

Badania i sondaże

DOI: 10.5604/01.3001.0015.8932

POCZUCIE KOHERENCJI I NIEKORZYSTNE SYTUACJE ŻYCIOWE STUDENTÓW – CZY PRZECIWNOCI LOSU WZMACNIAJĄ?

IRENA JELONKIEWICZ

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-3942-2473>

Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

Znaczenie poczucia koherencji

Konsekwencje niekorzystnych wydarzeń życiowych można rozpatrywać jako połączenie oddziaływania właściwości otoczenia i właściwości jednostki. Poszukiwanie czynników decydujących o dobrym przystosowaniu jednostki konfrontującej się z trudnościami czy niekorzystnymi sytuacjami życiowymi ma długą tradycję. Szczególne zasługi na tym polu ma podejście salutogenetyczne wprowadzone do obiegu naukowego w koncepcji poczucia koherencji (Antonovsky, 1992, 1995). Poczucie koherencji (SOC) jest definiowane jako orientacja życiowa postrzegania świata jako: zrozumiałego, sterowalnego i sensownego. Te trzy cechy wyznaczają trzy podstawowe komponenty poczucia koherencji, odpowiadają im także trzy skale w Kwestionariuszu Orientacji Życiowej. Osoba o wysokim poczuciu koherencji: (1) ma zdolność do trafnej oceny rzeczywistości i rozwój wypadków zwykle nie jest dla niej zaskoczeniem; (2) w trudnej sytuacji radzi sobie sama lub wie, do kogo zwrócić się o pomoc; (3) ma zawsze w życiu coś, na czym jej zależy, co ją żywo obchodzi i w co, jej zdaniem, warto się angażować, warto inwestować wysiłek. Zadania stawiane jej przez życie traktuje jako wyzwanie, a nie narzucone z zewnątrz obciążenie.

Poczucie koherencji jest uznawane za ważny zasób jednostki powiązany pozytywnie ze stanem zdrowia, radzeniem sobie ze stresem i dostosowaną do danej sytuacji oceną wydarzeń spostrzeganych jako stresujące. Popularność konstruktu wprowadzonego przez Antonovsky'ego wynika m.in. z rezultatów wielu badań, w których wykazano silne związki SOC ze zdrowiem, dobrostanem i jakością życia (Eriksson, Lindström, 2006;

Dębska, Komorowska, 2007; Piorunek, 2016), szybszą adaptacją do bardzo wymagających sytuacji (Surtees, Wainwright, Khaw, 2006; Konaszewski, 2016; Kleszczewska-Albińska, Jaroń, 2019), jak również z mniejszym nasileniem objawów PTSD jako następstwem traumatycznego lub stresowego wydarzenia życiowego (Schäfer i in., 2019)¹.

Antonovsky'ego interesowało powiązanie SOC jako globalnej orientacji życiowej z korzystnym radzeniem sobie ze stresorami. Wyróżniał trzy kategorie stresorów: (a) przewlekłe, relatywnie stałe warunki życia i właściwości osobiste; (b) zdarzenia życiowe, które można osadzić w przestrzeni i czasie; (c) codzienne uciążliwości, mniejsze kłopoty w codziennym życiu. Jeden z postulatów tej koncepcji głosi, że wysoki poziom poczucia koherencji umożliwia mobilizację ogólnych i specyficznych zasobów oraz pomaga w uniknięciu stresorów takich jak negatywne wydarzenia życiowe. Poczucie koherencji również wyjaśnia dość dużą wariancję wyników (ok. 28%) w zależności między codziennymi uciążliwościami (*daily hassles*) a objawami wypalenia akademickiego u studentów (Shankland i in., 2019).

O niekorzystnych wydarzeniach życiowych

Od wielu lat badacze sądzą, że ludzie mogą zaadaptować się do jakichkolwiek wydarzeń niezależnie od tego, jak bardzo przekształcają one ich życie. Kiedy jednostka konfrontuje się z nieprzyjemnym zdarzeniem, może zareagować na trzy sposoby: (1) **przeżyć**; (2) **dojść do siebie, wyzdrowieć**; (3) „**rozwinąć się**”, czyli poprawić funkcjonowanie w aspekcie behawioralnym, poznawczym, emocjonalnym (O'Leary, 1998).

Niekorzystne wydarzenia życiowe są dość **częstym doświadczeniem**. W populacji ludzi **dorosłych od 55% do 69% osób** miało takie wydarzenie w swoim życiu. Podobne szacunki (**od 43% do 89%**) dotyczą grupy **adolescentów i młodych dorosłych** (Smyth i in., 2008). W badaniach Smytha i in. (2008) okazało się, że od 56% do 84% uczniów miało za sobą przynajmniej jedno niekorzystne wydarzenie życiowe, 17% – trzy takie wydarzenia, a u 11% stwierdzono subkliniczne objawy PTSD. Płeć nie różnicowała podawanej liczby doświadczanych wydarzeń, ale kobiety odciniały wyżej nasilenie prawie wszystkich wydarzeń.

Luhmann i Eid (2009) uważają, że w badaniach można odnaleźć **trzy sposoby wyjaśniania** wpływu powtarzających się wydarzeń życiowych na dobrostan psychiczny:

- 1) poprzez szczególne **cechy osobowości**, które stabilizują poziom dobrostanu przy pojawianiu się kolejnych wydarzeń;
- 2) poprzez efekt **sensytyzacji, czyli uwrażliwienia** jednostki następującego po negatywnym² wydarzeniu (np. model depresji, w którym częsta ekspozycja na negatywne wydarzenia prowadzi do większego ryzyka zachorowania na choroby afektywne);

¹ W metaanalizie stwierdzono silną istotną zależność $r = -0,41$.

² W cytowanych artykułach używano określeń: *niekorzystny, nieprzyjemny, negatywny, stresujące*, traktując je jako synonimy.

3) poprzez **adaptację, czyli proces redukujący** efekty stałego lub powtarzającego się bodźca (np. koncepcje wyuczonej bezradności, zaszczepienia przed stresem czy elastyczności – *resilience*). Od wielu lat badacze sądzą, że ludzie mogą zaadaptować się do **jakichkolwiek** wydarzeń, niezależnie od tego, jak bardzo przekształcają one ich życie. Wspólne założenie tych wyjaśnień mówi, że negatywne wydarzenia życiowe nie zawsze pomniejszają subiektywny dobrostan czy wywołują zaburzenia psychiczne, ale przeciwnie – u większości ludzi **prowadzą do skutecznego radzenia sobie** z trudnościami i do podtrzymania zdrowia.

Pewne sytuacje i okoliczności stają się niekorzystne, gdy wywołują zagrożenie realizacji celów i potrzeb przez jednostkę lub utrudniają osiągnięcie kompetencji. Osoby doświadczające nieprzyjemnych wydarzeń życiowych mają większe ryzyko zapoczątkowania dystresu i choroby, np. pojawienia się depresyjnych objawów (Keller, Neale, Kendler, 2007). Z kolei niektórzy badacze sądzą, że zależność między niekorzystnymi wydarzeniami a stanem zdrowia ma charakter nieliniowy. Seery, Holman i Silver (2010) uważają, że umiarkowany poziom niekorzystnych wydarzeń może przewidywać lepsze zdrowie psychiczne i dobrostan niż borykanie z nasilonymi przeciwnościami losu lub ich brak. Oczywiście ekspozycja na stresujące sytuacje może mieć korzystny wpływ na odporność jednostki tylko wtedy, gdy jej czas jest ograniczony i istnieje możliwość „wyzdrowienia”. W wielu badaniach próbuje się określić właściwości jednostki, które pozwalają poradzić sobie z trudnościami i stresorami, np. w koncepcji poczucia koherencji (Antonovsky, 1995), *hardiness* – twardości (Kobasa, Maddi, Kahn, 1987), poczucia własnej skuteczności (Bandura, 1977), czy też procesie nadawania znaczenia (Park, George, 2013). Znacznie rzadziej próbuje się określić możliwe korzyści z doświadczania wspomnianych sytuacji.

