

POZIOM POCZUCIA KOHERENCJI A SKUTECZNOŚĆ WYKONANIA ZADANIA O CHARAKTERZE WYTRZYMAŁOŚCIOWYM

Leszek KORZEWA

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Wstęp. Koncepcja salutogenezy A. Antonovsky'ego (1979) z jej centralnym, poznawczo-motywacyjnym konstruktem jakim jest poczucie koherencji (SOC - sense of coherence), które stanowi tzw. bazowy układ właściwości sięgających głębokich pokładów regulacyjnych i charakteryzuje sposób widzenia świata kształtowany w toku doświadczenia życiowego, wydaje się być bardzo przydatną w ocenie psychologicznej uczestników rywalizacji sportowej. Potwierdzają to dotychczasowe badania własne (Herberger i Korzewa 2001, Korzewa i wsp. 2001).

Antonovsky (1987) definiuje poczucie koherencji, jako „globalną orientację jednostki wyrażającą stopień jej ogólnego, trwałego choć dynamicznego przekonania, że:

a) bodźce docierające do niej z wewnętrznego i zewnętrznego środowiska są ustrukturuwane, przewidywalne i dają się wyjaśnić;

b) dostępne są zasoby pozwalające sprostać wymaganiom stawianym przez owe bodźce;

c) wymagania stanowią wyzwanie, warte są zaangażowania i podjęcia działania”.

Do podstawowych komponentów SOC należą: poczucie zrozumiałości (sense of comprehensibility), poczucie zaradności (sense of manageability) oraz poczucie sensowności (sense of meaningfulness).

Zrozumiałość (PZR) „to spostrzeżenie napływających informacji jako spójnych, ustrukturuwanych, mających sens poznawczy. W odniesieniu do przyszłości – bodźce będą przewidywalne, a nawet jeśli pojawią się nieoczekiwane, to dadzą się uporządkować” (Jelonkiewicz 1994).

Zaradność, inaczej sterowalność (PZ) „to dostrzeżenie zasobów, jakie jednostka ma do dyspozycji, pozwalających sprostać stawianym wymaganiom” (Mroziak 1994).

Sensowność (PS) to według Antonovsky'ego (1997) najważniejszy, emocjonalno-motywacyjny komponent nierozzerwalnej całości, jaką stanowi SOC. „Ludzie, którzy cechują się wysokim stopniem sensowności czują, że życie ma sens emocjonalny, że przynajmniej niektóre problemy i wymagania przez nie stawiane warte są inwestowania energii, warte są poświęcenia i zaangażowania i są raczej pożądanymi wyzwaniami niż zbędnymi obciążeniami”.

Celem niniejszej pracy jest określenie, jak poziom koherencji i jego komponenty wpływają na skuteczność wykonania zadania o charakterze wytrzymałościowym, które w swej istocie jest niewątpliwie silnie stresogennym czynnikiem.

Założono, że:

1. Poziom koherencji determinuje wynik uzyskany w próbie wytrzymałości biegowej.
2. Osobnicy o wyższym poziomie koherencji są bardziej podatni na zewnętrzny bodziec motywujący niż ci, którzy posiadają niski jego poziom.

Materiał i metody. Badaniom poddano dwukrotnie 86 kobiet i 93 mężczyzn będących kandydatami na Akademię Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, a następnie jej studentami. Oceniono u nich:

1. Poziom poczucia koherencji i jego składowych za pomocą „Kwestionariusza orientacji życiowej SOC-29”, opracowanego przez Zakład Psychologii Klinicznej Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, Zakład Psychoprophylaktyki Instytutu Psychologii UAM w Poznaniu oraz Zakład Psychologii Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi, którego polska wersja autoryzowana była przez A. Antonovsky'ego. Uzyskane w nim wyniki punktowe zamieniono

na skalę stenową (Brzeziński 1997), na podstawie której wyodrębniono, z całości badanych, grupy kobiet i mężczyzn o wysokim, średnim i niskim poziomie SOC. Chcąc zweryfikować postawione hipotezy, w analizie uwzględniono tylko wyniki grup skrajnych.

