

Zasoby osobiste a zdrowie psychiczne – konstrukcja narzędzia badawczego

Wstęp

Współcześnie truizmem jest stwierdzenie, że zdrowie to nie tylko brak choroby, ale przede wszystkim „dobrostan”, który odnosi się do pozytywnych aspektów funkcjonowania człowieka w różnych wymiarach. Tak pojmowane zdrowie znalazło swe odzwierciedlenie w definicji zawartej w Konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia, która określa zdrowie jako „stan pełnego dobrostanu fizycznego, umysłowego i społecznego, a nie tylko brak choroby czy niedomagania”. Według wspomnianego pojęcia człowiek jest zdrowy gdy zaspokaja swoje potrzeby w każdej sferze życia, gdy podejmuje cele, które sobie wyznacza, potrafi tworzyć więzi międzyludzkie i przezwycięzać trudności, które napotyka (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008).

W holistyczno-funkcjonalnym modelu zdrowie to proces stałego równoważenia potrzeb człowieka i wymagań otoczenia, który może się zmieniać w odpowiedzi na zaistniałe wymagania tak wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Obowiązuje pewien zakres zmienności, zarówno różnych właściwości człowieka, jak i jego środowiska. Zróżnicowanie zdrowia u ludzi przejawia się w dwóch elementach, tj. w różnym poziomie wymagań i posiadanych zasobów oraz w różnym stopniu tolerowanej zmienności, bez powodowania stanu nierównowagi (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008).

Reasumując w modelu holistyczno-funkcjonalnym zdrowie jawi się jako stan normalny, charakteryzujący się różnymi właściwościami pozytywnymi. Są one związane z rozwojem człowieka we wszystkich sferach i wiążą się z procesami dojrzewania

Wyłącznie odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

Referat opracowany w ramach mikroprojektu finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020



Interreg
Polska-Słowacja
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego. Ich funkcjonalność polega na odpowiednim dostosowaniu właściwości człowieka do zadań życiowych, odpowiednich dla danego okresu życia jednostki (Juczyński, 2009).

O poziomie zdrowia współdecydują czynniki patogenne - także stresory i zgeneralizowane zasoby odpornościowe, jako cechy pozytywne z punktu widzenia transakcji między otoczeniem i podmiotem, są więc też swoistym potencjałem zdrowia. W tym podejściu, do potencjałów zdrowia zalicza się nie tylko energię witalną jednostki i jej odporność biologiczną, ale także przyrodnicze i społeczno-kulturowe zasoby otoczenia, prozdrowotne i proekologiczne systemy wartości, a nade wszystko cechy psychiczne podmiotu (poczucie koherencji) (Sęk, 2002).

Zasoby osobiste

Znaczenie zasobów osobistych w podejmowaniu i kontynuowaniu zachowań sprzyjających zdrowiu psychicznemu lub je pogarszających można prześledzić na przykładzie licznych definicji i badań.

Według zasobami R. Poprawy zasobami (1996) można nazwać te wszystkie czynniki, które pomagają jednostce w radzeniu sobie a dokładniej *„mogą wspomagać jednostkę w jej wysiłkach opanowania, redukowania, czy – ogólnie mówiąc – podolania wymaganiom stresującej transakcji ze światem”*.

I Heszen i H Sęk podaje (2012) *„wśród zasobów można wyodrębnić właściwości jednostki (biologiczne, psychologiczne i interpersonalne), właściwości sieci społecznych (typ więzi, grupy odniesienia), w szczególności grupy wsparcia i cechy środowiska fizycznego, przyrodniczego, cywilizacyjnego – tworzącego infrastrukturę życia – oraz szeroko rozumiane cechy kultury”*.

Wyłącznie odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

Referat opracowany w ramach mikroprojektu finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020



Interreg
Polska-Słowacja
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Mesto Svidnik



Podejmując określone działanie, trzeba być przekonanym, że posiada się odpowiednie kompetencje, odpowiednią wewnętrzną siłę umożliwiającą przeprowadzenie zamierzonego działania, tak by sprostać wymaganiom, mimo że wydarzenia, choroba, czy inna ułomność sprawiają ból.

Projekt „Droga Integralnej Odnowy Człowieka Via Reginae”

Nowatorskim i przede wszystkim implikacyjnym rozwiązaniem, który wyszedł naprzeciw wspomnianej problematyce jest międzynarodowy projekt „Droga Integralnej Odnowy Człowieka Via Reginae” finansowany ze środków Europejskiego Funduszu Regionalnego Program Interreg V-A Polska – Słowacja 2014-2020.

W ramach projektu opracowany został program pilotażowy, który odwołuje się do założeń modelu holistyczno-funkcjonalnego, obejmuje filar: duchowości, psychiki, fizyczności. Ma na celu zorganizowanie form wsparcia dla osób, które mają zaburzenia nastroju. Każda osoba skorzysta z indywidualnych i grupowych spotkań ze specjalistami w poszczególnych stacjach, w których prowadzone będą warsztaty, mające na celu rozwijanie zasobów osobistych. Dodatkowo powstał pilotażowy projekt naukowy (została opracowana metodologia badań i strategię badawcze), w celu realizacji badań naukowych, w ramach którego opracowano autorskie narzędzie diagnostyczne (dotyczące aspektów duchowych, fizyczno-kulturowych) wspomnianych zasobów osobistych. Ponadto wykorzystano następujące narzędzia badawcze: Skalę Samooceny SES M. Rosenberga, Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności GSES, Kwestionariusz

Wyłączną odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

Referat opracowany w ramach mikroprojektu finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020

Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS N. Endlera i A. Parkera, Kwestionariusz poczucia koherencji SOC-29 A. Antonovsky'ego, Skalę Kontroli Emocji CECS autorstwa M. Watson, S. Greer, oraz Kwestionariusz Spostrzeganego Wsparcia Społecznego ISEL.

