

Anna Lubrańska  <https://orcid.org/0000-0002-3880-0711>
Uniwersytet Łódzki
e-mail: anna.lubranska@now.uni.lodz.pl

Patrycja Kusiak  <https://orcid.org/0009-0009-6554-693X>
Badacz niezależny
e-mail: patrycjakusiak@wp.pl

Poczucie koherencji wśród singli i osób w związkach – perspektywa wieku i płci

Sense of coherence among singles and those in relationships – age and gender perspectives

<https://doi.org/10.25312/CH.795>

Streszczenie

Celem badania była ocena poczucia koherencji wśród singli i osób w związkach. Zbadano 186 osób (118 w związku i 68 singli). Wykorzystano Kwestionariusz Orientacji Życiowej Aarona Antonovsky'ego i ankietę własną. Wykazano, iż badani w związkach ujawnili wyższe poczucie sensowności. Poziom poczucia zaradności i zrozumiałości nie zależał istotnie od płci i bycia w bliskiej relacji. Poczucie koherencji u singli i osób w związkach pozostawało w istotnej zależności do wieku. Kobiety w związkach wykazywały wyższy poziom poczucia sensowności. Uzyskane wyniki mają wartość aplikacyjną i sugerują potrzebę rozwoju oraz wzmacniania poczucia koherencji jako ważnego zasobu osobistego.

Słowa kluczowe: poczucie koherencji, singiel, związek, wiek, płeć

Abstract

The aim of this article is to assess the sense of coherence among singles and those in relationships. A total of 186 individuals were surveyed (118 in relationships and 68 singles). A. Antonovsky's Life Orientation Questionnaire and our own survey were used. It was

found that those in relationships demonstrated a higher sense of meaningfulness. The level of manageability and comprehensibility did not significantly depend on gender or being in a close relationship. The sense of coherence among singles and those in relationships was significantly related to age. Women in relationships demonstrated a higher level of meaningfulness. The obtained results have practical value, suggesting the need to develop and strengthen the sense of coherence as an important personal resource.

Keywords: sense of coherence, single person, relationship, age, gender

Wstęp

Zasoby osobiste, kapitał psychologiczny decydują o jakości życia człowieka, jego psychofizycznym dobrostanie, percepcji i interpretacji otaczającej rzeczywistości, poziomie zadowolenia z podejmowanych aktywności. Ważną kategorię tego podmiotowego wyposażenia stanowi poczucie koherencji. W swojej globalnej postaci i w zakresie składowych (poczucia zrozumiałości, poczucia zaradności i poczucia sensowności) pozostaje w istotnej relacji do licznych aspektów funkcjonowania człowieka. To zasób o udowodnionym wpływie na nasze życie, swoisty klucz do zdrowia, uczestniczący w zarządzaniu pozostałymi zasobami osobistymi¹. Poczucie koherencji jako trwała postawa decyduje o tym, jak człowiek spostrzega świat, jak go odczuwa i rozumie; jako zmienna osobowościowa oddziałuje na zaangażowanie jednostki w różnych obszarach, sprzyja mechanizmom adaptacji, skuteczności działania i radzenia sobie z życiowymi wyzwaniami².

Wobec znaczenia poczucia koherencji dla podmiotowej aktywności podjęto próbę oceny, czy fakt bycia w związku i bycie singlem pozostaje w istotnej relacji do poczucia koherencji (w jego globalnej postaci i komponentach: poczucia zrozumiałości, zaradności i sensowności). Ze względu na złożoność problematyki uwzględniono także udział zmiennej wieku i płci.

Poczucie koherencji – perspektywa teoretyczna i badawcza

Koncepcja poczucia koherencji jest rozwijana w perspektywie teorii salutogenetycznej Aarona Antonovsky’ego. Poczucie koherencji (ang. *sense of coherence* – SOC) to „globalna orientacja człowieka, wyrażająca stopień, w jakim człowiek ten ma dojmujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że (1) bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturuwany, przewidywalny i wytłumaczalny; (2) dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce; (3) wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania”³.

¹ A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*, Wydawnictwo IPN, Warszawa 1995.

² P. Kot, J. Lenda, *Poczucie koherencji a aspiracje życiowe studentów*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Sectio J” 2017, nr 1, s. 131–145.

³ A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy...*, dz. cyt., s. 34.

Poczucie koherencji składa się z trzech komponentów: poczucia zrozumiałości (ang. *comprehensibility*), poczucia zaradności (ang. *manageability*) i poczucia sensowności (ang. *meaningfulness*).

Specyfika i odrębność składowych poczucia koherencji jest wyrażona w ich charakterystykach⁴. Poczucie zrozumiałości opisuje stopień, w jakim osoba postrzega bodźce napływające ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego jako zrozumiałe, uporządkowane, spójne i klarowne. Osoby z wysokim poczuciem zrozumiałości oczekują, że w przyszłości bodźce pożądane lub niepożądane będą przewidywalne, napływające informacje – spójne i uporządkowane. Nawet jeśli jakiś bodziec okaże się niespodziewany, zaskakujący, to dzięki poczuciu zrozumiałości jednostka potrafi go wyjaśnić, przyporządkować za pomocą znanych kategorii. Zwiększanie zrozumiałości (będącej rezultatem poszukiwania informacji, ich kreatywnego przetwarzania i logicznej strukturalizacji) sprzyja konstruktywnemu radzeniu sobie z trudnościami. Poczucie zaradności określa wewnętrzne przekonanie jednostki o posiadaniu zasobów umożliwiających spełnienie wymagań. To przeświadczenie odnosi się nie tylko do zasobów, możliwości, jakimi dysponuje jednostka, ale także „uprawnieni inni” (ang. *legitimate others*) – osoby i instytucje, którym jednostka ufa i na które może liczyć. Poczucie zaradności sprawia, że człowiek nie czuje się bezsilny, ma świadomość, że trudności można pokonać, a nowe sytuacje należy traktować jak wyzwania. Poczucie zaradności jest wymiarem instrumentalno-poznawczym – jednostka ma przekonanie, że posiada odpowiednie zasoby, aby sobie poradzić, nie czuć się „ofiara zdarzeń”. Dzięki wysokiej zaradności zachowanie człowieka jest elastyczne i adaptacyjne, tworzy on subiektywne scenariusze dostosowania reakcji do zamierzonego celu, z kilku potencjalnych aktywności wybiera tę, którą cechuje największe prawdopodobieństwo sukcesu. Poczucie sensowności wyraża emocjonalno-motywacyjny stosunek człowieka do otaczającej rzeczywistości, przekonanie, że życie ma sens, że przynajmniej niektóre życiowe problemy i wymagania są warte wysiłku, poświęcenia i zaangażowania. Osoba charakteryzująca się wysokim poczuciem sensowności interpretuje problemy jako wyzwania, które warto podejmować. Poczucie sensowności wiąże się z dążeniem człowieka do określania i realizacji celów w długim horyzoncie czasowym, a w konsekwencji znalezienia sensu własnej egzystencji. Jest uznawane za najistotniejszy, motywacyjny komponent poczucia koherencji, wzmacniający dwa pozostałe elementy⁵.

Poczucie koherencji, z uwagi na swój charakter, zyskało określenie *metazasób* czy *globalna orientacja życiowa* – jako system przekonań na temat rzeczywistości; to swoista tarcza chroniąca przed napięciem, które później przeradza się w stres⁶. Liczne dowody empiryczne przekonują o roli poczucia koherencji w procesie zarządzania przez człowieka własnym życiem. Osoby wysoce koherentne są zorientowane na wypracowanie czy

⁴ Tamże, s. 32; I. Niewiadomska, J. Chwaszcz, *Jak skutecznie zapobiegać karierze przestępczej?*, Drukarnia Tekst, Lublin 2010, s. 31–34; A. Worsztynowicz, *Coaching a poczucie koherencji*, „Forum Oświatowe” 2013, nr 2(49), s. 43.

