

Karol Konaszewski

Uniwersytet w Białymstoku

Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem w grupie młodzieży nieprzystosowanej społecznie

Abstrakt: Celem artykułu jest odpowiedź na pytanie, czy poziom poczucia koherencji łączy się ze stylami radzenia sobie ze stresem w grupie osób badanych. Założono, że w grupie młodzieży nieprzystosowanej poczucie koherencji będzie korelowało pozytywnie ze strategiami radzenia sobie ze stresem opartymi na rozwiązywaniu problemów oraz poszukiwaniu kontaktów towarzyskich, natomiast negatywnie ze strategiami opartymi na ujawnianiu emocji. W badaniach zastosowano Kwestionariusz Orientacji Życiowej (SoC-29) i Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS). W grupie młodzieży nieprzystosowanej współczynniki korelacji wskazują na umiarkowany, dodatni związek poczucia koherencji i jego trzech komponentów: poczucia zrozumiałości, poczucia zaradności, poczucia sensowności ze stylem skoncentrowanym na zadaniu. Wystąpiła również korelacja dodatnia pomiędzy ogólnym poczuciem koherencji a poszukiwaniem kontaktów towarzyskich. Istotnie statystycznie współczynniki korelacji otrzymano również między stylem skoncentrowanym na emocjach a ogólnym poczuciem koherencji i jego trzema składnikami.

Słowa kluczowe: poczucie koherencji, młodzież, nieprzystosowanie społeczne.

Wprowadzenie

Za istotną w obszarze radzenia ze stresem należy uznać koncepcję salutogenezy Aarona Antonovsky'ego, zgodnie z którą czynnikiem niezbędnym do skutecznego radzenia z stresorami jest wysokie poczucie koherencji. Jest to pewien model

podejścia do zdrowia, który w przeciwieństwie do istniejącego powszechnie modelu patogenicznego, kładzie nacisk na zachowanie dobrostanu, a nie na leczenie choroby. Podstawowym problemem stojącym u podstaw jego rozważań jest pytanie o to jak to się dzieje, że pomimo wszechobecności czynników stresowych (czynników ryzyka) ludzie pozostają zdrowi. Głównym pojęciem w koncepcji Antonowsky'ego jest pojęcie „poczucia koherencji” (*Sense of Coherence* – SoC). Poczucie koherencji jest definiowane jako „globalna orientacja człowieka, wyrażająca stopień, w jakim człowiek ten ma silne i trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że: bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturuwany, przewidywalny i wytłumaczalny. Dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce oraz wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania” (Antonovsky 1995, Zboralski i in. 2010).

Można wyróżnić trzy główne składniki SoC: poczucie zrozumiałości, sensowności i zaradności. Osoby o wysokim poczuciu koherencji mają zdolność do prawidłowej i trafnej oceny otaczającego świata. Rozwój zdarzeń nie jest dla nich zaskoczeniem, nie poddają się losowi, w trudnej sytuacji radzą sobie same lub wiedzą, do kogo zwrócić się po pomoc, kto może być ich oparciem i podporą. Mają w życiu coś, na czym im zależy, co je obchodzi i w co ich zdaniem warto się angażować, warto inwestować pracę i wysiłek. Takie osoby zareagują na stresor w sposób aktywny i z wiarą, że posiadane przez nich zasoby są w tej sytuacji wartościowe, efektywne i pozwolą pokonać im trudności. Dzięki temu ich emocje nie są skrajne i udaje się je kontrolować, ponieważ napięcie nie przekształca się automatycznie w dystres i nie blokuje mechanizmu radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Z tego też powodu rzadziej obserwuje się stosowanie nieracjonalnych mechanizmów obronnych, a zamiast tego widzi się raczej próbę racjonalnej koncentracji na zadaniu. Warto zauważyć, że poczucie koherencji badano dotychczas najczęściej wśród populacji osób dorosłych (Kasperek-Zimowska, Chądzyńska 2011), chorych psychicznie (Rynkiewicz-Andryśkiewicz i in. 2014). Natomiast jest bardzo mało doniesień badawczych opisujących tę zmienną wśród młodzieży nieprzystosowanej społecznie. Dlatego w badaniach podjęto problematykę związaną z poczuciem koherencji z perspektywy teorii stresu i radzenia sobie z nim. Antonovsky uważał, że poczucie koherencji jednostki jest czynnikiem determinującym jej sposoby radzenia sobie ze stresem. Im większe poczucie koherencji, tym lepiej dana osoba będzie radziła sobie ze stresem. W tym kontekście teoretycznym założono, że w grupie nieletnich poczucie koherencji będzie miało związek ze sposobami radzenia sobie ze stresem przez nich wybieranymi (Antonovsky 1995). Style radzenia sobie ze stresem operacjonalizowano zgodnie z klasyfikacją autorstwa N.S. Endlera i J.D.A. Parkera (1992, 1994). Teoria ta wywodzi się z interakcyjnego modelu Richarda Lazarusa rozumienia sytuacji stresowej (Lazarus 1986). Zachowanie w konkretnej sytuacji stanowi wynik wzajemnego współdziałania między daną sytuacją a stylem radzenia sobie preferowanym przez człowieka, przy

