

„KOHERENCJA DIAMENTU”

1.1. Kontekst

Aaron Antonovsky (1923-1994) sformułował koncepcję „poczucia koherencji” (sense of coherence), poprzez badania polegające na dokonaniu analizy stanu zdrowia psychicznego osób, które doświadczyły traumy pobytu w obozie koncentracyjnym. Wnioski z prowadzonych obserwacji pozwoliły stwierdzić Antonovsky’emu, że mimo podobnych, negatywnych doświadczeń część z osób pozostawała w stosunkowo dobrej kondycji psychicznej, pozwalającej wieść dość normalne, a nawet szczęśliwe życie. Inne natomiast osoby z badanej grupy doświadczały negatywnych skutków przeszłych wydarzeń w sferze psychicznej (przejawiających się zniechęceniem, pesymizmem, poczuciem braku perspektyw), jak też fizycznej (nierzadko objawiających się większą zapadalnością na różne choroby, a nawet śmiercią). W efekcie swoich badań Antonovsky stwierdził, że na poczucie koherencji (spójności wewnętrznej) składają się trzy wyodrębnione, jednak mające na siebie wpływ i przenikające się, czynniki:

- ✓ Poczucie zrozumiałości – polegające na tym, że bodźce/zdarzenia, z którymi styka się człowiek lub zetknie w przyszłości są zasadniczo zrozumiałe, przewidywalne, uporządkowane, możliwe do wyjaśnienia i wytłumaczalne (rozumiem otaczający mnie świat)
- ✓ Poczucie zaradności – polegające na tym, że człowiek ma poczucie dysponowania zasobami (zewnętrznymi i wewnętrznymi), które pozwalają mu zmierzyć się z wyzwaniem/wymaganiami, jakie napływają do niego z otaczającego świata (mam zasoby, żeby zmierzyć się z wymaganiami świata)
- ✓ Poczucie sensowności – polega na tym, że człowiek widzi wartość w wysiłku jaki należy włożyć w zdarzenia życiowe (mierzenie się z wymaganiami świata ma sens)¹

¹ Więcej: A. Januszewski, *Kwestionariusz orientacji życiowej (SOC-29). Porównanie klasycznego i hierarchicznego modelu poczucia koherencji*, www.kul.pl; B. Włodawiec, *Poczucie koherencji, a zdrowie i choroba w koncepcji A. Antonovsky’ego*, www.psychologia.net

1.2. Opis narzędzia

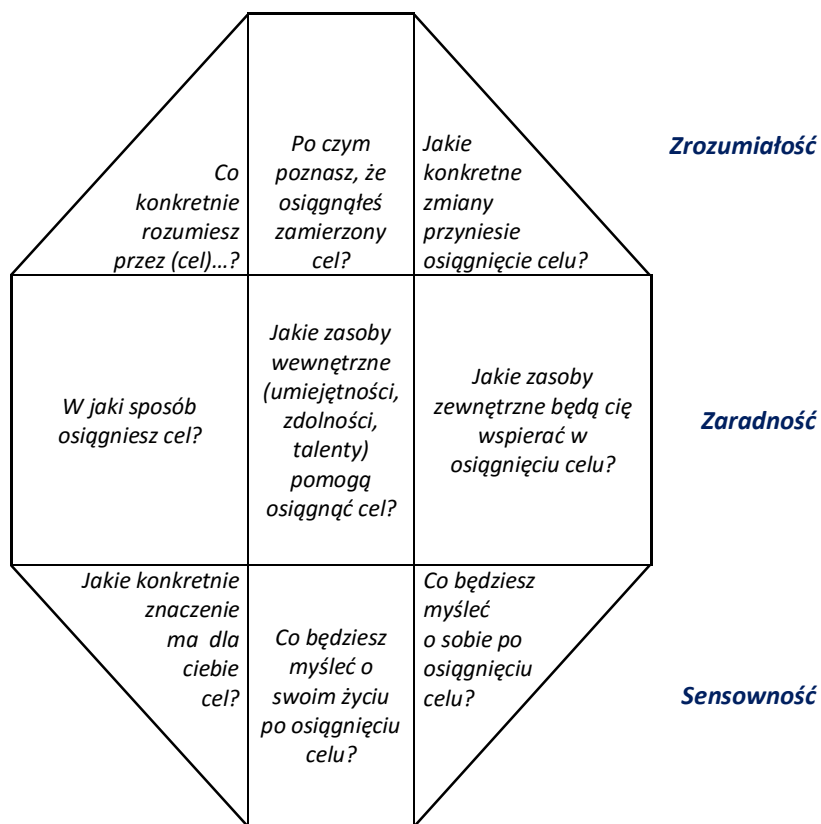
„Koherencja diamentu” to autorskie narzędzie coachingowe oparte o koncepcję „poczucia koherencji” wg A. Antonovsky’ego. Nazwa i mechanika narzędzia odwołuje się do powyższej koncepcji oraz do metafory diamentu. Diament czyli kamień, który kojarzy się z tym, że z jednej strony jest jednym z najtwardszych minerałów, a z drugiej strony jeśli znajdzie się jego słaby punkt, to przy uderzeniu jest też niezwykle kruchy. Dlatego właśnie formułowany przez klienta cel może być definiowany w ujęciu metafory diamentu: cel poprzez odpowiednio zadawane pytania staje się „twardy”, spójny na trzech poziomach: zrozumiałości, zaradności i sensowności. Tym samym cel jest trudny do „zniszczenia”. Jednocześnie jeśli będzie niekoherentny w jakimś obszarze, to może stać się łatwy do „skruszenia”. Podczas stosowania niniejszego narzędzia w pracy coachingowej, cel dla klienta będzie stawał się bardziej koherentny i wraz z tym, nie tylko osiągalny, lecz także bardziej trwały i niezniszczalny.

Tabela 1. Metryka narzędzia „Koherencja diamentu”

Nazwa narzędzia	Zastosowanie główne	Zastosowania alternatywne
<i>Koherencja diamentu</i>	<i>Definiowanie celu</i>	<i>Praca z przekonaniem</i> <i>Praca z motywacją</i>
Cele zastosowania:		Czas trwania
<i>Zdefiniowanie celu (rozumienie, odpowiedzialność osobista, mierniki osiągnięcia, realizm i ekologia)</i> <i>Analiza zasobów służących realizacji celu (osiągalność)</i> <i>Zbadanie motywacji do osiągnięcia celu (sensowność, motywacja, akceptowalność)</i>		15-30 minut
Uwagi		
<i>Można użyć matrycy z Rys. 1. Można zmienić, dołożyć pytania z poszczególnych obszarów koherencji tj. zrozumiałości, zaradności i sensowności.</i>		

Źródło: opracowanie własne

1.3. Przykład użycia narzędzia



Rys. 1 Przykładowy model narzędzia „Koherencja diamentu”
 Źródło: opracowanie własne