

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II. Wydział Nauk Społecznych

PAWEŁ KOT, JOANNA LENDA

kotpawel@o2.pl, joanna.lenda@gmail.com

Poczucie koherencji a aspiracje życiowe studentów

Sense of Coherence and Life Aspirations of Young Adults

STRESZCZENIE

Poczucie koherencji jako zmienna osobowościowa wpływa na funkcjonowanie człowieka w różnych jego obszarach. Niektórzy badacze odnajdują związki między światem wyznawanych wartości jako psychicznych zasobów a poczuciem koherencji. Spostrzeganie świata jako sensownego i uporządkowanego może być związane z ujawnianiem się aspiracji życiowych. Badanie zostało przeprowadzone na grupie 162 młodych dorosłych (101 kobiet i 61 mężczyzn) w wieku 21–33 lat ($M=22,52$; $SD=1,85$). Miało ono charakter kwestionariuszowy – wykorzystano w nim Kwestionariusz Orientacji Życiowej oraz Indeks Aspiracji Życiowych. Przeprowadzone analizy statystyczne wskazały pozytywne związki aspiracji życiowych z poczuciem koherencji. Dodatkowo wykazano istotne statystyczne różnice między studentami pracującymi i nieposiadającymi zatrudnienia w nasileniu poczucia koherencji oraz preferencji poszczególnych celów życiowych. Otrzymane wyniki mogą być użyteczne w procesie poradnictwa kariery i zarządzania zasobami ludzkimi skierowanymi do tej grupy młodych dorosłych.

Słowa kluczowe: poczucie koherencji; aspiracje życiowe; wartości

POCZUCIE KOHERENCJI JAKO REGULATOR LUDZKIEGO FUNKCJONOWANIA

Całokształt podejmowanych przez człowieka aktywności ma wiele uwarunkowań (Inglehart 2000; Hobfoll 2006). Podejście interakcyjne przyjmuje, iż zachowanie człowieka wynika nie tylko z niezależnego wpływu czynników sytuacyjnych i osobowościowych, ale także z ich wzajemnego oddziaływania (Grusz-

czyńska 2004). Wśród zmiennych sytuacyjnych za istotną determinantę przebiegu i efektywności działania należy uznać poczucie koherencji (Antonovsky 2005). W sposób zróżnicowany, bezpośredni i pośredni, wpływa ono pozytywnie na stan funkcjonowania człowieka. W zależności od ukształtowania i nasilenia elementów składowych oddziałuje na utrzymanie stanu chwiejnej równowagi organizmu człowieka, objawiającego się zdrowiem fizycznym, psychicznym i duchowym (Sagy, Antonovsky 1992).

Poczucie koherencji jest definiowane jako:

[...] globalna orientacja człowieka, wyrażająca stopień, w jakim człowiek ten ma dojmujące, 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; wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania (Antonovsky 2005, s. 34).

Poczucie koherencji jest złożoną zmienną podmiotową składającą się z trzech zasadniczych komponentów: poczucia zrozumiałości, poczucia zaradności i poczucia sensowności (Sagy, Antonovsky 1992).

Poczucie zrozumiałości to stopień, w jakim osoba spostrzega napływające ze środowiska zewnętrznego i wewnętrznego bodźce jako jasne, uporządkowane, spójne i ustrukturuwane, czyli sensowne poznawczo, a nie jako szum informacyjny, który charakteryzuje się chaotycznością, nieuporządkowaniem, przypadkowością, niewytłumaczalnością i losowością. Sprawia, że człowiek rozpatruje przyszłe bodźce (niezależnie od tego, czy są pożądane czy nie) jako przewidywalne lub w sytuacji, gdy pojawiają się niespodziewanie i są zaskakujące, potrafi je uporządkować i wyjaśnić. Poczucie zrozumiałości dotyczy aspektu poznawczego i pozwala dokonać właściwej oceny rzeczywistości oraz spostrzegać poszczególne wydarzenia życiowe w kategorii wyzwania, z którym można sobie poradzić.

Poczucie zaradności odnosi się do stopnia, w jakim spostrzegane zasoby, do jakich jednostka ma dostęp, są uznane za wystarczające, żeby sprostać stawianym jej wymaganiom. Dostępność zasobów dotyczy zarówno indywidualnych możliwości osoby, jak i zasobów innych osób (małżonka, przyjaciel, Boga, lekarza czy innej osoby znaczącej), na których może ona polegać. Ponadto w sytuacjach niepomysłnych daje przekonanie, że można sobie z nimi poradzić. Dzięki temu jednostka nie uważa się za ofiarę losu ani nie ma poczucia niesprawiedliwości życia.

Poczucie sensowności dotyczy wymiaru emocjonalno-motywacyjnego. Określa ono stopień, w jakim osoba czuje, że jej życie posiada sens pod względem emocjonalnym, a stawiane jej przez życie problemy i wymagania są warte wysiłku, zaangażowania i poświęcenia, są czymś „mile widzianym”, a nie dotkliwym balastem. Pozwala ponadto w sytuacji nieszczęścia dzielnie podejmować wyzwania i bronić się przez poszukiwanie sensu w celu uporania się z nim.

Poczucie koherencji jako zmienna osobowościowa wpływa na funkcjonowanie człowieka w różnych obszarach, co potwierdziły wyniki badań (por. Larsson, Kallenberg 1996; Szymona, Pawłowska, Szymona 2002; Gruszczyńska 2004; Januszewski 2011). Osoby o słabym poczuciu koherencji mają tendencję do interpretowania sytuacji stresowej jako zagrożenia, a dominują w niej rozproszone emocje (lęk, wściekłość, rozpacz). Obniżone są wówczas mechanizmy obronne, ponieważ osoby te wybierają koncentrację na emocjach i unikanie jako sposoby (formy) radzenia sobie ze stresem (Antonovsky 2005). Jak podaje autor koncepcji, osoby o silnym poczuciu koherencji doświadczają słabszego stresu, postrzegane stresory oceniają jako wyzwanie oraz dobrze radzą sobie z obciążeniami przez koncentrację na problemie. Osoby cechujące się wysokim poczuciem koherencji są w lepszej kondycji psychicznej i fizycznej, częściej podejmują ważną aktywność, wywiązując się z powierzonych im zadań, potrafią utrzymywać intymne relacje z innymi ludźmi i łatwiej akceptują nieuniknione trudności w swoim życiu (Antonovsky 2005). Odczuwają przy tym zdecydowanie większą satysfakcję z życia i wyżej oceniają jego jakość (Szymona, Pawłowska, Szymona 2002; Januszewski 2011). Badania wskazują istnienie silnej korelacji między poczuciem koherencji a zachowaniami zdrowotnymi oraz samooceną poziomu zdrowia i jakością życia (Larsson, Kallenberg 1996). Niektórzy badacze odnajdują związki między światem wyznawanych wartości jako psychicznych zasobów a poczuciem koherencji (Antonovsky 2005; Szulc, Parchem 2014). W związku z tym należy podejrzewać, iż mogą występować związki tej zmiennej z innym ważnym wymiarem ludzkiego życia, jakim są aspiracje życiowe stanowiące wyraz wartości.

