

PRZYJAŹŃ JAKO WARTOŚĆ W RELACJACH SPOŁECZNYCH I KSZTAŁTOWANIU SAMOPOCZUCIA CZŁOWIEKA

Joanna BULSKA

Uniwersytet Śląski, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Katedra Pedagogiki Społecznej;
joanna.bulska@us.edu.pl; ORCID: 0000-0003-4535-4286

Streszczenie: Samopoczucie człowieka uwarunkowane jest wieloma czynnikami w środowisku jego życia. Poznawanie środowiska przez jednostkę jest konieczne bowiem płaszczyzny przyrodnicza, społeczna czy kulturowa działając na jednostkę nie tylko wzajemnie się przeplatają i oddziałują z różną siłą ale także podkreślają społeczny charakter. Człowiek szczególnie w XXI wieku narażony jest na odbiór wielu bodźców płynących ze świata zewnętrznego i wewnętrznego.

Wówczas ważne jest utrzymywanie bliskich kontaktów z innymi ludźmi, które mogą mieć wpływ na naszą aktywność i być źródłem otrzymywanego wsparcia a także poprawy samopoczucia. Nieocenione korzyści płynące z posiadania przyjaciół okazują się mieć właściwości terapeutyczne. Dlatego też przyjaźń jako ważny element w rozwoju społecznym człowieka przyczynia się do poprawy naszego samopoczucie i bardziej optymistycznego spojrzenia na trudne okoliczności.

Słowa kluczowe: przyjaźń, samopoczucie, wsparcie społeczne, szczęście.

FRIENDSHIP AS A VALUE IN SOCIAL RELATIONS AND SHAPING THE WELL-BEING OF A PERSON

Abstract: The well-being of a person is conditioned by many factors in the environment of his life. Exploring the environment by an individual is necessary because the natural, social or cultural levels acting on the individual not only intertwine with each other and interact with varying strength but also emphasize the social character.

Especially in the 21st century, human beings are exposed to many stimuli flowing from the external and internal world.

Then it is important to maintain close contacts with other people that can affect our activity and be a source of support received as well as improve well-being. The invaluable benefits of having friends turn out to have therapeutic properties. Therefore, friendship as an important element in human social development contributes to the improvement of our well-being and a more optimistic view of difficult circumstances.

Keywords: friendship, frame of mind, social support, happiness.

1. Wprowadzenie

Żyjemy w niezwykle szybkim kalejdoskopie zmian w środowisku naszego życia. Wiele problemów staje się przyczyną złego samopoczucia i doprowadza do obniżenia poziomu zdrowia. Dodatkowo oddalamy się od siebie nie rzadko od osób bliskich, upowszechniamy brak zrozumienia i trudności w komunikacji międzyludzkiej. A przecież komunikacja buduje relacje i wzajemne zrozumienie, odpowiada za to jak się czujemy.

Umiejętność akceptacji własnego lęku, złości czy osamotnienia oraz komunikowania¹ swoich doświadczeń innym ludziom sprzyja zdobywaniu wiedzy o sobie nawzajem i budowaniu mostu między dwoma światami. Doświadczamy w ten sposób stanu jedności (Amodeo, Wentworth, 2008, ss. 36-58). Komunikacja osobowa (Covey, 2008, ss. 36-58) co najmniej między dwoma osobami pełna współpracy pozwala odsłonić swoje wybory lub uczucia, i postrzegać się nawzajem ze zrozumieniem. Wypowiedzane słowa nie są bez znaczenia dla odbiorcy. Wpływają na nasze samopoczucie kierują naszymi emocjami. Krytykowanie, ocenianie, grożenie czy kierowanie się stereotypami to postawy znacznie zakłócające relacje między ludźmi (Bolton, 2018, ss. 174-186). Należy zdać sobie sprawę z tego, że istotny dla prawidłowego rozwoju psychospołecznego człowieka jest nie tylko zakres, ale również jakość kontaktów interpersonalnych. Potrzeba bliskości z określonymi osobami wzajemne wsparcie i akceptacja, zaufanie i zrozumienie oraz okazywanie troski są wyznacznikami osiągnięcia dobrego samopoczucia. Relacje społeczne są głównym źródłem dobrostanu. Aby poczuć się bezpiecznym i nie odczuwać samotności niezbędne jest posiadanie umiejętności nawiązywania kontaktów z drugim człowiekiem w rzeczywistym świecie. Okazywanie wzajemnych relacji, nieumiejętność porozumienia się, brak poczucia wspólnoty, lęk czy izolacja społeczna mogą zagrażać naszemu zdrowiu, które jest odzwierciedleniem naszego samopoczucia, stanu psycho-społecznego i fizycznego.

