

Joanna BULSKA  
Uniwersytet Śląski  
Wydział Pedagogiki i Psychologii  
Katedra Pedagogiki Społecznej  
joanna.bulska@us.edu.pl

## **ZNACZENIE SYSTEMÓW SPOŁECZNYCH WSPIERAJĄCYCH ZDROWIE I SAMOPOCZUCIE WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA**

**Streszczenie.** Podjęta w tym artykule problematyka wsparcia społecznego cieszy się dużą popularnością wśród wielu dyscyplin naukowych takich jak psychologia, pedagogika, a wsparcie społeczne należy do kluczowych terminów z zakresu promocji i ochrony zdrowia oraz działalności terapeutycznej. Jednak okazuje się, że posługiwanie się wsparciem, które stanowi rodzaj lekarstwa na różne dylematy i trudności życiowe nie jest powszechne w wyniku, czego wiele osób samotnie rozwiązuje swoje problemy. Samopoczucie współczesnego człowieka wydaje się zagrożone szczególnie, że w obecnych czasach narażony jest na odbiór wielu bodźców płynących ze świata zewnętrznego i wewnętrznego. Sprawiają one, że kiedy pojawiają się sytuacje trudne, pozbawione wsparcia społecznego, często towarzyszy im stres. Brak wiedzy i umiejętności radzenia sobie w tych sytuacjach stanowi niebezpieczeństwo dla zdrowia i samopoczucia człowieka.

**Słowa kluczowe:** środowisko społeczne, zdrowie, samopoczucie, wsparcie społeczne, kompetencje społeczne, trudne sytuacje, poczucie koherencji

## **THE IMPORTANCE OF SOCIAL SUPPORT SYSTEMS AND WELL-BEING OF MODERN MAN**

**Abstract.** The issue of social support in this article is very popular among many scientific disciplines such as psychology, pedagogy, social support, as well as key terms of promotion and health care and therapeutic activities. However, it turns out that the use of support that is a kind of cure for various dilemmas and life difficulties is not widespread as a result of which many people solved their problems alone. The well-being of the modern man seems to be threatened especially as it is exposed to many stimuli coming from the outside and in the present. They make it difficult for them when they are in a difficult situation

without social support, often with stress. Lack of knowledge and ability to cope in these situations poses a danger to human health and well-being.

**Keyword:** social environment, health, frame of mind, Social support, social competence, tough situations, sense of coherence

## 1. Wprowadzenie

Środowisko i jego płaszczyzny przyrodnicza, społeczna i kulturowa wzajemnie się przenikają i oddziałują na jednostkę stale lub przez dłuższy czas z różną siłą i akcentem na społeczny jego charakter<sup>1</sup>. Dlatego też człowiek jako nieodłączny jego element jest z nim nierozzerwalnie związany. Trudno wymienić wszystkie uwarunkowania zdrowia w środowisku jego życia, które można rozpatrywać w różnych kontekstach tj. aktywność bądź bierność jednostki wobec środowiska, aktywizowanie sił społecznych w środowisku czy też przeciwdziałanie zagrożeniom<sup>2</sup>. Poznawanie środowiska przez jednostkę jest konieczne bowiem odgrywa znaczącą rolę w procesie socjalizacji a tym samym w życiowych rozstrzygnięciach mających wpływ na zdrowie i samopoczucie, a nawet życie. Tym bardziej, że obecnie środowisko człowieka „jako otwarte, stale poszerzające się, pozwalające na asymilację, osmozę czy dyfuzję różnych kultur”<sup>3</sup> przenika co stało się poważnym współczesnym dylematem. Środowisko życia dostarcza człowiekowi wiedzę o nim samym poprzez percepcję czyli wiedzę figuratywną stanowiącą wyobrażenia w oparciu o bezpośrednie kontakty i poznanie dotyczące wiedzy operacyjnej czyli informacji będącej wytworem wielu operacji umysłowych. Czynnikiem wpływającym na wykorzystanie informacji środowiskowej przez człowieka może być rodzaj środowiska, wraz ze źródłem informacji, sposób wyboru informacji przez człowieka, charakter i procesy psychologiczne towarzyszące zdobywaniu informacji oraz sposób w jaki w środowisku prezentowane są zewnętrzne zachowania człowieka<sup>4</sup>.