⁵ A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy...*, dz. cyt., s. 32; I. Niewiadomska, J. Chwaszcz, *Jak skutecznie zapobiegać...*, dz. cyt., s. 31–34; A. Worsztynowicz, *Coaching...*, dz. cyt., s. 43.

⁶ A. Kulczycka-Dopiera, *Poczucie koherencji i duchowość – czynniki chroniące przed wypaleniem zawodowym osoby, które zajmują się pomocą medyczną i psychospołeczną pacjentom z chorobami nowotworowymi. Doniesienie wstępne*, „Psychoonkologia” 2014, nr 2, s. 62.

znalezienie konstruktywnych rozwiązań nawet wbrew niesprzyjającym okolicznościom, niepowodzenia interpretują w kategoriach wyzwania, a nie porażki, preferują strategie zadaniowe nakierowane na rozwiązanie problemu, rzadziej korzystają z reakcji unikowych. Wysokiemu poziomowi koherencji towarzyszy elastyczność wobec wymagań środowiska, wzrost możliwości adaptacyjnych i zadowolenia z podejmowanych działań⁷.

Jednostki o wysokim poczuciu koherencji wyróżniają się korzystnym dobrostanem psychicznym i fizycznym, częściej podejmują ważne aktywności, wywiązują się z powierzonych zadań, utrzymują intymne relacje z innymi ludźmi i łatwiej akceptują trudności, które pojawiają się w ich życiu. Cieszą się większą satysfakcją z życia i wyżej oceniają jego jakość⁸. Wysokie poczucie koherencji sprzyja wzrostowi odporności psychicznej, skutecznemu rozwiązywaniu problemów, poprawia somatyczne funkcjonowanie człowieka, ułatwia kształtowanie prawidłowych związków interpersonalnych, przyczynia się do utrzymania zdrowia⁹ i dobrego samopoczucia psychofizycznego¹⁰, w dużym stopniu sprzyja prawidłowym praktykom zdrowotnym i zachowaniom profilaktycznym, jak i ogólnej dojrzałości żywieniowej¹¹. Poczucie koherencji pełni funkcję ochronną przed wypaleniem zawodowym¹², a także pozostaje w istotnej relacji z mechanizmami radzenia

⁷ Interesujące badania dowodzące egzystencjalnej i sprawczej siły poczucia koherencji przeprowadziła Jadwiga Piątek. Badaczka analizowała zależność poczucia koherencji i rozwiązywania kryzysów wywołanych przez wydarzenia życiowe u osób ($n = 191$) korzystających z pomocy Ośrodka Interwencji Kryzysowej. Ujawniono istotne korelacje poczucia koherencji i jego składowych z problemami ze sfery psychologicznej, duchowej, społecznej i fizycznej. Zaobserwowano, że osoby z niskim poczuciem koherencji po wydarzeniu krytycznym częściej cechowało: poczucie nieudolności i brak wiary w swoje siły, pogorszenie samopoczucia psychicznego, przekonanie o własnej bezwartościowości, załamanie przekonania na swój temat, innych ludzi i świata, pogorszenie stosunków w pracy i dalszym otoczeniu oraz utrata sensu życia. Dowiedziano istotnej zależności poczucia koherencji i stopnia rozwiązania problemów, zwłaszcza ze sfery psychologicznej i duchowej. Osobom z wyższym poczuciem koherencji towarzyszyło silniejsze zadowolenie z otrzymanej pomocy. Uzyskany efekt potwierdzał stanowisko Aarona Antonovsky'ego, który zauważył bardziej skuteczne korzystanie z pomocy przez te jednostki (uczenie się nowych strategii radzenia sobie i korzystanie ze wsparcia społecznego). Zob. J. Piątek, *Poczucie koherencji a rozwiązywanie kryzysów przez osoby po interwencji kryzysowej*, „Państwo i Społeczeństwo” 2006, nr 2, s. 107–112; I. Niewiadomska, J. Chwaszcz, *Jak skutecznie zapobiegać...*, dz. cyt., s. 36–37.

⁸ P. Kot, J. Lenda, *Poczucie koherencji...*, dz. cyt., s. 131.

⁹ Systematyczny przegląd wyników badań dowodzi, że poczucie koherencji odgrywa główną, moderującą lub pośredniczącą rolę w wyjaśnianiu stanu zdrowia. Im silniejsze poczucie koherencji, tym lepszy ogólny stan zdrowia. Ta relacja występowała w badanych populacjach niezależnie od wieku, płci, pochodzenia etnicznego, narodowości i projektu badania. Zob. M. Eriksson, B. Lindström, *Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review*, 2006, https://www.researchgate.net/publication/7166561_Antonovsky%27s_sense_of_coherence_scale_and_the_relation_with_health_A_systematic_review [dostęp: 29.01.2025].

¹⁰ M. Finogenow, *Poczucie koherencji a satysfakcja z życia i dobrostan emocjonalny osób w wieku emerytalnym*, „Psychologia Społeczna” 2013, nr 26, s. 351.

¹¹ B. Mańkowska, *Poczucie koherencji oraz dojrzałość żywieniowa a poczucie stresu wśród młodych dorosłych*, „Przegląd Psychologiczny” 2023, nr 66(3), s. 19–33; M. Zadworna-Cieślak, N. Ogińska-Bulik, *Osobowość typu D i poczucie koherencji a podejmowanie zachowań zdrowotnych przez młodzież*, [w:] N. Ogińska-Bulik, J. Miniszewska (red.), *Zdrowie w cyklu życia człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2012, s. 219–232.

¹² A. Kulczycka-Dopiera, *Poczucie koherencji i duchowość...*, dz. cyt.; M. Ruszkiewicz, E. Eldridge, *Rola duchowości i poczucia koherencji jako czynników chroniących przed wypaleniem zawodowym wśród wolontariuszy opieki paliatywnej*, „Psychoonkologia” 2015, nr 2, s. 64–73.

sobie ze stresem¹³. Niskiemu poczuciu koherencji towarzyszy skłonność do oceny sytuacji stresowych w kategoriach zagrożenia, koncentracja na emocjach i unikanie jako sposób radzenia sobie ze stresem¹⁴.

Poczucie koherencji sprzyja zadowoleniu z pracy i pozostaje w znaczącej zależności w stosunku do różnych przejawów aktywności zawodowej¹⁵. W efekcie porównania studentów pracujących i niepracujących¹⁶ zaobserwowano, że w zakresie wszystkich komponentów poczucia koherencji i jego globalnej postaci istotnie wyższym nasileniem poczucia koherencji charakteryzowali się studenci posiadający zatrudnienie. Magdalena Piorunek przekonuje, że stabilne, wysokie poczucie koherencji, jako rozwijająca się całe życie orientacja dyspozycyjna¹⁷, sprzyja efektywnemu strukturalizowaniu kariery zawodowej w cyklu życia człowieka. W przebiegu tej relacji autorka podkreśla udział poczucia zrozumiałości (obejmującego ustrukturyzowanie, spójność i przewidywalność doświadczeń zawodowych), poczucia zaradności (warunkowanego przekonaniem o posiadaniu lub możliwości efektywnego poszukiwania zasobów pomocnych w radzeniu sobie z wyzwaniami zawodowymi) oraz przeświadczenie o sensowności świata społeczno-zawodowego¹⁸.

