję koherencji autorstwa Arona Antonovsky'ego – złożoną strukturę poznawczą, której głównym założeniem jest przekonanie człowieka o zrozumiałości, sensowności i zaradności. Widzenie świata jako przewidywalnego, uporządkowanego czy też sensownego według pierwotnych założeń tej koncepcji, wpływać miało na zachowania prozdrowotne człowieka. Liczne badania oparte na tym założeniu teoretycznym dowodzą także zależności pomiędzy poziomem koherencji a wieloma cechami psychospołecznymi. Jak pokazują prezentowane badania własne, istnieje również zależność pomiędzy poziomem koherencji a aktywnością zawodową człowieka oraz jej brakiem.

Bezrobocie obejmuje bezpośrednio jedną piątą naszego społeczeństwa. W sposób pośredni problem ten dotyczy jednak nas wszystkich, bo przeróżne koszty tego zjawiska ponosimy i będziemy je ponosić jeszcze długo. Kompletnie i jednoznaczne wskazanie każdego z czynników generujących to zjawisko jest bardzo trudne. Podanie prostego sposobu na jego przezwycięzenie, wręcz niemożliwe. O różnych aspektach bezrobocia czytać możemy w literaturze ekonomicznej, socjologicznej, psychologicznej czy politologicznej. Niestety, jednoznacznej recepty na jego likwidację bezrobocia nie sposób tam znaleźć.

Nawiązując do postawionego problemu w tytule, chciałbym przytoczyć jedną z opinii na temat przyczyn bezrobocia, wypowiedzianą przez pracownicę wrocławskiego Urzędu Pracy: „Oni [czyt.: bezrobotni] zasługują na to by być bez pracy”. Smutne, ale prawdziwe. Można co prawda zastanowić się czy owa pracownica dla dobra instytucji Urzędu Pracy nie powinna stać się jedynie interesantem tegoż urzędu. Warto jednak zapytać jakie „winy” bezrobotnych miała na myśli. Czym, jej zdaniem zasłużyli oni na swój los? Jest to więc pytanie o subiektywne, tj. pozaekonomiczne źródła bezrobocia.

Specjaliści zajmujący się szkoleniami i doradztwem w zakresie zdobywania pracy coraz częściej wskazują właśnie na cechy osobowościowe, kulturowe oraz autoprezentacyjne jako te, które w znacznym stopniu decydują o sukcesie zawodowym i życiowym. Pomijając zatem obiektywnie trudną sytuację na rynku pracy, coraz częściej podkreśla się rolę właściwości podmiotowych w znalezieniu i utrzymaniu zatrudnienia. W artykule tym opiszę właśnie jeden z takich czynników podmiotowych – tj. poczucie koherencji, które może decydować o skutecznych poszukiwaniach pracy jak i dalszych sukcesach zawodowych.

Twórcą koncepcji koherencji jest psycholog Aron Antonovsky. Zastanawiając się nad losami Żydów, którzy przeżyli obozy koncentracyjne, zauważył on interesujące zjawisko. Część spośród nich, pomimo odzyskania wolności, zniechęciła się do życia i zgorzkniała. Nierzadko zapadali na choroby i umierali kilka lat po wyzwoleniu. Inni, pomimo podobnych doświadczeń, zachowali optymizm i pogodę ducha. Pomimo odniesionego uszczerbku na zdrowiu niejednokrotnie wiedli potem jeszcze długie i szczęśliwe życie. Poszukując odpowiedzi na pytanie, co decyduje o tym, że jedne osoby zachowują zdrowie, prowadzą długie, aktywne życie, inne zaś łatwiej zapadają na choroby i żyją krócej, Antonovsky sformułował swoją koncepcję salutogenezy, w której najważniejszym pojęciem jest poczucie koherencji [1].

Poczucie koherencji Antonovsky definiuje jako globalną, złożoną orientację człowieka (zgeneralizowany emocjonalno-poznawczy sposób patrzenia na świat), wyrażającą stopień ogólnego przekonania o tym, że:

- informacje docierające do człowieka ze świata zewnętrznego są ustrukturalizowane, przewidywalne i zrozumiałe,
- przekonanie o tym, że dostępne są zasoby w świecie jak i w samym człowieku, które pozwalają sprostać wymaganiom życiowym,
- przekonanie, że wymagania świata zewnętrznego są warte podejmowania działań i zaangażowania się. [2]

Wyszczególnić można zatem trzy podstawowe komponenty, które obejmują poczucie koherencji:

