

JAN F. TERELAK, MAGDALENA BORZYŃSKA
Instytut Psychologii, UKSW

POCZUCIE KOHERENCJI A STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM U ALUMNÓW WYŻSZEGO SEMINARIUM DUCHOWNEGO

1. WPROWADZENIE

Celem pracy jest określenie związków między poczuciem koherencji a stylami radzenia sobie ze stresem u alumnów wyższego seminarium duchownego. Podstawą teoretyczną pracy są dwie koncepcje: poczucia koherencji A. Antonovskiego¹, będąca częścią jego teorii salutogenezy, oraz koncepcja stylów radzenia sobie ze stresem N.S. Endlera i J.D.A. Parkera². Przyjęto założenie, że poczucie koherencji jako cecha osobowościowa, odpowiedzialna za globalną orientację człowieka w otaczającym go środowisku i charakteryzująca jego specyficzny sposób rozumienia świata jako ustrukturyzowanego, przewidywalnego i oczywistego, pozostaje w związku z określonymi stylami radzenia sobie z codziennym stresem.

2. PODSTAWOWE TWIERDZENIA KONCEPCJI POCZUCIA KOHERENCJI ANTONOVSKY'EGO

Koncepcja poczucia koherencji w ramach Teorii Salutogenetycznej A. Antonovskiego, w przeciwieństwie do biologicznego mechanizmu homeostazy, odwołuje się do dynamicznej równowagi procesów życiowych na pewnym optymalnym poziomie kontinuum HE-DE (skrót od *health-ease*, czyli idealne zdrowie oraz *disease*, czyli stan stresu zagrażający zdrowiu lub życiu). Jednym z podstawowych mechanizmów optymalnego poziomu zdrowia jest poczucie koherencji odpowiedzialne za interakcje pomiędzy stresorami, zasobami odpornościowymi i wzorcami zachowań. Przy czym, zasoby odpornościowe dotyczą zarówno kategorii biologicznych, jak i psychologicznych, kulturowych, ekonomicznych, społecznych.

¹ A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, tłum. H. Grzeżołowska-Klarkowska, Wydawnictwo Fundacja IPIŃ, Warszawa 2005.

² N.S. Endler, J.D.A. Parker, *Assessment of multidimensional coping: Task, emotion and avoidant strategies*, *Psychological Assessment* 6(1994)1, s. 50-60.

Odnosząc się do stresorów, autor tej koncepcji wyraża pogląd, że przy braku zaautomatyzowanych reakcji adaptacyjnych, mimo towarzyszącego im negatywnego stanu emocjonalnego, mogą one pełnić różnorodne funkcje: rozwojową, motywacyjną i wyzwalającą energię do działania, niezależnie od tego, czy mają charakter codziennych zdarzeń życiowych, czy też stresu przewlekłego. Punktem odniesienia w teorii zdrowia A. Antonovsky'ego jest poczucie koherencji jako cecha osobowościowa, która oznacza globalną orientację człowieka charakteryzującą jego własny sposób widzenia świata w sposób ustrukturyzowany, przewidywalny i zrozumiały. Najważniejszym składnikiem poczucia koherencji jest poczucie sensowności, gdyż pozostałe dwa elementy poczucia koherencji, a mianowicie poczucie zrozumiałości i zaradności, są na ogół nietrwałe.

Ten status osobowościowego mechanizmu samoświadomości egzystencjalnej zbliża koncepcję poczucia koherencji do podejścia personalistycznego³ czy wręcz psychologii duchowości, jaka rozwinęła się nie tylko w Europie Zachodniej i w USA⁴, ale także i w Polsce⁵, nadając nowy sens podmiotowości człowieka, której istotę, poza jego bazalną częścią *self*, wyraża zdolność do zachowania autonomii, samoświadomości, kreatywności oraz zdolności do miłości i bycia kochanym, a także rozumienia piękna i mowy ludzkiej⁶. Wszystkie te elementy podmiotowości są przedmiotem badań empirycznych⁷.

3. STRES I RADZENIE SOBIE Z NIM

Naturalnym pragnieniem każdego człowieka jest życie w dobrym zdrowiu i bez zmartwień. Jednak powszechnie wiadomo, że każdy narażony jest na tzw. stresowe zdarzenia życiowe. Przykładem osoby obciążonej stresem, zaczerpniętym z Biblii, jest Hiob⁸.

W literaturze przedmiotu pojęcia stresu psychologicznego użyto po raz pierwszy w książce R.R. Grinkera i J.P. Spiegela w 1945 roku⁹ w kontekście traumy wojennej. Z kolei, rozróżnienie na stres dobry (*eustres*), czyli motywujący, oraz stres zły (*dystres*), czyli destrukcyjny, prowadzący do choroby, wprowadził H. Selye, znany w literaturze przedmiotu jako «Doktor Stres»¹⁰.

³ Por. M. Żelazny, *Filozofia i psychologia egzystencjalna*, Wyd. Naukowe UMK, Toruń 2011, s. 370.

⁴ Por. J.T. Lamiell, *Why was there no place for personalistic thinking in 20th century psychology?*, *New Ideas in Psychology* 28(2010)1, s. 135.

⁵ Por. J.F. Terelak, *Miejsce i rola polskiej psychologii duchowości w XX wiecznej psychologii pozytywistycznej: Ujęcie teorio-poznawcze*, *Studia Leopoliensia* 7(2014)1, s. 35.

⁶ Por. Total Fitness for the 21st Century. Conference. San Diego (USA) 2009, December 6-9, Report Institute for Alternative Futures, s. 1-26.