Trudno jest dokonać pomiaru izolowanego wpływu poszczególnego niekorzystnego wydarzenia na funkcjonowanie jednostki, zwłaszcza, że w określonym przedziale czasowym może dochodzić do kumulacji (por. przysłowie „nieszczęścia chodzą parami”) i współwystępowania trudnych sytuacji. Można wobec tego zbadać liczbę i ewentualne nagromadzenie tego typu sytuacji w określonym odcinku czasowym, próbując równocześnie określić ocenę, sposób reagowania i rezultaty procesu przeciwstawienia się niekorzystnej sytuacji. Seery, Holman i Silver (2010) w badaniach dużej panelowej próby (prawie 2400 osób) potwierdzili hipotezę mówiącą, że ludzie doświadczający niewielu niekorzystnych sytuacji mieli lepsze wskaźniki zdrowia i samopoczucia niż osoby w ogóle nie doświadczające niekorzystnych sytuacji. Przeciętna liczba niekorzystnych wydarzeń doświadczanych w trakcie minionego pół roku różniła się od 0 do 9 wydarzeń. Ponadto udało się wykazać, że przejście niewielu przeciwności (w porównaniu do grupy z żadnymi lub wieloma przeciwnościami) skutkuje niższym ogólnym dystresem, mniejszym zakłóceniem zdrowia i wyższym zadowoleniem z życia. To oznacza, że ludzie mający doświadczenia z niekorzystnymi sytuacjami w przeszłości są w mniejszym stopniu uszkodzani przez aktualne niekorzystne doświadczenie.

Oczywiście trzeba zauważyć, że wybrane doświadczenia życiowe mogą mieć wartość „wzmacniającą”, a inne – nadwierać i uszkodzać funkcjonowanie jednostki. Niektóre

wcześniejsze doświadczenia (np. przy powtórnym rozwodzie) w mniejszym stopniu powodują spadek zadowolenia z życia niż pierwsze rozstanie, ale z kolei powtórna utrata pracy powoduje kolejne zmniejszenie satysfakcji z życia (Luhmann, Eid, 2009).

Zmierzenie się z trudnościami to ważny problem dla jednostki, ale odrębnym zagadnieniem jest powstawanie swoistej odporności poprzez przechodzenie i walkę z trudnymi sytuacjami życiowymi. Doświadczanie umiarkowanej liczby trudności może nauczyć stosowania efektywnego radzenia sobie, pomóc w angażowaniu wsparcia społecznego, stworzyć poczucie panowania nad przeszłymi przeciwnościami i wytwarzać poczucie wytrzymałości. Takie przypuszczalne konsekwencje korespondują z koncepcją potraumatycznego wzrostu (Calhoun, Tedeschi, 2004). Badania tej treści nie zaprzeczają oczywistej tezie, że niekorzystne wydarzenia mogą mieć negatywne konsekwencje dla zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia, zwłaszcza w krótkim czasie po takim wydarzeniu. Raczej stawiają tezę, że zakłócenie stanu zdrowia jednostki po przejściu niekorzystnego wydarzenia nie jest przesądzone. Wskazują, że ważne wydarzenia życiowe mogą silnie wpływać na dobrostan jednostki, a siła tego wpływu jest różna i zależy od tego, jak to wydarzenie jest oceniane (Luhmann i in., 2012). Podobne wnioski dotyczą tzw. młyna hedonistycznego (*hedonistic mill*), czyli procesu wyrównywania się dobrostanu jednostki po przejściu pozytywnego wydarzenia. Każde wydarzenie zarówno pozytywne, jak i negatywne, po pewnym czasie przywraca zmieniony dobrostan.

Headey i Wearing (1989) uważają, że każdy człowiek ma „normalny” poziom równowagi wydarzeń życiowych, który można przewidywać na podstawie wieku i osobowości. Subiektywny dobrostan będzie zmieniać się tylko wtedy, gdy jakieś wydarzenia zakłócą poziom tej równowagi. Niezwykle korzystne wydarzenia wzmocnią dobrostan, wyjątkowo niekorzystne – osłabią go. Te zmiany są tylko czasowe, ponieważ stałe właściwości osobowości, które odgrywają kluczową rolę w utrzymywaniu równowagi, spowodują przywrócenie zwykłego, normalnego poziomu dobrostanu. Zwracali też uwagę, że niektóre osoby częściej niż inni ludzie doświadczają tych samych lub podobnych wydarzeń.

Temat związków między spostrzeganymi negatywnymi doświadczeniami życiowymi a zdrowiem i samopoczuciem jest często podejmowany w pracach badawczych (Haavet i in., 2004). Uczestnicy badań zwykle proszeni są o podanie przykładu szczególnie nieprzyjemnego wydarzenia związanego z rodziną i szkołą oraz ocenę wpływu tego wydarzenia na ich życie (Gunther i in., 2007).

W pracy Surteesa i in. (2006) proszono o podanie dwóch najbardziej aktualnych doświadczeń z czterech grup: poważna choroba (doświadczana przez badanego lub bliską rodzinę), wydarzenia związane z relacjami społecznymi (separacja, rozwód), wydarzenia zawodowe (emerytura, zwolnienie z pracy lub wyrzucenie), doświadczenie utraty (śmierć). Badani oceniali wpływ danego wydarzenia („Jak bardzo Cię to poruszyło?”) i stopień adaptacji do każdego doświadczenia („Czy czujesz, że przeszedłeś przez to?”) na 4-punktowych skalach.

Beasley, Thompson, Davidson (2003) przypominają, że pomiary dotyczące wydarzeń życiowych są często krytykowane z kilku powodów. Badani mogą mieć trudności z przypomnieniem sobie takich zdarzeń, zniekształcając wspomnienia, zmniejszając lub przeceniając

ich wagę. Ważne jest nie tyle wymienianie takich wydarzeń, ile przypisywanie im wagi. Uważa się, że okres 12 miesięcy jest optymalny do pomiaru ich oddziaływania.

We wcześniejszych badaniach własnych oszacowano częstość doświadczania trzynastu niekorzystnych sytuacji życiowych oraz ich subiektywne skutki dla funkcjonowania, maturzystów, studentów i pacjentów psychiatrycznych (Jelonkiewicz, 2010). Badani wybierali jedną spośród czterech odpowiedzi, które charakteryzowały różne możliwe stany psychologiczne pojawiające się w odpowiedzi na specyficzne wyzwanie, którym była niekorzystna życiowa sytuacja. Zgodnie z terminologią stosowaną w literaturze (O'Leary, 1998) zostały one nazwane jako (1) odporność (*resistance*) (*Nic się nie zmieniło w moim codziennym funkcjonowaniu*); (2) wyzdrowienie (*recovery*) (*Udało mi się wrócić do takiego funkcjonowania, jakie miałem przed tą sytuacją*); (3) rozwijanie (*thriving*) (*Po przejściu tej sytuacji zacząłem funkcjonować lepiej*); (4) pogorszenie (*worsening*) (*Po przejściu tej sytuacji zacząłem funkcjonować gorzej*).

Stwierdzono, że doświadczanie niekorzystnych sytuacji wśród osób badanych jest zjawiskiem dość powszechnym, tylko 9% studentów, 9% licealistów i 1,5% pacjentów nie przeżyło niekorzystnej sytuacji w ciągu ostatniego roku. Ten sam kwestionariusz zastosowano w obecnym studium.