czym jest to świadome działanie. Lazarus (1993) podaje dwa sposoby radzenia sobie. Pierwszy jest ukierunkowany na zadanie, na rozwiązanie problemu, a drugi to radzenie sobie ze stresem skoncentrowane na obniżeniu napięcia emocjonalnego. Parker i Endler (1992) dołączyli trzecią formę zachowania się w sytuacji stresowej, jaką jest unikanie.

Cel badań

Celem niniejszego doniesienia jest odpowiedź na pytanie, czy poziom poczucia koherencji łączy się ze stylami radzenia sobie ze stresem w grupie osób badanych. Rezultaty badań (Płaszkiwicz, Tucholska 2009) prowadzone w grupie młodzieży (w domyśle niemającej problemów emocjonalnych i niełamającej norm prawnych) pozwalają sformułować hipotezy badawcze dotyczące zagadnień poczucia koherencji i związanymi z nim stylami radzenia sobie ze stresem w grupie młodzieży nieprzystosowanej. Tak więc w grupie młodzieży nieprzystosowanej poczucie koherencji będzie korelowało pozytywnie ze strategiami radzenia sobie ze stresem opartymi na rozwiązywaniu problemów oraz poszukiwaniu kontaktów towarzyskich, natomiast negatywnie ze strategiami opartymi na ujawnianiu emocji. W opracowaniu rozpatrywano także:

1. Czy poziom globalnego poczucia koherencji różni się u młodzieży nieprzystosowanej i w grupie kontrolnej?
2. Jakie strategie radzenia sobie ze stresem stosuje młodzież nieprzystosowana i młodzież z grupy kontrolnej?

Osoby badane

Badania przeprowadzono na 184-osobowej grupie nastolatków obojga płci, w wieku 15–19 lat. W prezentowanych badaniach uczestniczyły dwie grupy respondentów: 122 osoby zaklasyfikowano do grupy nieprzystosowanych społecznie, natomiast 62 osoby do grupy kontrolnej. Badania przeprowadzono w celowo dobranych placówkach przeznaczonych dla młodzieży nieprzystosowanej społecznie (Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy w Goniądzu, Zespół Szkół LOGIZ w Białymstoku przy Stowarzyszeniu Ochotniczych Hufców Pracy, Centrum Sprawiedliwości Naprawczej w Białymstoku, Młodzieżowy Ośrodek Terapii i Readaptacji ETAP w Białymstoku, Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii w Goniądzu) oraz w szkole gimnazjalnej w Zawadach (w domyśle młodzież niemająca problemów emocjonalnych i niełamająca norm prawnych). Dobór placówek był celowy ze względu na ich charakter i specyfikę oraz z uwagi na wychowanków, którzy zostali umieszczeni (z powodu zaburzeń zachowań – czyny karalne, demoralizacja) w tych placówkach przez sąd rodzinny lub skierowane na wniosek rodziców i orzeczenie porad-

ni psychologiczno-pedagogicznych z uwagi na zażywanie środków odurzających i zaburzenia emocjonalne.