2. Poziom wytrzymałości biegowej za pomocą progresywnego biegu wahadłowego, wchodzącego w skład testu sprawności fizycznej „Eurofit”, którego sposób realizacji opisany został przez Haleczko i Listosa (1994). Próba ta była wykonywana przez badanych dwukrotnie. Pierwszy raz w czasie egzaminu wstępnego na uczelnię, a po raz drugi w czasie programowych zajęć z lekkoatletyki. Przed przystąpieniem do drugiej próby motywowano ich, do lepszego jej wykonania, bodźcem o zabarwieniu pozytywnym.

Zebrany materiał opracowano przy pomocy podstawowych metod statystycznych (Guilford 1960).

Analiza wyników. W tabeli 1 przedstawiono charakterystyki liczbowe i porównanie obu wyróżnionych grup kobiet. Wynika z nich, że studentki o wysokim poziomie poczucia koherencji, na co wpływ mają wysokie wartości jego składowych (poczucia zrozumiałości, zaradności i sensowności), są zbiorowością, która przejawia większe możliwości do realizacji wysiłku o charakterze wytrzymałościowym. Zarówno w pierwszej jak i drugiej próbie biegu wahadłowego uzyskały one wyniki wyższe, bardzo znamienne statystycznie, od grupy kobiet o niskim poziomie poczucia koherencji. Jest to także zbiorowość bardziej podatna na zewnętrzny bodziec motywujący, o czym świadczy bardzo istotna statystycznie (na poziomie 0,01) poprawa średniego wyniku w drugiej próbie biegu wahadłowego. W grupie o niskim poziomie poczucia koherencji nastąpiła również poprawa uzyskanego wyniku, ale różnica wyniku średniego między obiema próbami nie wykazuje statystycznej istotności.

Tab. 1.

Charakterystyka liczbowo i istotność różnic średnich arytmetycznych wyników kobiet o wysokim (N=25) i niskim (N=26) poziomie poczucia koherencji.

Cecha	Kobiety o wysokim poziomie poczucia koherencji		t^0	Kobiety o niskim poziomie poczucia koherencji	
	min – max x	SD		min – max x	SD
Poczucie koherencji SOC	166 – 195 176,4	11,11	34,650* *	65 – 118 87,4	6,34
Poczucie sensowności PS	45 – 56 50,2	3,81	24,886* *	23 – 35 28,4	2,12
Poczucie zaradności PZ	55 – 68 61,3	4,01	30,830* *	25 – 34 30,1	3,01
Poczucie zrozumienia PZR	53 – 71 62,1	4,34	31,534* *	17 – 38 28,8	2,95
Bieg wahadłowy I	50 – 112 83,5	17,12	2,005**	52 – 102 74,3	14,12
t^0	2,238**			1,486	
Bieg wahadłowy II	56 – 126 89,8	18,14	2,879**	54 – 104 76,2	14,83

* - t^0 istotne na poziomie 0,05** - t^0 istotne na poziomie 0,01

Z analizy danych dotyczących mężczyzn (tabela 2) wynika, że w grupie studentów o wysokim poziomie poczucia koherencji przyrost wyniku, w powtórzonej próbie wytrzymałości biegowej, jest statystycznie istotny na poziomie 0,05. Rezultaty uzyskane w obu próbach w grupie o niskim poziomie poczucia koherencji wskazują, iż zastosowanie bodźca motywującego nie wywołało wśród jej członków dostatecznej mobilizacji w celu poprawy wyniku w drugiej próbie.

Bardzo istotna statystycznie różnica rezultatów biegu wahadłowego między grupami mężczyzn o wysokim i niskim poziomie poczucia koherencji w obu przeprowadzonych badaniach świadczy, podobnie jak to miało miejsce w przypadku kobiet, o większej skuteczności wykonania przez nich zadania o charakterze wytrzymałościowym.