⁷ Por. V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu: Głos nadziei z otchłani Holokaustu*, tłum. A. Wolnicka, Czarna Owca, Warszawa 2009, s. 29-38; K. Popielski, *Noetyczny wymiar osobowości*, Wyd. Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1994, s. 18.

⁸ Por. J.F. Terelak, *Pismo Święte jako źródło mądrości przednaukowej w zakresie radzenia sobie ze stresem na przykładzie Księgi Hioba*, w: *Czy rozum jest w konflikcie z wiarą?: W X rocznicę ogłoszenia Encykliki „Fides et ratio”*, red. J. Krokos, M. Ryś, Wyd. Instytutu Papieża Jana Pawła II, Warszawa 2009, s. 280.

⁹ R.R. Grinker, J.P. Spiegel, *Men under stress*, Blakiston, Philadelphia 1945.

¹⁰ Por. H. Selye, *Stress and distress*, J.B. Lippincott Co., New York 1975, s. 17-25.

Klasyczną teorią stresu psychologicznego jest Transakcyjna Teoria Stresu R.S. Lazarusa i Susan Folkman¹¹, będąca podstawą strategii radzenia sobie ze stresem opartych na mechanizmie oceny poznawczej źródła stresu (ocena pierwotna) i własnych zasobów (ocena wtórna). Strategie te mogą mieć charakter problemowy lub emocjonalny. Jak sugerują niektórzy badacze, emocje towarzyszące stresowi mogą mieć również charakter religijny, kiedy dołączy się do ich przeżywania nagrodę lub karę pochodzącą od Boga¹². W zrewidowanej wersji tej teorii, zarówno R.S. Lazarus¹³ jak i S. Folkman¹⁴, emocjom towarzyszącym stresowi przypisują status mechanizmu korygującego, który na zasadzie sprzężenia zwrotnego (przewartościowania) zmienia pierwotną ocenę sytuacji stresowej i w konsekwencji możliwości zaradczych (np. emocje nadziei).

Radzenie sobie ze stresem opisywane jako proces, strategia lub styl, definiuje się jako świadomy wysiłek podejmowany w celu przewyciężenia stresu, charakteryzujący się określoną dynamiką zmian emocjonalnych, behawioralnych i poznawczych. Stałą tendencją jednostki do radzenia sobie ze stresem w określony sposób nazywa się stylem, który w psychologii stresu ma status teoretyczny dyspozycji (cechy) osobowości¹⁵.

Najczęściej weryfikowaną empirycznie koncepcją stylów radzenia sobie ze stresem jest teoria N.S. Endlera i J.D.A. Parkera¹⁶. Zdaniem autorów, styl radzenia sobie to typowy dla danej jednostki sposób funkcjonowania w sytuacji zagrożenia. Autorzy wyróżnili: styl skoncentrowany na zadaniu, styl skoncentrowany na emocjach i styl skoncentrowany na unikaniu. Styl skoncentrowany na unikaniu może przybierać dwie formy: angażowanie się w czynności zastępcze lub poszukiwanie kontaktów towarzyskich.

4. POCZUCIE KOHERENCJI A STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

W modelu salutogenezy A. Antonovsky'ego zdrowie jest powiązane ze stresem, gdyż procesy zdrowia to wzajemne oddziaływania stresorów i zasobów odpornościowych¹⁷. Wielu autorów w badaniach empirycznych, jak np. M. Erikson i B. Lindstrom¹⁸, potwierdzają, że poczucie koherencji jest silnie związane ze

¹¹ R.S. Lazarus, S. Folkman, *Stress appraisal and coping*, Springer, New York 1984.

¹² Por. M. Jarosz, R. Bartczak, *Funkcja religijności w procesie radzenia sobie ze stresem. Koncepcja Kennetha i Parlament*, Roczniki Psychologiczne 9(2006)1, s. 40.

¹³ Por. S. Folkman, *Revised coping theory and process of bereavement*, w: *Handbook of bereavement: Consequences, coping, and care*, red. M.S. Stroebe et al., American Psychological Association Press, Washington DC 2001, s. 563.

¹⁴ Por. R.S. Lazarus, *Stress and emotion: A new synthesis*, Springer Publishing Company, New York 1999, s. 30-45.

¹⁵ Por. J.F. Terelak, *Człowiek i stres*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz-Warszawa 2008, s. 300-312; I. Heszen, *Psychologia stresu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013; K. Wrześniewski, *Style a strategie pomiaru radzenia sobie: Problemy teoretyczne i metodologiczne*, w: *Człowiek w sytuacji stresu*, red. I. Heszen, Z. Ratajczak, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000, s. 44-64.

¹⁶ Por. N.S. Endler, J.D.A. Parker, *Multidimensional Assessment of Coping*, s. 844-850.

¹⁷ Por. A. Antonovsky, *Unraveling the Mystery of Health – How People Manage Stress and Stay Well*, Jossey-Bass Publishers, San Francisco 1987, s. 15-24.

¹⁸ Por. M. Eriksson, B. Lindstrom, *Antonovsky's Sense of Coherence Scale*, Journal Epidemiology Community Health 60(2006)2, s. 376-381.

zdrowiem niezależnie od wieku, płci, wykonywanego zawodu czy pochodzenia badanych. Badania potwierdziły, że osoby charakteryzujące się wysokim poczuciem koherencji, posiadają przekonanie, że mają możliwość poradzenia sobie w sytuacjach trudnych oraz dostrzegają ład i porządek w otaczającym świecie¹⁹. Gdy człowiek postrzega rzeczywistość jako zrozumiałą i sensowną, a więc ma wysokie poczucie koherencji, ma motywację poznawczą, która umożliwia racjonalne radzenie sobie ze stresem, w przeciwieństwie do osób o słabym poczuciu koherencji, które mają tendencję do postrzegania świata jako chaotycznego i nieprzewidywalnego, a co za tym idzie mają mniejsze szansę na poradzenie sobie ze stresem²⁰.