WARTOŚCI I ASPIRACJE W ŻYCIU CZŁOWIEKA

Każdy człowiek posiada uznane przez siebie wartości (Schwartz 2006). Wartości jako ramy myśli, postaw i zachowań składają się na spójny system, który pozwala jednostce przetrwać, osiągnąć szczęście w życiu osobistym oraz sukces i satysfakcję w pracy zawodowej (Lachowski 2012). Ukształtowany system wartości spełnia rolę stabilizatora życia społecznego, dając jednostkom i zbiorowości możliwość orientacji w rzeczywistości, wybór i ocenę działań oraz wzajemną komunikację. Wartości nadają sens ludzkiej egzystencji, kształtują życie człowieka i określają styl jego życia. Należy przy tym uwzględnić wpływ specyfiki środowiska na zróżnicowanie hierarchii wartości poszczególnych jednostek (Schwartz 2006).

Wartości implikują w jednostce tendencję do ich realizowania w działaniu, przez co ukierunkowują zachowanie jednostki, będąc źródłem motywacji jej poczynań. Wartości człowieka są widoczne w jego czynach i działalności zewnętrznej, obecne są też w jego sferze duchowej (Kozak, Sobek 2012). Poznanie war-

tości osobowych pozwala zrozumieć, dlaczego dana osoba realizuje w swoim życiu określone cele, zamiary i dążenia (Lachowski 2012). Wartości pełnią funkcję motywatora do określonego działania, determinują aspiracje i wybory jednostki. Dzięki nim jednostka określa to, co jest dla niej dobre i pożądane w danym momencie czy całonocnej perspektywie (Cieciuch 2013). Szczególnie jest to widoczne w sytuacjach kryzysowych, wymagających szybkiego reagowania i podejmowania decyzji (Hobfoll 2006). Wartości są uporządkowane hierarchicznie – te najważniejsze dla jednostki realizuje ona jako pierwsze. Hierarchia wartości jest u danej jednostki stała, można więc ją traktować jako różnicę indywidualną (Schwartz 2006).

W ostatnim czasie o wartościach szczególnie często mówi się w kontekście ludzi młodych (Leavy, Hossain 2014). W okresie wczesnej dorosłości system wartości i główne aspiracje z nim związane są w dużym stopniu już ukształtowane (Cieciuch 2013). Wyznawane wartości umożliwiają młodym pracownikom wejście w kulturę danego zawodu czy – szerzej – organizacji (Kozak, Sobek 2012). Stąd istotne wydaje się poznanie preferowanych wartości osób przysposabianych do pracy, ponieważ na ich podstawie można przewidywać, jakie w przyszłości będzie młode pokolenie podczas sprawowania określonych ról społecznych i zawodowych (Kot 2016). Jest to szczególnie istotne w kontekście tranzycji osób młodych na rynek pracy – kończąc edukację, osoby wchodzi na rynek pracy z ukształtowanym systemem wartości. Zwłaszcza w dobie postindustrialnych społeczeństw, opóźniania momentu uzyskiwania przez jednostki pełnej samodzielności i kurczenia się rynku pracy wskaźniki formalnego wykształcenia nie stanowią zasobu gwarantującego jego posiadaczowi wystarczającego poziomu atrakcyjności dla potencjalnego pracodawcy (Bańka 2014). Znaczenia nabierają zasoby pozaedukacyjne, takie jak umiejętność kształtowania własnego kapitału kariery, przywiązanie do miejsca pracy, permanentna edukacja czy aspiracje i wartości (Miller 2010).

Aspiracje życiowe odgrywają istotną rolę w życiu młodzieży stojącej u progu dorosłości, ponieważ mogą stanowić aspekt kapitału kariery, który przekłada się na skuteczniejsze funkcjonowanie na rynku pracy (Bańka 2014). Aspiracje rozpatruje się jako dążenia, zamierzenia, pragnienia, życzenia, potrzeby i zainteresowania jednostki. Mają one znaczący wpływ na jej zachowanie i plany oraz warunkują jej dalszą drogę życiową (Górnik-Durose, Janiec 2010). W psychologii aspiracje są rozumiane jako zmienna osobowościowa, która powstaje na bazie percepcji poprzednich doświadczeń odnoszących się do wyników własnego działania i ich ocen, a także na bazie standardów grupowych oraz procesu modyfikacyjnego, przez co aspiracje odgrywają duże znaczenie w procesie formowania samooceny, z którą jest związany poziom aspiracji (Grouzet i in. 2005).

Istnieją różne typy aspiracji (Kotlorz 2013). Według Ryana i Deciego (2008) każdego człowieka charakteryzuje posiadanie potrzeb związanych z autonomią, przynależnością oraz poczuciem kompetencji, których zaspokojenie możliwe jest w sytuacji ukierunkowania aktywności na takie cele życiowe, jak rozwój osobisty, budowanie relacji z innymi ludźmi czy zaangażowanie na rzecz wspólnego dobra. Wymienione wewnętrzne cele życiowe są przeciwstawiane celom zewnętrznym, które nie przyczyniają się do zaspokojenia podstawowych potrzeb, takich jak osiągnięcie wysokiej pozycji społecznej czy budowa określonego wizerunku.