- **Zrozumiałość** związaną z aspektem poznawczym sytuacji, w jakiej osoba się znajduje. Właściwość ta związana jest ze spostrzeganiem wszystkich bodźców zewnętrznych jako spójnych i zrozumiałych. Zwrócić jeszcze należy uwagę na to, że rzeczywistość nie jest w tym

ujęciu postrzegana jako prosta czy banalna, lecz jako możliwa do ogarnięcia i wyjaśnienia. Niesie to za sobą także konsekwencje dotyczące przyszłych sytuacji życiowych, a mianowicie wiary w to, że to co nastąpi będzie możliwe do uporządkowania i ogarnięcia.

- **Zaradność** jest także subiektywnym poczuciem człowieka określającym dostrzegania w sobie samym i w otoczeniu instrumentów (własnych cech psychicznych, przychylności innych ludzi, instytucji itp.), które pozwalają czy też pomagają osiągnięcie zamierzonych celów.

- **Sensowność** określa się jako komponent emocjonalno – motywacyjny wyrażający się w przekonaniu, że warto się angażować i inwestować energię w swoje życie (wola aktywnego życia).

Oprócz wymienionych wyżej komponentów koherencji Antonovsky wyróżnia także dodatkowy czynnik wpływający na poziom poczucia koherencji – tzw. wymiar granic. Granice określa jako obszary życia ważne dla jednostki. Ich ważność zmienia się w czasie życia a uzależniona jest od indywidualnych wpływów i doświadczeń człowieka. Wymiar granic dotyczyć może życia rodzinnego, pracy zawodowej, realizacji własnych zainteresowań. Są jednak takie obszary, których pomijanie bądź niedostrzeganie powodują obniżanie się ogólnego poziomu koherencji. Antonovsky wymienia cztery takie obszary:

- własne życie emocjonalne,
- bezpośrednie kontakty interpersonalne,
- podstawowa aktywność życiowa,
- tzw. zadania egzystencjalne (np. doświadczenia porażki).

Nietrudno zauważyć, że wymienione wyżej obszary ściśle wiążą się z aktywnością zawodową. Podstawowe psychologiczne funkcje pracy dotyczą właśnie potrzeby aktywności życiowej i samorealizacji, kontaktów międzyludzkich oraz akceptacji społecznej.

Do badania poczucia koherencji skonstruowany został przez Arona Antonovsky'ego test składający się z 29 pytań – The Sense of Coherence Questionnaire – SOC [3] Zgodnie z pierwotnymi założeniami paradygmatu salutogenicznego i paradygmatu patogenetycznego test ten wykorzystywany był głównie w badaniach psychosomatycznych mających wskazać na psychospołeczne uwarunkowania zachowań prozdrowotnych. Teza o korzystniejszych wskaźnikach zdrowia u osób z wysokim poczuciem koherencji jest dość dobrze udokumentowana empirycznie. [4]

Poziom poczucia koherencji w różnym stopniu wpływa także na postawy życiowe, niezwiązane ściśle ze zdrowiem. Jak pokazuje poniższa tabela może dotyczyć aktywności zawodowej, ale także charakteru tej aktywności, wykształcenia osób badanych i innych cech. Przedstawiając jednak wyniki badań należy najpierw określić, co w świetle dotychczasowych ustaleń uznawane jest za normę a co za odchylenie od normy. Punktacyjną średnią dla poszczególnych elementów koherencji można opisać następująco: dla poczucia zrozumiałości  $X = 41,5$  pkt.; zaradności  $X = 41$  pkt.; sensowności  $X = 39$  pkt.

Przedział punktów dla poczucia koherencji uznawany za mieszczący się w normie, jest sumą trzech wymiarów koherencji i powinien mieścić się między 117 pkt. a 156 pkt.