Badaniem wzajemnych relacji człowieka ze środowiskiem fizycznym i społecznym zajmuje się społeczna psychologia środowiskowa. Według tej dyscypliny psychologii „każdy człowiek realizuje czynności życiowe zawsze w jakimś środowisku. Środowisko w zależności od ukształtowania może sprzyjać lub przeszkadzać w realizacji codziennych czynności życiowych, może wpływać dodatnio lub ujemnie na samopoczucie, może też rozwijać lub

---

<sup>1</sup> Kowalski S.: Socjologia wychowania w zarysie. PWN, Warszawa 1974, s. 67.

<sup>2</sup> Marynowicz-Hetka E.: Pedagogika społeczna. PWN, Warszawa 2006, s. 54-65.

<sup>3</sup> Kawula S.: Podstawowe kręgi środowiskowe w życiu współczesnego człowieka. Cztery głosy do przedmiotu dyscypliny, [w] Modrzewski J., Śmiałek M.J., Wojnowski K. (red.): Relacje podmiotów(w) lokalnej przestrzeni edukacyjnej (inspiracje). Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Wydział Pedagogiczno-Artystyczny, Kalisz-Poznań 2008, s. 83.

<sup>4</sup> Walmsley D.J., Lewi G.J.: Geografia człowieka. Podejście behawioralne. PWN, Warszawa 1997, s. 72-77.

degradować zachowania człowieka”<sup>5</sup>. Warto zwrócić uwagę na znaczenie środowiska w ochronie zdrowia i korygowaniu zaburzeń zachowania. Okazuje się, iż środowisko zamieszkania w znacznym stopniu wpływa na samopoczucie człowieka, a uzyskanie odpowiedniego oparcia, wzmocnienia w środowisku życia może mieć znaczenie dla stanu choroby, efektywności w pracy czy w szkole<sup>6</sup>. Środowisko społeczne może być rozpatrywane w kontekście charakterystyki ze względu na ilość oraz jakość interakcji społecznych wzajemnie na siebie oddziałujących. Wówczas jeżeli te reakcje mają wymiar dodatni i stanowią możliwość czerpania korzystnych zasobów zwłaszcza w trudnych sytuacjach człowieka dotyczących jego zdrowia i samopoczucia mówimy, że są one źródłem wsparcia społecznego. Pomoc, wsparcie to nieodłączna potrzeba każdego człowieka podobnie przyjmowanie pomocy powinno być składnikiem współżycia ludzkiego tym bardziej, że przynosi często nieoczekiwane pozytywne rezultaty.

Problematyka wsparcia społecznego jest poruszana w badaniach autorów reprezentujących różne dyscypliny naukowe. Opracowania można znaleźć w dorobku pedagogów, socjologów, psychologów czy psychiatrów. Wsparcie społeczne znajduje się również w kręgu zainteresowań promocji zdrowia w kontekście zmiany paradygmatu zdrowia i choroby. Zwrócenie uwagi na holistyczne podejście do zdrowia człowieka pozwoliło postrzegać je jako naturalny stan równowagi wszystkich systemów organizmu na który oprócz czynników biologicznych wpływa otoczenie społeczne czy stan samopoczucia. W takim rozumieniu jednym z determinantów stanu zdrowia stało się wsparcie społeczne.

## 2. Wsparcie społeczne jako element wspierający zdrowie i samopoczucie człowieka

Współcześnie trudno oddzielić zdrowie somatyczne od psychicznego, bowiem często psychika człowieka w istotny sposób wpływa na występowanie i przebieg różnorodnych schorzeń somatycznych. Według A. Antonovskiego wszystkie choroby są psychosomatyczne. Twierdzi, iż człowiek jest jednością psychofizyczną. Wszystkie czynniki psychologiczne, biologiczne i społeczne wzajemnie na siebie oddziałują określając stan zdrowia. Jak się okazuje nastrój, umiejętności radzenia sobie i wsparcie społeczne w istotny sposób wpływają na dobre samopoczucie i zdrowie<sup>7</sup>. **Wsparcie społeczne to** działanie lub inna forma pomocy skierowana do człowieka lub do grupy, umożliwiająca im przezwyciężenie własnych problemów, trudności, konfliktów, trudnych sytuacji. Wsparcie jest specyficzną formą

<sup>5</sup> Bańka A.: Społeczna psychologia środowiskowa. Scholar, Warszawa 2002, s. 25.