Narzędzia badawcze

1. Poczucie koherencji (PK) zbadano za pomocą Kwestionariusza Orientacji Życiowej (SoC-29). Składa się on z 29 stwierdzeń oraz trzech podskal, tj. poczucia zrozumiałości (PZR), zaradności (PZ) oraz sensowności (PS). Do pierwszej skali należy 11 stwierdzeń, do drugiej 10, natomiast do trzeciej 8. Osoba badana udziela odpowiedzi za pomocą 7-stopniowej skali Likertowskiej, w której „1” oznacza, że dane nastawienie występuje zawsze, a „7”, że nigdy. Można również uzyskać wynik ogólny (SoC-29), czyli nasilenie poczucia koherencji u osoby badanej (wynik w przedziale 29–203). W pytaniach: 1, 4, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 16, 20, 23, 25, 27 stosuje się skalę odwróconą.
2. Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) zawiera 48 stwierdzeń służących do określenia, jakie strategie radzenia sobie wybiera osoba w sytuacji stresującej. Pozwala na pomiar trzech zasadniczych stylów radzenia sobie z sytuacją stresową: 1) styl zadaniowy (SSZ) zakłada celowe i zdecydowane koncentrowanie się na rozwiązywaniu problemu oraz próbę dokonywania zmian w sytuacji spostrzeganej jako stresująca; 2) styl emocjonalny (SSE) obejmuje reakcje emocjonalne – zaabsorbowanie sobą, fantazjowanie, samoobwinianie się; 3) styl skoncentrowany na unikaniu (SSU) zakłada wystąpienie aktywności zorientowanej na unikanie problemu, ucieczkę od problemu bez podejmowania prób jego rozwiązania. Może przybierać dwie formy: mogą pojawić się próby oderwania od sytuacji stresowej poprzez podjęcie innego typu aktywności, czynności (ACZ) lub poszukiwanie kontaktu z innymi osobami (PKT). Badany określa na 5-stopniowej skali częstotliwość, z jaką podejmuje dane działanie w sytuacjach trudnych, stresowych.

Różnice w poczuciu koherencji i stylów radzenia sobie ze stresem w badanych grupach

Wyniki młodzieży nieprzystosowanej w skali poczucia koherencji mieściły się w granicach 56–191 pkt, ze średnią 117,5, w tym średnia poczucia zrozumiałości wynosiła 40,3; poczucia zaradności 41,9 pkt, a poczucia sensowności 35,3 pkt. Wyniki uzyskane przez młodzież z grupy kontrolnej mieściły się w przedziale 74–167 pkt. Średnia ogólnego poczucia koherencji wyniosła 118,1 pkt, poczucia zrozumiałości 41,7 pkt, poczucia zaradności 41,7 pkt, poczucia sensowności 34,7 pkt.

W skali CISS średnia wyników dotyczących stylu zadaniowego wynosiła w grupie młodzieży nieprzystosowanej 55,6 pkt, stylu emocjonalnego – 50,7 pkt, stylu unikowego – 55,3 pkt. W grupie kontrolnej wynik stylu zadaniowego wyniósł 53,9; stylu emocjonalnego 49,9; stylu skoncentrowanego na unikaniu 51,7 pkt.

Tabela 1. Wyniki Kwestionariusza Orientacji Życiowej (SoC-29) i Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) w grupie młodzieży nieprzystosowanej i grupie kontrolnej

Zmienne	Młodzież nieprzystosowana		Grupa kontrolna		Istotność różnic	
	średnia (M)	SD	średnia (M)	SD	t	p
PK (ogółem)	117,56	20,9	118,19	15,74	0,208	0,835
PZR	40,34	9,21	41,74	7,85	1,020	0,309
PZ	41,90	8,42	41,72	7,05	-0,141	0,888
PS	35,31	10,68	34,72	7,23	-0,394	0,694
SSZ	55,68	11,21	53,90	8,53	-1,098	0,274
SSE	50,76	12,75	49,95	11,05	-0,428	0,669
SSU	55,35	10,06	51,79	8,61	-2,377	0,018*
ACZ	25,15	6,34	24,01	5,02	-1,231	0,220
PKT	19,19	3,93	16,85	3,55	-3,939	0,000*

* różnice istotne statystycznie na poziomie $p < 0,05$.

Źródło: badania własne.