Na podstawie projektu naukowego i wyodrębnionych obszarów opracowano program (warsztaty w poszczególnych stacjach). Przeprowadzone zostaną badania pilotażowe na podstawie, których opracowany zostanie program właściwy.

W niniejszej pracy uwzględniono następujące zasoby osobiste: poziom samooceny, poczucie własnej skuteczności, poczucie koherencji, sposoby radzenia sobie ze stresem i z emocjami oraz spostrzegane wsparcie społeczne, religijność, aktywność fizyczna i kulturowa.

Poziom samooceny

Jak twierdzi H. Sęk (1991) dawno już udowodniono w badaniach naukowych, że ważną sprawą w radzeniu sobie z stresami życia jest adekwatna samoocena, samoakceptacja i pozytywny obraz samego siebie.

B. Wojciszke, jeden z badaczy omawianego zagadnienia określa samoocenę, jako: *„afektywną reakcję człowieka na samego siebie, która jest podobna do innych reakcji afektywnych i może mieć postać zarówno gorącej intensywnej emocji jak również zimnego, zintelektualizowanego sądu. Ponadto samoocena może być rozważana, jako względnie stała cecha człowieka, lub też, jako jego bieżący stan i motywy”* (Wojciszke 2002, s. 147).

Wspomniany badacz zauważa, że samoocena wiąże się z pewnymi określonymi cechami, do których zaliczyć należy: motywację osiągnięć, poczucie wewnętrznej

Wyłączną odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

kontroli zdarzeń i jego pragnienie, wytrwałość, potrzebę aprobaty społecznej, skłonność do częstego przeżywania uczuć pozytywnych i zadowolenie z życia. Rozumiana, jako cecha przybierać może postać deklaratywną bądź ukrytą. Samoocena deklaratywna jest przekonaniem jednostki o własnej osobie, wyrażonym werbalnie i poprzez różne testy, wyróżniającym się stabilnością i spójnością. Natomiast samoocena ukryta jest bezwiedna, nieświadoma, związana z wartościowaniem obiektów związanych z Ja. Wyraża się m.in. preferowaniem liter, które są własnymi inicjałami lub wielkością podpisu (Wojciszke 2014).

Według R.J. Crisp i R.N. Turner (2005) samoocena jednostki jest jej subiektywną oceną siebie, jako pozytywnej lub negatywnej i może mieć ważne konsekwencje dla funkcjonowania psychicznego. Wielu badaczy analizowało konsekwencje posiadania niskiej lub wysokiej samooceny. Istnieją dowody na to, że osoby o niższej samoocenie podchodzą do znaczących wydarzeń życiowych inaczej niż jednostki o samoocenie wyższej.

Niska samoocena powstaje w wyniku rozbieżności pomiędzy Ja realnym i Ja idealnym, a wpływają na nią w znacznej mierze negatywne treści Ja realnego. O tym, czy dana osoba będzie mieć wysoką i stabilną samoocenę decyduje w większości, jakość wczesnych relacji z opiekunami i utworzenie się stabilnego, spójnego Ja, w którym przeważają pozytywne treści, będące podstawą wytworzenia się poczucia własnej wartości. Osoba zdrowa, u której nie występują żadne zaburzenia, charakteryzuje się pozytywną samooceną, która odzwierciedla wysokie poczucie własnej wartości, pewność własnego Ja. Różne sytuacje życiowe mogą być przyczyną wahania poziomu samooceny, lecz zdrowa osoba chroni samoocenę, co jest dowodem na jej możliwości

Wyłączną odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

Referat opracowany w ramach mikroprojektu finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020

adaptacyjne, które mają związek ze stabilnym, spójnym, pozytywnym Ja (Huflejt-Łukasik 2010).

Istnieje również koncepcja, która podkreśla znaczenie samooceny i motywów wartościowania dla przystosowania się osoby, oraz przypisuje je szczególnemu Ja, tzw. Ja symbolicznemu. Autorami tej koncepcji są C. Sedikides i J. Skowroński (2003, 2004), którzy uwzględnili nie tylko Ja podmiotowe i Ja przedmiotowe, lecz również Ja symboliczne. Autorzy uważają, że Ja podmiotowe jest samoświadomością pozwalającą na rozróżnianie między sobą a otoczeniem, które umożliwia reagowanie na to, co dzieje się w środowisku i uruchamia samoregulację. Ja przedmiotowe wymaga przyglądania się samemu sobie, wymaga świadomości swoich stanów wewnętrznych. Ja symboliczne cechujące tylko człowieka powstało jako przejaw jego wysoce adaptacyjnej zdolności i jest związane z najbardziej zaawansowanymi procesami poznawczymi. Zawiera wiedzę o jednostce, a dzięki zebranych informacjom i wyznaczonym celom kieruje jej poczynaniami. Zawiera też zdolność do refleksji oraz umożliwia samoregulację i elastyczność, co służy umocnieniu pozycji społecznej osoby, a zatem sprzyja odnoszeniu życiowych sukcesów. Niedostateczne funkcjonowanie Ja symbolicznego, czyli zbyt mało dbałości o wysoką samoocenę (poprzez ochronę Ja, nabywanie wiedzy o sobie i potwierdzanie swojego obrazu), prowadzi do niepewności Ja i występowania wielu problemów osoby, w tym zaburzeń psychicznych.