<sup>6</sup> Ibidem, s. 315-316.

<sup>7</sup> Karski J.B.: Praktyka i teoria promocji zdrowia. CEDEWU, Warszawa 2007, s. 265; zob. Taylor S.E.: Rozwój i perspektywy psychologii zdrowia. Zadania stojące przed dojrzewającą dyscypliną, [w:] Heszen-Niejodek I., Sęk H. (red.): Psychologia zdrowia. PWN, Warszawa 1997, s. 232-250.

pomagania, która polega na umiejętności wyzwolenia wiary we własne siły, mobilizowania sił, aktywności i możliwości osoby wspieranej do działań na rzecz własnej samodzielności w pokonywaniu trudności lub we własnym rozwoju<sup>8</sup>. Rozumiane jest najczęściej, jako „akceptacja i faktyczna pomoc jednostce, udzielana przez osoby z otoczenia (członków rodziny, przyjaciół, kolegów w pracy, przełożonych)<sup>9</sup>. W toku nawiązanej interakcji dochodzi do wymiany emocji, informacji, instrumentów działania i dóbr materialnych. Warunkiem, który musi zostać spełniony, aby mogło dojść do nawiązania interakcji wsparcia, są obiektywnie istniejące sieci społeczne, z którymi jednostka jest powiązana lub które są jej dostępne, np. rodzina grupa koleżeńska, różnego rodzaju instytucje, grupy samopomocy”<sup>10</sup>. Głównym natomiast zadaniem wspierania jest „ułatwienie wspieranemu, usunięcie cierpienia oraz wzmocnienie jego sił, samodzielności i zdolności wypełniania różnych funkcji. Osoby osamotnione, izolowane czy izolujące się, dyskryminowane zwykle nie uzyskują wsparcia, mimo że znajdują się nieraz w ekstremalnie trudnych sytuacjach”<sup>11</sup>. Umiejętność korzystania i zdolność zapewnienia sobie wsparcia społecznego jest coraz częściej wymieniana, jako „czynnik skuteczności kształtujący zdrowie – pozytywny i zapobiegający negatywnemu, sprzyjającemu chorobom działaniu potencjalnych stresorów”<sup>12</sup>. Okazuje się jednak, że posługiwanie się wsparciem, które stanowi rodzaj lekarstwa na różne problemy i trudności życiowe nie jest powszechne w wyniku, czego wiele osób samotnie rozwiązuje swoje problemy.

**Wsparcie społeczne strukturalne** określa się, jako „obiektywnie istniejące i dostępne sieci społeczne, które wyróżniają się od innych sieci tym, że poprzez fakt istnienia więzi, kontaktów społecznych, przynależności, pełnią funkcję pomocną wobec osób znajdujących się w trudnej sytuacji”<sup>13</sup>. Definiując natomiast **wsparcie społeczne funkcjonalne** można określić, jako: rodzaj interakcji społecznej, która zostaje podjęta przez jednego lub obu uczestników w sytuacji problemowej, trudnej, stresowej lub krytycznej. Funkcjonalne właściwości wsparcia społecznego wyrażają się w: dostarczeniu pozytywnych emocji; pozyskaniu porady, informacji, opieki; ugruntowaniu poczucia własnej wartości i samooceny; zaufaniu do siebie i innych; oraz poczuciu przynależności i więzi społecznej<sup>14</sup>.

<sup>8</sup> Kawczyńska-Butrym Z.: Wsparcie jako element promocji zdrowia, [w:] Taż (red.): Wsparcie społeczne w zdrowiu i chorobie. Centrum Med. DNŚSzM, Warszawa 1994, s. 29-32.