T. Pasikowski²¹ zauważa, że związki między poczuciem koherencji a stylami radzenia sobie ze stresem mają nadal charakter hipotetyczny, o czym między innymi świadczy wiele sposobów interpretacji wyników badań kwestionariuszowych. Z badań Ł. Kaczmarska²² wynika, że silne poczucie koherencji wzmacnia pozytywne emocje oraz blokuje negatywne, co jest zgodne ze zrewidowaną Transakcyjną Teorią Stresu R.S. Lazarusa i S. Folkman²³, zakładającą możliwość przewartościowania negatywnych emocji w pozytywne.

5. FORMACJA DUCHOWA KLERYKÓW JAKO SYTUACJA STRESOGENNA

W Dekrecie o formacji kapłańskiej „*Optatam Totius*”²⁴ napisano, że wyższe seminaria duchowne (WSD) są konieczne dla formacji kapłańskiej. Zwrócono szczególną uwagę, aby przy doborze kandydatów do WSD kierować się stanowczością, z troską badać ich intencję, wolność wyboru, zdatność duchową, zdrowie fizyczne i psychiczne. Należy także uświadomić przyszłych kapłanów o trudnościach, jakie muszą na siebie przyjąć podczas formacji kapłańskiej.

Alumni, będąc studentami WSD, podporządkowują się nowemu systemowi organizacyjnemu obowiązującemu w seminarium, który niewątpliwie ma charakter stresowy, gdyż zaczynają formację seminaryjną na ogół w młodym wieku, co wiąże się z dysonansem poznawczym wynikającym z różnic między stylem życia, wychowaniem w rodzinach a wyobrażeniem sobie wymogów seminarium duchownego, takich jak np. wspólna modlitwa, codzienna Eucharystia, obowiązkowe wykłady,

¹⁹ Por. H. Sęk, T. Pasikowski, *Zdrowie – Stres – Zasoby: O znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2001, s. 28-35.

²⁰ Por. M. Kossakowska, B. Basińska, *Poczucie koherencji a style radzenia sobie u chorych na stwardnienie rozsiane*, Forum Psychologiczne 5(2000)2, s. 186-195.

²¹ Por. T. Pasikowski, *Salutogeneza i funkcjonalne właściwości poczucia koherencji*, w: *Zdrowie – Stres – Zasoby*, red. H. Sęk, T. Pasikowski, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2001, s. 23-42.

²² Por. Ł. Kaczmarski, *Związek między poczuciem koherencji a afektem pozytywnym o negatywnym w zależności od poziomu stresu*, w: *Psychologia zdrowia – teoria, metodologia, empiria*, red. H. Sęk, T. Pasikowski, Bogucki – Wydawnictwo Naukowe, Poznań 2006, s. 73-84.

²³ Por. S. Folkman, *Revised coping theory*, s. 563.

²⁴ Por. Sobór Watykański II, *Dekret o formacji kapłanów „Optatam Totius”*, w: *tenże, Konstytucje, Dekrety, Deklaracje*, tekst polski, Pallotinum, Poznań 1986, s. 286-300; Jan Paweł II, *Adhortacja „Pastores dabo vobis”* (25 marca 1992).

wspólne posiłki, ograniczenie wyjść samodzielnych poza teren uczelni, itp. Częścią programu przygotowującego do kapłaństwa jest formacja duchowa, w trakcie której alumni mają nauczyć się żyć w nieustannej i zażyłej łączności z Bogiem.

Formacja duchowa, jak każda metoda wychowawcza, ma w sensie formalnym znamiona dyscypliny, charakteryzującej się przeciwstawianiem „świata wewnętrznego” (mistycznego) i „świata zewnętrznego” (poza seminarium), który niesie ze sobą stres izolacji socjalnej. Zrozumienie sensu nowych wartości związanych z cnotą posłuszeństwa, celibatu i ubóstwa przekracza niekiedy możliwości rozwojowe młodego człowieka.

Niestety, nie można precyzyjnie przewidzieć tego, czy dany kandydat poradzi sobie w realnym świecie duszpasterstwa z dezyderatami formacji duchowej odnośnie do obowiązków, wyrzeczeń i ideałów kapłańskich. Literatura psychologiczna jest pod tym względem uboga, a wyniki badań są obarczone błędem dysymulacji, zwłaszcza przy wysokim poziomie motywacji alumnów do uzyskania święceń kapłańskich, o czym można się dowiedzieć z kwestionariuszy posiadających tzw. „klucz kłamstwa”.