Jak twierdzi M. Kernis (2003) w badaniach prowadzonych nad poczuciem własnej wartości zwraca się również uwagę nie tylko na jego poziom, ale również na stabilność. Wysokie, ale niestabilne poczucie własnej wartości jest przyczyną występowania negatywnych reakcji emocjonalnych wyzwalając gniew lub wrogość. Jest

Wyłączną odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

Referat opracowany w ramach mikroprojektu finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020



Interreg
Polska-Słowacja
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Mesto Svidnik



to przejaw tak zwanego kruchego poczucia własnej wartości, co niejednokrotnie prowadzi do utraty zdrowia.

Poczucie własnej skuteczności

Z wielu definicji proponowanych przez różnych autorów jednoznacznie wynika, że poczucie własnej skuteczności jest przekonaniem jednostki o zdolności do osiągnięcia zamierzonego celu w określonej sytuacji. Jako wewnętrzna ocena przyszłego działania jednostki nie stanowi ogólnej dyspozycji człowieka, lecz odnosi się do konkretnej sytuacji lub działań i może być różne w różnych sytuacjach (Bandura, 1993). Zmienna „*własna skuteczność*” (*self-efficacy*), definiowana jest przez użycie terminu *belief*, tłumaczonego, jako „*wiara we własną skuteczność*” lub „*przekonanie o własnej skuteczności*”.

Według teorii A. Bandury, do zmiany zachowania niezbędne jest posiadanie określonych przekonań dotyczących zysków wynikających z tej zmiany dla jednostki, możliwości osiągnięcia zamierzonego celu oraz poczucia własnej skuteczności definiowanego, jako subiektywne oczekiwanie danej osoby, że w określonych okolicznościach uda jej się zachować w określony sposób. Tak rozumiane poczucie własnej skuteczności jest według autora podstawowym czynnikiem intrapsychicznym, leżącym u podstaw ludzkiej aktywności, które wyraża się w przekonaniu jednostki, że jest w stanie osiągnąć oczekiwany wynik, czyli efektywnie przeprowadzić daną czynność (Bandura 1992).

Jednostka ma zdolność do sprawowania kontroli nad naturą i jakością własnego życia, a to jest istotą człowieczeństwa. Intencjonalność, przezorność, samoregulacja, refleksyjność na temat własnych możliwości ma ogromne znaczenie, dla jakości funkcjonowania i osiągania swoich dążeń życiowych (Bandura, 2001). W większości

Wyłącznie odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

Referat opracowany w ramach mikroprojektu finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020

polskich publikacji można też spotkać tłumaczenie tego terminu, jako „*poczucie własnej skuteczności*” lub „*przeświadczenie o własnej skuteczności*”, więc tłumaczenia te używane są zamiennie (Oleś, 2003).

Przekonanie o własnej skuteczności kształtuje się na podstawie wielu rodzajów informacji, które pochodzą ze środowiska i otoczenia społecznego lub dotyczą cech określonej sytuacji. A. Bandura wyróżnia cztery główne źródła informacji, na podstawie których jednostka nabywa przekonania o własnej skuteczności. Są to:

- osiągnięcia – wynikają z doświadczenia sukcesów, co wzmacnia początkową motywację do podejmowania określonych zachowań,
- doświadczenia obserwacji – oczekiwanie, co do własnej skuteczności jest budowane na podstawie obserwacji sukcesów innych osób,
- słowna perswazja – poczucie własnej skuteczności może się zwiększyć w wyniku rozmów z autorytetami lub innymi osobami znaczącymi,
- poziom pobudzenia emocjonalnego – w przypadku niskiego poziomu napięcia, niskiego poziomu emocji takich jak lęk czy złość, które towarzyszą zachowaniu, pojawia się informacja, że poczucie kompetencji i samoskuteczności jest wysokie (Gromulska i in. 2009).

Zdaniem A. Łuszczynskiej (2004) własna skuteczność wpływa na kształtowanie się celów. Rodzaj wybranych celów oraz skala ich trudności zależy od poziomu optymistycznych przekonań o własnych możliwościach. Przekonania te decydują z kolei o rodzaju reakcji na rozbieżność między celami a bieżącymi rezultatami działań. Gdy takie rozbieżności wystąpią, osoba o silnym poczuciu własnej skuteczności wkłada więcej wysiłku, by je zlikwidować. Własna skuteczność, która jest czynnikiem motywacyjnym wpływa na to, że osoby o jej niskim poziomie żywią wątpliwości, mają

Wyłączną odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.



Interreg
Polska-Słowacja
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Mesto Svidnik



pesymistyczne myśli, co do przyszłych osiągnięć i możliwości kontynuowania działań. Osoby przekonane o własnej skuteczności cechuje wyższy poziom emocji pozytywnych, a niższy emocji negatywnych. Własna skuteczność ułatwia efektywne działanie oraz konstruktywne radzenie sobie ze stresem, w wyniku, czego pojawia się więcej emocji pozytywnych. Sprzyja również promowaniu zachowań prozdrowotnych, co oznacza, że może wpływać na stan zdrowia jednostki i jej ogólne samopoczucie.