Jak pokazują badania, poziom poczucia koherencji pozostaje w istotnej zależności z licznymi zmiennymi związanymi z jakością życia, dobrostanem, pracą zawodową, zachowaniami i postawami wobec zróżnicowanych aspektów funkcjonowania człowieka. Wydaje się zatem uzasadniona potrzeba analizy problematyki poczucia koherencji w relacji do bycia w związku/bycia singlem, w kontekście różnic międzypłciowych i wiekowych.

Materiał i metoda

Celem badań była analiza poczucia koherencji w odniesieniu do wieku, płci i charakteru relacji partnerskiej (bycie w związku–bycie singlem). Badaniem objęto 186 osób, w tym 108 kobiet (58,1%) i 78 mężczyzn (41,9%), reprezentujących przedziały wiekowe: 18–35 lat ($N = 75$, 40,3%), 36–65 lat ($N = 53$, 28,5%), powyżej 65 lat ($N = 58$, 31,2%);

¹³ A. Dąbrowska, *Poczucie koherencji u rodziców dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym*, „Psychiatria Polska” 2007, nr 2, s. 189–201; M. Netezuck-Gwoździewicz, M. Kopczewski, *Poczucie koherencji oraz style radzenia sobie ze stresem jako predyktor zachowań zdrowotnych wpływających na poziom bezpieczeństwa*, „Alcumena” 2023, nr 3(15), s. 141–156; M. Piorunek, Ż. Garbacik, *Poczucie koherencji i stres doświadczany przez pracowników i studentów w środowisku akademickim*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia” 2021, nr 34(4), s. 67–86; K. Piórowski, *Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem dowódców-żołnierzy zawodowych*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2008, nr 13(1), s. 50–60; J.F. Terelak, M. Borzyńska, *Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem u alumnów wyższego seminarium duchownego*, „Seminare. Poszukiwania Naukowe” 2016, nr 1, s. 117–129.

¹⁴ P. Kot, J. Lenda, *Poczucie koherencji...*, dz. cyt., s. 131.

¹⁵ D. Grabowski, Ż. Rachwaniec-Szczecińska, *Poczucie koherencji, etyka pracy jako predyktory zadowolenia z pracy*, „Rozprawy Społeczne” 2015, nr 3, s. 61–67.

¹⁶ P. Kot, J. Lenda, *Poczucie koherencji...*, dz. cyt., s. 138.

¹⁷ M. Piorunek, *Poczucie koherencji w konstruowaniu kariery (kontekst całonocnego zrównoważonego rozwoju jednostki)*, „Studia Edukacyjne” 2016, nr 40, s. 21–38.

¹⁸ Tamże, s. 33–34.

63,4% respondentów pozostaje w związku, a single¹⁹ stanowią 36,6% populacji. Badanie przeprowadzono w formie online na platformie LimeSurvey, na serwerach Uniwersytetu Łódzkiego. Badanie było w pełni anonimowe, opatrzone klauzulą poufności.

Eksplorując podjętą problematykę oraz korzystając z przesłanek empirycznych, sformułowano następujące pytania badawcze:

Pytanie 1: Czy poziom poczucia koherencji jest zależny od pozostawania w stałym związku?

Nawiązywanie trwałych relacji partnerskich to jedno z ważniejszych zadań rozwojowych, jakie człowiek ma do zrealizowania w swej biografii. Kształtowanie i rozwijanie stabilnego, satysfakcjonującego związku wymaga od jednostki wysiłku i zaangażowania, ale jednocześnie jest źródłem wielu pozytywnych emocji, pozwala doświadczać wsparcia, akceptacji i sensu w życiu. W świetle badań przeprowadzonych przez Annę Gulczyńską i Barbarę Jankowiak poczucie koherencji (w każdym z jego wymiarów, czyli zrozumiałości, zaradności, sensowności i wyniku ogólnym) wiąże się istotnie z jakością i trwałością związków partnerskich studentów oraz z doświadczaną w nich satysfakcją seksualną²⁰. Autorki wnioskuje, że poczucie zrozumiałości może sprzyjać lepszemu zrozumieniu swojego partnera, antycypacji jego zachowań, podejmowaniu dojrzałych decyzji i poczuciu bezpieczeństwa. Z kolei poczucie zaradności ułatwia radzenie sobie z problemami w relacji, rozwiązywanie partnerskich konfliktów. Natomiast osoby cechujące się wysokim poczuciem sensowności wyrażają przekonanie, że życie ma sens i warto się w nie

¹⁹ Kategoria społeczna singiel z uwagi na swoją wieloaspektowość nie jest łatwa do zdefiniowania. Zwracają na to uwagę polskie badaczki zjawiska Aldona Żurek i Julita Czernecka, uwzględniając tę wieloaspektowość w swoich propozycjach teoretycznych, zob. A. Żurek, *Single – kategoria społeczna i styl życia*, „Acta Universitatis Lodzensis, Folia Sociologica” 2014, nr 51, s. 39–54. Czernecka w autorskiej monografii *Wielkomiejscy single* na potrzeby badań własnych pojęciem singiel określa „osoby mieszkające w dużych miastach (powyżej 500 tys. mieszkańców), które nie są w stałym związku z inną osobą, nie mają dzieci oraz nie żyją w pojedynkę w wyniku zdarzeń losowych (np. śmierć współmałżonka, kalektwo)”, zob. J. Czernecka, *Wielkomiejscy single*, Wydawnictwo Poltext, Warszawa 2011, s. 10. Z kolei dla A. Żurek single to „osoby, które nie podjęły jeszcze decyzji o zmianie swojego statusu rodzinnego, ci, którzy w wyniku splotu okoliczności życiowych zostały postawione przed koniecznością życia samotnego i samodzielnego, oraz osoby, które dokonały wyboru takiego stylu życia [...] struktura wieku singli obejmuje osoby bardzo młode, często uczące się lub studiujące, jak i takie, które znajdują się w fazie późnej dorosłości i starości”, zob. A. Żurek, *Relacje łączące młodych singli z rodzicami*, [w:] W. Wrzesień, A. Żurek, I. Przybył (red.), *Rodzice i ich dzieci w tańcu pokoleń*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2005, s. 77. A. Żurek podkreśla konieczność przyjęcia prawnych, ekonomicznych i obyczajowych kryteriów opisujących kategorię singli. Jednocześnie autorka zauważa, iż te warunki definicyjne nie są wystarczające. Istotną okolicznością pozostaje uwzględnienie wielowymiarowości decyzji jednostki. Życie w pojedynkę stanowi wypadkową dokonywanych wyborów oraz barier, które czynią trudnym bądź niemożliwym stworzenie trwałego związku partnerskiego czy małżeńskiego. Pozostawanie singlem to zatem posiadanie określonego statusu, wyznaczanego cechami związanymi ze stanem cywilnym, sytuacją materialną, społeczną oraz stylem życia, którego składnikami są: prywatność, samodzielność, samotność, wolność, zabawowość i towarzyskość, zob. A. Żurek, *Single...*, dz. cyt., s. 41–45. Konieczne rozważania teoretyczne warto domknąć definicją, co do której istnieje zgodność w literaturze przedmiotu: „singel oznacza osobę żyjącą w pojedynkę z własnego świadomego wyboru lub z przyczyn losowych”, zob. E. Markowska-Gos, „*Singel*” jako styl życia we współczesnym społeczeństwie, „Kultura – Przemiany – Edukacja” 2019, t. VII, s. 91.

