

Anna Wiśniewska¹

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

Kompetencje społeczne instruktora pływania The social competence of swimming instructor

Streszczenie

Wprowadzenie. Współczesny sport jest obecny w życiu coraz większej grupy społecznej, a ta aktywność realizowana jest w każdym wieku. Ważne jest, aby instruktor posiadał kompetencje, czyli dyspozycje osobowościowe, które warunkują skuteczność wykonywania określonych czynności.

Cel pracy. Celem artykułu jest wskazanie roli kompetencji społecznych w pracy instruktora pływania.

Metody i materiały. Praca opiera się na badaniach jakościowych wyjaśniających. Analizie poddane zostały poglądy i badania odnoszące się do problematyki objętej zakresem tego artykułu.

Wyniki. Kompetencje społeczne stanowią grupę umiejętności niezbędnych do nawiązania relacji partnerstwa w sporcie.

Wnioski. Nie ulega wątpliwości, że brak kompetencji społecznych instruktora pływania, jeśli nie uniemożliwia, to przynajmniej istotnie utrudnia osiągnięcie celu zajęć nauki pływania.

Słowa kluczowe: sport, pływanie, rekreacja ruchowa, kompetencje społeczne, wychowanie

Summary

Introduction. Sport in our times is becoming part of the lifestyle in the growing number of people in different social groups and this activity is participated in every age. It is important that the instructor had the competence or personality dispositions that determine the effectiveness of the task in hand.

Aim of the study. The aim of this article is identify the role of social skills in work as swimming instructor.

Methods and materials. The studies is based on qualitative research inquiries. In the article analyzed views and studies relating to issues within the scope of this article.

Results. Social competences are a group of skills necessary to establish a relationship of partnership in the sport.

Conclusions. The lack of social competence, if not impossible, then at least significantly hinders the achievement of the activities of learning to swim.

¹ Anna Wiśniewska, e-mail: annawisniewska101@gmail.com

Keywords: sports, swimming, physical recreation, social skills, education

*„Kto mówi językiem niezrozumiałym dla nikogo poza nim,
nie mówi w ogóle.
Mówić, to mówić do kogoś.”*

Hans Georg Gadamer

1. Wprowadzenie

Rosnąca popularność zajęć z zakresu nauki pływania skłania do refleksji na temat określenia cech instruktora pływania, które są niezbędne w jego pracy. Niewątpliwie jedną z grup umiejętności, które powinien posiadać każdy instruktor pływania to kompetencje społeczne. Taki wybór nie powinien dziwić tym bardziej, że instruktorzy pływania to grupa zawodowa, która ma nieustanny kontakt z innymi ludźmi. Już w tym miejscu warto wskazać na to, że w literaturze przedmiotu podkreśla się m. in. to, że „człowiek jest zwierzęciem społecznym, a więc jego poczucie szczęścia i pełni zależy od umiejętności sprawnego kontaktowania się z innymi ludźmi. Ponadto cała cywilizacja opiera się na ludzkiej zdolności do współpracy z innymi i prowadzenia wspólnych działań. Ludzie są nam niezbędni do szczęścia i spełnienia, musimy też umieć z nimi współpracować, jeśli chcemy stanąć na wysokości swoich zadań, swoich upodobań” (Johnson 1992).

Wynika z tego, że praca instruktora pływania powinna opierać się na wiedzy i umiejętnościach, ale nie należy zapominać o pełnionej roli nauczyciela-wychowawcy. Jedynie taki dydaktyk, który będzie dla młodzieży opiekunem, autorytetem, doradcą, swoistym mistrzem zarówno w swojej dziedzinie, jak i codziennej postawie, może liczyć na sukces (Kalinowska 2008). Instruktor to osoba, która może być swojego rodzaju autorytetem wyzwalamującym podczas wykonywania ćwiczeń ruchowych, a to czy nim zostanie zależy wyłącznie od niej samej. To od niego zależy, czy grupa będzie w sposób prawidłowy uczestniczyć w zajęciach fizycznych. Ważne jest także, aby instruktor posiadał kompetencje czyli dyspozycje osobowościowe, które warunkują skuteczność wykonywania określonych czynności. Pojawiają się one niemalże, w każdej dziedzinie życia.

2. Cel pracy

Celem artykułu jest wskazanie roli kompetencji społecznych i określenie ich pozycji w procesie prowadzenia zajęć z zakresu nauki pływania.