Analiza testem t-Studenta dla prób niezależnych wykazała, że młodzież nieprzystosowana społecznie ($M = 55,35$; $SD = 10,06$) różni się istotnie od młodzieży z grupy kontrolnej ($M = 51,79$; $SD = 8,61$) w stosowaniu stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanego na unikaniu; $t(181) = -2,38$; $p < 0,05$. Średnia w grupie młodzieży nieprzystosowanej jest istotnie statystycznie wyższa aniżeli w grupie kontrolnej. Ponadto analiza wykazała, że w grupie młodzieży nieprzystosowanej średnia ($M = 19,19$; $SD = 3,93$) związana z poszukiwaniem kontaktu z innymi osobami (PKT) jest istotnie statystycznie wyższa niż w grupie kontrolnej ($M = 16,85$; $SD = 3,55$), $t(181) = -3,94$; $p < 0,05$. Młodzież nieprzystosowana jest skłonna częściej stosować wymienione style radzenia sobie ze stresem niż młodzież z grupy kontrolnej. Nie ma istotnych statystycznie różnic w poczuciu koherencji (PK) i składających się na nią komponentów (PZR, PZ, PS), jak również stylem zadaniowym (SSZ), emocjonalnym (SSE) i czynności zastępczych (ACZ) między badanymi grupami.

Analiza zależności pomiędzy poczuciem koherencji a stylami radzenia ze stresem

Celem analizy korelacji jest odpowiedź na pytanie, czy poziom poczucia koherencji łączy się ze stylami radzenia sobie ze stresem w grupie osób badanych. W tabeli 2 zaprezentowano korelacje parami między globalnym poczuciem koherencji i jego komponentami a strategiami radzenia sobie ze stresem.

Tabela 2. Korelacje poczucia koherencji z stylami radzenia sobie ze stresem

		Młodzież nieprzystosowana N = 122				Grupa kontrolna N = 62			
		SOC_PK	SOC_PZR	SOC_PZ	SOC_PS	SOC_PK	SOC_PZR	SOC_PZ	SOC_PS
SSZ	rho	,302**	,183*	,248**	,286**	,241	-,114	,337**	,297*
	p	,001	,044	,006	,001	,060	,376	,007	,019
SSE	rho	-,427**	-,300**	-,389**	-,320**	-,332**	-,106	-,309*	-,227
	p	,000	,001	,000	,000	,008	,414	,014	,076
SSU	rho	,075	,048	,059	,033	,001	,070	,098	-,110
	p	,411	,598	,517	,719	,995	,586	,447	,396
ACZ	rho	,045	,145	-,008	-,030	-,029	,013	,038	-,044
	p	,622	,112	,934	,746	,824	,922	,771	,734
PKT	rho	,302*	,183	,248	,286	,161	,184	,198	-,046
	p	,001	,044	,006	,001	,211	,152	,123	,722

* korelacja jest istotna na poziomie 0.05 (dwustronnie); ** korelacja jest istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

Źródło: badania własne.

W grupie młodzieży nieprzystosowanej współczynniki korelacji wskazują na umiarkowany, dodatni związek poczucia koherencji (PK) i jego trzech komponentów: poczucia zrozumiałości (PZR), poczucia zaradności (PZ), poczucia sensowności (PS) ze stylem skoncentrowanym na zadaniu (SSZ). Współczynniki korelacji można zinterpretować tak, że poczucie koherencji w wymiarze globalnym i częściowym łączy się z tendencją do zadaniowego radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Innymi słowy wraz ze wzrostem wskaźnika określającego styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu wzrasta ogólne poczucie koherencji, to znaczy że zarówno środowisko zewnętrzne, jak i wewnętrzne są spójne, uporządkowane, zrozumiałe, sensowne poznawczo i ustrukturyzowane. Wzrastają

także: poczucie zaradności (to znaczy, że napływające bodźce będą możliwe do wyjaśnienia i przyporządkowania do czegoś), poczucie zaradności (czyli przekonanie o własnej skuteczności, która jest wystarczająca, aby sprostać wymaganiom stawianym przez stresory) oraz poczucie, że życie jest sensowne i przynajmniej część stawianych wymagań warta jest wysiłku i zaangażowania.