<sup>9</sup> Grzegorzewska M.K.: Stres w zawodzie nauczyciela. Specyfika, uwarunkowania i następstwa. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006, s. 41.

<sup>10</sup> Sęk H.: Społeczna psychologia kliniczna. PWN, Warszawa 2000, s. 493-494; zob. także Kawula S.: Pomocniczość i wsparcie. Kategorie pedagogiki społecznej. Oficyna Wydawnicza „Kastalia”, Olsztyn 2002; zob. także Kawula S.: Wsparcie społeczne – kluczowy wymiar pedagogiki społecznej. „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 1, 1996.

<sup>11</sup> Maciarz A.: Mały leksykon pedagoga specjalnego. Wydawnictwo „Impuls”, Kraków 2005, s. 109.

<sup>12</sup> Ostrowska A.: Styl życia a zdrowie. Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 1999, s. 108-115.

<sup>13</sup> Sęk H.R., Cieślak R.: Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne, [w:] Sęk H., Cieślak R. (red.): Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. PWN, Warszawa 2006, s. 14-15.

<sup>14</sup> Cieślak R., Eliasz A.: Wsparcie społeczne a osobowość, [w:] Sęk H., Cieślak R. (red.): Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. PWN, Warszawa 2005, s. 68-89.

Istnieje wiele różnych typologii wsparcia co wprowadza spore zamieszanie w obszarze treści i zakresu znaczeniowego rodzajów wsparcia. Ich rodzaj bywa uzależniony od tego, co jest w toku interakcji wspierającej **treścią wymiany społecznej**. **Wsparcie emocjonalne** polega na przekazywaniu w toku interakcji emocji podtrzymujących, uspokajających, odzwierciedlających troskę, pozytywne ustosunkowania do wspieranej. **Wsparcie informacyjne** (nazywane poznawczym) jest wymianą w toku interakcji takich informacji, które sprzyjają lepszemu zrozumieniu sytuacji, położenia życiowego i problemu. **Wsparcie instrumentalne** to rodzaj instruktażu polegającego na przekazywaniu informacji o konkretnych sposobach postępowania. **Wsparcie rzeczowe** (materialne) to świadczona pomoc materialna, rzeczowa i finansowa, ale także bezpośrednie fizyczne działanie na rzecz osób potrzebujących; przeżywanie środków do życia, dożywianie, itp. **Wsparcie duchowe** dotyczy zwłaszcza opieki hospicyjnej, w której pomoc wobec cierpienia i bólu duchowego związanego z sensem życia i śmierci wymaga odniesienia się do sfery sensu i ducha<sup>15</sup>. Wsparcie może przybierać różne formy, aby nieść pomoc w sytuacjach trudnych innej osobie. Nie ulega wątpliwości, że odczuwanie wsparcia wyzwała poczucie bezpieczeństwa i pozytywnie wpływa na zdrowie i samopoczucie.

Właściwie osoby, które oczekują i poszukują wsparcia przede wszystkim liczą na wsparcie emocjonalne, choć wsparcie o charakterze rzeczowym czy instrumentalnym wydaje się skuteczniejsze<sup>16</sup>.

Biorąc pod uwagę funkcjonowanie wsparcia w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi i stresem można wyodrębnić **wsparcie spostrzegane** i **wsparcie otrzymywane**. Pierwsze stanowi zbiór wiedzy i przekonań jednostki o tym skąd i od kogo może otrzymać pomoc w sytuacji trudnej oraz dostępności tych źródeł. Natomiast wsparcie otrzymywane oceniane w odniesieniu do czasu oraz konkretnej sytuacji to faktycznie otrzymany rodzaj i ilość wsparcia. **Mobilizacja wsparcia** to umiejętność proszenia o pomoc, związana z kompetencjami społecznymi i cechami osobowościowymi<sup>17</sup>. Wsparcie oferowane i otrzymywane nie zawsze spełnia oczekiwania osoby potrzebującej. Wówczas subiektywnie ustalona sieć wsparcia społecznego w ramach której poszukuje się pomocy z przekonaniem jej otrzymania, stanowi pewnego rodzaju poczucie bezpieczeństwa we wspólnocie ze środowiskiem społecznym i staje się środkiem na bezradność i bezsilność w radzeniu sobie z problemami.