Problem powołania do kapłaństwa może być badany z wielu perspektyw: teologicznej, filozoficznej, pedagogicznej i psychologicznej. Badanie powołania z perspektywy psychologicznej najbardziej skupia się na cechach osobowości kandydata porównanej z wyidealizowanym wzorcem²⁵, który jest syntezą określonych kompetencji duchowych, umysłowych i społecznych. W okresie formacyjnym alumn potrzebuje permanentnego wsparcia społecznego ze strony swoich przełożonych, rozumianego jako dostarczanie jednostce, która doświadcza jakiegoś rodzaju trudności, zasobów duchowych, emocjonalnych albo informacyjnych²⁶. Potwierdza to A. Antonovsky²⁷, gdy – mówiąc o zachowaniu poczucia koherencji – podkreśla rolę czynników zewnętrznych takich np. jak wsparcie ze strony autorytetów, sacrum. Poczucie koherencji traktowane jest między innymi jako jeden z ważnych czynników warunkujących poziom zdrowia psychicznego, na co wskazują badania I. Heszen-Niejodek i E. Gruszczyńskiej²⁸, w których uzyskano dodatnią korelację poczucia koherencji z duchowością i jej takim przejawami, jak: pogłębianie wiedzy religijnej, zaangażowanie w rozwój osobistego życia religijnego oraz działanie na rzecz dobra innych ludzi. Interesujący dla polskiej psychologii duchowości jest pogląd psychologów amerykańskich na temat atrybutów poznawczych i behawioralnych duchowości, uwzględniających między innymi: (1) poznawcze przekonania i przemyślenia – np. wielkoduszość, miłosierdzie, wdzięczność; (2) zachowania i praktyki – np. modlitwa i medytacje, nabożeństwa, czytanie inspirowanych pisarzy, działalność charytatywna, altruizm, służenie innym; (3) związki

²⁵ Por. M. Jarosz, *Wartość i znaczenie badań psychologicznych w seminariach*, Ateneum Kapłańskie 585(2006)2, s. 275.

²⁶ Por. I. McDowell, C. Newell, *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires*, Oxford Univeristy, New York 1987.

²⁷ Por. A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*, s. 51.

²⁸ Por. I. Heszen-Niejodek, E. Gruszczyńska, *Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar*, *Przegląd Psychologiczny* 7(2004)47, s. 15-31.

z innymi i z transcendencją – społeczności świeckie i religijne, wierzenia, humanitaryzm, samokontrola, przysługi, rozwój zainteresowań, przeżywanie siebie²⁹.

Ciekawe badania nad skutkami stresu kapłańskiego w USA przeprowadzili S. Knox, S.V. Virginia i J.P. Lombardo³⁰, którzy stwierdzili między innymi u księży oznaki „wypalenia zawodowego” charakteryzującego się znacznym wzrostem wyczerpania emocjonalnego, depresji i dyssatisfakcji z dotychczasowej pracy duszpasterskiej. Wyniki te skłoniły badaczy do poszukiwania przyczyn negatywnych stanów samopoczucia psychicznego u księży. Przeprowadzone badania pokazały, że najczęściej stany te wynikają z braku satysfakcji z własnego powołania, braku wsparcia ze strony przełożonych, braku czasu na życie modlitewne oraz braku możliwości kontaktu i spędzania czasu ze środowiskiem kapłańskim.

Opisywane przyczyny stresu księży w literaturze amerykańskiej nie mają oczywiście prostego odniesienia do sytuacji kleryków w Polsce między innymi z tego powodu, że trafność prognostyczna tych badań nie jest znana oraz że za granicą wielu kandydatów do stanu duchownego zaczyna formację w seminarium w wieku około 30 lat. Polscy kandydaci, mający na ogół średnio 20 lat, nie mają tak bogatych doświadczeń egzystencjalnych w różnych sferach życia, co z zdaniem M. Jarosza może prowadzić do tzw. syndromu antyformacyjnego, który charakteryzuje się między innymi poczuciem niskiej wartości czy ostrożność w okazywaniu uczuć³¹. Jarosz w swoich badaniach stwierdził u alumnów przewagę introwertyków, którzy charakteryzują się skłonnością do zamykania się w sobie i nadmiernego analizowania swoich przeżyć, zwłaszcza w sytuacjach izolacji społecznej³².

Przed obecnymi alumnami stoją coraz to nowe wyzwania cywilizacyjne okresu ponowoczesności, wymagające z jednej strony nowego modelu ewangelizacji, a z drugiej systematycznych badań profesjonalizmu kapłańskiego i struktury osobowości alumnów, co wymaga permanentnych badań empirycznych.

6. MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Celem przeprowadzonych badań było określenie związków między poczuciem koherencji a stylami radzenia sobie ze stresem u alumnów wyższego seminarium duchownego. Sformułowano następujące hipotezy badawcze:

H1: Istnieje związek między poczuciem koherencji a stylami radzenia sobie ze stresem w badanych grupach: pozytywny ze stylem skoncentrowanym na zadaniu i negatywny ze stylem skoncentrowany na emocjach i unikaniu;

H2: Istnieją różnice w poziomie składowych poczucia koherencji między alumnami WSD a studentami z grupy kontrolnej, ponieważ ze względu na przy-

²⁹ Por. *Total Fitness for the 21st Century*, s. 3-26.

³⁰ Por. S. Knox, S.V. Virginia, J.P. Lombardo, *Depression and anxiety in Roman Catholic secular clergy*, *Pastoral Psychology* 52(2002)5, s. 340-345.

³¹ Por. M. Jarosz, *Wartość i znaczenie badań*, s. 280.