Istotnie statystycznie współczynniki korelacji otrzymano również między stylem skoncentrowanym na emocjach (SSE) a ogólnym poczuciem koherencji (PK) i jego trzema składnikami: poczuciem zrozumiałości (PZR), poczuciem zaradności (PZ) i poczuciem sensowności (PS). Jest to korelacja ujemna, co sugeruje, że im niższe poczucie koherencji, zarówno w aspekcie globalnym, jak i częściowym, tym bardziej w sytuacji stresowej preferowany jest styl radzenia sobie, polegający na koncentracji na sobie i własnych przeżyciach emocjonalnych (złość, poczucie winy, napięcie). Takie osoby mogą mieć skłonności do myślenia życzeniowego i fantazjowania, które to działania mają na celu zmniejszenie napięcia emocjonalnego związanego z sytuacją stresową. Wystąpiła również korelacja dodatnia pomiędzy ogólnym poczuciem koherencji (PK) a poszukiwaniem kontaktów (PKT) jako strategią radzenia sobie ze stresem. Oznacza to, że globalne poczucie koherencji łączy się z tendencją do unikania sytuacji stresowych przez poszukiwanie kontaktów towarzyskich. Analizując wartość współczynników zaznaczyć trzeba, iż żaden z nich nie przekroczył 0,50 co świadczy o słabej i umiarkowanej sile związków pomiędzy analizowanymi zmiennymi. Trzeba także zaznaczyć, że takie wyniki są zgodne z badaniami prowadzonymi w grupie młodzieży przez B. Płaczkiwicz i S. Tucholską (2009).

W grupie kontrolnej poczucie zaradności (PZ) i sensowności (PS) okazało się istotnie dodatnio powiązane ze stylem zadaniowym (SSZ). Natomiast styl skoncentrowany na emocjach (SSE) był ujemnie związany z ogólnym poczuciem koherencji (PK) i poczuciem zaradności (PZ). Oznacza to, że wraz ze wzrostem stosowania stylu zadaniowego przez badaną młodzież wzrasta poczucie zaradności i sensowności. Odnośnie do stylu skoncentrowanego na emocjach stwierdzono, że wraz z jego obniżeniem wzrasta ogólne poczucie koherencji i poczucie zaradności. Analizując ich wartość zaznaczyć trzeba, iż żaden ze współczynników nie przekroczył 0,40, co świadczy o umiarkowanej sile związków pomiędzy analizowanymi zmiennymi. Analiza pozostałych relacji nie wykazywała istotności statystycznej pomiędzy zmiennymi.

Omówienie wyników

Analizując dane zaprezentowane w tabelach można zauważyć, że porównanie grup testem t-Studenta nie wykazało różnic istotnych statystycznie pomiędzy młodzieżą nieprzystosowaną a grupą kontrolną w odniesieniu do nasilenia poczucia koherencji i komponentów. Zgodnie z uzyskanymi wynikami badań z dużą ostrożnością

można wysunąć tezę o niewystarczającym wpływie poczucia koherencji na powstawanie zjawiska nieprzystosowania. Traktowanie niskiego poziomu poczucia koherencji jako komponentu wpływającego na nieprzystosowanie w świetle uzyskanych rezultatów budzi ogromne zainteresowanie. Z jednej strony może świadczyć o znaczącym wpływie innych czynników psychologicznych i socjoekologicznych w genezie nieprzystosowania, z drugiej ukazuje, że poczucie koherencji może być wykorzystane do pokonywania różnorodnych trudności w kontekście funkcjonowania w środowisku rodzinnym, szkolnym i rówieśniczym. Dezintegracja rodziny, wynikająca z kumulacji cech społecznie niepożądanych (bezrobocie, przestępczość, alkoholizm, narkomania, ubóstwo itd.) (Nowak 2012) może powodować, że młody człowiek wychowujący się w takim środowisku uaktywnia posiadane zasoby w celu poradzenia sobie z sytuacjami trudnymi i do pokonywania przeciwności losu. Stara się radzić sobie ze stresem i z negatywnymi emocjami poprzez różnorodne zachowania, które są społecznie nieakceptowane, ale jemu pomagają funkcjonować w społeczeństwie. Wobec tego, właściwe działania wychowawcze powinny polegać na aktywacji zasobów w kierunku społecznie pożądanym, które mogą wywołać zjawisko *resilience*, czyli dać młodym ludziom siłę, wzmocnić i uruchomić procesy przeciwdziałające nieprzystosowaniu społecznemu. Jeśli chcemy, aby działania były efektywne powinno się zadbać o pozytywne wsparcie w szerszym kontekście społecznym, związanym ze wsparciem indywidualnych cech jednostki, jej kompetencji osobistych i społecznych (Masten, Obradovic 2006). Wobec uzyskanych wyników w kolejnych badaniach istniałaby zasadność włączenia czynników socjoekologicznych jako zmiennych mogących mieć wpływ na kształtowanie poczucia koherencji.

