



ANNA WOLPIUK-OCHOCIŃSKA

Kompetencje społeczne i poczucie własnej skuteczności jako predyktory poczucia szczęścia u nauczycieli

Social Competencies, General Self-efficacy as Predictors of Level of Happiness

Doktor, Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Pedagogiczny, Zakład Psychologii, Polska

Streszczenie

Szczęście jest istotnym wymiarem funkcjonowania człowieka, a tym samym odgrywa znaczącą rolę także w pracy nauczyciela. Badania wskazują, że szczęśliwi nauczyciele oddziałują na poziom szczęścia swych uczniów, a w konsekwencji na ich osiągnięcia (Bakker, 2005). Celem artykułu było znalezienie uwarunkowań poziomu szczęścia i jego związku z kompetencjami społecznymi i poczuciem własnej skuteczności. Przebadano nauczycieli podkarpackich szkół następującymi narzędziami: Oksfordzkim Kwestionariuszem Szczęścia Argyle’a i Hillsa, PROKOS Matczak i Martowskiej oraz Skalą GSES Schwarzera i Jerusalema. Analiza wyników wskazała na pozytywny istotny związek pomiędzy kompetencjami społecznymi a poziomem szczęścia u nauczycieli przy uwzględnieniu medycyjnej roli poczucia własnej skuteczności pomiędzy wspomnianymi zmiennymi.

Słowa kluczowe: kompetencje społeczne, poczucie własnej skuteczności, poziom szczęścia, nauczyciele

Abstract

Happiness is an important dimension of human functioning, and thus plays a significant role in the work of the teacher. Research indicates that happy teachers affect the level of happiness of their students and, consequently, their achievement (Bakker, 2005). The aim of the article was to find conditions for the level of happiness and its relation to social competences and general self-efficacy. Teachers from Podkarpackie were examined with the following tools: Oxford Happiness Questionnaire by Argyle and Hills, PROKOS by Matczak and Martowska and GSES Scale by Schwarzer and Jerusalem. The analysis of the results indicated a positive, significant relation between social competences and the level of happiness, and the mediating role of self-efficacy among these variables.

Keywords: social skills, social competencies, self-efficacy, happiness, teachers

Wstęp

Szczęście wydaje się być wartością uniwersalną, niezależną od czasów i kultury, w jakich żyjemy. Każdy człowiek poszukuje na swój sposób szczęścia i pragnie być zadowolony z życia i poszczególnych jego aspektów. Szczęście

można zdefiniować m.in. w kategoriach średniego poziomu satysfakcji w określonym okresie, częstotliwości i stopnia pozytywnych objawów afektywnych oraz względnego braku negatywnego afektu (Argyle, 2001). Szczęście w koncepcji Argyle'a traktowane jest jako pojęcie subiektywne, ponieważ o szczęściu decyduje to, na ile na ogół podoba się człowiekowi jego życie.

W odniesieniu do cech szczęśliwych ludzi szczęśliwi wydają się względnie zdrowi, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Są bardziej aktywni i otwarci. Czują, że mają kontrolę nad swoim życiem. Ich aspiracje dotyczą raczej spraw społecznych i moralnych niż pieniędzy. Szczęśliwi wydają się też być lepiej wykształceni (por. Nematzadeh, Sary, 2014). Co za tym idzie, osoby szczęśliwe są zdrowsze zarówno fizycznie, jak i psychicznie (Veenhoven, 2008). Natomiast w kontekście nauczania badania Bakker'a (2005) wykazały, że szczęście nauczycieli jest predyktorem szczęścia uczniów, a szczęście uczniów jest czynnikiem predykcyjnym ich wyników w szkole. Ponadto Jennings i Greenberg (2009) wskazują na znaczenie społeczno-emocjonalnych kompetencji i dobrostanu nauczycieli w rozwijaniu i utrzymywaniu wspierającego klimatu w klasie i relacji nauczyciel–uczeń.

Okazuje się, że o poziomie szczęścia decyduje m.in. poczucie własnej skuteczności rozumiane jako jest przekonanie o własnej skuteczności (*general self-efficacy*). Bandura (1997) opisuje je jako jeden z podstawowych regulatorów związku między posiadanymi umiejętnościami a rzeczywistymi działaniami i osiągnięciami człowieka. Wymienia przy tym uogólnione przekonania i specyficzne przekonania. Te pierwsze rozumie jako zgeneralizowane przekonania o możliwości prowadzenia skutecznego działania w sytuacjach nowych, niejednoznacznych czy nieprzewidywalnych. Drugie natomiast odnoszą do przekonania na temat własnego sprawstwa w konkretnych dziedzinach, a nawet czynnościach, np. w wykonywaniu obowiązków zawodowych czy domowych. Przekonanie o własnej skuteczności odnosi się więc do możliwości poradzenia sobie z sytuacją. Ocena ta jest zależna m.in. od poziomu posiadanych umiejętności i kompetencji. Związek między umiejętnościami społecznymi a poziomem szczęścia nie jest jednoznaczny. Na przykład badania Argyle'a i Lu (1990) nie wykazały korelacji pomiędzy umiejętnościami społecznymi a szczęściem. Dla odmiany wyniki badań innych autorów (Demir, Jaafar, Bilyk, Mohd Ariff, 2012; Ozben, 2013) wskazują na pozytywny związek między powyższymi zmiennymi. Kwestia ta będzie weryfikowana w niniejszym opracowaniu.