Przeważnie osoby szczęśliwe są pełne inwencji i dążenia do realizacji określonych celów (Mądrzycki, 2002). Ważne jest utrzymywanie kontaktów z innymi ludźmi, które mogą mieć wpływ na naszą aktywność i być źródłem otrzymywanego wsparcia a także poprawy samopoczucia. Jednocześnie planowanie i stawianie sobie celów oraz dążenie do ich realizacji czy włączanie się do różnych zadań może wpłynąć na nasze wysokie zadowolenie z życia. Innymi słowy życzliwość, otwartość i aktywność mogą przyczynić się do zachowania dobrego samopoczucia. A niezwykle ważne nabywanie wiedzy i umiejętności oraz

¹ Jednym z prekursorów nauk o komunikowaniu był Charles Cooley. Według tego autora „komunikowanie jest swego rodzaju mechanizmem, dzięki któremu stosunki międzyludzkie istnieją i rozwijają się, a wytworzone przez umysł ludzki symbole są przekazywane w przestrzeni i zachowywane w czasie”, zob. B. Dobek-Ostrowska, 2002. Podstawy komunikowania społecznego. Wrocław: Wydawnictwo Astrum, s. 12. „Komunikowanie jest procesem porozumiewania się jednostek, grup lub instytucji. Jego celem jest wymiana myśli, dzielenie się wiedzą, informacjami i ideami. Proces ten odbywa się na różnych poziomach przy użyciu zróżnicowanych środków i wywołuje określone skutki”, Fiske, J. (1999). Wprowadzenie do badań nad komunikowaniem. Wrocław, s. 13.

kształtowanie właściwych postaw mogą pomóc w budowaniu i rozwijaniu zdrowego samopoczucia. Wydaje się, iż istotnym panaceum na wzmocnienie samopoczucia człowieka we współczesnym świecie jest utrzymywanie kontaktów towarzyskich i pielęgnowanie przyjaźni bez której trudno wyobrazić sobie szczęśliwe i zdrowe życie. Przyjaźń ma dla człowieka istotne znaczenie i jest koniecznym warunkiem rozwoju psycho-społecznego i fizycznego. Eksploracja relacji przyjacielskich szczególnie w dobie obecnych przeobrażeń kulturowych i społecznych wydaje się istotna i godna zaangażowania z punktu widzenia troski o samopoczucie człowieka.

2. W trosce o samopoczucie

Zdrowie człowieka uwarunkowane indywidualnymi predyspozycjami wynikającymi z biologicznych i psychicznych potrzeb człowieka, stanowi fundament jego życia. Współcześnie uważane jest za „wartość dla każdej jednostki ludzkiej, dzięki której może ona rozwijać się i realizować swoje aspiracje i potrzeby oraz chronić i kształtować lokalne środowisko swego życia i działalności: zabawy, uczenie się, pracy i wypoczynku oraz warunek, czyli środek codziennego życia i poprawy jego jakości, a także zasób dla społeczeństwa, ponieważ tylko zdrowe społeczeństwo może wytwarzać dobra materialne zgodnie z podstawowymi zasadami ekorozwoju oraz tworzyć wytwory kulturowe z uwzględnieniem podstawowych potrzeb psychospołecznych człowieka (Syrek, 2000). Ponadto zdrowie jest prawem każdego człowieka, a w Światowej Deklaracji Zdrowia w 1998 roku, potwierdzono „poparcie dla zasady przyjętej w Konstytucji WHO, że posiadanie możliwego do uzyskania stanu zdrowia, jest jednym z podstawowych praw każdej istoty ludzkiej”².