³² J. Terelak, A. Ruta, *Stymulacyjny mechanizm adaptacji w warunkach deprywacji sensorycznej*, *Postępy Astronautyki* 15(1982)4, s. 19-28.

gotowanie do kapłaństwa alumni bardziej niż studenci postrzegają świat jako uporządkowany, przewidywalny i sensowny;

H3: Istnieją różnice w stylach radzenia sobie ze stresem między alumniami WSD a studentami z grupy kontrolnej. Alumni w porównaniu do studentów będą preferowali bardziej styl zadaniowy niż emocjonalny i unikowy;

H4: Istnieje wpływ lat formacji duchowej alumniów podczas pobytu w WSD na poczucie koherencji jako efekt formacji duchowej.

a) Charakterystyka badanej grupy:

W badaniu wzięło udział 86 mężczyzn w wieku między 19-31 lat ($M=23,31$). W grupie eksperymentalnej i kontrolnej było po 43 badanych. Na potrzeby analiz i weryfikacji postawionych hipotez z całej próby zostały utworzone dwie grupy: grupa studentów Wyższego Seminarium Duchownego ($N=43$) i grupa studentów Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego ($N=43$)³³.

b) Metody badań:

Badanie przeprowadzono, korzystając z Kwestionariusza Orientacji Życiowej SOC-29 A. Antonovsky'ego w polskiej adaptacji J. Koniarka, B. Mroziaka i T. Pasikowskiego. Narzędzie to składa się z trzech podstawowych komponentów: poczucia zrozumiałości (PZR), poczucia zaradności (PZ) i poczucia sensowności (PS). Poczucie zrozumiałości dotyczy stopnia, w jakim człowiek postrzega bodźce napływające ze środowiska zewnętrznego i wewnętrznego jako sensowne, jasne i wytłumaczalne. Poczucie zaradności dotyczy postrzegania przez człowieka dostępnych mu zasobów jako wystarczających, aby sprostać sytuacji trudnej. Poczucie sensowności, najważniejszy składnik poczucia koherencji, jest to składnik, który wyraża stronę motywacyjną, określa stopień, w jakim człowiek czuje, że życie ma sens z punktu widzenia emocjonalnego oraz że część wysiłków wkładanych w rozwiązanie problemów jest godna poświęcenia i zaangażowania³⁴.

Kolejnym kwestionariuszem zastosowanym w badaniach jest Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) Endlera i Parkera, w polskiej adaptacji P. Szczepanika, J. Strelaua i K. Wrześniewskiego, przeznaczony do oceny stylów radzenia sobie ze stresem, który składa się z trzech skal: styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ), styl skoncentrowany na emocjach (SSE) oraz styl skoncentrowany na unikaniu (SSU). Ostatni styl obejmuje dwie podskale: zaangażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) i poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PPT)³⁵.

³³ Dla uproszczenia w dalszej części pracy będziemy używać sformułowania „alumni” w przypadku studentów wyższego seminarium duchownego (WSD) zaś sformułowania „studenci” w przypadku studentów Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego.

³⁴ Por. A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*, s. 36.

³⁵ Por. J. Strelau, A. Jaworowska, K. Wrześniewski, P. Szczepaniak, *Kwestionariusz Radzenia sobie w Sytuacjach Stresowych. Podręcznik*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2005.

7. WYNIKI BADAŃ³⁶

W przypadku poczucia koherencji, a także stylów radzenia sobie ze stresem wyniki mają rozkład normalny zarówno w grupie alumnów, jak i kontrolnej. W celu weryfikacji hipotez dotyczących związku poczucia koherencji ze stylami radzenia sobie ze stresem przeprowadzono analizę korelacyjną testem r-Pearsona w grupie eksperymentalnej i kontrolnej. Wyniki przedstawia tabela 1.

			Styl zadaniowy	Styl emocjonalny	Styl unikowy	Czynności zastępcze	Poszukiwanie kontaktów towarzyskich
Grupa alumnów	Poczucie zaradności	Korelacja Pearsona	,266	-,678**	-,323*	-,453**	,073
		Istotność	,085	,000	,035	,002	,642
	Poczucie zrozumiałości	Korelacja Pearsona	,039	-,687**	-,205	-,173	-,120
		Istotność	,805	,000	,187	,268	,444
	Poczucie sensowności	Korelacja Pearsona	,284	-,453**	-,319*	-,450**	,094
		Istotność	,065	,002	,037	,002	,551
	Ogólne poczucie koherencji	Korelacja Pearsona	,220	-,744**	-,293	-,397**	,017
		Istotność	,156	,000	,057	,008	,914
Kontrolna Grupa kontrolna	Poczucie zaradności	Korelacja Pearsona	,501**	-,396**	-,152	-,199	-,024
		Istotność	,001	,009	,330	,201	,881
	Poczucie zrozumiałości	Korelacja Pearsona	,320*	-,149	-,053	-,126	-,008
		Istotność	,037	,341	,733	,421	,957
	Poczucie sensowności	Korelacja Pearsona	,434**	-,309*	,120	-,034	,230
		Istotność	,004	,044	,445	,829	,138
	Ogólne poczucie koherencji	Korelacja Pearsona	,498**	-,360*	-,053	-,171	,061
		Istotność	,001	,018	,737	,273	,698

** Korelacja jest istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

* Korelacja jest istotna na poziomie 0.05 (dwustronnie).