Style radzenia sobie ze stresem

W teorii R. Lazarusa stres definiowany jest, jako „*szczególny rodzaj relacji pomiędzy jednostką a otoczeniem, który jest przez jednostkę oceniany, jako nadwężający lub przekraczający jej możliwości i zagrażający jej dobru*” (Lazarus, Folkman 1984). Definicja ta podkreśla, że stresem jest relacja niezrównoważenia pomiędzy wymaganiami, jakie stają przed jednostką a potrzebnymi do spełnienia tych wymagań posiadanymi zasobami. Kryterium uznania relacji za niezrównoważoną jest subiektywna ocena, a relacja zagrażając dobrostanowi może generować negatywne emocje.

Z kolei w definicji S. Hobfolla kluczową rolę odgrywa pojęcie zasobów. Według autora stres jest to „*reakcja wobec otoczenia, w którym (a) istnieje zagrożenie stratą zasobów netto, (b) nastąpiła strata zasobów netto, (c) nie został osiągnięty zysk w zasobach w następstwie ich zainwestowania*” (Heszen 2012).

Podejście R. Lazarusa i S. Folkman traktuje stres jako niezrównoważoną relację pomiędzy możliwościami jednostki a wymaganiami, jakie przed nią stają. Natomiast ujęcie stresu według S. Hobfolla jest przykładem podejścia reakcyjnego, ponieważ autor rozważa stres, jako reakcję wobec określonych warunków. W nurcie tym reakcja (relacja) rozumiana jest, jako wewnętrzny, subiektywny stan człowieka, który polega na

Wyłącznie odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

Referat opracowany w ramach mikroprojektu finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020



Interreg
Polska-Słowacja
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Mesto Svidník



przykrych przeżyciach emocjonalnych. Z kolei Hobfoll podkreśla obiektywny charakter zjawiska stresu. Przypisuje kluczową rolę pojęciu obiektywnie zdefiniowanych zasobów osobistych. Biorąc pod uwagę szczegóły definicji Hobfolla dotyczące źródeł stresu zauważyć można, że różnice między porównywanymi koncepcjami nie są aż tak zasadnicze. Według koncepcji Lazarusa i Folkman „krzywda /strata” odpowiada „stracie zasobów netto” w podejściu Hobfolla. Z kolei „zagrożenie” może być analogiczne do „zagrożenia stratą zasobów netto”. Można również doszukać się podobieństwa pomiędzy „wyzwaniem” a „brakiem zysku w zasobach w następstwie ich zainwestowania” (Heszen 2012).

W. Łosiak twierdzi, że stres może być też przyczyną zmian w funkcjonowaniu procesów poznawczych, która polegają na tym, że myślenie lub pamięć stają się tendencyjne. W przypadku, gdy stres jest spowodowany zagrożeniem, towarzysząca mu emocja lęku lub strachu może spowodować, że w ocenie innych zdarzeń człowiek będzie miał tendencję do identyfikowania niebezpieczeństwa, będzie łatwiej przypisywał komuś złe intencje lub uzna jakieś wydarzenie, jako zagrażające swojemu dobru. Efektem stresu jest również pogorszenie sprawności działania i wykonywania codziennych czynności. Najczęściej takie pogorszenie przypisuje się zmęczeniu lub gorszej formie, ale należy wziąć pod uwagę, że stres nasila poczucie zmęczenia. Stres jest również powodem obniżenia sprawności wykonywania czynności bardziej zautomatyzowanych, które zwykle nie pochłaniają uwagi i zazwyczaj przebiegają sprawnie (Łosiak 2009).

Zachowanie w konkretnej sytuacji stanowi wynik wzajemnego współdziałania pomiędzy daną sytuacją a preferowanym przez człowieka stylem radzenia sobie i jest to działanie świadome. W teorii tej wymienia się dwa style radzenia sobie – pierwszy

Wyłącznie odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

Referat opracowany w ramach mikroprojektu finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020



Interreg
Polska-Słowacja
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Mesto Svidnik



ukierunkowany na zadanie, na rozwiązanie problemu, drugi natomiast to działanie skoncentrowane na obniżeniu napięcia emocjonalnego (Lazarus, Folkman 1984).

Natomiast Parker i Endler dołączyli trzecią formę zachowania się w sytuacji stresowej, jaką jest unikanie. W konsekwencji wyróżnione zostały trzy style:

- skoncentrowany na zadaniu, który polega na podejmowaniu działania mającego na celu rozwiązanie problemu lub zmianę istniejącej sytuacji stresowej za pomocą procesów poznawczych,
- skoncentrowany na emocjach, takich jak złość, poczucie winy, napięcie, preferowanie myślenia życzeniowego i fantazjowania kosztem efektywnego i racjonalnego działania, które ma na celu usunięcie lub zminimalizowanie bodźca stresowego poprzez zmniejszenie napięcia emocjonalnego towarzyszącego sytuacji stresowej,
- skoncentrowany na unikaniu polegający na odrzucaniu od siebie myśli o zasadniczym problemie, niedopuszczanie do przeżywania go i angażowania się w rozwiązanie sytuacji stresowej poprzez wykonywanie czynności zastępczych lub poszukiwanie kontaktów towarzyskich (Parker, Endler, 1992).

Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Antonovsky odkrył prawidłowości, które wyjaśniają funkcjonowanie ogólnych zasobów odpornościowych człowieka. Jest nią globalna orientacja życiowa, czyli poczucie koherencji (SOC - *sense of coherence*), zmienna złożona z trzech skorelowanych składowych: poczucia zrozumiałości, poczucia zaradności i poczucia sensowności. To pojęcie zostało zdefiniowane przez autora, jako: „*ogólna orientacja, wyrażająca w jakim stopniu człowiek ma dominujące, trwałe, choć dynamiczne przekonanie o przewidywalności środowiska wewnętrznego i zewnętrznego oraz o tym,*

Wyłącznie odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

Referat opracowany w ramach mikroprojektu finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020

że z dużym prawdopodobieństwem sprawy przyjmą tak pomyślny obrót, jakiego można oczekiwać na podstawie racjonalnych przesłanek” (Antonovsky, 2005).

Trudno byłoby rozpatrywać koncepcję poczucia koherencji w oderwaniu od podejścia salutogenetycznego A. Antonovsky’ego. Podłożem tej koncepcji jest zasadnicze pytanie: dlaczego ludzie, mimo że podlegają działaniu stresorów, pozostają zdrowi? Koncepcja salutogenezy zakłada, że normalnym sposobem funkcjonowania człowieka jest dynamiczny stan chwiejnej równowagi pomiędzy zdrowiem a chorobą. Reakcja na napotykanne stresory polega na zachowaniu równowagi procesów życiowych na optymalnym poziomie funkcjonowania i wykorzystaniu dostępnej energii do sprostanie wymaganiom wewnętrznym i zewnętrznym bez zakłócenia stanu dynamicznej równowagi. Zdrowie to proces przemieszczania się na kontinuum wyznaczonym z jednej strony zdrowiem, a z drugiej chorobą, które zmienia się w odpowiedzi na pojawiające się wymagania. Choroba powstaje w rezultacie niewydolności tego procesu z przyczyn braku energii i/lub umiejętności, które mogą sprostać tym wymaganiom (Juczyński 2009).

Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Zdaniem W. Łosiaka (2009) kwestią, która wymaga rozstrzygnięcia na początku rozważań jest rozróżnienie emocji i uczuć. W psychologii popularne jest stanowisko, że uczucia to świadomość emocji. Stanom emocjonalnym, takim jak strach, gniew lub radość, towarzyszy świadomość ich odczuwania w postaci uczuć. Tak więc, emocje i uczucia nie są tym samym, lecz najczęściej w praktyce występują razem i są ze sobą ściśle powiązane.

Wyłączną odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

Referat opracowany w ramach mikroprojektu finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020



Interreg
Polska-Słowacja
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Mesto Svidnik



Według współczesnych koncepcji psychologicznych emocje, jak twierdzą K. Oatley i J.M. Jenkins (2005), są uświadomionymi stanami umysłu trwającymi od kilku minut do kilku godzin, którym towarzyszą zmiany somatyczne, akty ekspresji oraz działania. Konkretna emocja wpływa na jedno lub kilka rodzajów działania, może więc zakłócać alternatywne procesy umysłowe lub rywalizować z nimi. Emocje pomagają człowiekowi radzić sobie z różnymi zdarzeniami, kierują uwagę na ważne sytuacje, umożliwiają reagowanie na nie oraz przekazywanie innym ludziom naszych intencji. Ponadto, komunikowanie się z udziałem ekspresji emocji wspiera interakcje społeczne.

Zdaniem E. Zdankiewicz-Ścigała i T. Maruszewskiego (2004) emocje mają pewne specyficzne właściwości, przez co jako obiekt poznania i reprezentacji sprawiają kłopoty tradycyjnej psychologii poznawczej. Autorzy wymieniają następujące właściwości emocji:

1. Emocje występują wewnątrz człowieka i są zjawiskami częściowo subiektywnymi. Ludzie nie mają pełnego dostępu do własnych i cudzych emocji. Powstawanie błędów w reprezentacji emocji jest najczęściej efektem zniekształceń poznawczych, służących między innymi ochronie Ja.

2. Emocje są zwykle skierowane na kogoś lub na coś i charakteryzują relację między podmiotami. Rodzaj tej relacji kształtuje treść emocji. Może to być gniew na kogoś lub strach przed czymś lub przed kimś. Są również emocje skierowane na podmiot, który ich doświadcza, takie jak np. smutek czy poczucie winy.

3. Emocje zmieniają się w czasie, zarówno w krótkiej jak i długiej jego perspektywie. Czas trwania emocji jest różny, może być to kilka sekund, kilka minut lub niemal całe życie.

Wyłącznie odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

Referat opracowany w ramach mikroprojektu finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020

4. Emocje wpływają na zachowanie, ale również zachowanie może zmieniać ich siłę i jakość. Może rozładowywać emocje, ale również może prowadzić do wzrostu ich intensywności. Zmiany jakościowe natomiast wynikają z tego jak inni reagują na zachowania emocjonalne podmiotu. Reakcje te prowadzą często do zmiany emocji przeżywanej przez podmiot.