Z kolei Grouzet i in. (2005) wyodrębnili 12 obszarów, w których mogą się rozwijać aspiracje życiowe. Są to: pieniądze, wizerunek, popularność, konformizm, samoakceptacja, afiliacja, poczucie wspólnoty, zdrowie fizyczne, duchowość, dopasowanie, hedonizm oraz bezpieczeństwo. Polskie badania przeprowadzone przez Górnika-Durose i Janiec (2010) oraz Jach (2012) nie potwierdziły tak dużej liczby obszarów. Badacze ograniczyli je do czterech głównych: harmonia psychofizyczna, rozwój duchowy, zaspokojenie materialne oraz relacje społeczne, zbliżonych do tych wyodrębnionych oryginalnie przez Ryana i Deciego (2008). Potrzeby rozwoju społecznego w obliczu trudnej sytuacji gospodarczo-ekonomicznej wymagają ukształtowania młodego pokolenia w duchu odpowiednich wartości, potrzeb i aspiracji, które zapewnią im powodzenie w życiu dorosłym (Gierowski, Rajtar 2003). Optymalne określenie celów pozwala jednostce na rozwój i osiągnięcie zadowolenia z życia przez zaspakajanie potrzeb (Deci i in. 2015).

PROBLEM BADAWCZY I HIPOTEZY

Zakłada się, że aktywność młodych dorosłych jest działaniem ukierunkowanym, będącym rezultatem uznawania za ważne określonych celów życiowych i posiadania wyraźnych, związanych z nimi, aspiracji (Musiańska 2008). Według Antonovsky'ego (2005) człowiek kieruje się złożoną strukturą poznawczą, której głównym założeniem jest przekonanie o zrozumiałości, sensowności i zaradności. Widzenie świata jako przewidywalnego, uporządkowanego czy sensownego może oddziaływać na funkcjonowanie człowieka wyrażające się w preferowanych aspiracjach życiowych, aktywności zawodowej lub jej braku. Stąd pytanie badawcze: czy u studentów będących w różnej sytuacji na rynku pracy występują zależności między poczuciem koherencji a poziomem aspiracji życiowych? Odpowiedź na nie stanowi następująca hipoteza:

H1: Istnieją związki między poczuciem koherencji a aspiracjami życiowymi wśród studentów.

Podjęcie problematyki wartości składających się na preferowane wizje świata i porządku społecznego, reprezentowane przez osoby o odmiennej sytuacji na rynku pracy, wpisuje się w aktualny trend poszukiwania wielowymiarowych uwa-

runkowań powodzenia na rynku pracy (Bańka 2014). Dodatkowo, uwzględniając różnice między młodymi ludźmi znajdującymi się w odmiennej sytuacji na rynku pracy, można postawić kolejne hipotezy:

H2: Istnieją różnice między studentami pracującymi a niepracującymi pod względem aspiracji życiowych.

H3: Wśród studentów osoby pracujące charakteryzują się wyższym poziomem koherencji niż studenci niepracujący.

METODA

Zastosowane narzędzia

Badanie miało charakter kwestionariuszowy. Wykorzystano w nim Kwestionariusz Orientacji Życiowej oraz Indeks Aspiracji Życiowych. Udział w badaniu był dobrowolny, wypełnienie i zwrot kwestionariuszy rozumiano jako wyrażenie zgody na udział w badaniu.

Do badania poczucia koherencji wykorzystano Kwestionariusz Orientacji Życiowej (SOC-29), opracowany przez Antonovsky'ego (2005), w polskim tłumaczeniu Grzegołowskiej-Klarowskiej. Kwestionariusz Orientacji Życiowej składa się z 29 pozycji, które są przyporządkowane trzem podskalam: zrozumiałości, sterowalności i sensowności (Koniarek, Dudek, Makowska 1993). Osoby badane ustosunkowują się do trafności każdego stwierdzenia w odniesieniu do siebie i swojego życia na siedmiostopniowej skali. Uzyskane punkty są sumowane – im wyższy wynik, tym silniejsze poczucie koherencji lub jego składnik.

Czynnik Poczucie zrozumiałości (PZR) składa się z 11 pytań. Osoby o silnym poczuciu zrozumiałości spodziewają się, że bodźce, z którymi zetkną się w przyszłości, będą przewidywalne lub w najgorszym wypadku oczekują, że w sytuacji zaskoczenia przez dany bodziec będą potrafili go wyjaśnić i do czegoś przyporządkować. Osoby z drugiego końca skali postrzegają swoje życie jako pasmo niepowodzeń i niepomyślnych doświadczeń. Na czynnik Poczucie zaradności (PZ) składa się 10 pozycji. Ludzie o silnym poczuciu zaradności nie odbierają siebie jako ofiary losu ani nie odczuwają, że życie jest dla nich niesprawiedliwe. Mają poczucie, że pomimo doświadczania niekorzystnych zdarzeń życiowych, potrafią sobie z nimi poradzić. Natomiast osoby o słabym poczuciu koherencji postrzegają swoją sytuację jako niepomyślną i nie są w stanie jej zaradzić. Czynnik Poczucie sensowności (PS) tworzy 8 pytań. Ludzie o słabym poczuciu sensowności sprawiają wrażenie, jakby żaden aspekt ich życia szczególnie nie obchodził. Z kolei osoby o silnym poczuciu sensowności w sytuacji nieszczęścia dzielnie podejmują wyzwanie, próbują się bronić, poszukują sensu i robią wszystko, żeby sobie z tym poradzić (Antonovsky 2005).

Kwestionariusz charakteryzuje się dobrymi wskaźnikami rzetelności i trafności. Uzyskane współczynniki (α Cronbacha = 0,92 dla ogólnego poczucia koherencji; α Cronbacha = 0,78 dla poczucia zrozumiałości; α Cronbacha = 0,72 dla poczucia zaradności; α Cronbacha = 0,68 dla poczucia sensowności) świadczą o wysokiej rzetelności polskiej wersji kwestionariusza (Koniarek, Dudek, Makowska 1993).

Dane na temat preferowanych celów życiowych zostały zebrane za pomocą Indeksu Aspiracji Życiowych (Grouzet i in. 2005), zaadaptowanego do warunków polskich przez Górnik-Durose i Janiec (2010). Kwestionariusz składa się z 57 pozycji, do których badani ustosunkowują się, wybierając jedną z pięciu odpowiedzi. Autorki polskiej adaptacji wyodrębniły cztery czynniki charakteryzujące się dobrymi właściwościami psychometrycznymi. Są to: harmonia psychofizyczna oznaczająca zdrowie psychiczne i fizyczne, zaspokojenie podstawowych potrzeb i efektywne radzenie sobie w sytuacjach życiowych (14 stwierdzeń, α Cronbacha = 0,85); rozwój duchowy oznaczający odnalezienie filozoficznych lub religijnych odpowiedzi na stawiane pytania egzystencjalne i wcielanie w życie wpływających z nich wskazówek (5 stwierdzeń, α Cronbacha = 0,85); zaspokojenie materialne oznaczające posiadanie znacznych zasobów finansowych oraz powiązane z nimi wizerunku osoby zamożnej, wpływowej i popularnej (13 stwierdzeń, α Cronbacha = 0,89); relacje społeczne oznaczające zaangażowanie w związki z innymi ludźmi, oparte na zaufaniu i autentycznym, głębokim zaangażowaniu (10 stwierdzeń, α Cronbacha = 0,83).