Aby mogło zaistnieć wsparcie społeczne niezbędna jest dostępna **sieć społeczna** rozumiana również jako źródło wsparcia, otoczenie społeczne lub system wsparcia społecznego jednostki. Wśród kategorii źródeł wsparcia można wymienić trzy rodzaje, tj. **osobiste, formalne i profesjonalne**, których rozmaite działania uzależnione są od potrzeb konkretnej osoby oraz sytuacji w której się znalazła. Do kategorii pierwszej zalicza się rodzinę, przyjaciół, znajomych, a do drugiej różnego rodzaju organizacje, instytucje

<sup>15</sup> Sęk H., Cieślak R.: op. cit., s. 18-20.

<sup>16</sup> Kirenko J., Sarzyńska E.: Bezrobocie. Niepełnosprawność. Potrzeby. Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2010, s. 163.

<sup>17</sup> Heszen I., Sęk H.: Psychologia zdrowia. PWN, Warszawa 2008, s. 168-169.

powołane do pomagania, pomoc społeczną, kluby sportowe, grupy czy wspólnoty kościelne. Trzeci rodzaj źródeł wsparcia stanowią profesjonalnie poradnie zajmujące się pomaganiem i psychoterapią, specjalnie w tym celu powołane grupy wsparcia<sup>18</sup>. W zależności od potrzeb konkretnej osoby i okoliczności w jakich się znalazła źródła mogą się pokrywać a efekty działania na siebie nakładać.

Należy jednak podkreślić, iż naturalnym i najbardziej skutecznym źródłem wsparcia dla człowieka jest prawidłowo funkcjonujące **środowisko rodzinne**, którego wspomagająca siła wynika z faktu przebywania blisko siebie jej członków oraz dążenia do współdziałania, a także rozwiązywania problemów w miarę ich pojawiania się<sup>19</sup>. Obecność w życiu dziecka osób znaczących, którymi w tym przypadku są rodzice wpływa na kształtowanie stylów reagowania na sytuacje trudne i rozwój jego kompetencji<sup>20</sup> życiowych.

Niezbędne źródło emocjonalne i wskazówki praktyczne pozwalają dać ludziom w razie potrzeby właśnie wsparcie społeczne, które działa na poziomie indywidualnym, jak i społecznym. **Izolacja społeczna i wykluczenie** dają zwiększenie wskaźnika przedwczesnych zgonów i gorsze szanse przeżycia np. po zawale serca. Ludzie, którzy doznają mniejszego społecznego wsparcia emocjonalnego zwykle mają gorsze samopoczucie, częściej depresję, wyższe poziomy niepełnosprawności wskutek chorób przewlekłych, a kobiety większe ryzyko powikłań ciąży. Ponadto, złe układy w stosunkach z bliskimi mogą prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia fizycznego i psychicznego<sup>21</sup>. Dlatego też wsparcie społeczne uważane jest za znaczący czynnik dla kształtowania pozytywnego zdrowia oraz przeciwdziałania chorobotwórcemu wpływowi potencjalnych stresorów<sup>22</sup>. Należy jednak zaznaczyć, iż wsparcie społeczne często zależy od właściwości samego podmiotu, jego naturalnej odporności na stres, hierarchii wartości oraz stopnia internalizacji norm

<sup>18</sup> Kacperczyk A.: Wsparcie społeczne w instytucjach opieki paliatywnej i hospicyjnej. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2006, s. 23.

<sup>19</sup> Kalinowski M.: Przedmowa, [w:] Kalinowski M. (red.): Wzrastanie człowieka w godności, miłości i miłosierdziu. Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2005, s. 8.