Badania własne

Grupa badana

W badaniu uczestniczyło 129 nauczycieli z terenu Rzeszowa i okolic, w wieku między 20. a 63. rokiem życia (2 osoby nie podały swego wieku), w tym 87 kobiet (68,5% badanych). W grupie kobiet średnia wieku wynosiła

$M = 25,15$; $SD = 10,31$, natomiast w grupie mężczyzn $M = 26,07$; $SD = 10,68$. Różnice wieku między obiema grupami nie były istotne statystycznie.

Procedura badania

Uczestnicy zostali poproszeni o samodzielnie wypełnienie kwestionariuszy opisanych poniżej. Badanie było anonimowe. Wszyscy uczestnicy zostali osobiście poinformowani o warunkach i procedurze badania. Jednocześnie udzielili świadomej zgody na udział w badaniu.

Narzędzia badawcze

Kompetencje społeczne. Kwestionariusz „PROKOS – Profil Kompetencji społecznych” w opracowaniu Matczak i Martowskiej przeznaczony jest do wyznaczania poziomu kompetencji społecznych. Na kwestionariusz składa się 60 pozycji diagnostycznych (dotyczących kompetencji społecznych) oraz 30 buforowych (dotyczących umiejętności niespołecznych), mierzących: kompetencje asertywne (skala A), kompetencje kooperacyjne (skala K), kompetencje towarzyskie (skala T), zaradność społeczną (skala Z) oraz kompetencje społecznikowskie (skala S). Osoba badana udziela odpowiedzi na poszczególne itemy na 4-stopniowej skali, na tej podstawie otrzymując 5 wyników częściowych odpowiadających poszczególnym kompetencjom oraz wynik ogólny będący sumą wyników częściowych.

Poczucie własnej skuteczności. Zmienną tę mierzono skalą GSES (General Self-Efficacy Scale; Schwarzer, Jerusalem, 1995) w polskiej adaptacji Juczyńskiego (2000, 2011). Składa się ona z 10 itemów. Odpowiedzi udzielane są na 4-stopniowej skali (od 1 – nie, nieprawdziwe, do 4 – tak, całkowicie prawdziwe). Polska wersja skali cechuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi. Rzetelność skali wynosi $\alpha = 0,88$.

Poczucie szczęścia. Oksfordzki Kwestionariusz Szczęścia Hillsa i Argyle’a (2002) w polskiej adaptacji Poprawa (2012) jest narzędziem mierzącym zarówno szczęście w perspektywie hedonistycznej, jak i eudajmonistycznej – odnosi się nie tylko do subiektywnego poczucia dobrostanu, ale również uwzględnia szerokie spektrum względnie trwałych, podmiotowych wyznaczników szczęścia (Argyle, Hills, 2002; Poprawa, 2012). Narzędzie składa się z 29 pytań – 17 z nich sformułowane jest pozytywnie, 12 – negatywnie. Wynik badania OKS jest sumą pozycji pozytywnie i negatywnie wskazujących na zasoby szczęścia. OKS jest rzetelnym narzędziem, współczynnik stabilności bezwzględnej wynosi $r_{tt} = 0,77$ ($p < 0,001$) (Poprawa, 2012).

Analiza wyników

Poniżej przedstawione analizy przeprowadzono przy wykorzystaniu programu IBM SPSS ver. 22, a analizę mediacji przeprowadzono za pomocą makra PROCESS.

Tabela 1. Różnice w zakresie badanych zmiennych z uwzględnieniem płci

Płeć:		Średnia	Std. odchylenie	g Hedge	p
Kompetencje kooperacyjne	Kobieta	50,07	5,677		0,456
	Mężczyzna	49,17	8,657		
Kompetencje towarzyskie	Kobieta	31,77	6,620	-0,370	0,05
	Mężczyzna	34,31	7,301		
Kompetencje społecznikowskie	Kobieta	15,08	2,840		0,969
	Mężczyzna	15,06	2,807		
Zaradność społeczna	Kobieta	34,78	3,809		0,621
	Mężczyzna	34,33	5,143		
Asertywność	Kobieta	37,70	6,151		0,31
	Mężczyzna	38,97	7,518		
Poczucie własnej skuteczności	Kobieta	29,76	4,889	-0,177	0,039
	Mężczyzna	31,65	4,667		
Poczucie szczęścia	Kobieta	119,67	18,929		0,499
	Mężczyzna	122,10	19,035		

Źródło: opracowanie własne.