5. Powstanie reprezentacji emocji na wyższym poziomie np. abstrakcyjnym, może spowodować zmianę reprezentacji tej emocji na niższych poziomach. Może też być przyczyną reinterpretacji znaczenia wielu sytuacji osobistych i społecznych. Tę właściwość wykorzystuje się często w psychoterapii zachęcając pacjenta na przykład do uświadomienia sobie przynajmniej jednego aspektu emocji (np. intensywności), co z kolei powoduje reinterpretację danego kontekstu sytuacyjnego, a przez to zmianę treści, znaku i natężenia emocji.

Zdaniem D. Dolińskiego (2011) podstawowym założeniem współczesnej psychologii jest to, że ludzie zazwyczaj starają się wpływać na pojawienie się emocji, ich przebieg i konsekwencje. Podejmują różne działania kontrolująco-korygujące zanim emocje się pojawiają, jak również wtedy, gdy już się pojawiają. Mogą wpływać na ekspresję przeżywanych emocji i na ujawnianie lub nieujawnianie zachowań z nimi związanych. Konstruktywne radzenie sobie z emocjami, czyli wyrażanie a nie tłumienie ich, ma kluczowe znaczenie w terapii psychologicznej.

Wsparcie społeczne

Według H. Sęk (2005) wsparcie społeczne, to rodzaj interakcji społecznej, którą podejmuje jedna lub obie strony, które uczestniczą w sytuacji problemowej, trudnej, stresowej, krytycznej, przy czym w toku tej interakcji następuje wymiana emocji, informacji, instrumentów działania i dóbr materialnych. Wymiana ta może być

Wyłączną odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.



Interreg
Polska-Słowacja
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



jednostronna lub dwustronna, a kierunek dawca – biorca może być stały, ale też może się zmieniać. W dynamicznym układzie interakcji można wyróżnić osobę poszukującą i wspierającą, odbierającą lub udzielającą wsparcia. Dla skuteczności tej wymiany społecznej istotne jest dostosowanie rodzaju udzielanego wsparcia do potrzeb odbiorcy. Natomiast celem interakcji wspierającej jest podtrzymanie i zmniejszenie kryzysu lub poziomu stresu przez towarzyszenie, wymianę emocji, tworzenie poczucia przynależności, bezpieczeństwa i nadziei oraz zbliżenie do rozwiązania problemu i przezwyciężenia trudności.

Wyróżniamy następujące rodzaje wsparcia społecznego:

1. Wsparcie emocjonalne, które polega na przekazywaniu emocji podtrzymujących, uspokajających, będących przejawem troski i pozytywnego ustosunkowania do osoby wspieranej. Zachowania wspierające mają też na celu stworzenie poczucia przynależności, opieki i podwyższania samooceny.
2. Wsparcie informacyjne (poznawcze), będące wymianą i udzielaniem informacji oraz dawaniem rad, które sprzyjają lepszemu zrozumieniu sytuacji, własnego położenia życiowego i problemów.
3. Wsparcie instrumentalne (rzeczowe), polegające na udzielaniu bezpośredniej pomocy w formie usług. Jest to także przekazywanie informacji o konkretnych sposobach postępowania oraz forma modelowania skutecznych zachowań zaradczych.
4. Wsparcie wartościujące, polegające na wyrażaniu akceptacji, szacunku dla osoby oraz na potwierdzaniu jej wartości. Często też wsparcie wartościujące może wyrażać się w formie niewerbalnej przez udzielających pomocy. Może mieć miejsce w sytuacjach, gdy doceniany i podkreślany jest taki potencjał oraz dokonania w różnych

Wyłącznie odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

Referat opracowany w ramach mikroprojektu finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020

formach aktywności: rolach społecznych, twórczości artystycznej, osiągnięciach motorycznych czy rywalizacji sportowej (H. Sęk 2005) .

Religijność

W psychologii religii bardzo popularnym określeniem religii jest podejście proponowane przez K. I. Pargamenta, w ramach którego Religijność jest rozumiana jako „poszukiwanie znaczenia za pomocą sposobów związanych ze świętością. Bazuje na dążeniu do odkrycia znaczenia na drodze osiągania zamierzonych celów. Ma dynamiczny charakter, który wiąże się z zaangażowaniem i działaniem. Czynnikiem wyróżniającym religijność od innych fenomenów społecznych jest obecność świętości (*the sacred*), która obejmuje takie pojęcia sił wyższych, jak „Bóg”, „boskość” czy „transcendencja”. Świętość może także oznaczać obiekty posiadające uświęcony status, np. krzyż, uroczystości religijne lub osoby święte. W przypadku religijności poszukiwanie świętości może mieć charakter indywidualny lub społeczny, który rozwija się w ramach tradycyjnego, sakralnego kontekstu (Kapła, 2017).

Przyjmując pogląd, że zarówno religijność, jak i duchowość jest poszukiwaniem świętości (*search for the sacred*). Pierwotnym i podstawowym wymiarem jest kontekst ściśle religijny i duchowy: kościół, świątynia, uroczystości religijne oraz aktywność własna (modlitwa). W ramach tych miejsc i aktywności osoba stara się nawiązać relacje z Bogiem, aby doświadczyć tajemnicy *sacrum* i przeżyć doświadczenie wiary. Jakość relacji z Bogiem zależeć będzie od rozwoju religijnego i duchowego jednostki, a także

Wyłączną odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

rodzaju aktywności religijnych i duchowych, w których ona uczestniczy. W tym przypadku zawsze możemy mówić o bezpośrednim dążeniu do odkrycia *sacrum* (Kapała, 2017).