Wielowymiarowe uwarunkowania zdrowia oraz powiązania i zależności pomiędzy zdrowiem człowieka a środowiskiem jego życia prezentuje schemat ekosystemu człowieka nazywany „Mandalą Zdrowia”, który opracowano w 1974 w Departamencie Zdrowia Publicznego w Toronto w Kanadzie. Model w kształcie figury koła symbolizuje wszechświat i wykorzystuje filozofię holistyczną podejścia do zdrowia w kulturze Dalekiego Wschodu. Człowiek składający się z ciała, umysłu i ducha znajduje się w centrum tego modelu i ulega wpływowi nad i podsystemów (Kulik, 1997, s. 21). Mandala Zdrowia zwraca uwagę na związki człowieka ze środowiskiem. Podkreśla znaczenie tych relacji również z drugim człowiekiem, które stanowią fundament w budowaniu i utrzymaniu dobrego samopoczucia i zdrowia.

² Deklaracja przyjęta w maju 1998 roku na 51 Światowym Zgromadzeniu Zdrowia.

Ważną determinantą dobrego samopoczucia jest satysfakcja z życia utożsamiana wyjątkowo ze szczęściem traktowanym jako „synonim życiowej pomyślności, jako efekt finalny działania rozmaitych korzystnych czynników osobistych oraz zewnętrznych, jako cel ludzkich zabiegów stanowiący wartość samą w sobie (...) szczęścia warto poszukiwać, ponieważ jest ono funkcjonalne, czyli przynosi jakieś wymierne i istotne korzyści dodatkowe (Trzebińska, 2008, s. 23). Według W. Tatarkiewicza istnieją dwa aspekty szczęścia: subiektywny i obiektywny. Pierwszy z nich to trwałe, pełne i uzasadnione zadowolenie z życia. Natomiast szczęście w aspekcie obiektywnym to życie, które stanowi podstawę szczęścia subiektywnego (Tatarkiewicz, 1962).

Można zadać sobie pytanie – od czego zależy poczucie szczęścia, dlaczego nie wszyscy odczuwają pełną satysfakcję z życia i są szczęśliwi? Może wystarczy polubić swoje życie (Trzebińska, 2008, s. 25)? Myślę, że każdy człowiek jest zainteresowany poprawieniem samopoczucia i zdrowia za sprawą zwiększenia szczęścia i chciałby czuć satysfakcję z życia³ bowiem ona stanowi jedną z centralnych dla niego wartości. Badacze wyróżnili cztery modele uwarunkowań satysfakcji z życia. Założyli, po pierwsze, że satysfakcja z życia zależy przede wszystkim od warunków życia i zdarzeń losowych, po drugie jest uwarunkowana głównie przez cechy osobowości, zdeterminowane przede wszystkim genetycznie, po trzecie jest uwarunkowane czynnikami zewnętrznymi, właściwościami osobowości oraz ich interakcją i po czwarte determinantem zadowolenia z życia są zasoby⁴ i zdarzenia życiowe (Zalewska, 2003). Jednak należy pamiętać, że szczęście człowieka zależy nie tylko od sytuacji zewnętrznych, ale również jest uwarunkowane od wewnętrznej kondycji i samopoczucia. Już dzisiaj wiemy, iż nastrój, umiejętności radzenia sobie i wsparcie społeczne w istotny sposób wpływają na dobre samopoczucie i zdrowie (Karski, 2007, s. 265) (por. Taylor, 1997, ss. 232-250).

³ **Satysfakcja z życia** – termin jest wieloznaczny i niedokładnie określony. Często jest utożsamiany z takimi pojęciami jak; zadowolenie z życia, poczucie szczęścia, dobrostan, dobre samopoczucie, jakość życia. W tej kategorii mieszczą się także takie pojęcia jak; dyspozycyjny optymizm, nadzieja, zaangażowanie (...) koncentrują się na pozytywnych aspektach funkcjonowania człowieka, por Ogińska-Bulik, N. (2008). Osobowościowe wyznaczniki satysfakcji z życia. W I. Heszen, J. Życińska, *Psychologia zdrowia w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji*. Warszawa: Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej, „Academica”, s. 89.

⁴ **Zasoby** – m.in. cechy demograficzne (płeć, wiek, status), cechy osobowości i utrzymywanie bliskich relacji interpersonalnych z ludźmi (...) cechy jednostki i zasoby wpływają na zadowolenie z życia, a także na doświadczanie zdarzeń i ich interpretację (...) zdarzenia życiowe wpływają na satysfakcję z życia i mogą regulować zasoby jednostki, por. Zalewska, A. (2003). Dwa światy: emocjonalne i poznawcze oceny jakości życia i ich uwarunkowania u osób o wysokiej i niskiej reaktywności. Warszawa: Wydawnictwo SWPS Academica.

