



AGNIESZKA BOCHNIARZ

Poczucie koherencji przyszłych nauczycieli

Sense of Coherence of Future Teachers

Doktor, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Instytut Pedagogiki, Zakład Pedagogiki i Edukacji Zdrowotnej, Polska

Streszczenie

Zmienność, niepowtarzalność, dynamika i różnorodność sytuacji, z którymi konfrontuje się współczesny nauczyciel, wymaga od niego nie tylko dobrego przygotowania do wykonywania zawodu, ale również wykorzystywania dostępnych zasobów, by zmierzyć się z wyzwaniami wynikającymi z pełnionej roli. Przedmiotem rozważań podjętych w artykule jest poczucie koherencji studentów kierunków nauczycielskich. Badania przeprowadzono wśród 116 studentów. Do badań wykorzystano Kwestionariusz Globalnej Orientacji Życiowej (SOC-29) Antonovsky'ego.

Słowa kluczowe: zasoby osobiste, poczucie koherencji, student, nauczyciel

Abstract

A contemporary teacher has to confront a number of situations of great variability, uniqueness, dynamics and diversity. This requires not only good preparation for the profession but also use of accessible resources in order to face the challenges resulting from the role they play. The line of approach of this article is the sense of coherence of students of teaching careers. The research have been conducted among 116 students with the use of Antonovsky's Life Orientation Questionnaire (SOC 29).

Keywords: personal resources, a sense of coherence, student, teacher

Wstęp

Kształcenie przyszłych nauczycieli określone jest przez standardy jakości rozumiane jako „normy wymagań, opisujące zbiór niezbędnych umiejętności i wiedzy do wykonywania danego zawodu” (Lewowicki, 2007, s. 13). W przygotowaniu do zawodu nauczyciela zwraca się więc uwagę na konieczność wielostronnej edukacji, obejmującej wiedzę akademicką, przygotowanie metodyczne oraz kompetencje psychopedagogiczne, tzw. sprawności miękkie niezbędne w pracy z drugim człowiekiem (Chmiel, 2014, s. 84).

Warunkiem odnalezienia się nauczyciela we współczesnej rzeczywistości i sprostania oczekiwaniom stawianym tej grupie zawodowej jest wykazanie się

kreatywnością i samodzielnością w rozwiązywaniu problemów, których dziś jeszcze nie można przewidzieć, wprowadzanie ucznia w świat wiedzy i wartości, budzenie jego ciekawości, inspirowanie do poszukiwania własnej drogi życiowej oraz przygotowywanie do aktywnego, a zarazem refleksyjnego uczestnictwa w życiu społecznym (Bałachowicz, 2013, s. 20). Tak więc nauczyciel XXI w. jawi się jako osoba wszechstronnie przygotowana do radzenia sobie z wyzwaniami współczesności, pełniąca różne role, m.in. przewodnika, tutora, facylitatora, terapeuty, doradcy, organizatora, inicjatora zmian czy diagnosty (Chmiel, 2014, 5, 11–12). Dlatego też „kwalifikacje nauczycielskie nie mogą mieć postaci finalnej, one ustawicznie się stają” (Kwiatkowska, 1997, s. 158).

Obok merytorycznego przygotowania zdobywanego w trakcie studiów przydatne są również zasoby odpornościowe, którymi dysponują przyszli nauczyciele. Są to właściwości jednostki (biologiczne, psychologiczne, interpersonalne) i środowiska (grupy wsparcia, cechy środowiska fizycznego, przyrodniczego, cywilizacyjnego), które w konfrontacji człowieka z wymaganiami i wyzwaniami, jakie pojawiają się na jego drodze, pełnią funkcję regulacyjną i prozdrowotną, bowiem zapobiegają powstawaniu stresorów, przekształcaniu się napięcia w stres chroniczny oraz sprzyjają skutecznemu radzeniu sobie ze stresem (Sęk, 2003, s. 18; Heszen, Sęk, 2008, s. 162).