Jak wynika z tabeli 1, analiza wykazała, że im wyższy poziom poczucia zaradności, tym niższe wyniki w skali stylu skoncentrowanego na emocjach, $r=-0,68; p<0,001$, na unikaniu, $r=-0,32; p=0,035$, oraz w skali odwracania uwagi, $r=-0,45; p<0,01$. Siła tych związków była umiarkowana i silna (w przypadku stylu skoncentrowanego na emocjach). Zaobserwowano także, że im wyższe poczucie zrozumiałości, tym niższy wynik w skali stylu skoncentrowanego na emocjach, $r=-0,69; p<0,001$ i jest to związek silny. Nie wykazano związku między poczuciem sensowności i stylem skoncentrowanym na zadaniu, $r=0,28; p=0,065$. Stwierdzono ponadto, że im wyższe poczucie sensowności, tym niższe wyniki uzyskane w skali stylu skoncentrowanego na emocjach, $r=-0,45; p<0,01$, na unikaniu, $r=-0,32; p=0,037$ oraz odwracaniu uwagi, $r=-0,45; p<0,01$, a siła tych związków była umiarkowana. Ogólne poczucie koherencji koreluje ujemnie ze stylem skoncentrowanym na emocjach, $r=-0,74; p<0,001$, jest to związek silny. Im wyższe poczucie kohe-

³⁶ Do analizy ilościowej wyników wykorzystano program statystyczny IBM SPSS Statistics 21.

rencji, tym rzadziej uruchamiany jest styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na emocjach. Ogólne poczucie koherencji koreluje ujemnie, umiarkowanie z odwracaniem uwagi, $r=-0,4$; $p<0,01$. Oznacza to, że im wyższe poczucie koherencji, tym niższa tendencja do radzenia sobie ze stresem przez odwracanie uwagi od problemu.

Dalsza analiza w kontekście grupy kontrolnej wykazała, że jeśli są wysokie wyniki w skali poczucia zaradności, to wysokie są także wyniki na skali stylu skoncentrowanego na zadaniu, $r=0,5$; $p<0,01$, oraz niskie w skali stylu skoncentrowanego na emocjach, $r=-0,4$; $p<0,01$, siła tych związków była umiarkowana. Stwierdzono także, że im wyższy jest wyniki w skali poczucia zrozumiałości, to także wysoki jest wynik w skali stylu skoncentrowanego na zadaniu, $r=0,32$; $p=0,037$, siła tego związku była umiarkowana. Stwierdzono również, że wyższy wynik w skali poczucia sensowności koreluje z wysokim wynikiem w skali stylu skoncentrowanego na zadaniu, $r=0,43$; $p<0,01$ oraz niskim wynikiem na skali stylu skoncentrowanego na emocjach, $r=-0,31$; $p=0,044$, siła tych związków była umiarkowana. Ogólne poczucie koherencji koreluje dodatnio, umiarkowanie ze stylem skoncentrowanym na zadaniu, $r=0,5$; $p<0,01$. Zatem, gdy jest wysoki wynik w skali poczucia koherencji, to także jest wysoki wynik w skali stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu. Zaobserwowano ujemną, umiarkowaną korelację ogólnego poczucia koherencji ze stylem skoncentrowanym na emocjach, $r=-0,36$; $p=0,018$. Oznacza to, że im wyższe wyniki w skali ogólnej poczucia koherencji, tym niższe wyniki w skali stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na emocjach.

Aby zweryfikować hipotezy dotyczące różnic w poziomie poczucia koherencji między grupą alumnów z WSD a studentami, przeprowadzono serię analiz testem t-Studenta dla prób niezależnych. Wyniki przedstawiono w tabeli 2.

Tabela 2. Różnice pomiędzy badanymi grupami pod względem wymiarów mierzonych narzędziem SOC

Grupa		Średnia	Odchylenie standardowe	t-Studenta	P
Poczucie zaradności	Alumni	50,95	8,04	3,76	0,000**
	Studenci	44,37	8,20		
Poczucie zrozumiałości	Alumni	47,88	8,48	2,65	0,010*
	Studenci	43,33	7,47		
Poczucie sensowności	Alumni	46,51	5,37	7,15	0,000**
	Studenci	35,63	8,42		

** $p < 0,001$; * $p < 0,01$

Jak wynika z tabeli 2, analiza wykazała, że alumni mieli istotnie wyższe wyniki na skali poczucia zaradności niż badani z grupy kontrolnej $t(84)=3,76$; $p<0,001$ oraz istotnie wyższe wyniki na skali zrozumiałości niż badani z grupy kontrolnej $t(84)=2,65$; $p=0,01$. Ostatnie porównanie pozwala stwierdzić, że osoby z grupy eksperymentalnej miały istotnie wyższe wyniki na skali poczucia sensowności niż badani z grupy kontrolnej $t(84)=7,15$; $p<0,001$.

W celu weryfikacji hipotez dotyczących różnic w zakresie stylu radzenia sobie ze stresem między grupami przeprowadzono analizę testem t-Studenta dla prób niezależnych, której wyniki zamieszczono w tabeli 3.

Tabela 3. Różnice pomiędzy badanymi grupami w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem

Style radzenia sobie ze stresem		Średnia	Odchylenie standardowe	t-Studenta	p
Styl skoncentrowany na zadaniu	Alumni	56,86	6,35	0,61	0,545
	Studenci	57,81	8,79		
Styl skoncentrowany na emocjach	Alumni	38,98	9,43	2,41	0,018*
	Studenci	44,26	10,35		
Styl skoncentrowany na unikaniu	Alumni	43,28	7,56	1,45	0,150
	Studenci	45,49	10,55		
Czynności zastępcze	Alumni	17,70	4,68	2,90	0,007*
	Studenci	21,21	6,27		
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich	Alumni	17,19	4,31	1,78	0,078*
	Studenci	16,02	4,22		

* p , 0,01

Analiza wyników zamieszczonych w tabeli 3 wykazała brak istotnych różnic między badanymi grupami w zakresie stylu skoncentrowanego na zadaniu $t(84)=0,61$; $p=0,545$ oraz unikaniu $t(84)=1,45$; $p=0,150$. Różnice takie wystąpiły w stylu skoncentrowanym na emocjach, gdyż badani z grupy kontrolnej uzyskali istotnie wyższy wynik w skali stylu skoncentrowanego na emocjach niż alumni $t(84)=2,41$; $p=0,01$. Stwierdzono ponadto, że badani z grupy kontrolnej mieli istotnie wyższe wyniki w skali czynności zastępcze niż osoby z grupy eksperymentalnej $t(84)=2,9$; $p<0,01$.