Osoby badane

Badanie zostało przeprowadzone na grupie 162 studentów lubelskich uczelni wyższych. Osoby badane reprezentowały różne profile kształcenia: społeczne, humanistyczne, medyczne i techniczne. W skład badanej grupy weszło 101 kobiet i 61 mężczyzn, co stanowi odpowiednio 62% i 38%. Wiek osób badanych mieścił się w przedziale 21–26 lat ($M=22,52$; $SD=1,85$). W momencie pomiaru 102 osoby (67%) oprócz studiowania pracowały zarobkowo, a 60 (37%) nie miało zatrudnienia.

WYNIKI

Przeprowadzone badania oparto na koncepcji poczucia koherencji Antonovsky'ego (2005) oraz aspiracji życiowych Grouzet i in. (2005). Statystyki opisowe dla danych uzyskanych w poszczególnych skalach Kwestionariusza Poczucia Koherencji oraz Indeksu Aspiracji Życiowych w badanej grupie 162 studentów zawarte są w tab. 1. Uzyskane średnie wyniki w poszczególnych podskalach

są zbliżone do wyników uzyskanych przez innych badaczy stosujących te metody (zob. Górnik-Durose, Janiec 2010; Jach 2012; Januszewski 2011).

Tab. 1. Statystyki opisowe dla danych uzyskanych w poszczególnych skalach Kwestionariusza Poczucia Koherencji oraz Indeksu Aspiracji Życiowych

Kwestionariusz	Skale	Statystyki opisowe			
		M	SD	Minimum	Maksimum
Kwestionariusz Poczucia Koherencji	Poczucie zrozumiałości	49,50	7,97	24	62
	Poczucie zaradności	42,67	9,03	23	56
	Poczucie sensowności	35,49	7,43	18	53
	Ogólne poczucie koherencji	127,73	22,22	70	161
Indeks Aspiracji Życiowych	Harmonia psychofizyczna	60,15	6,12	34	70
	Rozwój duchowy	19,16	4,41	5	35
	Zaspokojenie materialne	43,34	4,86	21	50
	Relacje społeczne	41,34	8,06	23	63

Źródło: badania własne.

Poczucie koherencji a aspiracje życiowe

W celu określenia związków między poczuciem koherencji a aspiracjami życiowymi w grupie osób we wczesnej dorosłości obliczono korelację r-Pearsona. Współczynniki korelacji oraz poziomy istotności przedstawia tab. 2.

Tab. 2. Korelacje r-Pearsona między poczuciem koherencji a aspiracjami życiowymi (N=162)

Kwestionariusz Poczucia Koherencji	Indeks Aspiracji Życiowych							
	Harmonia psychofizyczna		Rozwój duchowy		Zaspokojenie materialne		Relacje społeczne	
	r-Pearsona	p	r-Pearsona	p	r-Pearsona	p	r-Pearsona	p
Poczucie zrozumiałości	0,17	*	-0,02	ni.	-0,01	ni.	0,11	ni.
Poczucie zaradności	0,15	*	-0,06	ni.	0,22	*	0,10	ni.
Poczucie sensowności	0,17	*	0,03	ni.	0,04	ni.	0,06	ni.
Ogólne poczucie koherencji	0,18	*	-0,03	ni.	0,11	ni.	0,10	ni.

* <0,05; ** <0,01; *** <0,001; ni. – nieistotne statystycznie

Źródło: badania własne.

W badanej grupie uzyskano niskie, ale istotne statystycznie, dodatnie korelacje aspiracji życiowych rozumianych jako Harmonia psychofizyczna z Ogólnym poczuciem koherencji ($r=0,18$; $p<0,05$) oraz jego trzema wymiarami: Poczuciem zrozumiałości ($r=0,17$; $p<0,05$), Poczuciem zaradności ($r=0,15$; $p<0,05$) oraz Poczuciem sensowności ($r=0,18$; $p<0,05$). Dodatkowo niskie pozytywne korelacje wystąpiły między Zaspokojeniem materialnym i Poczuciem zaradności ($r=0,22$; $p<0,05$).

Aspiracje życiowe a sytuacja na rynku pracy

Istotność różnic w preferencji poszczególnych aspiracji życiowych między studentami pracującymi a niepracującymi sprawdzono z wykorzystaniem testu t dla prób niezależnych (tab. 3).

Tab. 3. Różnice w preferencji aspiracji życiowych między studentami o różnej sytuacji zawodowej (N=162)

Indeks Aspiracji Życiowych	Studenci pracujący		Studenci niepracujący		t	p
	M	SD	M	SD		
Harmonia psychofizyczna	61,13	6,35	58,50	5,36	- 2,67	*
Rozwój duchowy	18,73	4,50	19,61	3,75	1,28	ni.
Zaspokojenie materialne	43,13	7,88	38,28	7,46	- 3,86	***
Relacje społeczne	43,66	5,27	42,80	4,07	- 1,09	ni.

* $<0,05$; ** $<0,01$; *** $<0,001$; ni. – nieistotne statystycznie

Źródło: badania własne.

Istotne statystyczne różnice ujawniły się w przypadku aspiracji życiowych rozumianych jako Harmonia psychofizyczna ($t(160)=-2,67$; $p=0,05$) oraz Zaspokojenie materialne ($t(160)=-3,86$; $p=<0,01$). W obydwu przypadkach wyższe nasilenie tego rodzaju aspiracji życiowych przejawiali studenci posiadający zatrudnienie w momencie badania.

Poczucie koherencji a sytuacja na rynku pracy

Różnice w poczuciu koherencji między studentami w różnej sytuacji zawodowej sprawdzono z wykorzystaniem testu t dla prób niezależnych (tab. 4).

Tab. 4. Różnice w poczuciu koherencji między studentami o różnej sytuacji zawodowej (N=162)

Kwestionariusz Poczucia Koherencji	Studenci pracujący		Studenci niepracujący		t	p
	M	SD	M	SD		
Poczucie zrozumiałości	51,91	5,96	46,91	10,10	-2,87	*
Poczucie zaradności	44,70	7,78	39,25	10,01	-3,60	***
Poczucie sensowności	36,84	6,88	33,20	7,80	-3,09	*
Ogólne poczucie koherencji	132,65	18,04	119,36	26,02	-3,49	**

* <0,05; ** <0,01; *** <0,001; ni. – nieistotnie statystycznie

Źródło: badania własne.