²⁰ A. Gulczyńska, B. Jankowiak, *Poczucie koherencji studentów a jakość i trwałość ich związków partnerskich*, „Seksuologia Polska” 2007, nr 5(2), s. 66–70.

angażować²¹. W innym projekcie badawczym, dotyczącym różnic w zakresie poczucia koherencji między osobami tworzącymi i nietworzącymi trwałego związku ujawniły się istotne wnioski – osoby w trwałym związku cechowało wyższe poczucie sensowności²². Zaobserwowano również różnice w zakresie ogólnego poczucia koherencji i poczucia zaradności między osobami, które charakteryzuje umiejętność nawiązania interakcji erotycznej, a osobami, które tej umiejętności nie posiadają²³.

Pytanie 2: Czy płeć różnicuje poziom poczucia koherencji badanych osób?

Poczucie koherencji jako utrwalona struktura przekonań (o świecie i swojej w nim roli) rozwija się na bazie życiowych doświadczeń człowieka²⁴. W oczywisty sposób te jednostkowe doświadczenia w swej strukturze i zróżnicowanym charakterze odnoszą się również do społecznych i kulturowych oczekiwań związanych z rolą płciową. Badania wykorzystujące efekt porównań kobiet i mężczyzn w zakresie poczucia koherencji nie przynoszą jednoznacznych rozstrzygnięć. Agnieszka Bochniarz, obejmując badaniem przyszłych nauczycieli, odnotowała brak istotnych statystycznie różnic między studentkami i studentami we wszystkich komponentach poczucia koherencji i globalnego wymiaru zmiennej²⁵. Podobnie w innym projekcie badawczym porównania wykonane w grupie lekarzy nie wykazały istotnych statystycznie różnic pomiędzy mężczyznami i kobietami w obszarze poczucia koherencji²⁶. Brak istotnych różnic międzypłciowych w zakresie ogólnego poczucia koherencji i jego składowych odnotowała również Anna Andruszkiewicz ze współpracownikami²⁷. Z kolei badania Marii Pasik²⁸, uwzględniające wyniki kobiet i mężczyzn w wieku emerytalnym, dowiodły obecności różnic płciowych – mężczyźni cechowało istotnie wyższe poczucie zrozumiałości, sensowności i ogólne nasilenie poczucia koherencji. Zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn poczucie koherencji wiązało się znacząco z satysfakcją z życia, emocjami pozytywnymi i negatywnymi²⁹. W badaniach Krystyny Kurowskiej i Barbary Orzoł, realizowanych na podobnej wiekowo populacji, uzyskano zbliżony efekt różnic międzypłciowych – wyższe wyniki ogólnego poczucia koherencji, zrozumiałości, zaradności i sensowności wystąpiły w grupie mężczyzn³⁰. Z kolei Dorota Rębak i Stanisław Głuszek, porównując kobiety i mężczyzn ratowników medycznych, odnotowali różnice jedynie w obszarze poczucia zrozumiałości, które

²¹ Tamże, s. 69–70.

²² A. Gulczyńska, B. Jankowiak, *Związek poczucia koherencji z wybranymi aspektami seksualności studentów*, „Seksuologia Polska” 2006, nr 4(1), s. 6–12.

²³ Tamże, s. 9–10.

²⁴ M. Piorunek, Ż. Garbacik, *Poczucie koherencji i stres...*, dz. cyt., s. 70.

²⁵ A. Bochniarz, *Poczucie koherencji przyszłych nauczycieli*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2018, nr 2(24), s. 255–256.

²⁶ A. Kulczycka-Dopiera, *Poczucie koherencji i duchowość...*, dz. cyt.

²⁷ A. Andruszkiewicz, A. Kubica, M. Nowik, A. Marzec, M. Banaszkiewicz, *Poczucie koherencji i poczucie własnej skuteczności jako wyznaczniki akceptacji choroby w grupie pacjentów przewlekłe chorych*, „Problemy Pielęgniarstwa” 2014, nr 22(2), s. 239–245.

²⁸ M. Pasik, *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u kobiet i mężczyzn na emeryturze*, „Acta Universitatis Lodzensis, Folia Psychologica” 2007, nr 11, s. 67–79.

²⁹ Tamże, s. 70–72.

³⁰ K. Kurowska, B. Orzoł, *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u osób starszych*, „Gerontologia Polska” 2016, nr 24, s. 91–97.

było znacząco wyższe w grupie mężczyzn (w poczuciu zaradności i sensowności istotne różnice nie wystąpiły)³¹. Na granicy istotności ($p = 0,066$) mężczyźni uzyskali wyższy wynik w ogólnym poczuciu koherencji od kobiet.

Pytanie 3: Czy wiek różnicuje poziom poczucia koherencji badanych osób?

Relacja zmiennej wieku i poczucia koherencji jest kształtowana poprzez różnorodne czynniki, takie jak rozwój psychospołeczny, doświadczenia życiowe, socjalizacyjne, wsparcie społeczne i zdrowie. Istota tych zależności ma złożony charakter, ujawniając efekt różnic indywidualnych oraz kontekstu życiowego i społeczno-kulturowego. Poczucie koherencji rozwija się już od wczesnego dzieciństwa, osiągając w okresie dojrzałości swój charakterystyczny poziom dla danej jednostki. Stabilizacja tego zasobu następuje około 30. roku życia, gdy utrwalają się lub odwracają doświadczenia dzieciństwa i wczesnej dorosłości³². Jak zauważają Iwona Werner i Magdalena Piorunek, w literaturze przedmiotu nie ma jednoznaczności w kwestii relacji wieku i poczucia koherencji³³. Część wyników badań, realizowanych na liczebnych populacjach, wskazuje, że poczucie koherencji wzrasta wraz z wiekiem³⁴, inne takiej tendencji nie potwierdzają.

Materiał empiryczny zebrano z wykorzystaniem ankiety socjodemograficznej (dotyczącej między innymi wieku, płci, statusu związku) oraz Kwestionariusza Orientacji Życiowej Antonovsky'ego – do pomiaru poczucia koherencji i jego trzech komponentów (poczucia zrozumiałości, zaradności i sensowności). Narzędzie obejmuje 29 pozycji testowych, ocenianych na 7-stopniowej skali. Kwestionariusz cechują satysfakcjonujące własności psychometryczne³⁵.

Wyniki badań

W pierwszej kolejności sprawdzono czy poziom poczucia koherencji jest powiązany z pozostawaniem w związku i płcią badanych osób. Wykonano serię dwuczynnikowych analiz wariancji w schemacie międzygrupowym. W kolejnych tabelach (1–4) przedstawiono wyniki dla ogólnego poziomu zmiennej zależnej i trzech wymiarów poczucia koherencji.

³¹ D. Rębak, S. Głuszek, *Poczucie koherencji w grupie ratowników medycznych w kontekście wybranych zmiennych socjodemograficznych*, „Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie” 2012, nr 4, s. 465–473.

³² A. Linca-Ćwikła, *Pedagogiczne uwarunkowania poczucia koherencji*, „Roczniki Pedagogiczne” 2018, nr 3, s. 48.

³³ I. Werner, M. Piorunek, *Poczucie koherencji a postrzeganie wybranych aspektów studiowania*, „Terazniejszość – Człowiek – Edukacja”, nr 4(56), s. 111.

³⁴ Bezpośredni związek wieku i poczucia koherencji odnotowali D. Rębak i S. Głuszek. Wykazali oni istotne zależności między poczuciem zrozumiałości a wiekiem ($\rho = 0,13, p < 0,05$) – poziom zrozumiałości wzrastał wraz z wiekiem. Zob. D. Rębak, S. Głuszek, *Poczucie koherencji...*, dz. cyt.