Przeprowadzono także ocenę wpływu lat formacji duchowej alumnów podczas pobytu w seminarium na składowe poczucia koherencji za pomocą jednozmiennikowej analizy wariancji. Wyniki badań ilustruje tabela 4.

Tabela 4. Wpływ lat nauki na wymiary SOC

		Średnia	Odchylenie standardowe	Błąd standardowy
Poczucie zaradności	1	5,10	0,75	0,17
	2	5,14	0,91	0,23
	3	4,06	0,83	0,21
	4	4,53	0,57	0,14
	5	4,73	0,87	0,23
	6	5,34	0,88	0,39
Poczucie zrozumiałości	1	4,11	0,85	0,20
	2	4,35	0,82	0,21
	3	3,76	0,72	0,19
	4	4,13	0,41	0,10
	5	4,18	0,83	0,22
	6	4,78	0,49	0,22
Poczucie sensowności	1	5,28	1,03	0,24
	2	5,32	1,21	0,30
	3	4,65	1,32	0,34
	4	4,95	0,94	0,23
	5	5,31	1,10	0,29
	6	5,58	0,96	0,43

Jak wynika z tabeli 4, analiza wariacji wykonana metodą porównań wielokrotnych Bonferroni wykazała istotny udział czasu trwania formacji duchowej wyłącznie w zakresie poczucia zaradności $F(2,80)=4,59$; $p<0,01$. Stwierdzono, że poczucie zaradności było istotnie większe na 1 i 2 roku niż na 3 roku oraz większe na 6 roku niż na 3. Świadczy to między innymi o tym, że krytycznym momentem w formacji duchowej jest trzeci rok formacyjny, w którym dokonuje się dopiero istotna zmiana mechanizmów adaptacyjnych do środowiska seminaryjnego.

8. DYSKUSJA

Przeprowadzone badania miały na celu określenie związków między poczuciem koherencji a stylami radzenia sobie ze stresem. Pierwsza hipoteza, zakładająca, że im wyższy ogólny poziom poczucia koherencji, tym częściej stosowany jest styl skoncentrowany na zadaniu, nie została potwierdzona. Potwierdzono natomiast drugą hipotezę, przyjmującą, że osoby z niskim ogólnym poziomem poczucia koherencji częściej niż osoby z silnym poczuciem koherencji wybierają styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na emocjach oraz styl skoncentrowany na unikaniu.

Szczegółowa analiza wyników wykazała, że w grupie alumnów charakteryzujących się silnym poczuciem zaradności posiadane zasoby własne lub dostęp do zasobów zewnętrznych (np. wsparcie duchowe, koleżeństwo itp.) są wystarczające do radzenia sobie ze stresem. Stwierdzona zależność jest podobna w przypadku wysokiego poziomu poczucia zrozumiałości, sensowności i ogólnego poczucia koherencji. Uzyskane wyniki są zgodne z teoretycznymi założeniami modelu salutogenetycznego A. Antonovsky'ego³⁷ oraz z wynikami badań empirycznych, wykazujących, że stylu skoncentrowanego na emocjach i unikaniu, używa się częściej, gdy jednostka uznaje stresor za mało zagrażający³⁸.

Kolejny problem badawczy odnosił się do różnic w zakresie poczucia koherencji między alumniami WSD a studentami. Zgodnie z postawioną hipotezą, alumni różnili się od studentów jedynie poziomem poczucia zrozumiałości. Analiza wykazała, że alumni mieli istotnie wyższe wyniki na skali zrozumiałości niż badani z grupy kontrolnej. Jak podkreśla A. Antonovsky, w rzeczywistości sytuacje nie zawsze muszą być zrozumiałe, uporządkowane i spójne, żeby były pożądane. Pomagać może w takich sytuacjach duchowość, która wprawdzie pragnie ładu i harmonii, ale i akceptacji tego, co przynosi życie.

Hipoteza, mówiąca o różnicach w poziomie poczucia zaradności pomiędzy alumniami i studentami, została potwierdzona, gdyż alumni mieli istotnie wyższe wyniki na skali poczucia zaradności niż badani z grupy kontrolnej. Antonovsky³⁹

³⁷ Por. A. Antonovsky, *Unraveling The Mystery of Health*, s. 57.

³⁸ Por. S. Folkman, *Revised coping theory*, s. 575-560; M. Kossakowska, M. Basińska, *Poczucie koherencji a style*, s. 190.

³⁹ Por. A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*, s. 58-60.

podkreśla rolę czynników zewnętrznych takich, jak: sieci wsparcia, autorytety, sacrum czy Bóg, dla zachowania silnego poczucia koherencji. Znajduje to poparcie w literaturze przedmiotu, dokumentujące, że przekonania i praktyki religijne są istotnym wsparciem nawet w sytuacjach ekstremalnych, takich jak choroba terminalna, trauma wojenna itp.⁴⁰. Interpretacja ta dotyczy także wyników uzyskanych w ramach kolejnej hipotezy, dotyczącej różnic w poczuciu sensowności między alumnami WSD a studentami w grupie kontrolnej. Przeprowadzona analiza wskazała, że alumni mieli istotnie wyższe wyniki na skali poczucia sensowności niż badani z grupy kontrolnej.