3. Rola wsparcia społecznego

Owe wsparcie społeczne można rozumieć w różny sposób. Jedną z interpretacji wskazuje na pomoc oczekiwaną dostępną człowiekowi w sytuacjach dla niego trudnych, stresowych czy przełomowych, których nie jest w stanie sam przezwyciężyć. Inne spojrzenie pokazuje postawę pomagania w odzyskaniu utraconej równowagi psychicznej lub zapobiegania różnym sytuacjom mogącym taki stan wywołać. Wsparcie społeczne to również przekaz informacji budujących u człowieka i świadomość tego, iż jest szanowana, podlega opiece lub funkcjonuje jako członek określonej sieci komunikacji i wzajemnych zobowiązań. Wsparcie społeczne to także zasoby dostarczane przez innych, pomoc w radzeniu sobie czy wymiana zasobów w interakcjach społecznych (Kirenko, Byra, 2008, ss. 107-137). Wsparcie społeczne to interakcje społeczne zachodzące między osobami potrzebującymi pomocy a dającymi owe wsparcie. Wspieranie kojarzone jest z dawaniem podpory czy oparcia komuś lub czemuś to "wysiłek, praca albo jakieś działanie podjęte dla innej osoby, to pomaganie komuś" (Szymczak, 1979, ss. 14).

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 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 (Kacperczyk, 2006, s. 23). W zależności od potrzeb konkretnej osoby i okoliczności w jakich się znalazła źródła mogą się pokrywać a efekty działania na siebie nakładać.

Rola wsparcia społecznego może zachodzić w różnych układach życia ludzkiego takich jak:

- Człowiek – szersze układy obejmujące relacje w wymiarze środowiska okolicznego, gminy, miasta, dzielnicy, regionu zamieszkania, organizacji i stowarzyszeń regionalnych.
- Człowiek – instytucje – instytucje pomocy społecznej, porady prawnej, medycznej, socjalnej, instytucje służb porządkowych, ubezpieczeniowych, socjalnych, edukacyjnych, gospodarczych, politycznych, społecznych itp.
- Człowiek – grupa – rodzina własna, stowarzyszenia społeczne i polityczne, środowisko sąsiedzkie i lokalne, grupy podkulturowe, przestępcze, grupy wsparcia o charakterze rozwojowym, grupy wsparcia małżeńskiego, rodzinnego, rówieśniczego, osób starszych.

- Człowiek – człowiek – relacje rodzinne, rówieśnicze, sąsiedzkie, oraz kontakty przyjacielskie (Kawula, 1996, ss. 6-7) mające istotny wpływ na relacje między ludźmi, uzupełniające potrzebę kontaktu z innymi osobami, oraz umożliwiające rozumienie otaczającego nas świata.

4. Przyjaźń jako ważna relacja w kształtowaniu samopoczucia – podsumowanie

Przyjaźń to ważna relacja w życiu człowieka ponieważ stanowi źródło jego emocjonalnego wsparcia a tym samym poprawy samopoczucia. Jako istotny czynnik w rozwoju społecznym i poznawczym wpływa na proces komunikowania⁵ się wywierając pozytywny wpływ na relacje między ludźmi. Natomiast poczucie samotności i brak bliskich osób nie tylko ujemnie oddziałuje na zdrowie ale także pozbawia poczucia przynależności i wspólnoty oraz wzajemnego zaangażowania zaopatrzonego we wsparcie troskę o siebie i pomoc. Przyjaźń charakteryzująca się dobrowolnością, równością pozycji, wzajemną pomocą, poufnym charakterem, wspólną aktywnością i wsparciem emocjonalnym (Adelman, Parks, Albrecht, 2000, ss. 376-387) jest podstawową wartością w życiu człowieka. „Przyjaciół można określić jako tych ludzi, których lubimy, którym wierzymy i z których towarzystwa jesteśmy zadowoleni. Nie należą oni do rodziny, lecz mamy z nimi wiele wspólnego i jesteśmy do nich przyciągani” (Argyle, 1999, s. 194). Źródłem prawidłowych relacji przyjacielskich jest nie tylko wspieranie emocjonalne, ale również podejmowanie wspólnych działań, dzielenie przekonań i wartości oraz w razie potrzeby i możliwości stosowanie nagród instrumentalnych w postaci wsparcia finansowego czy udzielania rad (Argyle, 1999, s. 194). Pozytywne relacje międzyludzkie pobudzają nie tylko do działania, ale również wyzwalają inicjatywę. Poprzez wzajemne relacje uczymy się podejmowania czasem trudnych decyzji.