Liczne badania potwierdzają pozytywny wpływ religii na zdrowie psychiczne, społeczne i fizyczne człowieka. Religijność i duchowość stanowi ważny aspekt zdrowia i wpływa na jakość życia człowieka. U osób religijnych obserwuje się niższy poziom lęku, mniejszą częstotliwość występowania negatywnych objawów stresu oraz takich zaburzeń, jak: zaburzenia odżywiania, zaburzenia osobowości, depresja, schizofrenia. Wyższa religijność związana jest ponadto z odpornością na stres, optymizmem i pozytywną orientacją życiową oraz mniejszym ryzykiem popełnienia samobójstwa (Żołnierz, Sak, 2017).

Aktywność fizyczna

Człowiekowi współczesnemu brakuje często odpowiedniej dawki ruchu (spacer), kontaktu z przyrodą, możliwości spontanicznego wyrażania wewnętrznych stanów emocjonalnych, Przeciążenie psychiczne, stres, niewłaściwe odżywianie, deficyt ruchu (hipokinezja) są przyczyną obniżenia nastroju.

Aktywność fizyczna wpływa na redukcję stresów i napięć psychicznych, co przyczynia się do poprawy samopoczucia psychicznego i optymalnego funkcjonowania w sferze emocjonalnej. Sprzyja pracy nad sobą i uczy panowania nad emocjami. Dlatego pomaga w zachowaniu równowagi emocjonalnej, pokonywaniu różnych nastrojów, które mogą wpływać nie tylko na własne samopoczucie, ale także i kontakty z innymi. Podnosi jakość życia nawet , u osób doświadczających permanentnego stresu. Aktywność ta zmniejsza także lęk, drażliwość i stany . Przede wszystkim badania pokazują, że obniża ryzyko depresji (Wolicki, 2008).

Wyłącznie odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.



Interreg
Polska-Słowacja
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Mesto Svidnik



Kultura

Kultura jest przedmiotem dociekań na gruncie wielu dyscyplin naukowych, stąd też bierze się fakt dużej ilości definicji, koncepcji oraz teorii kultury, które pojawiały się na przestrzeni wieków przy zastosowaniu różnych metod. Ponadto, kultura w pewnej mierze wymusza pluralizm różnorodnych teorii

W starożytności słowo kultura (łac. cultura – uprawianie roli, doskonalenie ducha, od: colere – uprawiać (ziemię), pielęgnować, doskonalić) oznaczało działalność i dzieła człowieka jako bytu osobowego, czyli rozumnego i wolnego. Pojęcie „cultura” pierwotnie w starożytnym Rzymie oznaczało uprawę roli. Później na oznaczenie uprawy roli zaczęto używać terminu „agri-cultura”. Od czasów Cyserona, poczęto używać wyrażenia „cultura” metonimicznie, na oznaczenie k. ducha – „animi cultura, tę zaś rozumiano jako uszlachetnienie ludzkiego umysłu, zasadniczo przez filozofię: „Cultura animi philosophia est”). Takie rozumienie terminu „kultura” rozumiane było jako wszechstronna „uprawa”, racjonalne wychowanie człowieka, w aspekcie indywidualnym i społecznym. „Odnosi się to również napisał W. Jaeger w *Paidei* – do najwspanialszego osiągnięcia geniuszu greckiego, które dobitniej niż cokolwiek innego mówi nam o jego specyficznej konstrukcji duchowej, tj. do filozofii. W niej to najwyraźniej uwidacznia się ta cecha, która stanowi o istocie greckiej sztuki i greckiego myślenia: zdolność jasnego dostrzegania niezmiennego ładu, który leży u podłoża wszystkiego, co się dzieje i co się zmienia w przyrodzie i w świecie ludzkim”.

Dostrzeganie ładu wymusza pytania o jego konieczne źródła i uwarunkowania. Zatem kultura stanowi niezbędne pole doskonalenia człowieka jako osoby (jego wnętrza), czyli aktualizację jego możliwości wszystko więc, co temu sprzyja, można określić jako kulturę (N. Kunat, 2017).

Wyłącznie odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

Referat opracowany w ramach mikroprojektu finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020



Interreg
Polska-Słowacja
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Mesto Svidnik



Kultura oddziałuje na człowieka, ma dobroczynny wpływ zarówno na stan zdrowia psychicznego jak i fizycznego. Wpływa na rozwój zdolności poznawczych, naszą osobowość, samopoczucie, podnosi jakość życia. Literatura medyczna wspomina też o pozytywnych skutkach terapii przez sztukę. Co więcej, uczestnictwo w kulturze wpływa na budowanie więzi, relacji międzyludzkich, które również są nam niezbędne do utrzymania zdrowia psychicznego. Z badań wynika, że osoby partycypujące w kulturze (wizyta w galerii, teatrze, udział w koncercie muzyki klasycznej, udział w koncercie muzyki popularnej, udział w festiwalu kulturalnym, czytanie książek) deklarują większe zadowolenie z własnego zdrowia, jak również większą satysfakcję z własnego życia jako takiego niż osoby niepartycypujące w kulturze (Hill 2013; Wilkinson i in. 2007; Grossi i in. 2012; Thiel 2015).