³⁵ J. Koniarek, B. Dudek, Z. Makowska, *Kwestionariusz Orientacji Życiowej. Adaptacja The Sense of Coherence Questionnaire (SOC) A. Antonovsky'ego*, „Przegląd Psychologiczny” 1993, nr 36, s. 491–502.

Tab. 1. Ogólny poziom poczucia koherencji a pozostawanie w stałym związku i płeć badanych

Płeć	Status związku	<i>M</i>	<i>SD</i>
kobieta	singiel	116,86	13,39
	w związku	120,12	22,39
	ogółem	119,06	19,91
mężczyzna	singiel	117,70	11,00
	w związku	122,38	19,17
	ogółem	120,40	16,30
ogółem	singiel	117,26	12,20
	w związku	120,98	21,16

Nie wystąpił istotny statystycznie efekt główny płci badanych, $F(1; 181) = 0,30$, $p = 0,587$, $\eta^2 = 0$, ani efekt główny pozostawania w związku, $F(1; 181) = 1,95$, $p = 0,164$, $\eta^2 = 0,01$. Nie odnotowano także istotnego efektu interakcji badanych czynników, $F(1; 181) = 0,06$, $p = 0,804$, $\eta^2 = 0$.

Tab. 2. Poziom poczucia zrozumiałości a pozostawanie w stałym związku i płeć badanych

Płeć	Status związku	<i>M</i>	<i>SD</i>
kobieta	singiel	42,86	8,11
	w związku	41,07	9,85
	ogółem	41,65	9,32
mężczyzna	singiel	42,73	6,13
	w związku	42,58	7,54
	ogółem	42,64	6,93
ogółem	singiel	42,79	7,16
	w związku	41,65	9,03

Nie ujawniono istotnego statystycznie efektu głównego płci, $F(1; 181) = 0,28$, $p = 0,596$, $\eta^2 = 0$, oraz istotnego efektu głównego pozostawania w związku, $F(1; 181) = 0,56$, $p = 0,456$, $\eta^2 = 0$. Nie wystąpił też istotny statystycznie efekt interakcji czynników, $F(1; 181) = 0,40$, $p = 0,456$, $\eta^2 = 0,03$.

Tab. 3. Poziom poczucia zaradności a pozostawanie w stałym związku i płeć badanych

Płeć	Status związku	<i>M</i>	<i>SD</i>
kobieta	singiel	41,66	5,70
	w związku	41,92	9,36
	ogółem	41,83	8,33
mężczyzna	singiel	41,18	5,95
	w związku	43,36	7,49
	ogółem	42,44	6,92
ogółem	singiel	41,43	5,79
	w związku	42,47	8,69

Nie wykazano istotnego statystycznie efektu głównego płci w badanej populacji, $F(1; 181) = 0,16$, $p = 0,688$, $\eta^2 = 0$, istotnego efektu głównego pozostawania w związku, $F(1; 181) = 1,03$, $p = 0,311$, $\eta^2 = 0,01$, istotnego efektu interakcji analizowanych czynników, $F(1; 181) = 0,64$, $p = 0,426$, $\eta^2 = 0$.

Tab. 4. Poziom poczucia sensowności a pozostawanie w stałym związku i płeć badanych

Płeć	Status związku	<i>M</i>	<i>SD</i>
kobieta	singiel	32,34	7,11
	w związku	37,04	7,52
	ogółem	35,52	7,68
mężczyzna	singiel	33,79	6,04
	w związku	36,44	6,88
	ogółem	35,32	6,63
ogółem	singiel	33,04	6,60
	w związku	36,81	7,26

Nie odnotowano istotnego statystycznie efektu głównego płci badanych, $F(1; 181) = 0,15$, $p = 0,696$, $\eta^2 = 0$. Ujawniono istotny efekt główny pozostawania w związku, $F(1; 181) = 11,48$, $p = 0,001$, $\eta^2 = 0,06$. Wyższy poziom poczucia sensowności zaobserwowano w grupie osób będących w związku, siła efektu była umiarkowanie duża. Efekt interakcji badanych czynników nie był istotny statystycznie, $F(1; 181) = 0,89$, $p = 0,348$, $\eta^2 = 0,01$. Mimo to wykonano analizę efektów prostych. Odnotowano istotny statystycznie ($p = 0,001$) efekt prosty pozostawania w związku w grupie kobiet. Wyższy poziom poczucia sensowności ujawniono w grupie kobiet będących w relacji. W przypadku mężczyzn analogiczny efekt nie był istotny statystycznie ($p = 0,102$).

Sprawdzono, czy wiek różnicuje poziom koherencji badanych. Wykonano serię testów równości średnich dla wszystkich wymiarów poczucia koherencji. Ujawniono efekty istotne statystycznie dla analizowanych zmiennych oprócz ogólnego poczucia koherencji (tab. 5). Wykonano analizy post hoc przy użyciu testu Dunnetta dla trzech skali poczucia koherencji.

Tab. 5. Poziom koherencji a wiek badanych

	18–35 lat (<i>n</i> = 75)		36–65 lat (<i>n</i> = 53)		<65 lat (<i>n</i> = 58)		<i>F</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Poczucie zrozumiałości	40,59	9,94	41,85	8,40	44,16	5,39	3,21	0,043
Poczucie zaradności	44,28	9,92	40,26	6,54	40,91	4,19	6,08	0,003
Poczucie sensowności	37,87	8,97	34,91	6,23	32,78	3,89	10,08	<0,001
Ogólne poczucie koherencji	122,84	24,68	117,02	15,89	117,84	7,78	2,25	0,109

W zakresie poczucia zrozumiałości wystąpiły istotne różnice statystyczne. Niższy poziom tego wymiaru cechował badanych w grupie 18–35 lat w porównaniu do osób w wieku <65 lat ($p = 0,029$). Poczucie zaradności było wyższe wśród respondentów

w wieku 18–35 lat w porównaniu do grupy 36–65 lat ($p = 0,020$) i <65 lat ($p = 0,028$). Silniejsze poczucie sensowności odnotowano wśród badanych w wieku 18–35 lat w porównaniu do osób <65 lat ($p < 0,001$). Pozostałe różnice nie były istotne statystycznie.

Dyskusja dotycząca wyników

W efekcie wykonanych analiz zaobserwowano, że ogólny poziom poczucia koherencji nie zależał istotnie od płci badanych ani pozostawania w związku. Podobne rozstrzygnięcia dotyczyły poczucia zrozumiałości i poczucia zaradności. W odniesieniu do poczucia sensowności wystąpił istotny statystycznie efekt główny pozostawania w związku – wyższy poziom poczucia sensowności cechował badanych będących w związku. Jednocześnie kobiety pozostające w relacji cechował wyższy poziom poczucia sensowności. Swoistym tłem do interpretacji i wnioskowania jest znaczenie poczucia sensowności dla intra- i interpersonalnego funkcjonowania jednostki. Poczucie sensowności to emocjonalne przekonanie człowieka, że warto się starać, wierzyć w wartość podejmowanych działań. Silne poczucie sensowności wyraża się w wysiłkach jednostki, w jej zaangażowaniu w kolejne cele i wyzwania, w różne aktywności czy aspekty życia. Poczucie sensowności to po prostu emocjonalne przekonanie, że życie ma sens³⁶.