W literaturze przedmiotu przedstawiono wiele zasobów służących radzeniu sobie ze stresującymi wydarzeniami życiowymi. Najczęściej wymienia się: poczucie koherencji, wysoką samoocenę, poczucie sprawstwa i kontroli, otwartość, poczucie kompetencji społecznej, optymizm, wsparcie społeczne, kompetencje poznawcze oraz kompetencje emocjonalne (Poprawa, 2001, s. 107–110; Borys, 2010, s. 45–46).

W artykule skoncentrowano się na jednym zasobie osobistym – poczuciu koherencji. Zdaniem Antonovsky’ego odgrywa ono kluczową rolę w zarządzaniu pozostałymi zasobami osobistymi człowieka, stanowiąc swoisty „klucz do zdrowia”. Autor określił poczucie koherencji jako „globalną orientację człowieka, wyrażającą 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 ustrukturuowany, 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” (Antonovsky, 2005, s. 34).

Poczucie koherencji składa się z trzech komponentów: zrozumiałości, zaradności i sensowności. Poczucie zrozumiałości odnosi się do spostrzegania przez człowieka napływających ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego bodźców jako uporządkowanych, spójnych i jasnych. Drugi składnik – poczucie zaradności – określa stopień dostrzegania w sobie i otoczeniu możliwości wystarczających do sprostania różnorodnym wymaganiom. Silne poczucie zaradno-

ści powoduje, że jednostka nie czuje się bezradna i stara się aktywnie wpływać na zaistniałą sytuację. Najważniejszym wymiarem, który decyduje o globalnym poziomie poczucia koherencji, jest poczucie sensowności. Dzięki niemu człowiek nadaje pozytywne znaczenie sytuacjom, uznając je za wartościowe zaangażowania i wysiłku (Heszen, Sęk, 2008, s. 82).

Na rozwój silnego poczucia koherencji wpływ ma zespół czynników, do których Antonovsky zalicza pochodzenie społeczne, historię życia, płeć, wyposażenie genetyczne oraz szczęście osobiste (Antonovsky, 2005, s. 103).

Material i metoda badań

Poczucie koherencji stanowi złożoną zmienną podmiotową człowieka, na którą składają się jego przekonania o świecie, własnej osobie, o swoich relacjach ze światem. Motywuje ono do aktywnego radzenia sobie z wyzwaniami, umożliwiając właściwy dobór zasobów do pojawiającego się stresora, jednocześnie nie dopuszczając, aby ten przerodził się w stres i negatywne stany emocjonalne (Sęk, 2001, s. 28, 30–31).

Celem podjętych badań była próba określenia poczucia koherencji studentów na kierunkach nauczycielskich. Kwestie, wokół których koncentruje się problematyka niniejszych badań, dają się sprowadzić do głównego problemu badawczego, który zawiera się w pytaniu: Jaki jest poziom poczucia koherencji przyszłych nauczycieli? W związku z tym, że pytanie ma charakter diagnostyczny, obowiązujące w metodologii badań zasady nie nakładają na badacza obowiązku formułowania hipotez roboczych (Łobocki, 2006, s. 127).

Udzielenie odpowiedzi na pytanie problemowe było możliwe dzięki zastosowaniu metody sondażu diagnostycznego, w skład którego wszedł Kwestionariusz Globalnej Orientacji Życiowej (SOC-29) autorstwa Antonovsky'ego. Obejmuje on 29 stwierdzeń, które oceniane są w siedmiopunktowej skali szacunkowej. Kwestionariusz umożliwia pomiar ogólnego wskaźnika poczucia koherencji oraz trzech jego komponentów: poczucia zrozumiałości (11 stwierdzeń), poczucia zaradności (10 stwierdzeń) i poczucia sensowności (8 stwierdzeń) (Woynarowska, 2017, s. 54; Kirenko, Byra, 2011, s. 144–145).

Przeprowadzone wśród studentów kierunków nauczycielskich badania miały charakter dobrowolny i anonimowy, oznaczeniu podlegała jedynie płeć oraz kierunek studiów. W badaniu ogółem wzięło udział 116 osób, w tym 89 studentek (76,72%) i 27 studentów (23,27%) ze studiów pierwszego stopnia.