Przedstawione badania miały na celu ukazanie związków zachodzących między stylami radzenia sobie ze stresem a poczuciem koherencji w grupie młodzieży nieprzystosowanej i w grupie kontrolnej. Analiza statystyczna danych wykazała istnienie współzmienności pomiędzy stylami radzenia sobie ze stresem mierzonymi Kwestionariuszem CISS a globalnym poczuciem koherencji oraz jego komponentami (mierzonym SoC-29).

Z ostrożnością można stwierdzić, że przebywanie w placówkach o charakterze profilaktyczno-resocjalizacyjnym oraz opieka, kontakt z terapeutami i wychowawcami w pewnym stopniu spowodowały, że w badanej grupie poczucie koherencji związane było dodatnio ze stylem zadaniowym w radzeniu sobie ze stresem, czyli polegającym na racjonalnej ocenie sytuacji stresowej i potraktowaniu jej jako zadania do rozwiązania. Zadaniowe strategie radzenia sobie ze stresem obejmują: poszukiwanie informacji potrzebnych do rozwiązania sytuacji problemowej, przygotowanie się do podjęcia konkretnych działań, analizę sytuacji stresowej, akceptację tej sytuacji, świadomość zaistnienia sytuacji stresowych w przyszłości oraz próby zmiany aktualnej sytuacji na bardziej korzystną dla siebie. Uzyskane wyniki świadczą o tym, że młodzież nieprzystosowana w sytuacjach trudnych unika stylu skoncentrowanego na emocjach (SSE). Można zatem stwierdzić, że wraz z obniże-

niem się stylu skoncentrowanego na emocjach zwiększa się poczucie koherencji, co może oznaczać, że młodzież nieprzystosowana nie koncentruje się na własnych, negatywnych przeżyciach emocjonalnych, tj. poczuciu winy, przygnębieniu czy złości tylko szuka innych rozwiązań sytuacji trudnych i problemowych.

Prawdopodobnie przebywanie pod opieką wychowawców i terapeutów, a tym samym uczestnictwo w różnych zajęciach terapeutycznych, resocjalizacyjnych i profilaktycznych badanej grupy młodzieży nieprzystosowanej sprzyjało kształtowaniu poczucia koherencji, które związane było ze stylem zadaniowym, polegającym na racjonalnej ocenie sytuacji stresowej i potraktowaniu jej jako zadania do rozwiązania. Zadaniowe strategie radzenia sobie ze stresem obejmują: poszukiwanie informacji potrzebnych do rozwiązania sytuacji problemowej, przygotowanie się do podjęcia konkretnych działań, analizę sytuacji stresowej, akceptację tej sytuacji, świadomość zaistnienia sytuacji stresowych w przyszłości oraz próby zmiany aktualnej sytuacji na bardziej korzystną dla siebie.

Uzyskane rezultaty w pewnym stopniu potwierdzają tezę Antonovsky'ego (1995), że „silnie rozwinięte poczucie koherencji motywuje osobę do działania i aktywności. Zostają uruchomione wewnętrzne lub zewnętrzne zasoby, które pozwalają wydać opinię na temat bodźców napływających ze środowiska, czy należy je ocenić jako pozytywne, czy obciążające mechanizm regulacji, ale o treści wyzwania. Jeżeli w ocenie stresorów dominuje wyzwanie, jednostka mobilizuje się, swoje umiejętności, aby skutecznie poradzić sobie z problemami. Dzięki temu napięcie nie przerodzi się w długotrwały stres, co w konsekwencji nie wpłynie negatywnie na zdrowie, natomiast sukces spowoduje rozwój i wzmocnienie zasobów”.