Wyłączną odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

Referat opracowany w ramach mikroprojektu finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020



Interreg
Polska-Słowacja
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Mesto Svidnik



Bibliografia

1. Antonovsky A. (2005) *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Wydawnictwo Instytutu Psychiatrii i Neurologii Warszawa.
2. Bandura A., (1992). *Self-efficacy. Toward a unifying theory of behavioral change*, „Psychological Review” 84, 191–215.
3. Bandura A. (2004). *Health promotion by social-cognitive means*. „Health Education & Behavior” 31, 143-164.
4. Crisp R.J., Turner R.N. (2009), *Psychologia społeczna*. PWN Warszawa.
5. Gromulska L., Piotrowicz M., Cianciara D., (2009). *Własna skuteczność w modelach zachowań zdrowotnych oraz edukacji zdrowotnej*. „Przegląd Epidemiologiczny” 3(63), 427-432
6. Heszen I., (2012). *Paradygmat stresu i radzenia sobie Lazarusa i Hobfolla – podejście badawcze przeciwstawne, czy komplementarne?* [w:]. Bielawska-Batorowicz E., Dudek B., (red.), *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla - polskie doświadczenia*. Wydawnictwo UŁ Łódź, 51-64.
7. Heszen I., Sęk H., (2012). *Psychologia zdrowia*. PWN Warszawa.

Wyłącznie odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

Referat opracowany w ramach mikroprojektu finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020



Interreg
Polska-Słowacja
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Mesto Svidnik



8. Juczyński Z. (2009). *Pomnażanie i wzbogacanie zasobów własnego zdrowia*. „Polskie Forum Psychologiczne” 1 (14), 17-32.
9. Kapała M., (2017) *Duchowość jako niedoceniany aspekt psyche. Propozycja nowego ujęcia duchowości w psychologii – kategoria wrażliwości duchowej.*” Annales Unniversitatis Mariae Curie- Skłodowska Lublin-Polonia , VOL. XXX, 1 SECTIO J
10. Knoll N., Schwarzer R., (2006), „*Prawdziwych przyjaciół.....*”. *Wsparcie społeczne, stres, choroba i śmierć*. [w:] H. Sęk, R. Cieślak (red.), *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*. PWN Warszawa, 29-48.
11. Kunat N. *Filozoficzne rozumienie kultury w ujęciu Mieczysława A. Krąpca*, „Drohiczyński Przegląd Naukowy. Wielokulturowe. Studia Drohiczyńskiego Towarzystwa Naukowego”.Nr 9/2017
12. Lazarus R., Folkman S., (1984), *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing Company New York.
13. Łosiak W., (2009). *Stres i emocje w naszym życiu*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne. Warszawa.
14. Łuszczynska, A., (2004). *Zmiany zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczają?* GWP Gdańsk.
15. Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). *Osobowość, stres a zdrowie*. Wydawnictwo „Difin”, Warszawa
16. Oleś P. (2003), *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Wydawnictwo „Scholar”, Warszawa.
17. Oatley K., Jenkins J. M., (2005), *Zrozumieć emocje*. PWN Warszawa.

Wyłącznie odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

Referat opracowany w ramach mikroprojektu finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020



Interreg
Polska-Słowacja
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Mesto Svidnik



18. Parker J.D.A., Endler N.S., (1992). *Coping with coping assessment: A critical review*. „European Journal of Personality” 6, 321-344.
19. Poprawa R., (2001), *Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem*. [w:] G. Dolińska-Zygmunt (red.), *Elementy psychologii zdrowia*. Wydawnictwo UW Wrocław, 101-137.
20. Sedikides C., Skowroński J., (2003). *Evolution of the symbolic self: Issues and prospects*. [w:] M.R. Leary, J.P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity* The Guilfor Press New York, 594-609.
21. Sedikides C., Skowroński J., (2004). *O ewolucyjnych funkcjach Ja symbolicznego: motyw samowartościowania*. [w:] A. Tesser, R.B. Felson, J.M. Suls (red.) *Ja i tożsamość*. GWP Gdańsk, 90-113.
22. Sęk H., (2005), *Rola wsparcia społecznego w sytuacji kryzysu* [w:] D. Kubacka – Jasiecka, T.M. Ostrowski (red.), *Psychologiczny wymiar zdrowia, kryzysu, choroby*. Wydawnictwo UJ Kraków, 143-158.
23. Sęk H. (2012), *Zastosowanie teorii zachowania zasobów S. Hobfolla do interpretacji mechanizmów działania zasobów w świetle wybranych badań z zakresu psychologii zdrowia*. [w:] Bielawska-Batorowicz E., Dudek B., (red.), *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla - polskie doświadczenia*. Wydawnictwo UŁ Łódź, 65 – 80.
24. Wojciszke B. (2002) *Człowiek wśród ludzi: zarys psychologii społecznej*. Wydawnictwo „Scholar” Warszawa.
25. Zdankiewicz-Ścigała E., Maruszewski T., (2004) *Teorie emocji* [w:], J. Strelau (red.) *Psychologia, podręcznik akademicki*. GWP Gdańsk, 395-426.

Wyłącznie odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

Referat opracowany w ramach mikroprojektu finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020



Interreg
Polska-Słowacja
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



Mesto Svidník



26. Żołnierz J.,, Sak J. Modern research on religious influence on human health.
“Journal of Education, Health and Sport”. 2017;7(4):100-112.

Wyłącznie odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej.

Referat opracowany w ramach mikroprojektu finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020