Wyniki badań własnych

Poczucie koherencji traktowane jest jako metazasób, wewnętrzny centralny czynnik, który pełni funkcję sterującą innymi zasobami człowieka (Woynarowska, 2017, s. 53). Według Antonovsky'ego uzyskanie wysokiego poziomu koherencji nie sprowadza się do wartościowania jako znaczących wszystkich dziedzin rze-

czywistości, lecz jedynie określonych jej obszarów, takich jak własne życie emocjonalne, bezpośrednie relacje interpersonalne, podstawowa aktywność życiowa oraz zadania egzystencjalne (np. doświadczanie porażki czy śmierci) (Dolińska-Zygmont, 2001, s. 25–26).

Poziomy poczucia koherencji badanych studentek i studentów kierunków nauczycielskich zostały ustalone na podstawie przeprowadzonej analizy porównawczej z wykorzystaniem parametrycznego testu t-Studenta dla par nieskorelowanych.

Tabela 1. Poczucie koherencji badanych studentów

Poczucie koherencji	Kobiety		Mężczyźni		t	p
	M	SD	M	SD		
Poczucie zrozumiałości	38,75	6,62	41,56	10,05	–1,692	0,093
Poczucie zaradności	43,62	6,71	44,65	7,37	–0,673	0,502
Poczucie sensowności	40,97	6,45	39,56	6,45	0,995	0,321
Wynik ogólny	123,57	16,13	126,00	20,68	–0,629	0,530

Źródło: opracowanie własne.

Uzyskane wyniki badań wskazują na brak istotnych statystycznie różnic między badanymi studentkami i studentami z kierunków nauczycielskich we wszystkich komponentach poczucia koherencji. Również globalne poczucie koherencji, obliczone poprzez zsumowanie wyników uzyskanych przez badanych w poszczególnych jego wymiarach, nie różnicuje istotnie porównywanych grup studentek i studentów kierunków nauczycielskich.

Z analizy uzyskanych danych liczbowych wynika, że w poczuciu zrozumiałości, zaradności i w wyniku ogólnym poczucia koherencji średnie arytmetyczne studentów były nieznacznie wyższe od analogicznych otrzymanych w grupie studentek. Jedynie w wymiarze sensowności wyższą średnią arytmetyczną uzyskały badane kobiety studiujące na kierunkach nauczycielskich. Zatem studentki i studenci przygotowujący się do pracy w zawodzie nauczyciela w odmienny sposób odbierają i oceniają napływające z otoczenia wewnętrznego i zewnętrznego bodźce oraz identyfikują środki umożliwiające sprostanie wyzwaniom życiowym.

Nieznacznie niższe poczucie zrozumiałości u badanych studentek oznacza, że potrafią one w mniejszym stopniu niż studenci dostrzegać i rozumieć bodźce napływające ze środowiska jako uporządkowane i spójne. Niższe poczucie zaradności z kolei może świadczyć o tym, że badane kobiety nie potrafią w pełni wykorzystać dostępnych im zasobów, a w sytuacji stresowej zdarza im się doświadczać bezradności. Natomiast wyższe niż u studentów poczucie sensowności może oznaczać, że studentki dysponują wyższym poczuciem sensu emocjonalnego w radzeniu sobie w problemami dnia codziennego.

Biorąc pod uwagę strukturę poczucia koherencji w porównywanych grupach, można zauważyć, iż u studentek kierunków nauczycielskich najniższy poziom uzyskało poczucie zrozumiałości, natomiast w grupie studentów – najważniejszy element składowy, czyli poczucie sensowności.

Podsumowanie

Przyszli nauczyciele powinni mieć świadomość, iż nauczanie i wychowanie dzieci i młodzieży to satysfakcjonujące, ale jednocześnie wyczerpujące i rodzące napięcia zajęcie. Praca wykonywana przez nauczyciela może więc stanowić jeden z wielu stresorów, które są wszechobecne w życiu każdego człowieka. Nie oznacza to jednak, że stresor ten musi przekształcić się w stres. Istotną rolę odgrywać tu będzie subiektywna ocena sytuacji i posiadane kompetencje umożliwiające tworzenie nowych sposobów radzenia sobie w obliczu wyzwań zawodowych. Stres pojawi się wówczas, gdy dostępne zasoby i możliwości oraz własna aktywność okażą się niewystarczające do sprostanienia wymaganiom zewnętrznym i wewnętrznym i dojdzie do chronicznego zakłócenia procesu dynamicznej równowagi (Sęk, 2001, s. 24, 29).