W ostatnim czasie przyjaźń znacznie się przeobraziła i nadal ulega licznym zmianom (Bauman, 2003) z uwagi na zmianę stylu życia jak również rozwój nowych form komunikacji. Portale społecznościowe dały nieograniczone możliwości komunikacji w cyberprzestrzeni. Pojawiła się zatem przyjaźń wirtualna często w realnym świecie niemogąca się utrzymać i znacznie różniąca się od przyjaźni tradycyjnej. Poprzez Internet kontakt stał się znacznie luźniejszy, często tymczasowy, pozbawiony obowiązków lub z niejasnymi przesłankami. Cechy anonimowości ułatwiły bliższy kontakt jednak umożliwiły

⁵ Komunikacja jest centralną działalnością naszej kultury. Bez komunikacji każda kultura musi umrzeć. Według Johna Fiske’a komunikowanie stanowi część życia człowieka i odbywa się przy użyciu różnych, określonych przez sytuację i możliwości środków. Komunikowanie jest fundamentem cywilizacji ludzkich i gwarantem ich rozwoju społecznego pozwala na istnienie i rozwój. Fiske, J. (1999). Wprowadzenie do badań nad komunikowaniem. Wrocław: Wydawnictwo Astrum, 16.

szybkie jego zerwanie i choć mogą rozwijać się dynamicznie bywają krótkie i płytkie dlatego też rzadko przekształcają się w więzi (Bauman, 2003).

Być może przyjaźń z której czerpiemy możliwość nawiązywania kontaktów z drugim człowiekiem w rzeczywistym świecie, umiejętność porozumienia się, poczucie wspólnoty i wsparcia, brak izolacji społecznej i wreszcie dobre samopoczucie niezwykle potrzebne nam w dobie XXI wieku jest zagrożona. Obawy Zygmunta Baumana związane z wirtualizacją naszych relacji społecznych budzą niepokój. „Im więcej uwagi i wysiłku ludzi pochłania wirtualny rodzaj bliskości, tym mniej czasu poświęcają oni na zdobywanie i kształtowanie w sobie umiejętności, których wymaga druga, niewirtualna forma bliskości. Umiejętności te stopniowo wychodzą z użycia – zapomina się o nich, ich naukę odkłada na później, stroni się od nich, a jeżeli już się po nie sięga, to tylko niechętnie i opornie; konieczność ich użycia może się okazać arcytrudnym, kto wie, czy nie nazbyt trudnym wyzwaniem” (Bauman, 2003, s. 165).

Komunikacja przez Internet jest łatwa w obsłudze i praktyczna oraz w wielu sytuacjach niezastąpiona. Umożliwia szybką wymianę informacji między ludźmi, znajdującymi się na całym świecie, pozyskiwanie informacji, rozwijanie zainteresowań oraz poszerzanie wiedzy. Towarzyszy większości ludzi w życiu codziennym w pracy, nauce czy rozrywce. Należy jednak podkreślić, iż nowoczesne środki komunikacji oprócz zagrożeń stwarzają często także możliwości dla podtrzymywania i pogłębiania relacji między ludźmi.

Jednakże wirtualna przestrzeń nie jest w stanie zastąpić bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem, przekazywać i odbierać informacji na płaszczyźnie emocjonalnej, zbudować zaufanie. Skoro kontakty społeczne, bliskość emocjonalna i więź z drugim człowiekiem są niezwykle istotne w naszym życiu, a przyjaciel odgrywa dużą rolę dla naszego zdrowia i wpływa na samopoczucie oraz nastawienie do otaczającej rzeczywistości pamiętajmy, że w dobie komunikacji wirtualnej najważniejsza jest komunikacja w przestrzeni realnej oraz, że kontakt wirtualny chociaż ważny nigdy nie zastąpi tego prawdziwego. Sztuka przyjaźni nie jest łatwa, ale brak przyjaciół i izolacja społeczna mogą negatywnie wpływać na nasze samopoczucie.