Tabela1. Zestawienie dotychczasowych badań kwestionariuszem SOC-29. [5]

Grupa	liczebność	poczucie koherencji
1. kobiety z zespołem depresyjnym (Warszawa)	13	99
2. pacjenci z zaburzeniami nerwicowymi (Warszawa)	36	102
3. pacjentki z zaburzeniami nerwicowymi (Warszawa)	54	109
4. współzależnione kobiety przed terapią współzależnienia	105	118
5. współzależnione kobiety pół roku po terapii	53	139
6. robotnicy fabryczni stanu Nowy Jork	111	133
7. studenci amerykańscy	336	133
8. grupa kontrolna zdrowych mężczyzn (Warszawa)	31	136
9. próba reprezentatywna mieszkańców Izraela	297	136
10. grupa kontrolna kobiet (Warszawa)	38	139
11. amerykańscy magistranci psychologii	59	140

12. słuchaczki Studium Pomocy Psychologicznej	66	141
13. pracownicy służby zdrowia w Edmonton	108	149
14. studenci szkoły oficerskiej w Izraelu	338	160

W oparciu o koncepcję A. Antonovsky'ego, przeprowadziłem badania, które miały na celu uchwycenie różnic w poziomie koherencji pomiędzy osobami pracującymi i niepracującymi. U podstaw tych badań leży przypuszczenie, że osoby bezrobotne w większym stopniu charakteryzuje niższy od osób pracujących poziom poczucia koherencji [6]. Testem „Orientacji Życiowej” A. Antonovsky'ego zostało zbadanych 700 osób, w tym 350 osób pracujących i 350 osób niepracujących. Ankieterami byli studenci zaoczeni Wyższej Szkoły Zarządzania „Edukacja” w Kępnie. Skromna ilość środków finansowych uniemożliwiła precyzyjny dobór grupy badanej pod kątem stażu, aktywności zawodowej i czasu bycia bezrobotnym. Można jedynie przypuszczać, że przyjęcie tego doboru próby zwiększyłoby rozbieżności w poziomie koherencji. Niemniej różnice pojawiły się i można przedstawić następująco:

Tabela 2. Poziom koherencji względem aktywności zawodowej. [7]

		aktywność zawodowa		
		pracujący	niepracujący	
Poziom koherencji	niski — poniżej 117 pkt.	liczba	79	103
		% osób z niskim poczuciem k.	<b>23,2%</b>	<b>31,0%</b>
	średni — między 117 a 156 pkt.	liczba	219	203
		% osób ze średnim poczuciem k.	<b>64,4%</b>	<b>61,1%</b>
	wysoki — powyżej 156 pkt.	liczba	42	26
		% osób z wysokim poczuciem k.	<b>12,4%</b>	<b>7,8%</b>

Jak widać bezrobotni różnią się od osób pracujących w szczególności w odniesieniu do niskiego i wysokiego poziomu koherencji. W średnim poziomie koherencji nie ma istotnych różnic. Można zatem wysunąć hipotezę, że wysoki poziom koherencji jest istotnym metazasobem sprzyjającym aktywności życiowej w różnych obszarach, w tym także aktywności zawodowej. Można również przypuszczać, że brak tego metazasobu u ludzi (niski poziom poczucia koherencji) ogranicza ich aktywne postawy życiowe, a w sytuacjach trudnych, także w sytuacji braku pracy „skazuje” na pasywność.

Analizując zależności pomiędzy poziomem koherencji a aktywnością zawodową należy także porównać wyniki dotyczące poszczególnych komponentów koherencji i ich rozkładu względem charakteru aktywności zawodowej. Poniższa tabela przedstawia rozkład średnich wyników dla poczucia zrozumiałości, zaradności i sensowności.

Tabela 3. Trzy wymiary koherencji a charakter aktywności zawodowej. [8]

aktywność	statystyki	poczucie	poczucie zaradności	poczucie sensowności	poczucie koherencji
		zrozumiałość			
bezrobotni	średnia	<b>41,71</b>	<b>43,56</b>	<b>37,09</b>	<b>122,30</b>
	ilość osób	247	248	249	246

	odch. stand.	8,6	8,9	7,6	21,5
robotnicy fizyczni	średnia	<b>43,37</b>	<b>45,23</b>	<b>38,00</b>	<b>126,59</b>
	ilość osób	136	137	138	135
	odch. stand.	9,0	8,4	8,1	21,8
uczniowie szkół średnich	średnia	<b>42,36</b>	<b>47,23</b>	<b>38,64</b>	<b>128,23</b>
	ilość osób	22	22	22	22
	odch. stand.	9,0	9,3	6,6	21,1
rolnicy	średnia	<b>43,33</b>	<b>46,53</b>	<b>39,20</b>	<b>129,07</b>
	ilość osób	15	15	15	15
	odch. stand.	8,0	7,3	5,7	17,7
studenci	średnia	<b>45,84</b>	<b>48,46</b>	<b>40,39</b>	<b>134,75</b>
	ilość osób	57	56	56	56
	odch. stand.	7,1	9,0	7,8	20,1
pracownicy umysłowi	średnia	<b>45,68</b>	<b>47,38</b>	<b>41,34</b>	<b>134,48</b>
	ilość osób	192	194	196	190
	odch. stand.	9,8	8,9	7,0	22,7