Wnioski

1. Poczucie koherencji i komponentów (zrozumiałości, zaradności, sensowności) nie różni się istotnie w porównywanych grupach.
2. Młodzież nieprzystosowana społecznie różni się istotnie od młodzieży z grupy kontrolnej w stosowaniu stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na unikaniu oraz tendencją do unikania sytuacji stresowych przez poszukiwanie kontaktów towarzyskich.
3. Poczucie koherencji oraz style radzenia sobie ze stresem korelują ze sobą w grupie młodzieży nieprzystosowanej i w grupie kontrolnej:
 - a) w grupie młodzieży nieprzystosowanej poczucie koherencji i komponentów (zrozumiałość, zaradność, sensowność) łączy się dodatnio ze stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu;
 - b) w grupie kontrolnej poczucie zaradności (PZ) i sensowności (PS) okazało się istotnie dodatnio powiązane ze stylem zadaniowym (SSZ);
 - c) poczucie koherencji negatywnie koreluje ze stylem emocjonalnym w obu grupach.

Abstract: Sense of Coherence and Stress-Coping Styles in the Group of Maladjusted Youth

The objective of the article is the answer to the question if the level of the sense of coherence is linked with stress-coping styles in the group of subjects. It was assumed that in the group of maladjusted youth the sense of coherence would positively correlate with stress-coping strategies based on problem-solving and looking for social contacts, whereas negatively with strategies based on emotion display. The research employed the Life Orientation Questionnaire (SOC-29) and the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) Questionnaire. In the group of maladjusted youth, correlation coefficients indicate a moderate, positive relationship of the sense of coherence and its three components: a sense of comprehensibility, a sense of manageability and a sense of meaningfulness with a task-focused style. There was also a positive correlation between the general sense of coherence and looking for social contacts. Statistically significant correlation coefficients were also obtained between the emotion-focused style and the general sense of coherence and its three components.

Key words: sense of coherence, youth, social maladjustment.

Bibliografia

- [1] Antonovsky A., 1995, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*, Wydawnictwo Fundacji Instytutu Psychiatrii i Neurologii, Warszawa.
- [2] Endler N.S., Parker J.D.A., 1994, *Assessment of Multidimensional Coping: Task, Emotion and Avoidance Strategies*, „Psychological Assessment”, 6.
- [3] Endler N.S., Parker J.D.A., 1992, *Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation.*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 58(5).
- [4] Jelonekiewicz I., Kosińska-Dec K., 2001, *Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem: empiryczna analiza kierunku zależności*, „Przegląd Psychologiczny”, 44(3).
- [5] Kasperek-Zimowska B., Chądzyńska M., 2011, *Poczucie koherencji i style radzenia sobie ze stresem wśród rodziców dorosłych dzieci z rozpoznaniem schizofrenii*, „Psychiatria Polska”, 45(5).
- [6] Kosińska-Dec K., Jelonekiewicz I., 1997, *Poczucie koherencji a style radzenia sobie*, „Psychologia Wychowawcza”, 3.
- [7] Lazarus R.S., 1986, *Paradygmat stresu i radzenia sobie*, „Nowiny Psychologiczne”, 3.
- [8] Lazarus R.S., 1993, *Coping theory and research: Past present and future*, „Psychosomatic Medicine”, 55.
- [9] Lazarus R.S., Folkman S., 1984, *Stress, Appraisal and Coping*, Springer, New York.
- [10] Masten A.S., Obradovic J., 2006, *Competence and resilience in development*, „Annals New York Academy of Sciences”, 1094.
- [11] Nowak B.M., 2012, *Rodzina w kryzysie: studium resocjalizacyjne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- [12] Płaczkiewicz B., Tucholska S., 2009, *Poczucie koherencji a zachowania zaradcze młodzieży*, „Studia Psychologica”, 9.
- [13] Rynkiewicz-Andryśkiewicz M., Andryśkiewicz P., Curyło M., Czernicki J., 2014, *Analiza przydatności oceny poziomu poczucia koherencji w chorobach somatycznych i psychicznych*, „Medical Review”, nr 4.
- [14] Zboralski K., Gernand A., Orzechowska A., Talarowska M., 2010, *Poczucie koherencji i strategię rozwiązywania problemów u pacjentów z rozpoznaniem trądziku różowatego i depresji – badania porównawcze*, „Postępy Dermatologii i Alergologii”, t. 27, nr 2.