<sup>20</sup> W słowniku wyrazów obcych z 1976 roku **kompetencja** (łac. *competentia*) jest zdefiniowana jako „zakres pełnomocnictw i uprawnień”. Natomiast **kompetentny** (łac. *competens*) został określony jako „uprawniony do działania, decydowania, mający podstawy, kwalifikacje do wypowiedzania sądów i ocen”. Bardziej współczesne, przy tym adekwatne dla potrzeb edukacyjnych, określenie kompetencji stworzył W. Okoń w *Nowym słowniku pedagogicznym* (2001) (Pilch T.: Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku, t. 2. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2003, s. 998), wskazując, iż „**kompetencja w pedagogice** traktowana jest jako zdolność do osobistej samorealizacji i jest podstawowym warunkiem wychowania oraz uważana jest jako rezultat procesu uczenia się”. Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych definiuje **kompetencje** (Kopaliński W.: Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych. Wiedza Powszechna, Warszawa 1980, s. 510) jako „zakres czyjejś wiedzy, umiejętności i odpowiedzialności”. **Kompetencje** (Czerepaniak-Walczak M.: Refleksja krytyczna i jej miejsce w dyskusji nad reformowaniem oświaty (próba zastosowania). „Rocznik Pedagogiczny”, t. 20, 1997, s. 35) można traktować jako „zdolność i gotowość do wykonywania zadań na określonym poziomie”, albo „wyuczoną umiejętność robienia rzeczy dobrze, rozwinięte sprawności niezbędne do radzenia sobie z problemami”. Dla A. Guryckiej (Gurycka A.: Reprezentacja świata w umysłach młodzieży. Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Pracownia Wydawnicza, Warszawa-Olsztyn 1994, s. 80) kompetencje to „obszar posiadanej wiedzy, wykształcone umiejętności i zdobyte doświadczenia”.

<sup>21</sup> Karski J.: op.cit., s. 53-54.

<sup>22</sup> Słońska Z., Misiuna M.: Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminów. Agencja Promo-Lider, Warszawa 1993, s. 62.

społecznych<sup>23</sup>. Okazuje się zatem, że w sytuacjach trudnych funkcja pomocna wsparcia społecznego jest niezbędna, a wręcz konieczna.

Warto wspomnieć o teorii wsparcia społecznego z tzw. spiralą życzliwości preferującą samodzielność jednostki i jej samorozwój według której, wspieranie człowieka w rozwiązywaniu jego problemów powinno polegać na uruchomieniu jego wewnętrznych sił w celu możliwości samodzielnego poradzenia sobie z problemami. Aby człowiek mógł znaleźć się w owej spirali, musi być spełniona zasada korzystności w zachodzących w niej relacjach międzyludzkich. Relacje te powinny być zaopatrzone w wrażliwość na potrzeby człowieka oraz nastawione na pozytywne rozwiązanie jego problemów z impulsami do podjęcia działania.<sup>24</sup> To szczególny rodzaj pomocy udzielanej osobom czy grupom w celu zmobilizowania ich samych do działania i poradzenia sobie z problemami.

Do zasobów pomocnych w spostrzeganiu przez jednostkę wsparcia społecznego można zaliczyć poczucie **koherencji**<sup>25</sup>, czyli umiejętność wynikającą z poczucia zrozumiałości, zaradności i sensowności. Dzięki dużemu poczuciu koherencji człowiek znacznie sprawniej i pozytywniej potrafi ocenić to co dzieje się na świecie, a w radzeniu sobie ze stresem pomaga przekonanie o własnej kompetencji i słuszności działania. Poczucie koherencji jako siła sprawcza w odpowiedni sposób pozwala na adekwatne rozwiązywanie problemów w wykorzystaniem oferowanego wsparcia społecznego.

### 3. Rozważania końcowe. Podsumowanie

W procesie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami każdemu z nas przydatne są zachowania pomocne w postaci wsparcia społecznego. Jednak aby owe wsparcie uruchomić niezbędne są również wewnętrzne cechy człowieka, zasoby osobowościowe, które ułatwiają lub utrudniają funkcjonowanie wsparcia. W tej sytuacji ważna jest nie tylko odporność na stres, ale również posiadanie kompetencji społecznych niezbędnych do wyrażania otwartości na relacje międzyludzkie, asertywność, niezależność czy empatia. Istotna jest także potrzeba wsparcia, która reguluje stopień jego mobilizacji.

Zdrowie człowieka zależy od wielu wzajemnie powiązanych czynników. Uwarunkowane indywidualnymi predyspozycjami wynikającymi z biologicznych i psychicznych potrzeb

<sup>23</sup> Grzegorzewska M.K.: op.cit., s. 44.