Badani nauczyciele odznaczają się przeciętnym poziomem kompetencji społecznych (por. Matczak, Martowska, 2013). Jedynie w zakresie zaradności społecznej rozumianej jako umiejętność realizowania zadań wymagających wyjedynowania czegoś od innych osób badani oceniają się na poziomie niskim.

Poziom własnej skuteczności nauczyciele również określają na poziomie przeciętnym (Juczyński, 2011). Poczucie szczęścia badanych też kształtuje się na poziomie wyników przeciętnych (Poprawa, 2012).

Tabela 2. Interkorelacje pomiędzy badanymi zmiennymi

		1	2	3	4	5	6	7	8
Płeć	r	1							
	p								
Staż pracy	r	-,008	1						
	p	,930							
Asertywność	r	,090	,081	1					
	p	,310	,360						
Kompetencje kooperacyjne	r	-,062	-,100	,723**	1				
	p	,482	,261	,000					
Kompetencje towarzyskie	r	,172	,069	,719**	,772**	1			
	p	,051	,435	,000	,000				
Kompetencje społecznikowskie	r	-,003	,152	,574**	,675**	,677**	1		
	p	,969	,086	,000	,000	,000			
Zaradność społeczna	r	-,049	-,113	,716**	,693**	,620**	,477**	1	
	p	,581	,200	,000	,000	,000	,000		
Poczucie własnej skuteczności	r	,182*	,202*	,532**	,463**	,542**	,439**	,366**	1
	p	,039	,022	,000	,000	,000	,000	,000	
Poczucie szczęścia	r	,060	,174*	,361**	,412**	,594**	,482**	,362**	,484**
	p	,499	,048	,000	,000	,000	,000	,000	,000

* Korelacja jest istotna na poziomie 0,05 (dwustr.).

** Korelacja jest istotna na poziomie 0,01 (dwustr.).

Źródło: opracowanie własne.

Analiza różnic międzypłciowych w zakresie badanych podskal wykazała jedynie istotne różnice w zakresie kompetencji towarzyskich i poczucia własnej skuteczności. Mężczyźni generalnie oceniają na wyższym poziomie swoje umiejętności towarzyskie i mają nieznacznie wyższe przekonanie o tym, że będą skuteczni w trudnej sytuacji.

Analiza interkorelacji pomiędzy badanymi zmiennymi wskazuje, iż poziom poczucia szczęścia pozytywnie koreluje ze stażem pracy oraz pozostałymi zmiennymi w postaci kompetencji społecznych i poczucia własnej skuteczności. Jedynie płeć okazuje się nie być korelatem poziomu szczęścia. Co ciekawe, również poczucie własnej skuteczności koreluje pozytywnie z wszystkimi badanymi zmiennymi, w tym także z płcią (mężczyźni posiadają wyższe przekonanie o swej skuteczności).

Tabela 3. Predyktory poczucia szczęścia (regresja liniowa)

Poziom poczucia szczęścia	B	p
(Stała)		,125
Kompetencje towarzyskie	,603	,000
Poczucie własnej skuteczności	,273	,002
Asertywność	-,218	,035

s = 29,144; p = 0,000; R2 skor.= 0,397

Źródło: opracowanie własne.

Model regresji liniowej przedstawia jako predyktory poczucia szczęścia kompetencje towarzyskie, poczucie własnej skuteczności. Mniej silnym predyktorem ujemnym jest poziom kompetencji asertywności – jej wzrost powoduje spadek poczucia szczęścia. Model jest istotny statystycznie na poziomie $p < 0,000$ i tłumaczy prawie 40% wariacji.

Tabela 4. Mediacje pośrednie w relacji kompetencje społeczne, poczucie własnej skuteczności, poczucie szczęścia

Zmienna zależna	Mediator	Zmienna niezależna	B	SE	LL CI	UL CI	B	SE	LL CI	UL CI	B	SE	LL CI	UL CI
			Efekt całkowity				Efekt bezpośredni				Efekt pośredni			
PS	PWS	K_KOOP.	0,44	0,09	0,27	0,61	0,25	0,09	0,07	0,43	0,18	0,06	0,09	0,32
		K_TOW.	0,53	0,06	0,40	0,65	0,42	0,07	0,27	0,56	0,11	0,04	0,04	0,20
		K_SPOŁ.	0,43	0,07	0,29	0,57	0,30	0,07	0,16	0,44	0,13	0,04	0,07	0,24
		K_ZAR.	0,38	0,09	0,21	0,56	0,23	0,09	0,06	0,40	0,16	0,06	0,06	0,29

Źródło: opracowanie własne.