Problem badawczy

W przedstawianym badaniu wydarzenia życiowe mogły mieć początek i koniec w określonym czasie i uruchamiały specyficzny proces dostosowania. Zakładano, że takie wydarzenia mogą być pokonane poprzez proces adaptacyjny. Według Luhmanna i in. (2012) adaptację można opisywać jako sytuację lub proces. W tym pierwszym ujęciu adaptacja (lub dostosowanie) jest pewnym aktualnym stanem jednostki, w którym dobrostan jednostki spełnia specyficzne kryteria (np. absolutne odnoszące się do ustalonego progu w skali satysfakcji lub porównawcze odnoszące się do populacji ogólnej czy grupy kontrolnej). Tego typu ujęcie, często pojawiające się w badaniach przekrojowych, nie pozwala określić kierunku zależności między dobrostanem a niekorzystnymi wydarzeniami i tak np. z jednej strony, niski dobrostan może przewidywać pojawienie się niekorzystnych wydarzeń w życiu jednostki, a z drugiej strony, niekorzystne wydarzenie może obniżyć dobrostan. Dodatkowo pojawianie się różnic między osobami doświadczającymi niekorzystnych wydarzeń może wynikać z predyspozycji osobowościowych. Analiza adaptacji jako procesu pozwala określić jej przebieg w czasie i ocenić, choć w pewnym zakresie, sposób mierzenia się jednostki z trudnościami. Jest to możliwe, jeśli zastosuje się retrospektywną ocenę zaistniałych wydarzeń w ustalonym odcinku czasowym.

Celem podjętych badań było określenie zależności między doświadczaniem niekorzystnych sytuacji w ostatnim roku a poczuciem koherencji badanych studentów. Zakładano, że poczucie koherencji jako względnie stała właściwość jednostki może być wykorzystywane do wspierania procesu adaptacji do niekorzystnych wydarzeń. W artykule spróbowano określić częstość występowania określonych niekorzystnych sytuacji, sposób adaptacji

i przejścia przez te niekorzystne sytuacje oraz badano związek między poczuciem koherencji a doświadczaniem niekorzystnych sytuacji życiowych przez studentów.

Postawiono następujące hipotezy:

1. **Istnieje zależność między poczuciem koherencji (SOC) a sposobem przejścia przez niekorzystne sytuacje (NS);**
2. **Im jest wyższe poczucie koherencji, tym mniej niekorzystnych sytuacji oraz słabsze jest ich oddziaływanie;**
3. **Im jest wyższe poczucie koherencji, tym większy jest stopień zależności niekorzystnej sytuacji od osoby doświadczającej.**

Poszukiwano również odpowiedzi na pytanie:

Które z badanych zmiennych, właściwości jednostki (poczucie koherencji) lub właściwości niekorzystnych sytuacji, silniej przewidują skuteczne przejście przez niekorzystne sytuacje?

Metoda

Osoby badane

W trzech warszawskich uczelniach wyższych (PW: $N = 104$; APS: psychologia, pedagogika, socjologia, edukacja artystyczna, $N = 116$; WUM: logopedia, $N = 19$) zbadano 239 studentów w wieku 19–32 lata ($M = 22,15$; $SD = 2,26$). W badanej próbie kobiety stanowiły 54%, a mężczyźni – 46%, 70% mieszkało w dużym mieście, 19% – w małym mieście, 11% – na wsi, 114 osób (48%) mieszkało z kimś poza rodziną (partner/ka, koleżanka/kolega i in.), 76 osób (32%) z obojgiem rodziców, 33 osoby (14%) samotnie i 16 osób (7%) z jednym z rodziców.

Narzędzia

Sense of coherence. Poczucie koherencji i jego składowe mierzono skalą SOC-29 (Antonovsky, 1993; polska adaptacja opublikowana w: Antonovsky, 1995). Badani wypełniali 29 – pozycyjny kwestionariusz. Każda pozycja ma skalę od 1 do 7, bieguny skal są zróżnicowane. Narzędzie umożliwia pomiar *ogólnego poczucia koherencji* oraz trzech podskal: *poczucia zrozumiałości, sensowności i zaradności*. Przykładowa pozycja: 4. *Czy masz poczucie, że tak naprawdę nie obchodzi Cię to, co dzieje się wokół Ciebie?* (odpowiedź na 7-punktowej skali – od *bardzo rzadko / nigdy* do *bardzo często*). Skala SOC-29 ma dobre własności psychometryczne, w tej pracy wskaźnik spójności alfa Cronbacha wynosił 0,85.

Niekorzystne sytuacje mierzono kwestionariuszem „Niekorzystne sytuacje w moim życiu” (I. Jelonkiewicz, A. Kühn-Dymecka i M. Zwoliński), który był listą 14 sytuacji z ostatnich 12 miesięcy. Do każdej opisanej sytuacji dołączono trzy skale 7-punktowe mierzące: (a) *wpływ każdej sytuacji na życie badanego*, (b) *ocenę przejścia przez niekorzystną sytuację* i (c) *ocenę własnego wpływu na uporanie się z nią*. Badany po odpowiedzi *tak* przy każdej sytuacji wypełniał trzy skale, przy odpowiedzi *nie* – przechodził do następnej sytuacji. Przykładową stroną kwestionariusza umieszczono w załączniku. Dodatkowo do każdej z 14 sytuacji dołączono pytanie: *Jak oceniasz wpływ tej sytuacji na Twoje zachowanie, myśli, uczucia itp.?*

Badani wybierali jedną spośród czterech odpowiedzi, które charakteryzowały różne możliwe stany psychologiczne pojawiające się w odpowiedzi na niekorzystną życiową sytuację:

1. *Nic się nie zmieniło w moim codziennym funkcjonowaniu;*
2. *Udało mi się wrócić do takiego funkcjonowania, jakie miałem przed tą sytuacją;*
3. *Po przejściu tej sytuacji zacząłem funkcjonować lepiej;*
4. *Po przejściu tej sytuacji zacząłem funkcjonować gorzej.*

Na podstawie danych z literatury zostały one określone jako: (1) odporność (*resistance*), (2) wyzdrowienie (*recovery*), (3) rozwijanie (*thriving*), (4) pogorszenie (*worsening*).

NIEKORZYSTNE SYTUACJE W MOIM ŻYCIU³										
Które z tych sytuacji wystąpiły w Twoim życiu w ciągu ostatnich 12 miesięcy?										
Sytuacja 1										
Czułem nadmierny nacisk ze strony innych na osiągnięcie sukcesu. TAK NIE										
Jeśli wybrałeś TAK, odpowiedz na poniższe pytania. Jeśli wybrałeś NIE, przejdź do następnej sytuacji.										
• Jak bardzo ta sytuacja wpłynęła na Twoje życie? /zaznacz cyfrę/										
1	2	3	4	5	6	7				
w ogóle						miała duży				
nie wpłynęła						wpływ				
• Czy udało Ci się przejść przez tę sytuację? /zaznacz cyfrę/										
1	2	3	4	5	6	7				
zupełnie						sądzę, że				
się nie udało						bardzo dobrze udało się				
• Jak oceniasz wpływ tej sytuacji na Twoje zachowanie, myśli, uczucia itp.?										
/zaznacz tylko jedną z 4 odpowiedzi/										
1. Nic się nie zmieniło w moim codziennym funkcjonowaniu										
2. Udało mi się wrócić do takiego funkcjonowania, jakie miałem przed tą sytuacją										
3. Zacząłem funkcjonować lepiej										
4. Zacząłem funkcjonować gorzej										
• W jakim stopniu przejście przez tę sytuację zależało od Ciebie? /zaznacz na skali/										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Rys. 1.