Bibliografia

1. Adelman, M.B., Parks, M.R., Albrecht, T.L. (2000): Natura przyjaźni i jej rozwój. W J. Stewart, *Mosty zamiast murów: o komunikowaniu się między ludźmi* (ss. 376-387). Warszawa: PWN.
2. Amodeo, J., Wentworth, W. (2008). Odsłaniająca siebie komunikacja: istotny pomost między dwoma światami. W J. Stewart, *Mosty zamiast murów* (ss. 259-265). Warszawa: PWN.

3. Argyle, M. (1999). *Psychologia stosunków międzyludzkich*. Warszawa: PWN.
4. Bauman, Z. (2003). *Razem osobno*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
5. Bolton, R. (2008). Bariery na drodze komunikacji. W J. Stewart, *Mosty zamiast murów* (ss. 174-186). Warszawa: PWN.
6. Chodurski, A. (2008). Kształtowanie się nowego globalnego ładu kulturowo-cywilizacyjnego a bezpieczeństwo Polski. W L. Kacprzak, J. Knopka, *Bezpieczeństwo państw a procesy migracyjne*. Piła: Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa.
7. Covey, S.R. (2008). Komunikacja interpersonalna: kontakt między osobami. W J. Stewart, *Mosty zamiast murów* (ss. 36-58). Warszawa: PWN.
8. Deklaracja przyjęta w maju 1998 roku na 51 Światowym Zgromadzeniu Zdrowia.
9. Dobek-Ostrowska, B. (2002). *Podstawy komunikowania społecznego*. Wrocław: Wydawnictwo Astrum.
10. Fiske, J. (1999). *Wprowadzenie do badań nad komunikowaniem*. Wrocław: Wydawnictwo Astrum.
11. Kacperczyk, A. (2006). *Wsparcie społeczne w instytucjach opieki paliatywnej i hospicyjnej*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
12. Karski, J. (2007). *Praktyka i teoria promocji zdrowia*. Warszawa: Wyd. Fachowe CEDEWU.
13. Kawula, S. (1996). Wsparcie społeczne – kluczowy wymiar pedagogiki społecznej. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 1.6-7.
14. Kirenko, J., Byra, S. (2008). *Zasoby osobiste w chorobach psychosomatycznych*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
15. Kulik, T.B. (1997). *Edukacja zdrowotna w rodzinie i w szkole*. Stalowa Wola: Oficyna Wydawnicza Fundacji Uniwersyteckiej.
16. Mądrzycki, T. (2002). *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany życiowe*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
17. Nowak, W. (1999). *Patologia struktur edukacyjnych. Wprowadzenie*. Bydgoszcz: Przedsiębiorstwo Marketingowe "Logo".
18. Ogińska-Bulik, N. (2008). Osobowościowe wyznaczniki satysfakcji z życia. W I. Heszen, J. Życińska, *Psychologia zdrowia w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji* (s. 89). Warszawa: Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej „Academica”.
19. Syrek, E. (2000). *Zdrowie w aspekcie pedagogiki społecznej*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
20. Szymczak, M. (1979). *Słownik języka polskiego*. Warszawa: PWN.
21. Tatarkiewicz, W. (1962). *O szczęściu*. Warszawa: PWN.
22. Taylor, S.E. (1997). Rozwój i perspektywy psychologii zdrowia. Zadania stojące przed dojrzewającą dyscypliną. W H. Heszen-Niejodek, H. Sęk, *Psychologia zdrowia* (ss. 232-250). Warszawa: PWN.

23. Trzebińska, E. (2008). Lepsze zdrowie dzięki większemu szczęściu. W I. Heszen, J. Życińska, *Psychologia zdrowia w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji* (s. 23). Warszawa: Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej „Academica”.
24. Zalewska, A. (2003). *Dwa światy: emocjonalne i poznawcze oceny jakości życia i ich uwarunkowania u osób o wysokiej i niskiej reaktywności*. Warszawa: Wydawnictwo SWPS Academica.