Istotne statystyczne różnice ujawniły się zarówno w przypadku ogólnego poczucia koherencji ($t(92,74)=-3,49$; $p<0,01$), jak i jego poszczególnych wymiarów: Poczucie zrozumiałości ($t(83,60)=-2,87$; $p<0,05$), Poczucie zaradności ($t(100,94)=-3,60$; $p<0,001$), Poczucie sensowności ($t(83,60)=-3,09$; $p<0,05$). W każdym wypadku wyższym nasileniem poczucia koherencji charakteryzowali się studenci posiadający zatrudnienie w chwili badania.

DYSKUSJA WYNIKÓW

Dla młodych dorosłych wartości są czymś szczególnym, ponieważ w dużej mierze stanowią zwieńczenie procesu dojrzewania i wyznaczają dalszą drogę życiową (Cieciuch 2013). Stwarza to możliwość badania zależności między posiadanymi przez nich zasobami (w postaci m.in. wartości i aspiracji) a charakteryzującym ich poziomem cech osobowości (Dubis 2014), a za taki można uznać poczucie koherencji (Antonovsky 2005). Obydwa wymiary osobowości są związane z funkcjonowaniem na różnych polach życiowych, w tym aktywności zawodowej. Systemy wartości oraz związane z nimi preferowane wizje ładu społecznego kształtują się w procesie socjalizacji, którego przebieg w okresie wczesnej dorosłości ulega stopniowemu wyciszeniu (Cieciuch 2013). Oprócz społeczno-kulturowych i materialnych aspiracji w życiu jednostki istotne znaczenie dla człowieka mają struktury poznawcze, których głównym założeniem jest przekonanie człowieka o zrozumiałości, sensowności i zaradności (Antonovsky 2005).

Hipoteza pierwsza, zakładająca istnienie związków między poczuciem koherencji a aspiracjami życiowymi u studentów, została potwierdzona. Analizując wyniki w poszczególnych skalach, można zauważyć występowanie korelacji poszczególnych skal Indeksu Aspiracji Życiowych z Kwestionariuszem Poczucia Koherencji. Uzyskano korelacje Harmonii psychofizycznej z Ogólnym poczuciem koherencji oraz jego trzema wymiarami: Poczuciem zrozumiałości, Poczuciem zaradności i Poczuciem sensowności. Przekonanie o własnych

możliwościach, w oparciu o które człowiek ocenia własne wyniki jako udane lub nieudane, w przypadku Harmonii psychofizycznej oznacza zdrowie psychiczne i fizyczne, zaspokojenie podstawowych potrzeb i efektywne radzenie sobie w sytuacjach życiowych (Górnik-Durose, Janiec 2010). Podobnie według Antonovsky'ego (2005) osoby z silnym poczuciem koherencji charakteryzują się aktywnym, podmiotowym stosunkiem do własnego zdrowia oraz dokonują wewnętrznej atrybucji przyczyn dobrostanu i działań prozdrowotnych. Jednostka, żyjąc i rozwijając się, w toku transakcji z wymaganiami własnej kultury zdobywa wiedzę i rozwija zasoby zarówno podmiotowe, jak i środowiskowe (Januszewski 2011). Zasoby te mogą być związane ze zdrowiem, tworząc przekonania i kompetencje zdrowotne oraz sam potencjał zdrowia jako nadrzędnej wartości (Jach 2012).

Poczucie koherencji, w ogólności oraz w zakresie jego składników: Poczucia zrozumiałości, Poczucia zaradności i Poczucia sensowności, według autora teorii salutogenezy wyznacza zakres dostępnych człowiekowi uogólnionych zasobów odpornościowych i dostarcza prototypowych wzorców doświadczeń (Januszewski 2011). Poczucie zrozumiałości związane jest z poznawczym aspektem sytuacji, w jakiej jednostka się znajduje. Właściwość ta łączy się ze spostrzeganiem wszystkich bodźców zewnętrznych jako spójnych i zrozumiałych, czyli możliwych do ogarnięcia poznawczego i wyjaśnienia. W kontekście przyszłych wydarzeń przejawia się ona w oczekiwaniu pewnego stopnia przewidywalności i uporządkowania (Sagy, Antonovsky 1992), co może wprowadzić duży stopień harmonii psychicznej i fizycznej.

Zaradność jest rozumiana jako przekonanie jednostki spostrzegającej w sobie samej i w otoczeniu istnienie zasobów, które pozwalają na osiągnięcie zamierzonych celów (Antonovsky 2005). W przypadku wymiaru aspiracji życiowych związanych z harmonią psychofizyczną sprowadza się to do poszukiwania zasobów zarówno materialnych, jak i psychicznych, które umożliwiają nie tylko skuteczną profilaktykę zdrowotną i zachowanie dobrej kondycji psychofizycznej, ale również właściwe funkcjonowanie w innych wymiarach ludzkiego życia (por. Januszewski 2011; Jach 2012).

Pozytywny związek Harmonii psychofizycznej z Poczuciem sensowności określa emocjonalno-motywacyjny komponent wyznaczający zaangażowanie energii w swoją wolę aktywnego życia (Sagy, Antonovsky 1992). Te charakterystyki jednostki wskazują na upatrywanie zdrowia fizycznego i psychicznego w spójności otaczającego świata i jednostki. Stopień zgodności Harmonii psychofizycznej oraz Poczucia sensowności oznacza zdrowie psychiczne i fizyczne jednostki (Szulc, Parchem 2014).

Dodatkowo korelacje wystąpiły między Zaspokojeniem materialnym i Poczuciem zaradności. Według Antonovsky'ego (2005) zaradność jest subiektywnym poczuciem człowieka określającym dostrzeżenie w sobie samym i w oto-

czeniu zasobów, które pozwalają osiągnąć zamierzone cele. W warunkach gospodarki rynkowej coraz częściej zasobem gwarantującym powodzenie w wielu wymiarach życia są zasoby materialne (por. Hobfoll 2006; Drela 2014). Prawie każdy człowiek dąży do poprawy swoich warunków materialnych, a co za tym idzie warunków bytowych, chce żyć na odpowiednio wysokim poziomie materialnym i korzystać z jak najlepszych dóbr (Płudowska 2014). Wysokie aspiracje dotyczące stanu posiadania mogą być pozytywnym motorem napędowym do wzmoczonej nauki czy pracy. Często wysokie aspiracje materialne warunkują i zapewniają wysokie aspiracje edukacyjne czy zawodowe, co w przyszłości może wiązać się z wysokimi zarobkami i wysokim standardem życia (Tang, Luna-Arocas 2014). Młodzi ludzie, kierowani często nie tylko materialnymi aspiracjami, prezentują aspiracje adekwatne lub zaniżone, zdając sobie sprawę z tego, że trudno będzie im osiągnąć odpowiedni status materialny (Musialska 2008).