Przykładowa pozycja kwestionariusza

³ Autorzy: I. Jelonkiewicz, A. Kühn-Dymecka, M. Zwoliński.

Procedura

W przeprowadzonych badaniach zastosowano dobór celowy do grupy studentów z różnych uczelni warszawskich. Studentów poproszono o wypełnienie zestawu kwestionariuszy „Czas i Twoje życie”. Badania były anonimowe, zrealizowano je grupowo metodą papier–ołówki w trakcie zajęć dydaktycznych w trzech warszawskich uczelniach wyższych (PW, APS i WUM). Badania przeprowadziła przeszkolona ankieterka – studentka V roku psychologii w okresie grudzień 2015 r. – kwiecień 2016 r. Badanie było zaakceptowane przez Komisję Etyczną Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej.

Strategia analiz

W planowanych analizach weryfikowano hipotezy dotyczące związku procesu adaptacji do niekorzystnych doświadczeń życiowych z poczuciem koherencji. Stosowano parametryczne metody korelacyjne umożliwiające oszacowanie współwystępowania badanych zmiennych (r -Pearsona), test niezależności *chi-kwadrat* oraz określono predyktory stwierdzonych związków (regresje krokowe). Analizy statystyczne wykonano w programie SPSS – wersja 22.01.

Wyniki

Na wstępie przedstawiono ogólne charakterystyki zmiennych objętych prezentowanym studium, a następnie – wykorzystując wyniki serii analiz korelacyjnych i regresji krokowej – opisano związki między nimi.

Dane opisowe

W pierwszej kolejności analizowano statystyki deskryptywne oraz korelację pomiędzy badanymi zmiennymi. Uzyskane wyniki nie odbiegały od rozkładu normalnego i zastosowano parametryczne metody statystyczne. Podstawowe właściwości rozkładów ocen poczucia koherencji i niekorzystnych sytuacji umieszczono w tabeli 1.

Ogólne poczucie koherencji i dwie składowe – poczucie zrozumiałości i poczucie zaradności – negatywnie wiąże się z liczbą niekorzystnych sytuacji. Poczucie zrozumiałości wiąże się negatywnie z wpływem niekorzystnych sytuacji na życie. Ogólne poczucie koherencji i wszystkie składowe pozytywnie wiążą się z przejściem przez niekorzystne sytuacje. Ogólny SOC i poczucie zaradności mają pozytywny związek z oceną udziału własnego w przejściu przez niekorzystne sytuacje.

Wpływ niekorzystnej sytuacji na życie badanego był negatywnie powiązany z oceną przejścia tej sytuacji. Powodzenie w przejściu przez niekorzystną sytuację pozytywnie wiązało się z oceną własnego udziału w uporaniu się z tą sytuacją.

Niekorzystne sytuacje

Następnie obliczono częstość doświadczania niekorzystnych sytuacji. W kwestionariuszu „Niekorzystne sytuacje w moim życiu” zapytano badanych o to, które z 14 sytuacji⁴ wystąpiły im w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Badani łącznie wybrali 241

⁴ Sytuacja 14 była opisywana przez badanego.

sytuacji (średnia = 3,17; rozstęp: 0–9, $SD = 1,96$). W tabeli 2 przedstawiono rozkład częstości kategorii odpowiedzi NIE i TAK.

Tabela 1.

Statystyki opisowe i korelacje między poczuciem koherencji a sytuacjami niekorzystnymi (N = 239)

Zmienna	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Wiek	–	–	–	–	–	–	–	–	–
2. SOC ogólny	–0,10	–	–	–	–	–	–	–	–
3. SOC CO	–0,02	0,85**	–	–	–	–	–	–	–
4. SOC ME	–0,03	0,79**	0,41**	–	–	–	–	–	–
5. SOC MA	0,02	0,93**	0,73**	0,67**	–	–	–	–	–
6. Liczba NS	0,07	–0,21**	–0,24**	–0,09	–0,20**	–	–	–	–
7. Średni wpływ NS na życie	0,13*	–0,09	–0,15*	0,04	–0,10	0,24**	–	–	–
8. Średnie przejście przez NS	–0,09	0,47**	0,33**	0,42**	0,47**	–0,17*	–0,20**	–	–
9. Średnie przejście procentowe przez NS	–0,04	0,16*	0,06	0,10	0,16*	–0,16*	–0,05	0,36**	–
Średnia	22,15	133,15	44,34	41,16	47,73	3,17	4,80	5,05	59,62
Odchylenie standardowe	2,26	23,21	9,77	8,11	9,10	1,96	1,27	1,28	21,79

SOC – ogólne poczucie koherencji, SOC CO – poczucie zrozumiałości, SOC ME – poczucie sensowności, SOC MA – poczucie zaradności, NS – niekorzystne sytuacje, 7. *Jak bardzo ta sytuacja wpłynęła na Twoje życie?*, 8. *Czy udało Ci się przejść przez tę sytuację?*, 9. *W jakim stopniu przejście przez tę sytuację zależało od Ciebie?*; * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne.

Wśród zbadanych studentów większość doświadczała niekorzystnych sytuacji w swoim życiu w ciągu ostatniego roku. Tylko 16 osób (6,6%) nie doświadczyło żadnej niekorzystnej sytuacji, 32 osoby (14%) przeszły jedną sytuację, 101 osób (42%) – dwie lub trzy sytuacje, 53 osoby (22%) – 4 lub 5 sytuacji.

W tabeli 2 pogrubieniem zaznaczono sześć sytuacji, które pojawiały się najczęściej spośród 13 opisanych (wystąpiły u ponad 1/5 badanych):

- **Nr 4. odczuwanie napięcia i stresu** (67,1%);
- **Nr 10. choroba w rodzinie** (38,8%);
- **Nr 1. nacisk ze strony innych na osiągnięcie sukcesu** (37,4%);

- **Nr 2. porażka** (30%);
- **Nr 11. śmierć w rodzinie** (23,6%);
- **Nr 5. zakończenie związku uczuciowego** (22,7%).

Wpływ sześciu najczęściej występujących niekorzystnych sytuacji (*Jak bardzo ta sytuacja wpłynęła na Twoje życie?*) był oceniany jako umiarkowany – średnia od **4,66** (w sytuacji 2 – **Nie udało mi się osiągnąć ważnego dla mnie celu, poniosłem porażkę**) do **5,80** (w sytuacji 5 – **Zakończył się ważny dla mnie związek uczuciowy**). Średnia ocena tego, jak się udało przejść przez tę sytuację, wahała się od **4,64** (w sytuacji 2 – **Nie udało mi się osiągnąć ważnego dla mnie celu, poniosłem porażkę**) do **5,18** (w sytuacji 5 – **Zakończył się ważny dla mnie związek uczuciowy**). Średnia ocena własnego wpływu na przejście danej sytuacji wyrażona w skali 0–100% zawierała się między **39,78%** (w sytuacji 10 – **Ktoś z moich bliskich poważnie chorował**) a **76,28%** (w sytuacji 1 – **Czułem ogromny nacisk ze strony innych na osiągnięcie sukcesu**). Można sądzić, że dla badanych najtrudniejsza była sytuacja 10 (**choroba w rodzinie**) – dość wysoko oceniano jej wpływ na własne życie i najniżej oceniono własny wpływ na uporanie się z nią.

Tabela 2.