<sup>24</sup> Kawula S.: Wsparcie społeczne – kluczowy wymiar pedagogiki społecznej. „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 1, 1996, s. 6-7.

<sup>25</sup> **Poczucie koherencji** to „globalna orientacja człowieka, wyrażająca stopień, w jakim człowiek ten ma trwale, choć dynamiczne poczucie pewności, że: (po pierwsze) bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturuwany, przewidywalny i wytłumaczalny; (po drugie) dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce; (po trzecie) wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania”, cyt. Antonovsky A.: Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2005, s. 34.

człowieka, stanowi fundament jego życia. Należy dodać, iż obecność innych osób, ich bliskość sprzyja dobremu samopoczuciu, ułatwia radzenie sobie z trudnymi sytuacjami, poprawia nastrój. Stwierdzono<sup>26</sup>, że 85% zadowolenia w życiu pochodzi ze stosunków z innymi ludźmi, a tylko 15% z osiągnięć. Okazuje się, iż największym źródłem trwałego zadowolenia w życiu są szczęśliwe kontakty z innymi ludźmi.

Wsparcie społeczne jako pożądana, powszechnie oczekiwana forma pomocy ludziom w sytuacjach trudnych jest elementem niezbędnym dla osób znajdujących się w stanach kryzysowych<sup>27</sup>. Okazuje się, że osoby otoczone wsparciem społecznym są zdrowsze, a w razie choroby stan ich zdrowia szybko ulega poprawie. Ludzie korzystający ze wsparcia w celu rozwiązania dylematu doświadczają mniejszego natężenia stresu a tym samym doświadczają mniej sytuacji stresowych wpływających niekorzystnie na zdrowie. Warto jednak pamiętać, iż wsparcie i pomoc ważna jest dla wszystkich ludzi jednak szczególnie znajdujących się w ciężkiej i krytycznej sytuacji.

Teraz życie współczesnego człowieka narażone jest na odbiór wielu bodźców płynących ze świata zewnętrznego i wewnętrznego. Sprawiają one, że kiedy pojawiają się sytuacje trudne, pozbawione wsparcia społecznego, często towarzyszy im stres. Zdrowie jest zagrożone szczególnie kiedy stres jest długotrwały i przekracza indywidualne możliwości adaptacyjne. Wówczas potrzebna jest profesjonalna pomoc.

Podjęta problematyka wydaje się niezwykle istotna i ważna w obecnym czasie. Dostrzeżenie potrzeby ochrony samopoczucia współczesnego człowieka podkreśla również Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2017-2020<sup>28</sup> i zwraca uwagę na znaczenie upowszechniania wiedzy na temat kształtowanie zachowań i stylów życia korzystnych dla samopoczucia, rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu oraz upowszechnienie zróżnicowanych form pomocy i oparcia społecznego.

Warto zatem podnosić świadomość dotyczącą zachowań korzystnych w kontekście samopoczucia, poznawać sposoby zmiany postawy wobec codziennych problemów i radzenia sobie z nimi, rozwijać umiejętności dostrzegania swoich mocnych i słabych stron, budować pozytywną samoocenę, oraz starać się podejmować działania w kierunku kształtowania umiejętności radzenia sobie w sytuacjach silnego stresu<sup>29</sup> już od najmłodszych lat życia, aby napotkane trudności rozwiązywać z łatwością i bez deficytu zdrowia.

---

<sup>26</sup> Płotka A.: Zdrowy styl życia psychicznego. Wydawnictwo „NeuroCentrum”, Lublin 2003, s. 80.

<sup>27</sup> Sęk H., Cieślak R.: (red.): Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. PWN Warszawa 2005, s. 61.

<sup>28</sup> [dziennikustaw.gov.pl](http://dziennikustaw.gov.pl), Warszawa, 02.03.2017.

<sup>29</sup> Bulska J. (red.): O potrzebie edukacji zdrowotnej kobiet. W świetle badań społeczno-pedagogicznych. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013, s. 172.