W związku z powyższym istotne wydaje się zwrócenie uwagi na to, w jaki sposób kandydaci na nauczycieli spostrzegają stresory, z którymi mogą się zetknąć w przyszłej pracy: czy w kategorii wyzwania, które mobilizować będzie ich umiejętności i wyzwalać energię, dzięki czemu poradzą sobie z wymaganiami zawodowymi w sposób skuteczny, czy też jako obciążenie psychiczne powodujące napięcie, które może przerodzić się w lęk i zachwianie wiary we własne kompetencje, co w konsekwencji pogorszy efektywność radzenia sobie ze stresem wydarzeń.

Poczucie koherencji zależnie od ukształtowania i nasilenia elementów składowych wpływa na efektywność radzenia sobie ze stresorami. Silne poczucie koherencji pomaga człowiekowi spostrzegać rzeczywistość w sposób bardziej realistyczny, pozwala skupić się na jej istotnych elementach, a nie na bodźcach mało znaczących. Osoby z wysokim poczuciem koherencji potrafią kontrolować i wyrażać przeżywane emocje oraz skuteczniej radzą sobie z napięciem pojawiającym się w wyniku negatywnych zdarzeń życiowych (Kirenko, Byra, 2011, s. 89; por. Woynarowska, 2017, s. 54).

Dlatego jeśli przyszli nauczyciele dysponować będą wysokim poczuciem koherencji, mają większą szansę na lepsze poznanie siebie, swoich możliwości i barier, odsłaniając tym samym nową przestrzeń dla autokreacji i samorozwoju.

Literatura

- Antonovsky, A. (2005). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Bałachowicz, J. (2013). Tutoring w rozwoju podmiotowym dziecka. W: J. Bałachowicz, A. Rowicka (red.), *Nowoczesny wychowawca – tutor, mentor, coach* (s. 13–23). Warszawa: Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Janusza Korczaka.

- Borys, B. (2010). Zasoby zdrowotne w psychice człowieka. *Forum Medycyny Rodzinnej. Wybrane Problemy Kliniczne*, 4 (1), 44–52.
- Chmiel, T.B. (2014). *Wizje i (re)wizje przygotowania do zawodu nauczyciela*. Wrocław: Dolnośląska Szkoła Wyższa.
- Dolińska-Zygmunt, G. (2001). *Orientacja salutogenetyczna w problematyce zdrowotnej. Model Antonovsky'ego*. W: G. Dolińska-Zygmunt (red.), *Podstawy psychologii zdrowia* (s. 19–31). Wrocław: Wyd. UWr.
- Heszen, I., Sęk, H. (2008). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: PWN.
- Kirenko, J., Byra, S. (2008). *Zasoby osobiste w chorobach psychosomatycznych*. Lublin: Wyd. UMCS.
- Kwiatkowska, H. (1997). *Edukacja nauczycieli. Konteksty. Kategorie. Praktyki*. Warszawa: Wyd. IBE.
- Lewowicki, T. (2007). *Problemy kształcenia i pracy nauczycieli*. Warszawa, Radom: Wyd. Instytutu Technologii Eksploatacji, PIB.
- Łobocki, M. (2006). *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*. Kraków: Impuls.
- Poprawa, R. (2001). Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem. W: G. Dolińska-Zygmunt (red.), *Podstawy psychologii zdrowia* (s. 102–141). Wrocław: Wyd. UWr.
- Sęk, H. (2001). Salutogeneza i funkcjonalne właściwości poczucia koherencji. W: H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdowie – Stres – Zasoby* (s. 23–42). Poznań: Wyd. Fundacji Humaniora.
- Sęk, H. (2003). *Wsparcie społeczne jako kategoria zasobów i wieloznaczne funkcje wsparcia*. W: Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik (red.), *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki* (s. 17–32). Łódź: Wyd. UŁ.
- Woynarowska, B. (red.) (2017). *Edukacja zdrowotna*. Warszawa: PWN.