

# Spis treści

Wstęp . . . . .	11
<b>ROZDZIAŁ 1</b>	
<b>Poczucie koherencji w świetle teorii salutogenetycznej . . . . .</b>	<b>17</b>
1.1. Charakterystyka podejścia salutogenetycznego oraz centralnych pojęć paradygmatu . . . . .	17
1.1.1. Salutogeneza a patogeneza . . . . .	17
1.1.2. Poczucie koherencji i jego komponenty . . . . .	20
1.1.2.1. Komponent zrozumiałości ( <i>comprehensibility</i> ) . . . . .	22
1.1.2.2. Komponent zaradności ( <i>manageability</i> ) . . . . .	23
1.1.2.3. Komponent sensowności ( <i>meaningfulness</i> ) . . . . .	23
1.2. Wzorce doświadczeń życiowych ( <i>life patterns</i> ) . . . . .	24
1.2.1. Spójność doświadczenia życiowego . . . . .	25
1.2.2. Równowaga doświadczeń życiowych . . . . .	25
1.2.3. Aktywne uczestnictwo w doświadczeniach życiowych . . . . .	26
1.2.4. Dynamika poziomu komponentów SOC . . . . .	27
1.3. Stabilność poczucia koherencji . . . . .	30
1.4. Mechanizmy zabezpieczające wysokie SOC: elastyczność granic i siła poczucia koherencji . . . . .	32
1.4.1. Granice poczucia koherencji . . . . .	32
1.4.2. Silne a sztywne poczucie koherencji . . . . .	35
1.5. Poczucie koherencji – podobieństwa i różnice w świetle wybranych teorii . . . . .	38
1.5.1. Poczucie samoskuteczności Alfreda Bandury a poczucie koherencji . . . . .	39
1.5.2. Umiejscowienie kontroli Juliana B. Rottera a poczucie koherencji . . . . .	41
1.5.3. Odporność ( <i>hardiness</i> ) Suzanne C. Kobasy a poczucie koherencji . . . . .	43
1.6. Podsumowanie . . . . .	45
<b>ROZDZIAŁ 2</b>	
<b>Poczucie koherencji a funkcjonowanie człowieka . . . . .</b>	<b>47</b>
2.1. Rozwój poczucia koherencji i jego komponentów na poszczególnych etapach życia . . . . .	47
2.1.1. Niemowlęctwo a rozwój poszczególnych komponentów poczucia koherencji . . . . .	48
2.1.2. Dzieciństwo a rozwój poszczególnych komponentów poczucia koherencji . . . . .	50
2.1.3. Adolescencja a rozwój poszczególnych komponentów poczucia koherencji . . . . .	54
2.1.4. Wiek dorosły a rozwój poszczególnych komponentów poczucia koherencji . . . . .	64
2.2. Uogólnione zasoby odpornościowe a uogólnione deficyty odpornościowe . . . . .	67

2.3. Poczucie koherencji a radzenie sobie ze stresem . . . . .	69
2.4. Poczucie koherencji w badaniach empirycznych . . . . .	76
2.5. Podsumowanie . . . . .	84

### **ROZDZIAŁ 3**

<b>Współczesne transformacje edukacji dorosłych . . . . .</b>	<b>85</b>
3.1. Rynek pracy a edukacja . . . . .	87
3.2. Społeczeństwo oparte na wiedzy . . . . .	91
3.3. Organizacja ucząca się . . . . .	93
3.4. Kapitał społeczny a edukacja . . . . .	98
3.5. Podsumowanie . . . . .	101

### **ROZDZIAŁ 4**

<b>Wybrane aspekty rozwoju człowieka dorosłego w kontekście aktywności edukacyjnej . . . . .</b>	<b>103</b>
4.1. Aktywność edukacyjna jako droga indywidualnego rozwoju . . . . .	103
4.2. Wkraczanie w dorosłość – charakterystyka zmian życiowych . . . . .	105
4.3. Redefinicja przejścia z adolescencji w dorosłość – zjawisko odraczania dorosłości . . . . .	113
4.4. Edukacja jako skuteczny mechanizm radzenia sobie . . . . .	119
4.5. Edukacja jako styl życia . . . . .	126
4.6. Specyfika edukacji osób dorosłych . . . . .	131
4.7. Podsumowanie . . . . .	134