Hipoteza zakładająca różnice w stylach radzenia sobie ze stresem między alumnami WSD a studentami z grupy kontrolnej, nie została potwierdzona w zakresie stylu zadaniowego, natomiast została potwierdzona odnośnie do stylu skoncentrowanego na emocjach. Alumni mieli istotnie wyższy wynik w skali stylu skoncentrowanego na emocjach niż badani z grupy kontrolnej, co może się wiązać ze zbytnią koncentracją na przeżyciach emocjonalnych, takich jak poczucie winy i napięcia, wynikające między innymi ze „zderzeniem się” mentalnym z idealnym wzorcem formacyjnym kapłana. Potwierdzają ten kierunek interpretacji uzyskane wyniki dotyczące różnic w wyborze stylu skoncentrowanego na unikaniu z uwzględnieniem jego składowych: koncentracji na angażowaniu się w czynności zastępcze oraz koncentracji na poszukiwaniu kontaktów towarzyskich. Różnice w zakresie unikania w formie angażowania się w czynności zastępcze potwierdziły się, ponieważ uzyskano istotnie niższe wyniki u badanych alumnów w porównaniu do studentów. Jest to zrozumiałe, gdyż alumni z obiektywnych powodów związanych ze ściśle określonymi regułami organizacyjnymi seminarium nie mogą pozwolić sobie na aktywne angażowanie się w czynności zastępcze, takie jak np. alkohol, narkotyki i inne używki pod groźbą wydalenia z seminarium.

Ostatni problem badawczy dotyczył różnic w zakresie poczucia koherencji w zależności od roku nauki w seminarium. Stwierdzono istotny wpływ czasu studiowania jedynie na poziom poczucia zaradności jako składowej poczucia koherencji. Wykazano, że poczucie zaradności było większe na pierwszym i drugim roku niż na trzecim, co oznacza, że doświadczenia wyniesione spoza środowiska seminaryjnego miały większe znaczenie adaptacyjne niż wymagania seminaryjne. Jednakże stwierdzone większe poczucie zaradności na szóstym w porównaniu do trzeciego roku potwierdza skuteczność długoterminowej formacji duchowej oraz przejście na inne mechanizmy adaptacyjne do nowego środowiska.

Z wielu rozmów oraz wywiadów z klerykami wynika, że trzeci rok formacji kapłańskiej jest dla nich najtrudniejszy, o czym świadczą między innymi kryzysy powołania u kleryków w tym okresie adaptacji. Potwierdza ten kierunek interpretacji A. Antonovsky, analizując związek poczucia zaradności z doświadczeniem życiowym⁴¹.

⁴⁰ M. Galanter, *Spirituality and the Healthy mind*, s. 116-130; D. Lines, *Spirituality in counseling*, s. 45-63.

⁴¹ Por. A. Antonovsky, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*, s. 93-94.

9. WNIOSKI

Na podstawie przeprowadzonej analizy związku poczucia koherencji i stylów radzenia sobie ze stresem można przyjąć następujące wnioski:

1. Istnieją korelacje między poczuciem koherencji a stylami radzenia sobie ze stresem w badanej grupie alumnów.

2. Istnieją różnice w zakresie poczucia koherencji między alumnami i studentami. Alumni mają istotnie wyższe wyniki w skali poczucia zrozumiałości, zaradności i sensowności niż studenci z grupy kontrolnej.

3. Alumni istotnie rzadziej radzą sobie ze stresem, koncentrując się na emocjach czy koncentrując się na strategiach unikowych poprzez angażowanie się w czynności zastępcze.

4. Alumni na trzecim roku studiów charakteryzowali się najniższym poczuciem koherencji w zakresie zaradności.

SENSE OF COHERENCE AND THE WAYS OF COPING WITH STRESS OF THE SEMINARISTS OF A HIGHER THEOLOGICAL SEMINARY

Summary

The aim of the present article is to define the relationship between the level of the sense of coherence and the ways of coping with stress at a higher theological seminary. In order to validate the presented hypotheses, two questionnaires were used: the Questionnaire of the Sense of Coherence (SOC-29) of Antonovski and the *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)* of Enderl and Parker. The research was conducted among a group of 43 seminarists and 43 university students. The analysis concentrated on the links between the sense of coherence and the ways of coping with stress. With respect to the sense of being understood, resourcefulness and a general feeling of sense, the results were significantly higher among the seminarists than among the students from the control group. It has also been shown that seminarists were significantly less likely than the control group to deal with stress by concentrating on emotions or resorting to avoidance strategies.

Keywords: Sense of coherence, coping with stress, seminarists

Nota o Autorach: Prof. dr hab. Jan F. Terelak – profesor zwyczajny UKSW, Kierownik Sekcji i Katedry Psychologii Pracy i Stresu w Instytucie Psychologii UKSW; Pełnomocnik Rektora UKSW ds. Laboratorium Psychologicznego; konsultant naukowy ds. psychologii lotniczej w Wojskowym Instytucie Medycyny Lotniczej w Warszawie. Redaktor naczelny “The Polish Journal of Aviation Medicine and Psychology”. Ekspert do spraw psychologii kosmicznej w Komitecie Badań Kosmicznych i Satelitarnych Polskiej Akademii Nauk.

Mgr Magdalena Borzyńska – magistrantka w katedrze Psychologii Pracy i Stresu UKSW.

Słowa kluczowe: Poczucie koherencji, radzenie sobie ze stresem, alumni