Wyniki uzyskane w próbach wytrzymałości zarówno w grupie kobiet jak i mężczyzn, bez względu na to czy posiadają wysoki, czy niski poziom poczucia koherencji, wykazują bardzo dużą dyspersję, co wskazuje na duże zróżnicowanie poziomu tej zdolności u badanej populacji.

Tab.2.

Charakterystyka liczbowa i istotność różnic średnich arytmetycznych wyników mężczyzn o wysokim (N=27) i niskim (N=33) poziomie poczucia koherencji.

Cecha	Mężczyźni o wysokim poziomie poczucia koherencji		t^0	Mężczyźni o niskim poziomie poczucia koherencji	
	min – max x	SD		min – max x	SD
Poczucie koherencji SOC	155-182 173,2	12,03	23,829* *	92-120 106,2	9,34
Poczucie sensowności PS	47-55 51,1	3,83	18,274* *	33-39 36,2	2,30
Poczucie zaradności PZ	52-68 60,2	4,86	27,468* *	27-44 35,3	2,81
Poczucie znaczenia PZR	56-71 63,8	4,34	37,243* *	22-38 29,9	2,48
Bieg wahadłowy I	90-168 129,8	20,13	3,152**	84-140 112,7	20,84
t^0	2,211*			0,183	
Bieg wahadłowy II	92-170 133,1	20,73	4,017**	76-134 112,4	18,42

* - t^0 istotne na poziomie 0,05** - t^0 istotne na poziomie 0,01

Wprawdzie przeprowadzona dotychczas analiza uzyskanych wyników badań doprowadziła do pozytywnej weryfikacji postawionych hipotez, jednakże postanowiono dodatkowo określić związki korelacyjne między wynikami prób wytrzymałościowych a wynikami kwestionariusza SOC w czterech analizowanych grupach. Pozwoliło to odpowiedzieć na pytanie – czy i która ze składowych poczucia koherencji determinuje wynik w wytrzymałościowym?

Z danych zawartych w tabeli 3 wynika, iż w grupie kobiet o wysokim stopniu poczucia koherencji występują istotne zależności między wynikiem próby wytrzymałościowej a ogólnym

wynikiem SOC i poczuciem sensowności. W obu przeprowadzonych próbach określone zależności są statystycznie istotne na poziomie 1%. W grupie kobiet o niskim poziomie SOC, tylko zależność między wynikami drugiej próby biegu wahadłowego a poczuciem sensowności osiąga statystyczną istotność.

Tab.3

Współczynniki korelacji poziomu koherencji i jego składowych z wynikami obu prób biegu wahadłowego w grupach kobiet.

Cecha	Kobiety o wysokim poziomie poczucia koherencji (N=25)		Kobiety o niskim poziomie poczucia koherencji (N=26)	
	Bieg wahadłowy I	Bieg wahadłowy II	Bieg wahadłowy I	Bieg wahadłowy II
SOC	0,43*	0,46*	0,22	0,23
PS	0,44*	0,46*	0,36	0,39*
PZ	0,24	0,26	0,28	0,28
PZR	0,29	0,28	0,26	0,27

* - r istotne na poziomie 0,05

** - r istotne na poziomie 0,01

U mężczyzn zależności te w grupie o wysokim poziomie poczucia koherencji są identyczne jak w takiej samej grupie kobiet, z tym że osiągają wyższą, gdyż 1%, statystyczną istotność (tab. 4).

Tab.4.

Współczynniki korelacji poziomu koherencji i jego składowych z wynikami obu prób biegu wahadłowego w grupach mężczyzn.