W przypadku aspiracji życiowych rozumianych jako Rozwój duchowy i Relacje społeczne nie zaobserwowano istotnych statystycznie związków ani z ogólnym poczuciem koherencji, ani z którymś z jego szczegółowych wymiarów. Obydwa rodzaje aspiracji życiowych zdają się nie być jednoznacznie związane z poczuciem koherencji w grupie studentów.

Druga hipoteza badawcza, zakładająca istnienie różnic między osobami pracującymi a bezrobotnymi, pod względem aspiracji życiowych została częściowo potwierdzona. Istotne statystycznie różnice w preferencji aspiracji życiowych ujawniły się w przypadku Zaspokojenia materialnego oraz Harmonii psychofizycznej. W obydwu przypadkach wyższe nasilenie aspiracji życiowych przejawiali studenci zatrudnieni w momencie badania. Według Ingleharta (2000) w rozwiniętych społeczeństwach kapitalistycznych można zaobserwować przejście od wartości materialistycznych do wartości postmaterialistycznych, takich jak związane z szeroko pojętą sferą wolności i samorealizacji czy rozwoju jednostki. W społeczeństwach krajów rozwijających się lub potocznie nazywanych „na dorobku” większość osób koncentruje się na realizowaniu aspiracji związanych z potrzebami materialnymi (Palska 2009). Materialistyczne wartości tworzące się w postnowoczesnych społeczeństwach to te związane z zaspokajaniem podstawowych potrzeb materialnych – należą do nich różnorodne środki zabezpieczania podstaw materialnej egzystencji, m.in. praca jako źródło utrzymania, bezpieczeństwo socjalne, kapitał materialny i społeczny itd. (Grouzet i in. 2005). Społeczeństwo polskie, mimo że od transformacji ustrojowej minęło ponad ćwierć wieku, nadal znajduje się w okresie przejściowym, w którym funkcjonują mechanizmy typowe dla obydwu sposobów organizacji życia i mentalności mieszkańców naszego kraju, wywodzących się z różnych generacji (Kot 2016). W związku z tym mogą występować między jego członkami różnice w preferencji aspiracji życiowych, zwłaszcza jeśli porównywane są osoby o odmiennej sytuacji na rynku pracy, który dynamicznie zmienił się w ciągu ostatnich lat (Bańka 2014).

Uzyskane wyniki zdają się być sprzeczne z koncepcją Masłowa (2016) zakładającą istnienie hierarchii potrzeb ludzkich uporządkowanych kolejno od potrzeb podstawowych, wśród których nadrzędne miejsce zajmują potrzeby fizjologiczne, bezpieczeństwa i przynależności, do potrzeb samorealizacji, wśród których znajdują się m.in. potrzeby uznania i estetyczno-intelektualne. Pierwsza grupa to potrzeby niedoboru, których zaspokojenie powoduje, że człowiek chwilowo przestaje je odczuwać. Druga grupa to potrzeby wzrostu, których zaspokojenie nie niweluje, lecz wzmacnia ich odczuwanie. Na poziomie jednostkowym wydawać by się mogło, że osoby, które pracują, mają zaspokojone potrzeby materialne. W tym rozumieniu praca stanowi źródło utrzymania, bezpieczeństwo socjalne, kapitał materialny i społeczny (McClelland 1987). W związku z tym wyższe aspiracje związane z zaspokojeniem materialnym powinny zgłaszać osoby niepracujące zawodowo, mające ograniczony dostęp do środków zabezpieczenia podstaw materialnej egzystencji. Jednak zgodnie z zasadą zmniejszającej się użyteczności krańcowej (Drela 2014) w sytuacji, kiedy dalsze inwestowanie w daną sferę nie przynosi wyraźnych korzyści, należy skoncentrować swoją aktywność i zaangażowanie sił w inne dziedziny, w których można z większym prawdopodobieństwem odnieść sukces. W związku z tym osoby, które nie mają zatrudnienia, być może zaspokajają swoje aspiracje materialne w inny sposób (np. korzystając ze wsparcia osób bliskich, spełniając się w rolach innych niż zawodowe, np. rodzica, studenta).

Z drugiej strony należy zaznaczyć, że w grupie studentów pracujących wyższy poziom uzyskały również wartości związane z Harmonią psychofizyczną. Dobrostan psychiczny jednostki w odniesieniu do funkcjonowania zarówno wewnątrz siebie samego, jak i relacji z innymi ludźmi oraz ze światem, wiąże się z zaspokojeniem potrzeb i efektywnym radzeniem sobie w różnych sytuacjach życiowych (Grouzet i in. 2005). Praca zarobkowa dostarcza nie tylko wartości materialnych, ale też umożliwia szeroko rozumiany rozwój na wielu płaszczyznach, nie tylko związanych z aktywnością zarobkową (Jurek 2015). Według współczesnych badaczy rynku pracy (Savickas 2012; Bańka 2014; Taber, Blankemeyer 2015) podjęcie pracy zarobkowej ułatwia podejmowanie innych ważnych ról życiowych. Ten sposób rozumienia pracy jest wskazywany przez teorie *life work balance* zakładające godzenie ze sobą różnych obszarów funkcjonowania w życiu codziennym (Haar i in. 2014). Dzięki połączeniu wielu obszarów możliwe jest rozwijanie się jednostki oraz utrzymywanie zdrowych relacji między różnymi obszarami aktywności, tak zawodowych, jak i rodzinnych czy towarzyskich (Taber, Blankemeyer 2015). W związku z nagromadzeniem wielu ról życiowych (Savickas 2012), przypadających na okres wczesnej dorosłości (pracownik, małżonek, rodzic), bardzo ważne jest zaspokojenie aspiracji związanych z równowagą fizyczną i psychiczną.