Rozkład odpowiedzi na pytanie o niekorzystne sytuacje z ostatniego roku

Rodzaj sytuacji	NIE		TAK	
	N	%	N	%
1. Czułem ogromny nacisk ze strony innych na osiągnięcie sukcesu	152	62,6	91	37,4
2. Nie udało mi się osiągnąć ważnego dla mnie celu, poniosłem porażkę	170	70	73	30
3. Chorowałem, miałem ciągle problemy ze zdrowiem	193	79,8	49	20,2
4. Ciągle odczuwałem napięcie lub stres	80	32,9	163	67,1
5. Zakończył się ważny dla mnie związek uczuciowy	187	77,3	55	22,7
6. Przez dłuższy czas miałem ostry konflikt z ważną dla mnie osobą	195	80,2	48	19,8
7. W porównaniu do innych rodzin sytuacja ekonomiczna mojej rodziny pogorszyła się	216	89,3	26	10,7
8. Jedno z rodziców straciło pracę	218	89,7	25	10,3
9. Moi rodzice przestali mieszkać razem	232	95,5	11	4,5
10. Ktoś z moich bliskich poważnie chorował	148	61,2	94	38,8
11. Ktoś bliski z mojej rodziny zmarł	185	76,4	57	23,6
12. Zdarzało się, że ktoś znęcał się psychicznie nade mną	193	79,4	50	20,6
13. Grożono mi na serio fizyczną przemocą	230	95	12	5
14. Inne sytuacja – napisz, jaka...	224	92,9	17	7,1

Źródło: opracowanie własne.

Do każdej z 14 sytuacji dołączono pytanie: *Jak oceniasz wpływ tej sytuacji na Twoje zachowanie, myśli, uczucia itp.?*

Badany wybierał jedną spośród czterech odpowiedzi, które charakteryzowały różne możliwe stany psychologiczne pojawiające się po przejściu niekorzystnej życiowej sytuacji.

1. *Nic się nie zmieniło w moim codziennym funkcjonowaniu;*
2. *Udało mi się wrócić do takiego funkcjonowania, jakie miałem przed tą sytuacją;*
3. *Po przejściu tej sytuacji zacząłem funkcjonować lepiej;*
4. *Po przejściu tej sytuacji zacząłem funkcjonować gorzej.*

Jak już wcześniej wspomniano, zostały one nazwane: (1) odporność (*resistance*), (2) wyzdrowienie (*recovery*), (3) rozwijanie (*thriving*), (4) pogorszenie (*worsening*).

W tabeli 3 umieszczono dane opisujące rozkład uzyskanych odpowiedzi.

Tabela 3.

Rozkład częstości kategorii odpowiedzi 1–4

	1. Nic się nie zmieniło...	2. Udało mi się wrócić...	3. ...zaczęłem funk- cjonować lepiej	4. ...zaczęłem funk- cjonować gorzej
W sytuacji 1 (<i>N</i> = 90)	19 (21%) ⁵	19 (21%)	37 (41%)	15 (17%)
W sytuacji 2 (<i>N</i> = 71)	15 (21%)	18 (25%)	19 (27%)	19 (27%)
W sytuacji 3 (<i>N</i> = 48)	6 (13%)	10 (21%)	19 (40%)	13 (27%)
W sytuacji 4 (<i>N</i> = 160)	29 (18%)	34 (21%)	44 (28%)	53 (33%)
W sytuacji 5 (<i>N</i> = 54)	4 (7%)	10 (19%)	32 (59%)	8 (15%)
W sytuacji 6 (<i>N</i> = 47)	10 (21%)	11 (23%)	9 (19%)	17 (36%)
W sytuacji 7 (<i>N</i> = 26)	9 (35%)	1 (4%)	8 (31%)	8 (31%)
W sytuacji 8 (<i>N</i> = 23)	9 (39%)	3 (13%)	6 (26%)	5 (22%)
W sytuacji 9 (<i>N</i> = 10)	3 (30%)	2 (20%)	4 (40%)	1 (10%)
W sytuacji 10 (<i>N</i> = 93)	29 (31%)	28 (30%)	14 (15%)	22 (24%)
W sytuacji 11 (<i>N</i> = 57)	17 (30%)	16 (28%)	10 (18%)	14 (25%)
W sytuacji 12 (<i>N</i> = 50)	12 (24%)	6 (12%)	21 (42%)	11 (22%)
W sytuacji 13 (<i>N</i> = 12)	5 (42%)	3 (25%)	3 (25%)	1 (8%)
W sytuacji 14 (<i>N</i> = 17)	2 (12%)	4 (24%)	3 (18%)	8 (%)
Łącznie ⁶	169 (22%)	164 (22%)	226 (30%)	195 (26%)

(druk pogrubiony – najczęściej wybierane sytuacje)

Źródło: opracowanie własne.

⁵ Odsetek był liczony w stosunku do ogólnej liczby odpowiedzi.

⁶ Łącznie udzielono 754 odpowiedzi.

Sprawdzono, czy występują istotne różnice w częstości wybieranych kategorii odpowiedzi TAK lub NIE w każdej sytuacji. Wykonane analizy (testem *chi-kwadrat*) wykazały, że w sytuacji 1 znacząco częściej doszło do **poprawy funkcjonowania** ($\chi^2 = 12,933$; $df = 3$; $p < 0,005$), w sytuacji 3 na poziomie tendencji również doszło do: **poprawy funkcjonowania** ($\chi^2 = 7,50$; $df = 3$; $p < 0,06$), w sytuacji 4 – **pogorszenia** ($\chi^2 = 8,55$; $df = 3$; $p < 0,04$), w sytuacji 5 – **poprawy funkcjonowania** ($\chi^2 = 35,185$; $df = 3$; $p < 0,001$), w sytuacji 12 – **poprawy funkcjonowania** ($\chi^2 = 9,360$; $df = 3$; $p < 0,03$).

W efekcie doświadczenia czterech niekorzystnych sytuacji – 1. *Nacisk ze strony innych na osiągnięcie sukces*; 3. *Chorowałem, miałem ciągle problemy ze zdrowiem*; 5. *Zakończenie związku uczuciowego* i 12. *Zdarzało się, że ktoś znęcał się psychicznie nade mną* – badani częściej udzielali odpowiedzi wskazującej na poprawę funkcjonowania (*thriving*).

Związki niekorzystnych sytuacji i poczucia koherencji z przejściem przez NS

W następnym kroku weryfikowano kolejne hipotezy: (1) Istnieje zależność między poczuciem koherencji (SOC) a sposobem przejścia przez niekorzystne sytuacje (NS); (2) Im jest wyższe poczucie koherencji, tym mniej niekorzystnych sytuacji oraz słabsze jest ich oddziaływanie; (3) Im jest wyższe poczucie koherencji, tym większy jest stopień zależności niekorzystnej sytuacji od osoby doświadczającej. Zbadano te zależności oddzielnie w grupie kobiet i mężczyzn. Wykorzystano analizę korelacji, która potwierdziła zasadność wybrania jako zmiennych objaśniających porażenie sobie z niekorzystną sytuacją: poza dwoma wszystkie uzyskane współczynniki korelacji między właściwościami niekorzystnej sytuacji a przejściem przez tę sytuację okazały się istotne statystycznie (por. tabela 4).

Im wyższe było poczucie koherencji (i jego składowe), im mniej było niekorzystnych sytuacji, im mniej wpływała dana sytuacja na życie badanego i w im większym stopniu była zależna od badanego – tym bardziej udane było przejście przez tę sytuację. U mężczyzn – dwie zmienne: liczba niekorzystnych sytuacji i jej wpływ na życie nie wiązały się z przejściem przez niekorzystną sytuację.