#### 4. Bibliografia

1. Antonovsky A.: Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2005.
2. Bańka A.: Społeczna psychologia środowiskowa. Scholar, Warszawa 2002.
3. Bulska J. (red.): O potrzebie edukacji zdrowotnej kobiet. W świetle badań społeczno-pedagogicznych. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013.
4. Cieślak R., Eliasz A.: Wsparcie społeczne a osobowość, [w:] Sęk H., Cieślak R. (red.): Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. PWN, Warszawa 2005.
5. Czerepaniak-Walczak M.: Refleksja krytyczna i jej miejsce w dyskusji nad reformowaniem oświaty (próba zastosowania). „Rocznik Pedagogiczny”, t. 20. 1997.
6. Grzegorzewska M.K.: Stres w zawodzie nauczyciela. Specyfika, uwarunkowania i następstwa. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.
7. Gurycka A.: Reprezentacja świata w umysłach młodzieży. Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Pracownia Wydawnicza, Warszawa-Olsztyn 1994.
8. Heszen I., Sęk H.: Psychologia zdrowia. PWN, Warszawa 2008.
9. Kacperczyk A.: Wsparcie społeczne w instytucjach opieki paliatywnej i hospicyjnej. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2006.
10. Kalinowski M.: Przedmowa, [w:] Kalinowski M. (red.): Wzrastanie człowieka w godności, miłości i miłosierdziu. Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2005.
11. Karski J.B.: Praktyka i teoria promocji zdrowia. Wydawnictwo Fachowe CEDEWU, Warszawa 2007.
12. Kawczyńska-Butrym Z.: Wsparcie jako element promocji zdrowia, [w:] Kawczyńska-Butrym Z. (red.): Wsparcie społeczne w zdrowiu i chorobie. Centrum Med. DNŚSzM, Warszawa 1994.
13. Kawula S.: Wsparcie społeczne – kluczowy wymiar pedagogiki społecznej. „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 1, 1996.
14. Kawula S.: Podstawowe kręgi środowiskowe w życiu współczesnego człowieka. Cztery głosy do przedmiotu dyscypliny, [w:] Modrzewski J., Śmiałek M.J., Wojnowski K. (red.): Relacje podmiotów (w) lokalnej przestrzeni edukacyjnej (inspiracje). Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Wydział Pedagogiczno-Artystyczny, Kalisz-Poznań 2008.
15. Kawula S.: Pomocniczość i wsparcie. Kategorie pedagogiki społecznej. Oficyna Wydawnicza „Kastalia”, Olsztyn 2002.
16. Kirenko J., Sarzyńska E.: Bezrobocie. Niepełnosprawność. Potrzeby. Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2010.
17. Kopaliński W.: Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych. Wiedza Powszechna, Warszawa 1980.

18. Kowalski S.: Socjologia wychowania w zarysie. PWN, Warszawa 1974.
19. Maciarz A.: Mały leksykon pedagoga specjalnego. Wydawnictwo „Impuls”, Kraków 2005.
20. Marynowicz-Hetka E.: Pedagogika społeczna. PWN, Warszawa 2006.
21. Okoń W.: Nowy słownik pedagogiczny. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2004.
22. Ostrowska A.: Styl życia a zdrowie. Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 1999.
23. Pilch T.: Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku, t. 2. Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2003.
24. Płotka A.: Zdrowy styl życia psychicznego. Wydawnictwo „NeuroCentrum”, Lublin 2003
25. Sęk H., Cieślak R.: Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne, [w:] Sęk H., Cieślak R. (red.): Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. PWN, Warszawa 2006.
26. Sęk H.: Społeczna psychologia kliniczna. PWN, Warszawa 2000.
27. Słońska Z., Misiuna M.: Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminów. Agencja Promo-Lider, Warszawa 1993.
28. Taylor S.E.: Rozwój i perspektywy psychologii zdrowia. Zadania stojące przed dojrzewającą dyscypliną, [w:] Heszen-Niejodek I., Sęk H. (red.): Psychologia zdrowia. PWN, Warszawa 1997.
29. Walmsley D.J., Lewis G.J.: Geografia człowieka. Podejście behawioralne. PWN, Warszawa 1997.