Również hipoteza trzecia, zakładająca wyższy poziom poczucia koherencji u pracujących studentów, została potwierdzona. Studenci, którzy pracowali, charakteryzowali się wyższym niż ich niepracujący rówieśnicy nasileniem ogólnego poczucia koherencji i jego szczegółowych wymiarów: Poczucia zrozumiałości, Poczucia zaradności oraz Poczucia sensowności. Specjaliści zajmujący się doradztwem zawodowym coraz częściej podkreślają znaczenie cech osobowości, uwarunkowań kulturowych i autoprezentacji jako zmiennych decydujących w znacznym stopniu o sukcesie zawodowym i życiowym (Taber, Blankemeyer 2015). Pomijając obiektywnie trudną sytuację ludzi młodych na rynku pracy, coraz częściej podkreśla się rolę właściwości podmiotowych w znalezieniu i utrzymaniu zatrudnienia (Bańka 2014). W oparciu o niniejsze badania można stwierdzić, iż osoby posiadające zatrudnienie charakteryzują się wyższym poziomem koherencji we wszystkich jej wymiarach, w związku z czym zmienna ta nie tylko jest związana, ale również może decydować o skuteczności na rynku pracy i przekładać się na sukces zawodowy, jakim niewątpliwie jest posiadanie przez studentów zatrudnienia (Savickas 2012).

Poziom koherencji zdaje się być istotnym zasobem sprzyjającym aktywności życiowej w różnych obszarach, w tym aktywności zawodowej (Hobfoll 2006). Niski poziom tego zasobu u osób we wczesnej dorosłości ogranicza ich aktywne postawy życiowe, a w sytuacjach trudnych, takich jak wysoki poziom bezrobocia w tej grupie wiekowej (por. Jurek 2015), wiąże się z pozostawaniem poza aktywnym rynkiem pracy. Poczucie koherencji jest jednym z ważnych elementów składających się na umiejętność radzenia sobie w życiu, zwłaszcza w sferach związanych z aktywnością zawodową człowieka. Widzenie świata jako przewidywalnego, uporządkowanego czy sensownego wpływa na wiele cech psychospołecznych (Sagy, Antonovsky 1992). Przykładem może być np. widzenie świata jako sprawiedliwego, w którym panują czytelne prawidłowości. Łatwiej funkcjonować w świecie, kiedy towarzyszy temu przekonanie, że pracownik sprawiedliwy, uczciwy i pracowity może się spodziewać nagrody (Adams 1965). Gdy jednak brak jest takiego przekonania, zwłaszcza u osób, które czują się niepotrzebne społecznie z powodu braku zatrudnienia, może to być wielką przeszkodą w podejmowaniu aktywności zmierzających do zmiany ich trudnej sytuacji, dlatego mogą pozostawać bez pracy przez dłuższy czas (Retowski 2011).

Większość prognoz dotyczących kształtowania się przyszłych rynków pracy wskazuje jednoznacznie, że dominujący będzie model kariery bez granic, oznaczający odchodzenie od jednego miejsca zatrudnienia przez całe życie na rzecz coraz częstszych zmian nie tylko zakładu pracy, ale i wykonywanej profesji (Bańka 2014). Dlatego badania nad związkiem między poziomem koherencji a różnymi wymiarami kariery mogą mieć dużą wartość w kontekście człowieka poszukującego pracy. System wartości i aspiracji człowieka służy mu do opisu i oceny

świata, a wyraża się to w tym, że zjawiska, fakty i obiekty są przez niego uważane za szczególnie ważne. Wartości mają wpływ na kierunek i sposób zachowania w różnych sytuacjach życiowych, są więc regulatorem świadomego i celowego działania. Jednak samo uznanie wartości za ważne nie ma bezpośredniego wpływu regulacyjnego na zachowanie człowieka (Dubis 2014). Dopóki nie uzyska ono wysokiego statusu w hierarchii tych wartości i jeśli nie zostanie odpowiednio opracowane poznawczo, polega na nadawaniu wartości treści subiektywnej w oparciu o posiadane przez człowieka doświadczenie i przekonania, takie jak poczucie koherencji.

Ograniczeniem przeprowadzonych badań jest uwzględnienie jedynie studentów, którzy stanowią co prawda liczną, ale jednak tylko część populacji osób we wczesnej dorosłości. Jest to grupa znajdująca się w szczególnej sytuacji na rynku pracy, lecz w podobnych trudnych warunkach znajdują się osoby powyżej 50. roku życia czy osoby niepełnosprawne (Boni, Szafranec 2012). W kolejnym projekcie badawczym należałoby uwzględnić pozostałe grupy znajdujące się w trudnej sytuacji na rynku pracy oraz pracowników, którzy dobrze radzą sobie na rynku pracy w celu przygotowania zgodnie z teorią salutogenezy właściwego oddziaływania profilaktycznego, z uwzględnieniem pozytywnych i negatywnych doświadczeń.

BIBLIOGRAFIA

- Adams J.S. (1965), *Inequity in social exchanges*, [w:] L. Berokwitz (ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, New York: Academic Press,
DOI: [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(08\)60108-2](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(08)60108-2).
- Antonovsky A. (2005), *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować?*, Warszawa: IPiN.
- Bańka A. (2014), *Konstrukcja i wstępna charakterystyka psychometryczna Skali Motywacji Osiągnięć w Karierze*, „Czasopismo Psychologiczne”, nr 20(1).
- Boni M., Szafranec K. (2012), *Młodzi 2011*, Warszawa: Kancelaria Rady Ministrów.
- Cieciuch J. (2013), *Kształtowanie się systemu wartości od dzieciństwa do wczesnej dorosłości*, Warszawa: Liberi Libri.
- Deci E.L., Ryan R.M., Schultz P.P., Niemiec C.P. (2015), *Being aware and functioning fully: Mindfulness and interest-taking within self-determination theory*, [w:] K.W. Brown, J.D. Creswell, R.M. Ryan (eds.), *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*, New York: Guilford Press.
- Drela K. (2014), *Zachowania konsumentów*, [w:] G. Wolska (red.), *Mikroekonomia. Pojęcia, przedmiot, ewolucja*, Warszawa: PWE.
- Dubis M. (2014), *Wartości i style życia młodzieży*, „Studia Socjologiczne”, nr 4.
- Gierowski J.F., Rajtar T. (2003), *Chosen factors influencing the locus of control in perpetrators of criminal acts*, “Problems of Forensic Sciences”, No. 53.
- Górnik-Durose M., Janiec K. (2010), *Merkantylizm psychiczny, struktura celów życiowych a poczucie dobrostanu psychicznego*, [w:] A.M. Zawadzka, M. Górnik-Durose (red.), *Życie w konsumpcji, konsumpcja w życiu. Psychologiczne ścieżki współzależności*, Sopot: GWP.