Cecha	Mężczyźni o wysokim poziomie poczucia koherencji (N=27)		Mężczyźni o niskim poziomie poczucia koherencji (N=33)	
	Bieg wahadłowy I	Bieg wahadłowy II	Bieg wahadłowy I	Bieg wahadłowy II
SOC	0,38*	0,49**	0,28	0,26
PS	0,49**	0,52**	0,37*	0,37*
PZ	0,27	0,32	0,20	0,24
PZR	0,26	0,28	0,24	0,24

* - r istotne na poziomie 0,05

** - r istotne na poziomie 0,01

W grupie o niskim poziomie poczucia koherencji, podobnie jak w takiej samej grupie kobiet, tylko korelacja poczucia sensowności z wynikiem biegu osiąga statystyczną istotność z tym, że w przypadku obu przeprowadzonych prób. Wynika z tego, że poczucie sensowności, będące emocjonalno-motywacyjną komponentą poczucia koherencji, jest czynnikiem najbardziej determinującym skuteczność wykonania zadania o charakterze wytrzymałościowym.

Wnioski.

1. Badania dowiodły, iż istnieje istotna zależność między poziomem poczucia koherencji a zdolnością do wykonania zadania o charakterze wytrzymałościowym. Emocjonalno-motywacyjny jego aspekt, oceniany poczuciem sensowności, był tej zdolności największą determinantą.

2. Stwierdzono, że osobnicy o wyższym poziomie poczucia koherencji są bardziej podatni na zewnętrzny bodziec motywujący ich do skuteczniejszego wykonania tego zadania niż ci, którzy posiadają niski jego poziom.

Piśmiennictwo.

1. Antonovsky A. (1979) *Health stress and coping*. Jossey-Bass Publishers, San Francisco.
2. Antonovsky A. (1987) *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass publishers, San Francisco
3. Antonovsky A. (1997) *Poczucie koherencji jako determinanta zdrowia*. [w:] J. Heszten-Niejodek, H. Sęk (red.) *Psychologia zdrowia*. PWN, Warszawa.
4. Brzeziński J. (1997) *Metodologia badań psychologicznych*. PWN, Warszawa.
5. Guilford J.P. (1960) *Metody statystyczne w psychologii i pedagogice*. PWN, Warszawa.
6. Haleczko A., Listos E. (1994) *Wielostopniowy 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy*. *Kwartalnik Naukowy nr 1. AWF Wrocław*, 89-100.
7. Herberger J., Korzewa L. (2001) *Zależność między poczuciem koherencji a poziomem wybranych cech motorycznych studentów AWF. Studenci wychowania fizycznego w ocenie psychopedagogicznej*, *AWF Wrocław*, 17-22.
8. Jelonkiewicz I (1994) *Model Antonovsky'ego – odniesienia do wybranych koncepcji psychologicznych*. *Nowiny Psychologiczne*, 3, 55-66.
9. Korzewa L., Listos E., Michalski R., Herberger J. (2001) *Lekkoatleci Szkoły Mistrzostwa Sportowego we Wrocławiu w świetle badań poczucia koherencji*. *Sport pływacki i lekkoatletyczny w szkole*. *AWF Wrocław*, 29-33.
10. Mroziak B. (1994) *Antonovsky'ego koncepcja salutogenezy i poczucia koherencji (SOC)*. *Nowiny Psychologiczne*, 1, 5-16.

**ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА В СУПЕРЕЧНОСТЯХ СИСТЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ПЕДАГОГІКОЮ І ГІГІЄНОЮ**

Олена БУЛІЧ

*Кримський державний медичний університет ім. С.І.Георгіївського,
Радомський політехнічний університет ім. К.Пуласького*

Вимога всебічного вивчення людини й умов його життєдіяльності стало наріжним каменем не тільки для педагогіки, але і для гігієни – галузі медичної науки, що вивчає вплив умов життя на здоров'я людини, що розробляє заходи, спрямовані на попередження захворювань і створення умов, що забезпечують збереження здоров'я. І хоча жодна ділянка людської діяльності не обділена увагою гігієни, у деяких з них у силу об'єктивних причин залишилися «білі плями» - невивчені галузі і розділи. Однією