W pierwszej kolejności zwrócić uwagę należy na rozbieżności ogólnego poziomu koherencji pomiędzy osobami pracującymi a bezrobotnymi. Różnica pomiędzy pracownikami umysłowymi a osobami niepracującymi to aż 12,18 punktów. Pomiedzy robotnikami fizycznymi a bezrobotnymi nie widać już tak istotnej różnicy, choć wynosi ona 4,29 punktów.

Ciekawym wydaje się również fakt, że spośród wszystkich komponentów koherencji największym wskaźnikiem charakteryzują się studenci w wymiarze poczucia zaradności. Analogicznie osoby bezrobotne wskaźnik tegoż poczucia mają najniższy z wszystkich grup aktywności zawodowej.

Poczucie koherencji jest z pewnością jednym z ważnych elementów składających się na umiejętność radzenia sobie w życiu, zwłaszcza w sferach związanych z aktywnością zawodową człowieka. Widzenie świata jako przewidywalnego, uporządkowanego czy też sensownego wpływa na wiele cech psychospołecznych. Przykładem może być np. widzenie świata jako sprawiedliwego, świata w którym panują czytelne prawidłowości. Łatwiej funkcjonować w świecie, kiedy towarzyszy temu przekonanie, że człowiek sprawiedliwy, uczciwy, pracowity prędzej czy później może spodziewać się nagrody. Gdy jednak brak jest takiego przekonania, zwłaszcza u osób które czują się niepotrzebne społecznie z powodu braku pracy, może być to wielką przeszkodą w podejmowaniu działań zmierzających do zmiany własnej sytuacji.

Większość prognoz dotyczących kształtowania się przyszłych rynków pracy, wskazuje jednoznacznie, że model „etatu na całe życie” jest i będzie zanikał pod wpływem dynamicznych zmian rynkowych kształtujących zapotrzebowanie na różne zawody. Dlatego też badania nad związkami pomiędzy poziomem koherencji a wiarą w sprawiedliwość świata, stylami autoprezentacyjnymi, aktywnymi postawami życiowymi czy samooceną, mogą mieć dużą wartość właśnie w kontekście człowieka stale poszukującego pracy.

Przypisy:

[1] B. Włodawiec (oprac.), *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Fundacja IPN. Warszawa 1995.

[2] Zob. G. Dolińska-Zygmunt, Orientacja salutogeniczna w problematyce zdrowotnej. Model Antonovsky`ego. "Acta Universitatis Wratislaviensis" 1996, nr 1818, s.22.

- [3] Opis kwestionariusza Orientacji Życiowej można znaleźć w "Przeglądzie Psychologicznym", 1993, nr 4.
- [4] Zob. J. Strelau, *Psychologia. Podręcznik Akademicki*, tom 3, s. 462, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2000.
- [5] Źródło: B. Włodawiec (oprac.), *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Fundacja IPN. Warszawa 1995.
- [6] Badania własne, - przeprowadzone w Kępnie w 2002 - 2003 r.
- [7] Źródło: Opracowanie własne.
- [8] Źródło: Opracowanie własne.

**Piotr Jarco**

Ur. 1976 w Jeleniej Górze. Ukończył Socjologię na Uniwersytecie Wrocławskim. Obecnie jest doktorantem na Akademii Ekonomicznej we Wrocławiu w Katedrze Socjologii i Polityki Społecznej.

[Pokaż inne teksty autora](#)

(Publikacja: 23-11-2004 Ostatnia zmiana: 20-10-2008)

[Oryginał.](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,3778) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,3778>)

Contents Copyright © 2000-2008 Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2008 Michał Przech

Autorem tej witryny jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.  
Właścicielem witryny są Mariusz Agnosiewicz oraz Autor.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tej witryny i jakiegokolwiek ich części.

Wszystkie strony tego serwisu, wliczając w to strukturę katalogów, skrypty oraz inne programy komputerowe, zostały wytworzone i są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tej witryny oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tej witryny i nie korzystać z jej zasobów.

Informacje zawarte na tej witrynie przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów serwisu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na witrynie. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki zawiera.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych

serwisu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do [redakcja@racjonalista.pl](mailto:redakcja@racjonalista.pl)