Uzyskane wyniki pozostają spójne z naturą sensowności jako istotnego podmiotowego zasobu. Wyższe poczucie sensowności cechuje badanych pozostających w związku (a zwłaszcza kobiety będące w relacji). Można wnioskować, że budowanie partnerskiej relacji stanowi dla nich wysoce istotny obszar życia, w który się emocjonalnie angażują, rozwijają z głęboką refleksją, że jest to ważny element ich codzienności. Podobne wnioski formułują Anna Gulczyńska i Barbara Jankowiak³⁷. Badaczki dowiodły, że osoby o wyższym poczuciu sensowności częściej tworzą trwałe związki partnerskie i angażują się w życie erotyczne. W innym projekcie wspomnianych autorek sensowność istotnie wiązała się z jakością i trwałością związków, decydując o wysokiej jakości i satysfakcjonującej ocenie relacji partnerskich³⁸.

Zmienna przynależności wiekowej istotnie różnicowała badaną populację w zakresie składowych poczucia koherencji. Najwyższy poziom poczucia zrozumiałości prezentowali najstarsi uczestnicy badania (<65). Uzyskane rozwiązanie pozwala wnioskować, że respondenci seniorzy spostrzegają swój świat jako sensowny, spójny, uporządkowany i transparentny, taki, który można opisać i wyjaśnić. Zgodnie z charakterystyką poczucia zrozumiałości spostrzegają wydarzenia życiowe, nawet te egzystencjalnie trudne, silnie emocjonalne, wymagające, jako takie, z którymi można sobie poradzić, stawić im czoło³⁹. Otrzymane wyniki pozostają zbieżne z ogólną perspektywą rozwojową. M. Piorunek, odwołując się do poglądów Erika Eriksona, zauważa, że późna dorosłość sprzyja

³⁶ A. Worsztynowicz, *Coaching...*, dz. cyt., s. 43.

³⁷ A. Gulczyńska, B. Jankowiak, *Związek poczucia koherencji...*, dz. cyt.

³⁸ A. Gulczyńska, B. Jankowiak, *Poczucie koherencji...*, dz. cyt.

³⁹ A. Linca-Ćwikła, *Pedagogiczne uwarunkowania...*, dz. cyt.

kształtowaniu poczucia integralności vs. rozpacz⁴⁰. Ten etap życia cechuje częste zwracanie się ku przeszłości, akceptacja życia takim, jakim było; rodzi się poczucie integralności, zrozumienia, nadawania sensu trajektorii biograficznej, „podliczania” życiowego bilansu⁴¹. Późna dorosłość to czas, kiedy ludziom towarzyszy wysoki poziom dojrzałości osobowościowej, ogólnej życiowej mądrości, wzrasta myślenie całościowe, empatia, poszerza się horyzont percepcji. Osoby starsze bardziej wyrozumiale przyjmują przeciwności losu, łatwiej akceptują trudności – dzięki swej mądrości, głębokiej wiedzy o świecie, o życiu, innych i sobie⁴². Taka życiowa postawa to efekt wieloletniego doświadczenia i bogatych zasobów osobistych, także poczucia koherencji. Badania dowodzą, że jakość życia osób w wieku podeszłym (zwłaszcza w dziedzinie psychologicznej i socjalnej) pozostaje w istotnej zależności z poczuciem koherencji⁴³. Rolę poczucia koherencji dla bilansu życia osób starszych (65+) wykazali Paweł Izdebski i Anna Polak⁴⁴. Poczucie koherencji w wymiarze globalnym i jego trzech składowych pozostawały w istotnej pozytywnej zależności z bilansem życiowym (którego miarą był Kwestionariusz Bilansu Życiowego, oparty na teorii rozwoju psychospołecznego E. Eriksona). Jednocześnie seniorzy mieszkający ze swoimi rodzinami charakteryzowali się wyższym poziomem poczucia sensowności niż badani przebywający w domach pomocy społecznej. Projekt badawczy poświęcony wzajemnym relacjom poczucia koherencji i zadowolenia z życia wśród osób starszych zrealizowały również K. Kurowska i B. Orzoł⁴⁵. Zaobserwowano, że wyższemu poczuciu koherencji, zrozumiałości, zaradności oraz sensowności towarzyszyło silniejsze zadowolenie z życia, dowodzące adaptacji do okresu starości. W tę perspektywę istotnie wpisują się również wyniki badań Marii Finogenow⁴⁶ nad rolą poczucia koherencji dla satysfakcji z życia i dobrostanu emocjonalnego osób w wieku 55+. Dowiedziono, że wzrostowi poczucia koherencji towarzyszyła wyższa satysfakcja z życia, częstsze doświadczanie emocji pozytywnych i rzadsze doświadczanie emocji negatywnych. Utrzymanie optymalnego poziomu koherencji może zatem obniżać stres i sprzyjać wyższej samoocenie w zakresie możliwości poradzenia sobie z życiowymi wyzwaniami. Zaobserwowano zarazem różne znaczenie składowych poczucia koherencji dla każdego z analizowanych aspektów zadowolenia z życia. Analiza regresji wykazała, iż poczucie zaradności jest istotnym predyktorem satysfakcji z życia, poczucie zrozumiałości i sensowności to istotne wyznaczniki poziomu emocji negatywnych, a dla poziomu emocji negatywnych najsilniejszymi predyktorami było poczucie zaradności i zrozumiałości⁴⁷.

⁴⁰ M. Piorunek, *Poczucie koherencji...*, dz. cyt.

⁴¹ Tamże, s. 33.

⁴² S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011, s. 24.

⁴³ J. Owsianowska, J. Szulakowska, M. Owsianowska, E. Grochans, R. Robaszkiewicz-Bouakaz, J. Ślęzak, *Poczucie koherencji a samoocena jakości życia osób w wieku podeszłym*, „Gerontologia Polska” 2018, nr 26, s. 272–277; A. Zdun, D. Bazaliński, P. Więch, *Jakość życia a poczucie koherencji u osób leczonych onkologicznie w wieku geriatrycznym*, „Hygeia Public Health” 2017, nr 52(3), s. 292–297.

⁴⁴ P. Izdebski, A. Polak, *Bilans życia i poczucie koherencji osób starszych w zależności od ich aktualnej sytuacji życiowej*, „Gerontologia Polska” 2005, nr 13(3), s. 188–194.

⁴⁵ K. Kurowska, B. Orzoł, *Poczucie koherencji...*, dz. cyt., s. 91–97.

⁴⁶ M. Finogenow, *Poczucie koherencji...*, dz. cyt.

⁴⁷ Tamże, s. 348–350.