Przy uwzględnieniu analizy mediacyjnej (tab. 4) okazuje się ponadto, że poczucie własnej skuteczności jest mediatorem kompetencji kooperacyjnych, społecznikowskich i zaradności w relacji do poczucia szczęścia. Oznacza to, że również te kompetencje w sposób pośredni warunkują to, na ile człowiek czuje się szczęśliwy.

Podsumowanie i wnioski

Poczucie własnej skuteczności i kompetencje społeczne okazały się być predyktorami poczucia szczęścia u nauczycieli. Jest to związek potwierdzony pośrednio przez innych badaczy w oparciu o inne grupy badane, np. osoby starsze (Chen, 1996), dorosłych (Sneegas, 2018) czy studentów (Ozben, 2013; Salami, 2010). Okazuje się, że rozwinięte kompetencje z obszaru relacji społecznych są ważnym zasobem w kształtowaniu poczucia własnej skuteczności i w konsekwencji – poczucia szeroko rozumianego dobrostanu. Kompetencje poszerzają więc jednostce spektrum posiadanych wyznaczników szczęścia. Jednocześnie same kompetencje okazują się być niewystarczającym warunkiem szczęścia – w dużej mierze o tym, jak oceniamy swoje umiejętności społeczne, decyduje nie tylko ich poziom, ale samo poczucie własnej skuteczności. Może się bowiem okazać, że jednostka, posiadając odpowiednie kompetencje, wcale nie jest przekonana o swojej skuteczności, czego konsekwencją będzie niższe poczucie szczęścia i zadowolenia z życia.

Uzyskane związki pomiędzy szczęściem a poczuciem własnej skuteczności i kompetencjami społecznymi mają wymiar praktyczny. Rozwijanie umiejętności towarzyskich, asertywności u nauczycieli daje im zasoby w postaci poczucia skuteczności, prowadząc z kolei do wyższego poziomu zadowolenia i dobrostanu. Zapobiega to tym samym wypaleniu zawodowemu tak powszechnemu w tej grupie zawodowej.

Literatura

- Argyle, M. Hills, P. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073–1082.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. New York: Routledge
- Argyle, M., Lu, L. (1990). Happiness and Social Skills. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1255–1261.
- Bakker, A.B. (2005). Flow among Music Teachers and Their Students: The Cross Over of Peak Experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66, 26–44.
- Chen, Y.M. (1996). Relationships among health control orientation, self-efficacy, self-care, and subjective well-being in the elderly with hypertension. *Dissertation Abstracts International*, 57, 3652B.
- Demir, M., Jaafar, J., Bilyk, N., Mohd Ariff, M.R. (2012). Social Skills, Friendship and Happiness: A Cross-cultural Investigation. *Journal of Social Psychology*, 152(3), 379–385.
- Jennings, P.A., Greenberg, M.T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79, 491–525.
- Juczyński, Z. (2000). Poczucie własnej skuteczności – teoria i pomiar. *Acta Universitatis Lodzianis. Folia Psychologica*, 4, 11–24.
- Juczyński, Z. (2011). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Matczak, A., Martowska, K. (2013). *Profil Kompetencji Społecznych. PROKOS. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

- Nematzadeh, A., Sary, H.S. (2014). Effectiveness of Group Reality Therapy in Increasing the Teachers' Happiness. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 116, 907–912.
- Ozben, S. (2013). Social Skills, Life Satisfaction, and Loneliness in Turkish University Students. *Social Behavior and Personality*, 41(2), 203–214.
- Poprawa, R. (2012). Oksfordzki Kwestionariusz Szczęścia. Polska adaptacja The Oxford Happiness Questionnaire. *Psychologia Jakości Życia*, 11(1), 37–56.
- Salami, S. (2010). Emotional Intelligence, Self-efficacy, Psychological Well-being and Students Attitudes: Implications for Quality Education. *European Journal of Educational Studies*, 2(3), 247–257.
- Schwarzer, R., Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. [w:] J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs* (35–37), Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Sneegas, J.J. (2018) Components of Life Satisfaction in Middle and Later Life Adults: Perceived Social Competence, Leisure Participation, and Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 18(4), 248–258.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy Happiness: Effects of Happiness on Physical Health and the Consequences for Preventive Health Care. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 449–469.