Aby odpowiedzieć na pytanie 1 (które ze zmiennych – SOC czy właściwości NS jest mocniejszym predyktorem przejścia przez NS), przeprowadzono dwie analizy regresji krokowej (osobno dla kobiet i mężczyzn), wprowadzając do modelu wyjaśniającego przejście przez niekorzystną sytuację następujące zmienne: *poczucie koherencji i jego trzy składniki, liczbę niekorzystnych sytuacji, jej wpływ na życie oraz ocenę własnego wpływu na przejście sytuacji*.

Uzyskano nieco różniące się końcowe modele dla kobiet i mężczyzn. Najsilniejszym predyktorem przejścia przez niekorzystną sytuację u kobiet było poczucie sensowności ($\beta = 0,39$), następnym – własny udział w przejściu przez niekorzystną sytuację ($\beta = 0,30$), kolejnym – wpływ niekorzystnej sytuacji na życie badanej kobiety ($\beta = -0,25$). Te trzy zmienne wyjaśniały 29% zmienności przejścia przez niekorzystną sytuację. U mężczyzn najsilniejszym predyktorem przejścia przez niekorzystną sytuację było poczucie zaradności ($\beta = 0,56$), następnym – własny udział w przejściu przez niekorzystną sytuację ($\beta = 0,27$). Te dwie zmienne wyjaśniały 37% zmienności przejścia przez niekorzystną sytuację (por. tabela 5).

Tabela 4.

Związki między poczuciem koherencji i właściwościami niekorzystnej sytuacji a przejściem przez sytuację wśród kobiet i mężczyzn (*r*-Pearsona)

	Średnie przejście przez NS (Czy udało Ci się przejść przez tę sytuację?)	
	Kobiety (N = 123)	Mężczyźni (N = 99)
SOC ogólny	0,37** $p < 0,001$	0,56** $p < 0,001$
SOC CO	0,19* $p < 0,04$	0,44** $p < 0,001$
SOC ME	0,39 ** $p < 0,001$	0,48** $p < 0,001$
SOC MA	0,38** $p < 0,001$	0,56** $p < 0,001$
Liczba NS	-0,24** $p < 0,001$	-0,10 n.i.
Średni wpływ NS na życie (Jak bardzo ta sytuacja wpłynęła na Twoje życie?)	-0,20* $p < 0,03$	-0,18 n.i.
Średnie przejście procentowe przez NS (W jakim stopniu przejście przez tę sytuację zależało od Ciebie?)	0,35** $p < 0,001$	0,36** $p < 0,001$

SOC – ogólne poczucie koherencji, SOC CO – poczucie zrozumiałości, SOC ME – poczucie sensowności, SOC MA – poczucie zaradności, NS – niekorzystne sytuacje; * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 5.

Podsumowanie regresji zmiennej zależnej przejście przez niekorzystną sytuację w grupie kobiet i mężczyzn

Zmienne wyjaśniające	Kobiety (N = 123)		Mężczyźni (N = 99)		
	beta	$p <$	beta	$p <$	
Poczucie zrozumiałości	-	-	-	-	
Poczucie sensowności	0,39	0,001	-	-	
Poczucie zaradności	-	-	0,56	0,001	
Liczba niekorzystnych sytuacji	-	-	-	-	
Wpływ niekorzystnej sytuacji na życie badanego	-0,25	0,002	-	-	
Ocena własnego udziału w przejściu przez niekorzystną sytuację	0,30	0,001	0,27	0,002	
		$F_{(3,118)} = 16,84; p < 0,0001;$		$F_{(2,93)} = 28,34; p < 0,0001;$	
		$R_2 = 0,29$		$R_2 = 0,37$	

Źródło: opracowanie własne.

Dyskusja wyników

Doświadczanie niekorzystnych wydarzeń

Podobnie jak w innych badaniach (por. Smyth i in., 2008) NS były dość częstym doświadczeniem studentów, w różnym nasileniu dotyczyły ok. 93% osób badanych. Keinan, Shrira, Shmotkin (2012) są zdania, że największy efekt skumulowanych traumatycznych wydarzeń pojawia się między 0–2 a 3+ wydarzeniami, a wyższa liczba takich wydarzeń wiąże się z większym dystresem, ale również z lepszym samopoczuciem. Średnia liczba tych sytuacji (3,17) oznaczałaby dość duży efekt kumulacji doświadczeń (Keinan, Shrira, Shmotkin, 2012). Wyodrębniono również sześć najczęściej (pojawiały się u ponad 1/5 badanych) doświadczanych sytuacji.

Można sądzić, że ekspozycja na pewien zakres stresu prawdopodobnie daje możliwość doświadczania kontroli i panowania na sytuacją (Seery, 2011). Mark D. Seery sprawdzał, czy przechodzenie umiarkowanej liczby niekorzystnych wydarzeń prowadzi do większej wytrzymałości, panowania, kontroli niż nie doświadczanie lub doświadczanie wielu przeciwności. Zakładał, że chociaż aktualne nieszczęście negatywnie oddziałuje na ludzi, to w dłuższej perspektywie powiększa ich kompetencje. Doświadczanie niskiego i umiarkowanego poziomu przeciwności może wzmacniać odporność na trudności, ważniejsze wydarzenia życiowe czy codzienne uciążliwości. Przy braku przeciwności zasoby używane przez jednostkę nie rozwijają się, natomiast wysoki poziom przeciwności może przeciążyć i uszkodzić zasoby. Oczywiście negatywne konsekwencje mogą pojawić się po trudnych sytuacjach i intencją tego artykułu nie jest pomniejszanie negatywnych skutków nieszczęść (Seery, 2011).

Doświadczanie wielu niekorzystnych sytuacji może prowadzić do pojawienia się problemów psychologicznych. Ale niekorzystne wydarzenia czasami mogą wprowadzać korzyści (Seery, 2011). W kilku podejściach teoretycznych jest mowa o takich korzyściach np. w koncepcji „zaszczepienia” Meichenbauma (Meichenbaum, Deffenbacher, 1988). Umiarkowana liczba niekorzystnych wydarzeń może bardziej powiększać odporność, kontrolę, radzenie sobie z trudnościami niż mała i duża liczba takich wydarzeń (byłaby to zależność w kształcie odwróconego U). Być może jest to również kwestia postrzegania tych wydarzeń jako możliwych do przejścia, a nie przygniatających.

Adaptacja do okoliczności życiowych jest korzystna, choć jak zaznacza Lucas (2007), nie ma jednoznacznej odpowiedzi, że adaptacja zawsze pojawia się po wydarzeniach życiowych. Wzór adaptacji może różnić się w zależności od wydarzenia (utrata pracy, rozwód, niepełnosprawność). Adaptacja może być skutkiem fizjologicznego procesu, który redukuje emocjonalną reaktywność lub też wynikać z procesu psychologicznego, który zmienia sposób myślenia o wydarzeniach, które ludzi dotyczą. Zrozumienie indywidualnych różnic w adaptacji do wydarzeń życiowych jest łatwiejsze, jeśli poszukujemy właściwości psychologicznych związanych z określonym wzorem reakcji na wydarzenie życiowe, takich jak poczucie koherencji. Poczucie koherencji może wiązać się ze sposobem spostrzegania i rozumienia niekorzystnych wydarzeń.