Z kolei najmłodszy uczestnicy badania (18–35 lat) ujawniają najsilniejsze poczucie sensowności (cehuje ich głębokie poczucie sensu i woli życia, towarzyszy im świadomość, że warto kreować własne życie, swoją biografię) i poczucie zaradności (dobrze radzą sobie z otoczeniem, zadaniami czy nieoczekiwanymi zdarzeniami, jakie towarzyszą ich codzienności). To dobry prognostyk dla dojrzałego podejmowania i realizowania życiowych ról, zadań i zobowiązań, jakie opisują wczesny etap dorosłości. Z dorosłością wiąże się wymiar odpowiedzialności za siebie i innych, suwerenność osobistych wyborów, przy jednoczesnej konfrontacji z bieżącą sytuacją, i waloryzacji wcześniejszych doświadczeń rozwojowych. Silne poczucie koherencji rozwija się w toku socjalizacji, a wczesna dorosłość to istotny moment w dynamice tych zmian⁴⁸. M. Piorunek zauważa, że pozycja na kontinuum koherencji utrwała się około 30. roku życia, na etapie wczesnej dorosłości⁴⁹. Jednostka, realizując zadania rozwojowe tego okresu, jest już w znacznym stopniu związana z określonymi środowiskami (zawodowymi i pozazawodowymi), rolami, zakresami obowiązków. Podejmowaniu dorosłych zobowiązań i rozstrzyganiu rozwojowych dylematów towarzyszą wysiłki na rzecz w miarę bezkolizyjnego łączenia sfery zawodowej i rodzinnej, domowej. Bożena Janowska radzi, by w rozwijaniu zaradności zadbać o utrzymanie równowagi w zakresie przeciążania i niedociążania, utrzymać balans pomiędzy ilością i trudnością podejmowanych aktywności⁵⁰. Współczesne przemiany społeczne, techniczne, technologiczne, przeobrażenia i wymagania rynku pracy tego nie ułatwiają⁵¹. Ujawnione zasoby osobiste sprzyjają skutecznemu radzeniu sobie z trudnościami, zagrożeniami czy kryzysami, jakie towarzyszą temu etapowi życia w dynamicznym kształtowaniu równowagi praca–dom, harmonii i homeostazy. Paweł Kot i Joanna Lenda analizowali wzajemne związki poczucia koherencji i aspiracji życiowych osób we wczesnej dorosłości⁵². Odnotowali istotne pozytywne relacje aspiracji życiowych rozumianych jako harmonia psychofizyczna z ogólnym poczuciem koherencji i jego trzema wymiarami. Wystąpiły również dodatnie korelacje między zaspokojeniem materialnym i poczuciem zaradności. Poczucie koherencji wśród przedstawicieli wczesnej dorosłości badały również Urszula Dębska i Kalina Komorowska⁵³. Poczucie koherencji dodatnio i wysoko wiązało się z wynikiem ogólnym w zakresie poczucia jakości życia ($r = 0,73$, $p = 0,000$). Jednocześnie komponenty poczucia koherencji pozytywnie korelowały ze sferami jakości życia: biologiczną, społeczną, podmiotową i metafizyczną. Poczucie sensowności i zaradności ma także istotne znaczenie w perspektywie pracy i kariery zawodowej. Zwraca na to uwagę

⁴⁸ A. Worsztynowicz, *Coaching...*, dz. cyt., s. 44.

⁴⁹ M. Piorunek, *Poczucie koherencji...*, dz. cyt., s. 24.

⁵⁰ B. Janowska, *Koherentni żyją zdrowiej*, b.r., <https://www.bjanowska.pl/koherentni-zyja-zdrowiej/> [dostęp: 2.02.2025].

⁵¹ A. Celińska-Miszczuk, L. Wiśniewska, *Trudności i cele życiowo znaczące osób na progu dorosłości. Wstępne badania studentów*, [w:] Z.B. Gaś (red.), *Kłopoty z dorosłością*, Wydawnictwo Naukowe Innovatio Press, Lublin 2015, s. 145–161; M. Wieteska, *Wczesna dorosłość w ponowoczesności. Odraczanie autonomii w kontekście zamieszkiwania z rodziną pochodzenia*, „Ogrody Nauk i Sztuk” 2014, nr 4, s. 368–377; Z. Wołk, *Praca i edukacja na tle zadań rozwojowych wczesnej dorosłości w obliczu czwartej rewolucji przemysłowej*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin-Polonia” 2021, nr 4, s. 53–66.

⁵² P. Kot, J. Lenda, *Poczucie koherencji...*, dz. cyt.

⁵³ U. Dębska, K. Komorowska, *Jakość życia w kontekście osobowościowych uwarunkowań i poczucia koherencji. Badania osób we wczesnej i średniej dorosłości*, „Psychologia Rozwojowa” 2007, nr 12(4), s. 55–63.

M. Piorunek⁵⁴. Autorka podkreśla, że poczucie sensowności pracy rozwija się na bazie świadomego uczestnictwa w podejmowaniu decyzji, możliwości wywierania wpływu, swobody wyboru i sprawiedliwości organizacyjnej. Z kolei doświadczanie odpowiedniej równowagi obciążeń (ang. *good load-balance*) kształtuje i umacnia poczucie zaradności w środowisku pracy. Warunki niedociążenia nie pozwalają na optymalne wykorzystanie potencjału pracownika, na kształtowanie poczucia wpływu. Z kolei obciążenia nadmierne, wymagające od człowieka przekraczania i wyczerpywania dostępnych zasobów, osłabiają jednostkowe poczucie zaradności⁵⁵.

Podsumowanie

Korzystając z przesłanek badawczych, ocenie poddano fakt bycia w związku oraz bycie singlem w relacji do poczucia koherencji (rozumianego jako efekt ogólnego sposobu spostrzegania, rozumienia i odczuwania otaczającego świata, adaptacji i radzenia sobie z życiowymi wyzwaniami). Istotność statystyczną wykazano w odniesieniu do poczucia sensowności – wyższe cechowało badanych pozostających w związku. Ten wymiar poczucia koherencji właśnie w relacjach interpersonalnych nabiera szczególnego znaczenia. Sensowność, związana z długoterminową perspektywą wyznaczania i realizacji celów, w konsekwencji określenia sensu własnej egzystencji, znacząco sprzyja rozwojowi bliskich związków (nadających treść i głębię naszemu życiu)⁵⁶. Poczucie koherencji pozostawało też w znaczącej relacji do wieku badanych – najsilniejsze poczucie zrozumiałości prezentowali najstarsi uczestnicy, a najmłodszych wyróżniało najwyższe poczucie sensowności i zaradności. Doceniając znaczenie wszystkich wymiarów poczucia koherencji, warto czynić starania, by rozwijać ten ważny osobisty zasób. B. Janowska przekonuje, że jest to możliwe i oczekiwane⁵⁷. Radzi, aby każdego dnia szukać sensu we własnych działaniach, doświadczając wpływu, samoskuteczności i odpowiedzialności. Poczuciu zrozumiałości sprzyja wgląd, bycie bardziej uważnym na subiektywne doświadczenia – trzeba świadomie z nich czerpać, opatrzyć głęboką refleksją i wnioskowaniem. Zaradność określa wewnętrzna i zewnętrzna równowaga, zdrowy balans między podjętymi zobowiązaniami a dążeniem do nowych wyzwań i aktywności⁵⁸. To ważne zalecenia, o silnie aplikacyjnym charakterze. Kierując się nimi, mając w tle zaprezentowane wyniki badań, warto zadbać o rozwijanie i wzmacnianie poczucia koherencji jako istotnej osobistej kompetencji, wyznacza ją subiektywnego dobrostanu i jakości życia.

⁵⁴ M. Piorunek, *Poczucie koherencji...*, dz. cyt.

⁵⁵ Tamże, s. 31–32.

⁵⁶ I. Niewiadomska, J. Chwaszcz, *Jak skutecznie zapobiegać...*, dz. cyt.

⁵⁷ B. Janowska, *Koherentni...*, dz. cyt.

⁵⁸ Tamże.