- Grouzet M.E., Ahuvia A., Kim Y., Ryan R.M., Schmuck P., Kasser T., Dols J.M.F., Lau S., Saunders S., Sheldon K.M. (2005), *The structure of goal contents across 15 cultures*, "Journal of Personality and Social Psychology", No. 89.
- Gruszczyńska E. (2004), *Poczucie koherencji (SOC) a proces radzenia sobie ze stresem: w poszukiwaniu mechanizmów działania SOC*, „Przegląd Psychologiczny”, nr 47(1).
- Haar J.M., Russo M., Sune A., Ollier-Malaterre A. (2014), *Outcomes of work-life balance on job satisfaction, life satisfaction and mental health: A study across seven cultures*, "Journal of Vocational Behavior", Vol. 85(3), DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.08.010>.
- Hobfoll S.E. (2006), *Stres, kultura i społeczeństwo*, Gdańsk: GWP.
- Inglehart R. (2000), *Globalization and postmodern values*, "The Washington Quarterly", Vol. 23(1), DOI: <https://doi.org/10.1162/016366000560665>.
- Jach Ł. (2012), *Cele życiowe i satysfakcja z życia studentów o różnych profilach temporalnych*, „Psychologia Jakości Życia”, nr 11(2).
- Januszewski A. (2011), *Sense of Coherence Questionnaire (SOC-29). A comparison of the classical and hierarchical sense of coherence model*, [w:] K. Janowski, S. Steuden (eds.), *The Multidisciplinary Approach to Health and Disease. Selected Papers*, Lublin: CPPP Scientific Press.
- Jurek P. (2015), *Hierarchia wartości zawodowych osób poszukujących pracy*, [w:] A.M. Zawadzka, M. Niesiołowska, D. Godlewska-Werner (red.), *Kultura konsumpcji – wartości, cele, dobrostan. Psychologiczne aspekty zjawiska*, Warszawa: Liberi Libri.
- Koniarek J., Dudek B., Makowska Z. (1993), *Kwestionariusz Orientacji Życiowej. Adaptacja The Sense of Coherence Questionnaire (SOC) A. Antonovsky'ego*, „Przegląd Psychologiczny”, nr 4(36).
- Kot P. (2016), *Preferencje typu kultury organizacyjnej u przedstawicieli różnych generacji*, „Marketing i Rynek”, nr 18(2).
- Kotlorz D. (2013), *Zróźnicowanie sytuacji na rynku pracy – ujęcie regionalne, krajowe, międzynarodowe*, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego.
- Kozak A., Sobek J. (2012), *Kształtowanie kultury wartości i zaangażowania organizacyjnego – psychospołeczne wyzwania współczesnych organizacji*, „Czasopismo Psychologiczne”, nr 18(2).
- Lachowski S. (2012), *Droga ważniejsza niż cel*, Warszawa: EMKA.
- Larsson G., Kallenberg K. (1996), *Sense of coherence, socioeconomic conditions and health interrelationships in a nationwide Swedish sample*, "European Journal of Public Health", Vol. 12(1).
- Leavy J., Hossain N. (2014), *Who wants to farm? Youth aspirations, opportunities and rising food prices*, "IDS Working Papers", No. 439.
- Maslow A. (2016), *Motywacja i osobowość*, Warszawa: PWN.
- McClelland D.C. (1987), *Human Motivation*, Glenview: IL.
- Miller G. (2010), *Teoria szpanu. Seks, ewolucja i zachowania klienta*, Warszawa: Prószyński i S-ka.
- Musialska K. (2008), *Aspiracje życiowe młodzieży stojącej u progu dorosłości*, Kraków: Impuls.
- Palska H. (2009), *Badania nad stylami życia. Z przeszłych i obecnych badań terenowych*, [w:] M. Boguni-Borowska (red.), *Barwy codzienności: analiza socjologiczna*, Warszawa: Scholar.
- Płudowska M. (2014), *Materializm a jakość życia. Przegląd badań*, XXI Ogólnopolska Konferencja Aktualności Psychologicznych AKTUALIA, Lublin.
- Retowski S. (2011), *Bezrobocie i odpowiedzialność*, Warszawa: Scholar.
- Ryan R.M., Deci E.L. (2008), *A self-determination approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change*, "Canadian Psychology", No. 49.
- Sagy S., Antonovsky A. (1992), *The family sense of coherence and the retirement transition*, "Journal of Marriage and the Family", Vol. 54(4), DOI: <https://doi.org/10.2307/353177>.
- Savickas M.L. (2012), *Life design: A paradigm for career intervention in the 21st century*, "Journal of Counseling and Development", No. 90(1).
- Schwartz S. (2006), *A theory of cultural value orientations: Explications and applications*, "Comparative Psychology", Vol. 5(2–3).

- Szulc M., Parchem K. (2014), *Struktura wartości i poczucie koherencji wolontariuszy medycznych*, „Medycyna Paliatywna”, nr 6(2).
- Szymona K., Pawłowska B., Szymona J. (2002), *Poczucie koherencji (SOC) a czynniki osobowościowe u pacjentów z zaburzeniami nerwicowymi*, „Annales UMCS”, nr 58.
- Taber B.J., Blankemeyer M. (2015), *Future work self and career. Adaptability in the prediction of proactive career behaviors*, “Journal of Vocational Behavior”, No. 86.
- Tang T.L., Luna-Arocas P. (2014), *Are you satisfied with your pay when you compare. It depends on your love of money, pay comparison standards and culture*, “Journal of Business Ethics”, No. 128.

SUMMARY

The sense of coherence, as a personality variable, affects an individual's functioning in its various areas. Some researchers find links between the world of values to life as a mental resource and the sense of coherence. Perceiving the world as reasonable and orderly may be related to the emergence of life aspirations. A group of 162 young adults were surveyed (101 women and 61 men), aged 21–33 ($M=22.52$; $SD=1.85$). The survey was based on a questionnaire with the use of the Sense of Coherence Scale and the Life Aspirations Index. The statistical analyses performed revealed positive links between life aspirations and the sense of coherence. In addition, significant statistical differences were identified between the employed and unemployed in the level of sense of coherence and the preferences of individual life goals. The obtained results may be useful in the process of career counselling and human resources management addressed to young adults.

Keywords: sense of coherence; life aspirations; various