Interesujący wynik dotyczy efektu doznanych NS. Analizy rozkładu odpowiedzi na pytanie: *Jak oceniasz wpływ tej sytuacji na Twoje zachowanie, myśli, uczucia itp.?* pokazała, że w czterech sytuacjach doszło do istotnej statystycznie poprawy funkcjonowania (według przyjętej klasyfikacji ...*zaczęłam funkcjonować lepiej – thriving*). Wobec tego NS mogą prowadzić nie tylko do podtrzymania dotychczasowego sposobu funkcjonowania, lecz także poprawy, czyli tzw. rozwijania się (*thriving*) stwierdzonego po przejściu czterech NS. Prawdopodobnie oznaczałoby to powstawanie swoistej odporności poprzez przechodzenie i walkę z trudnymi sytuacjami życiowymi. Headey i Wearing (1989) uważają, że możliwe jest przywrócenie równowagi i zwykłego, normalnego poziomu dobrostanu. Można przypuszczać, że w wyniku doświadczanych NS doszło do adaptacji (por. Luhmann, Eid, 2009). Chociaż ludzie reagują na dobre i złe wydarzenia, zazwyczaj powracają do swojego bazowego poziomu dobrego samopoczucia. Ten proces nazywamy jest hedoniczną adaptacją (Diener, Lucas, Scollon, 2006).

Jeśli ludzie naprawdę mogą zmienić się na lepsze po przejściu przeciwności, to jaki proces za tym stoi? Według Janoff-Bulman (2004) „wstrząsowe” wydarzenie wywraca podstawowe przekonania ludzi. Jednostka musi nadać sens życiu, innym ludziom oraz obrazowi własnej osoby. Taka rekonstrukcja przynosi nowe przekonania i wartości. Autorzy, pamiętając o zróżnicowaniu rezultatów przejścia niekorzystnego wydarzenia (pozytywne vs negatywne konsekwencje), zakładali, że moderatorem tych zależności jest zaangażowanie w nowe możliwości w życiu. Zaangażowanie w nowe możliwości buforuje negatywny wpływ naruszenia podstawowych przekonań. Ich konkluzja – aby się rozwijać, ludzie mogą potrzebować niekorzystnych sytuacji w przeszłości i widzenia możliwości w przyszłości.

Znaczenie poczucia koherencji

Postawione trzy hipotezy badawcze zostały potwierdzone. Uzyskane wyniki podkreślają ważną rolę poczucia koherencji w przystosowaniu się do niekorzystnych wydarzeń. Im wyższe jest ogólne SOC, poczucie zrozumiałości i poczucie zaradności, tym niższa jest liczba niekorzystnych sytuacji doświadczanych w ostatnim roku. Im wyższe jest poczucie zrozumiałości, tym niższy jest wpływ NS na życie badanych. Im wyższe jest ogólne SOC i wszystkie jego składniki, tym lepsze jest przejście przez NS. Im wyższe jest ogólne SOC i poczucie zaradności, w tym większym stopniu przejście przez NS zależało od badanej osoby. Można zatem wnioskować, że poczucie koherencji jest taką właściwością, która umożliwia lepsze przystosowanie do napotykanych w życiu codziennym trudnych wydarzeń. Podobnie jak w badaniach, które przeprowadzili Surtees, Wainwright, Khaw (2006), SOC pozwala szybciej adaptować się do wymagających sytuacji. Warto tu przypomnieć wynik uzyskany w badaniach Kaźmierczak, Strelaua, Zawadzkiego (2012), którzy potwierdzili liniową, negatywną zależność między SOC i intensywnością PTSD.

Udało się również odpowiedzieć na pytanie badawcze, która ze zmiennych – SOC czy właściwości NS jest mocniejszym predyktorem przejścia przez NS. Okazało się, że poczucie koherencji w połączeniu z właściwościami NS (liczba, wpływ na życie, własny udział) wyjaśniają zarówno u kobiet (29%), jak i u mężczyzn (37%), dość

dużą wariację wyników w zależności między niekorzystnymi sytuacjami a udanym przejściem przez te sytuacje. Komentarza wymaga nieco odmienny wzór predyktorów przejścia przez niekorzystną sytuację w grupie kobiet i mężczyzn. U kobiet **najmocniejszym predyktorem jest poczucie sensowności** (wymiar motywacyjno-emocjonalny poczucia koherencji) oraz wpływ NS na własne życie i ocena własnego udziału, u mężczyzn natomiast – **poczucie zaradności** (wymiar poznawczy decydujący o wiedzy na temat zasobów własnych i/lub otoczenia) oraz ocena własnego udziału w przejściu przez niekorzystną sytuację.

Większe znaczenie poczucia sensowności u kobiet może być związane z odmienną oceną niekorzystnych wydarzeń, są dla nich skomplikowane i mają bardziej „wewnętrzne” pochodzenie (Goaverts, Gregore, 2004). U mężczyzn radzenie sobie z trudnościami jest z kolei bardziej zgodne z typowymi oczekiwaniami społecznymi, według których mężczyźni powinni działać, wykorzystując własne możliwości.

Schäfer i wsp. (2019) w swojej metaanalizie badań nad związkiem między SOC a nasileniem objawów PTSD zaznaczają, że pozytywna psychologiczna zmiana następująca po przejściu wydarzeń życiowych (np. PTG – potraumatyczny rozwój) może być powiązana z poczuciem koherencji, a szczególnie jego składnikiem – poczuciem sensowności. W tej pracy również zaznaczyła się szczególna rola poczucia sensowności w analizie uwarunkowań przejścia przez trudną sytuację, ale tylko w grupie kobiet.

Wnioski końcowe

W przeprowadzonym badaniu niekorzystne sytuacje były dość często doświadczane przez studentów. Okazało się jednak, że efekty tych sytuacji nie muszą być niekorzystne. W czterech sytuacjach doszło do istotnej poprawy uprzedniego funkcjonowania, co oznacza, że walka z trudnymi sytuacjami prawdopodobnie może wzmacniać jednostkę. Potwierdzono również, że poczucie koherencji ułatwia przystosowanie do niekorzystnych sytuacji życiowych.

W koncepcji salutogenetycznej, która była podstawą zaprezentowanego tekstu, przyjmuje się, że człowiek, stykając się w życiu codziennym z kolejnymi wymaganiami, trudnościami i stresorami, stara się zareagować w taki sposób, żeby utrzymać równowagę między swoimi możliwościami i umiejętnościami a docierającymi wyzwaniem. Niekorzystne życiowe wydarzenia dostarczają bowiem doświadczeń, które mogą być wykorzystane w innych podobnych sytuacjach. Ważne jest nie tylko niekorzystne wydarzenie samo w sobie, lecz także warunki poprzedzające i następujące po nim, sposób zarządzania całym procesem, oraz postrzeganie i sens tego wydarzenia dla danej osoby (Mittelmark i in., 2022).

Wyniki tego badania wskazują, że mimo doświadczania trudnych sytuacji, można nie tylko przywrócić utracony dobrostan, lecz także rozwinąć możliwości adaptacyjne jednostki. Jeden z konkretnych wniosków dla praktyki edukacyjnej dotyczy możliwości kształtowania poczucia koherencji jako ważnego zasobu u osób doznających trudności w codziennym życiu. Wzmacnianie poczucia koherencji byłoby obiecującą taktyką

poprawiania radzenia sobie z jakimkolwiek rodzajem niekorzystnej sytuacji. Dla osób pracujących w zawodzie psychologa lub pedagoga poczucie koherencji jest taką właściwością psychologiczną, którą można wzmacniać w pracy edukacyjnej lub terapeutycznej.

Ograniczenia i implikacje badań

W tej pracy próbowano określić współoddziaływanie właściwości jednostki i właściwości niekorzystnej sytuacji w przewidywaniu konsekwencji takiej sytuacji. Należałoby wspomnieć o ograniczeniach wynikających z zastosowanej metody badań. W schemacie badań przekrojowych z natury rzeczy nie można opisać przyczynowych zależności, spróbowano jedynie określić współwystępowanie właściwości niekorzystnych sytuacji życiowych i poczucia koherencji.

Ponadto samoopisowy charakter badań zakłada ograniczenie wiedzy badaczy o rzeczywistym charakterze badanych zmiennych, choć oczywiście dość często w badaniach psychologicznych posługujemy się danymi pochodzącymi z subiektywnego opisu.