Bibliografia

- Andruszkiewicz A., Kubica A., Nowik M., Marzec A., Banaszekiewicz M., *Poczucie koherencji i poczucie własnej skuteczności jako wyznaczniki akceptacji choroby w grupie pacjentów przewlekle chorych*, „Problemy Pielęgniarstwa” 2014, nr 22(2), s. 239–245.
- Antonovsky A., *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*, Wydawnictwo IPN, Warszawa 1995.
- Bochniarz A., *Poczucie koherencji przyszłych nauczycieli*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2018, nr 2(24), s. 253–258.
- Celińska-Miszczuk A., Wiśniewska L., *Trudności i cele życiowo znaczące osób na progu dorosłości. Wstępne badania studentów*, [w:] Z.B. Gaś (red.), *Kłopoty z dorosłością*, Wydawnictwo Naukowe Innovatio Press, Lublin 2015, s. 145–161.
- Czernecka J., *Wielkomiejscy single*, Wydawnictwo Poltext, Warszawa 2011.
- Dąbrowska A., *Poczucie koherencji u rodziców dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym*, „Psychiatria Polska” 2007, nr 2, s. 189–201.
- Dębska U., Komorowska K., *Jakość życia w kontekście osobowościowych uwarunkowań i poczucia koherencji. Badania osób we wczesnej i średniej dorosłości*, „Psychologia Rozwojowa” 2007, nr 12(4), s. 55–63.
- Eriksson M., Lindström B., *Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review*, 2006, https://www.researchgate.net/publication/7166561_Antonovsky%27s_sense_of_coherence_scale_and_the_relation_with_health_A_systematic_review [dostęp: 29.01.2025].
- Finogenow M., *Poczucie koherencji a satysfakcja z życia i dobrostan emocjonalny osób w wieku emerytalnym*, „Psychologia Społeczna” 2013, nr 26, s. 346–353.
- Grabowski D., Rachwaniec-Szczecińska Ż., *Poczucie koherencji, etyka pracy jako predyktory zadowolenia z pracy*, „Rozprawy Społeczne” 2015, nr 3, s. 61–67.
- Gulczyńska A., Jankowiak B., *Poczucie koherencji studentów a jakość i trwałość ich związków partnerskich*, „Seksuologia Polska” 2007, nr 5(2), s. 66–70.
- Gulczyńska A., Jankowiak B., *Związek poczucia koherencji z wybranymi aspektami seksualności studentów*, „Seksuologia Polska” 2006, nr 4(1), s. 6–12.
- Izdebski P., Polak A., *Bilans życia i poczucie koherencji osób starszych w zależności od ich aktualnej sytuacji życiowej*, „Gerontologia Polska” 2005, nr 13(3), s. 188–194.
- Janowska B., *Koherentni żyją zdrowiej*, b.r., <https://www.bjanowska.pl/koherentni-zyja-zdrowiej/> [dostęp: 2.02.2025].
- Koniarek J., Dudek B., Makowska Z., *Kwestionariusz Orientacji Życiowej. Adaptacja The Sense of Coherence Questionnaire (SOC) A. Antonovsky'ego*, „Przegląd Psychologiczny” 1993, nr 36, s. 491–502.
- Kot P., Lenda J., *Poczucie koherencji a aspiracje życiowe studentów*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Sectio J” 2017, nr 1, s. 131–145.
- Kulczycka-Dopiera A., *Poczucie koherencji i duchowość – czynniki chroniące przed wypaleniem zawodowym osoby, które zajmują się pomocą medyczną i psychospołeczną pacjentom z chorobami nowotworowymi. Doniesienie wstępne*, „Psychoonkologia” 2014, nr 2, s. 59–65.

Kurowska K., Orzoł B., *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u osób starszych*, „Geronologia Polska” 2016, nr 24, s. 91–97.

Linca-Ćwikła A., *Pedagogiczne uwarunkowania poczucia koherencji*, „Roczniki Pedagogiczne” 2018, nr 3, s. 45–57.

Mańkowska B., *Poczucie koherencji oraz dojrzałość żywieniowa a poczucie stresu wśród młodych dorosłych*, „Przegląd Psychologiczny” 2023, nr 66(3), s. 19–33.

Markowska-Gos E., „Singel” jako styl życia we współczesnym społeczeństwie, „Kultura – Przemiany – Edukacja” 2019, t. VII, s. 81–112.

Netczuk-Gwoździwicz M., Kopczewski M., *Poczucie koherencji oraz style radzenia sobie ze stresem jako predyktor zachowań zdrowotnych wpływających na poziom bezpieczeństwa*, „Alcumena” 2023, nr 3(15), s. 141–156.

Niewiadomska I., Chwaszcz J., *Jak skutecznie zapobiegać karierze przestępczej?*, Drukarnia Tekst, Lublin 2010.

Owsianowska J., Szulakowska J., Owsianowska M., Grochans E., Robaszkiewicz-Bouakaz R., Ślęzak J., *Poczucie koherencji a samoocena jakości życia osób w wieku podeszłym*, „Geronologia Polska” 2018, nr 26, s. 272–277.

Pasik M., *Poczucie koherencji a zadowolenie z życia u kobiet i mężczyzn na emeryturze*, „Acta Universitatis Lodzensis, Folia Psychologica” 2007, nr 11, s. 67–79.

Piątek J., *Poczucie koherencji a rozwiązywanie kryzysów przez osoby po interwencji kryzysowej*, „Państwo i Społeczeństwo” 2006, nr 2, s. 105–113.

Piorunek M., *Poczucie koherencji w konstruowaniu kariery (kontekst całonocnego zrównoważonego rozwoju jednostki)*, „Studia Edukacyjne” 2016, nr 40, s. 21–38.

Piorunek M., Garbacik Ż., *Poczucie koherencji i stres doświadczany przez pracowników i studentów w środowisku akademickim*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia” 2021, nr 34(4), s. 67–86.

Piórowski K., *Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem dowódców-żołnierzy zawodowych*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2008, nr 13(1), s. 50–60.

Rębak D., Głuszek S., *Poczucie koherencji w grupie ratowników medycznych w kontekście wybranych zmiennych socjodemograficznych*, „Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie” 2012, nr 4, s. 465–473.

Ruszkiewicz M., Eldridge E., *Rola duchowości i poczucia koherencji jako czynników chroniących przed wypaleniem zawodowym wśród wolontariuszy opieki paliatywnej*, „Psychoonkologia” 2015, nr 2, s. 64–73.

Studen S., *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011.

Terelak J.F., Borzyńska M., *Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem u alum-nów wyższego seminarium duchownego*, „Seminare. Poszukiwania Naukowe” 2016, nr 1, s. 117–129.

Werner I., Piorunek M., *Poczucie koherencji a postrzeganie wybranych aspektów studiowania*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja”, nr 4(56), s. 105–123.

Wieteska M., *Wczesna dorosłość w ponowoczesności. Odracanie autonomii w kontekście zamieszkiwania z rodziną pochodzenia*, „Ogrody Nauk i Sztuk” 2014, nr 4, s. 368–377.

Wołk Z., *Praca i edukacja na tle zadań rozwojowych wczesnej dorosłości w obliczu czwartej rewolucji przemysłowej*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin-Polonia” 2021, nr 4, s. 53–66.

Worsztynowicz A., *Coaching a poczucie koherencji*, „Forum Oświatowe” 2013, nr 2(49), s. 41–55.

Zadworna-Cieślak M., Ogińska-Bulik N., *Osobowość typu D i poczucie koherencji a podejmowanie zachowań zdrowotnych przez młodzież*, [w:] N. Ogińska-Bulik, J. Miniszewska (red.), *Zdrowie w cyklu życia człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2012, s. 219–232.

Zdun A., Bazaliński D., Więch P., *Jakość życia a poczucie koherencji u osób leczonych onkologicznie w wieku geriatrycznym*, „Hygeia Public Health” 2017, nr 52(3), s. 292–297.

Żurek A., *Relacje łączące młodych singli z rodzicami*, [w:] W. Wrzesień, A. Żurek, I. Przybył (red.), *Rodzice i ich dzieci w tańcu pokoleń*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2005, s. 71–122.

Żurek A., *Single – kategoria społeczna i styl życia*, „Acta Universitatis Lodziensis, Folia Sociologica” 2014, nr 51, s. 39–54.