### **ROZDZIAŁ 5**

<b>Nowy wymiar edukacji. Edukacja dla rozwoju . . . . .</b>	<b>136</b>
5.1. Koncepcja edukacji ustawicznej . . . . .	137
5.2. Edukacja ustawiczna a uczeń dorosły . . . . .	139
5.3. Samokształcenie . . . . .	142
5.3.1. Formy samokształcenia . . . . .	144
5.3.2. Istota samokształcenia . . . . .	145
5.3.3. Wdrażanie do samokształcenia . . . . .	146
5.3.4. Podmiotowe czynniki warunkujące samokształcenie . . . . .	152
5.3.4.1. Samokształcenie a intencjonalność . . . . .	154
5.3.4.2. Samokształcenie a poczucie samoskuteczności . . . . .	157
5.3.4.3. Samokształcenie a style uczenia się . . . . .	159
5.3.4.4. Samokształcenie a poczucie koherencji . . . . .	160
5.4. Podsumowanie . . . . .	161

### **ROZDZIAŁ 6**

<b>Samokształcenie osób dorosłych. Badania własne w perspektywie salutogenetycznej . . . . .</b>	<b>164</b>
6.1. Eksplikacja problematyki badawczej . . . . .	164
6.2. Dobór metod, procedur i technik badawczych . . . . .	174
6.3. Dobór badanej zbiorowości . . . . .	177
6.4. Charakterystyka grupy badawczej . . . . .	178

6.4.1. Płeć . . . . .	178
6.4.2. Wiek . . . . .	179
6.4.3. Wykształcenie . . . . .	180
6.4.4. Zatrudnienie . . . . .	182
6.4.5. Typ szkoły wyższej . . . . .	183
6.4.6. Bariery edukacyjne w odczuciu badanych . . . . .	184
6.4.7. Wsparcie pracodawcy w odczuciu osób badanych . . . . .	188
6.4.8. Aktywność samokształceniowa . . . . .	189
6.4.9. Motywacja samokształceniowa . . . . .	189
6.4.10. Poczucie koherencji . . . . .	190
6.4.11. Poczucie zrozumiałości . . . . .	192
6.4.12. Poczucie zaradności . . . . .	193
6.4.13. Poczucie sensowności . . . . .	194
6.5. Podsumowanie . . . . .	195

## ROZDZIAŁ 7

<b>Prezentacja wyników badań własnych . . . . .</b>	<b>197</b>
7.1. Istotność interkorelacji poczucia koherencji oraz jego komponentów . . . . .	197
7.2. Istotność interkorelacji samokształcenia oraz jego komponentów . . . . .	200
7.3. Poczucie koherencji i jego komponenty a samodzielna aktywność samokształceniowa . . . . .	200
7.4. Poczucie koherencji i jego komponenty a motywacja samokształceniowa . . . . .	204
7.5. Aktywność samokształceniowa a motywacja samokształceniowa . . . . .	209
7.6. Bariery edukacyjne a inne badane zmienne . . . . .	210
7.7. Poziom wykształcenia a inne badane zmienne . . . . .	216
7.8. Zatrudnienie a inne badane zmienne . . . . .	219
7.9. Wsparcie ze strony pracodawcy a inne badane zmienne . . . . .	223
7.10. Typ szkoły wyższej a inne badane zmienne . . . . .	226
7.11. Płeć a inne badane zmienne . . . . .	230
7.12. Wiek a inne badane zmienne . . . . .	234

<b>Uwagi końcowe . . . . .</b>	<b>239</b>
--------------------------------	------------

<b>Bibliografia . . . . .</b>	<b>242</b>
-------------------------------	------------

<b>Sense of coherence and adult educational Activity. Theoretical and research study (Summary) . . . . .</b>	<b>260</b>
--	------------