Próba studentów opisywana w tej pracy pochodziła ze stolicy, dużego miasta. Nie wiadomo, jak można by odnieść uzyskane wyniki do nastolatków mieszkających w mniejszych miejscowościach i na wsi.

Wszystkie zmienne były badane retrospektywnie. Wyniki mogą być zmienione zniekształceniem pamięci, układem narzędzi, rodzajem odpowiedzi oraz innymi dobrze znanymi źródłami systematycznego i losowego błędu (por. Beasley i in., 2003).

Jednakże wyniki tego badania rzucają pewne światło na problem zróżnicowania konsekwencji niekorzystnych sytuacji na te niepożądane, zakłócające dobre samopoczucie, jak i te przywracające naruszony dobrostan, czasami rozwijające możliwości adaptacyjne jednostki. Jednocześnie warto zaznaczyć, że tego typu badania mają również charakter eksploracyjny i dostarczają interesujących wniosków praktycznych.

Bibliografia

- Antonovsky, A. (1992). Can attitudes contribute to health. *Advances. Journal of Mind-Body Health*, 8(4), 33–50.
- Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa: Fundacja IPN.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Beasley, M., Thompson, T., Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: The effects of coping style and cognitive hardiness. *Journal of Personality and Individual Differences*, 34(1), 77–95.
- Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G. (2004). The Foundation of Posttraumatic Growth: New considerations. *Psychological Inquiry*, 15, 1, 93–102.
- Dębska, U., Komorowska, K. (2007). Jakość życia w kontekście osobowościowych uwarunkowań i poczucia koherencji: badania osób we wczesnej i średniej dorosłości. *Psychologia Rozwojowa*, 12(4), 55–63.
- Diener, E., Lucas, R., Scollon, C.N. (2006). Beyond the hedonic treadmill. *American Psychologist*, 61, 305–314.

- Eriksson, M., Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: A systematic review. *Journal of Community Health, 60*(5), 376–381.
- Govaerts, S., Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée, 54*, 261–271.
- Gunther, N., Dukker, M., Feron, F., van Ons, J. (2007). No ecological effect modification of the association between negative life experiences and later psychopathology in adolescence: A longitudinal community study in adolescents. *European Psychiatry, 22*(5), 296–304.
- Haavet, O.R., Straand, J., Saugstad, O.D., Grunfeld, B. (2004). Illness and exposure to negative life experiences In adolescence: Two sides of the same coin? A study of 15-year-olds in Oslo, Norway. *Acta Paediatrica, 93*, 405–411.
- Headey, B., Wearing, A. (1989). Personality, Life Events, and Subjective Well-Being: Toward a Dynamic Equilibrium Model. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(4), 731–739.
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry, 15*(1), 30–34.
- Jelonkiewicz, I. (2010). Raport z realizacji programu statutowego IPIN nr 24/2010, nieopublikowany maszynopis.
- Kaźmierczak, I.E., Strelau, J., Zawadzki, B. (2012). Search for curvilinear relationship between sense of coherence and the intensity of PTSD in MVA survivors. *Anxiety, Stress and Coping, 25*(4), 443–455.
- Keinan, G., Shrira, A., Shmotkin, D. (2012). The association between cumulative adversity and mental health: Considering dose and primary focus of adversity. *Quality Life Research, 21*, 1149–1158.
- Keller, M., Neale, M.C., Kendler, K. (2007). Association of different life events with distinct patterns of depressive symptoms. *The American Journal of Psychiatry, 164*(10), 1521–1529.
- Kobasa, S., Maddi, S.R., Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(1), 168–177.
- Kleszczewska-Albińska, A., Jaroń, D. (2019). Poczucie koherencji i style radzenia sobie ze stresem u młodzieży wychowywanej w placówkach opiekuńczo-wychowawczych i w domach rodzinnych. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze, 10*, 35–53.
- Konaszewski, K. (2016). Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem w grupie młodzieży nieprzystosowanej społecznie. *Resocjalizacja Polska, 2*, 155–164.
- Lucas, R.E. (2007). Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being. *Current Directions in Psychological Science, 16*(2), 75–79.
- Luhmann, M., Eid, M. (2009). Does it really feel the same? Changes in life satisfaction following repeated life events. *Journal of Personality and Social Psychology, 97*(2), 363–381.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., Lucas, R.E. (2012). Subjective Well-Being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(3), 592–615.
- Meichenbaum, D.H., Deffenbacher, J.L. (1988). Stress inoculation training. *The Counselling Psychologist, 16*(1), 69–90.
- Mittelmark, M.B., Bauer, G.F., Vaandrager, L., Pelikan, J.M., Sagy, S., Eriksson, M., Lindström, B., Magistretti, C.M. (2022). *The handbook of salutogenesis*. Switzerland: Springer.
- O'Leary, V.E. (1998). Strength in the face of adversity: Individual and social thriving. *Journal of Social Issues, 54*(2), 425–446.
- Park, C.L., George, L.S. (2013). Assessing meaning and meaning making in the context of stressful events: Measurement tools and approaches. *The Journal of Positive Psychology, 8*(6), 483–504.
- Piorunek, M. (2016). Poczucie koherencji w konstruowaniu kariery (kontekst całozyciowego rozwoju jednostki). *Studia Edukacyjne, 40*, 21–38.
- Schäfer, S.K., Becker, N., King, L., Horsch, A., Michael, T. (2019). The relationship between sense of coherence and post-traumatic stress: A meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology, 10*(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1562839>

- Seery, M.D. (2011). Resilience: A silver lining to experiencing adverse life events?. *Current Directions in Psychological Science*, 20(6), 390–394.
- Seery, M.D., Holman, E.A., Silver, R.C. (2010). Whatever dose not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 1025–1041.
- Shankland, R., Kotsou, I., Vallet, F., Bouteure, E., Dantzer, C., Leys, C. (2019). Burnout in university students: The mediating role of sense of coherence on the relationship between daily hassles and burnout. *Higher Education*, 78, 91–113.
- Smyth, J.M., Hockmeyer, J.R., Heron, K.E., Wonderlich, S.A., Pennebaker, J.W. (2008). Prevalence, type, disclosure, and severity of adverse life events in college students. *Journal of American College Health*, 57(1), 69–76.
- Surtees, P., Wainwright, N.W.J., Khaw, K. (2006). Resilience, misfortune, and mortality: Evidence that sense of coherence is a marker of social stress adaptive capacity. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(2), 221–227.

SENSE OF COHERENCE AND STUDENTS' ADVERSE LIFE EVENTS. DO THE ADVERSITIES ENHANCE?

Abstract

Objective – The aim of the study was to: (1) describe the range and the intensity of adverse events in the student's life, and (2) determine relationships between selected characteristics of adverse events experienced by students, sense of coherence and effective solution of adverse event. It was assumed that there are four results of adverse event: *resistance*, *recovery*, *thriving* and *worsening*. The consequences of adverse life events can be destructive but sometimes brings some profits.

Methods – 239 high school students participated in the study (54% women). They responded to questionnaires measuring sense of coherence (SOC-29) and “Adverse events in your life” describing 14 adverse life events in the last year.

Results – Adverse life events were often experienced in the last year. *Thriving* was the result of four adverse events. Stepwise regression analyses (37% of explained variation in men and 29% in women) showed that differentiation of successfully going through an adverse life event was explained to the largest extent by sense of meaningfulness in women ($\beta = 0.39$), while in men, by sense of manageability ($\beta = 0.56$).

Conclusions – Results indicate that sense of coherence is an important variable for successful coping with adverse life event.

Keywords: adverse life events, sense of coherence, students