3. Materiał i metody

Artykuł został stworzony w oparciu o badania jakościowe wyjaśniające. Analizie poddane zostały poglądy doktryny i badania odnoszące się do problematyki objętej zakresem tego artykułu. Autor artykułu pracuje zawodowo jako instruktor pływania, co umożliwiło zawarcie osobistych spostrzeżeń wynikających z posiadanego doświadczenia zawodowego. Ponadto wysiłek spojrzenia w głąb problematyki kompetencji społecznych niewątpliwie przyczyni się do lepszego zrozumienia tego rodzaju umiejętności instruktora pływania. Praca badawcza dedykowana jest przede wszystkim tym, którzy prowadzą zajęcia nauki pływania.

4. Wynik

Kompetencje społeczne są tym obszarem umiejętności instruktora pływania, który umożliwia realizację procesu nauki lub doskonalenia pływania. Poza tym kompetencje społeczne stanowią grupę umiejętności niezbędnych do nawiązania relacji partnerstwa.

5. Dyskusja

5.1. Kompetencje w sporcie a wychowanie młodego człowieka

Nie od dziś wiadomo, że kompetencje społeczne to pewne umiejętności osobowe, interpersonalne i międzykulturowe oraz wszelkie formy zachowań przygotowujących osoby do skutecznego i konstruktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym. Wychowanie natomiast to jeden z podstawowych wymiarów pracy każdego nauczyciela. Zdolność zawodowa wiąże się z dojrzałością emocjonalną, która odpowiada za panowanie nad sobą, za podejście do uczniów, za styl życia nauczyciela. Jest to niezwykle ważne, jako że to na nauczycielu-instruktorze pływania będzie się wzorować młodzież. To instruktor swoją postawą, wyglądem zewnętrznym i zainteresowaniami ma stworzyć na zajęciach przyjemną atmosferę, a dalej „zarażać” uczniów sportem. Instruktor staje się opiekunem, wychowawcą, autorytetem młodzieży, a również doradcą, przewodnikiem i mistrzem. Im bardziej wzrośnie autorytet instruktora-wychowawcy, tym większą szansą, że uczniowie nauczą się pewnych umiejętności pływackich, a również rozwinie się ich osobowość.

Czym tak na prawdę są kompetencje w sporcie? Rozważania w tym zakresie należy rozpocząć od tego, że „pojęcie kompetencje wywodzi się od łacińskiego słowa *competentia*, oznaczającego praktyczną umiejętność, przydatność, zdolność do wykonywania czegoś, jakiejś czynności (Krajewska, 2015).

Kompetencje to we współczesnych czasach słowo klucz, które to odnajdujemy coraz częściej, w każdej dziedzinie życia. Termin kompetencje zdefiniowany został w różnych opracowaniach traktujących na ten temat. Rozważania w tym zakresie należy rozpocząć od prezentacji ogólnej definicji. Według Słownika języka polskiego termin kompetencje to zakres czyjejś wiedzy, umiejętności lub odpowiedzialności (Słownik języka polskiego 1994) Jednak kolejnych wydaniach Słownika wzbogacono pojęcie kompetencji definiując je jako zakres pełnomocnictw i upraw-

nień, zakres działania organu władzy lub jednostki organizacyjnej; zakres czyjejs władzy, umiejętności i odpowiedzialności (Słownik języka polskiego 2005). Nie ulega jednak wątpliwości, że wskazana definicja odnosi się bardziej do prawniczego rozumienia tego terminu i przez to nie do końca uwzględnia kontekst społeczny. Wydaje się, że definicja H. Król w większym zakresie uwzględnia społeczne znaczenie tego terminu. Jego zdaniem kompetencje to „(...) predyspozycje w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw, zapewniające realizację zadań zawodowych na poziomie skutecznym i (lub) wyróżniającym, stosownie do standardów określonych przez organizację dla danego stanowiska” (Król 2006). Zbliżoną definicję proponują S. Whiddett i S. Hollyforde, zdaniem których kompetencje to dyspozycje w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw pozwalające realizować zadania zawodowe na odpowiednim poziomie (za: Filipowicz 2004). Pojęciu kompetencji przypisuje się na ogół dwa znaczenia. Przyjęło się rozumieć je jako: zdolność skutecznej realizacji określonych zadań związanych z pracą lub osiągnięcia pożądaných, wymiernych rezultatów oraz zdolność realizacji konkretnych wzorcowych zachowań (Filipowicz 2004). Z kolei pojęcie kompetentny, definiowane jest jako uprawniony, upoważniony do działania, do wydawania decyzji, mający podstawy, kwalifikacje do wypowiedziania sądów i ocen (Filipowicz 2004). Natomiast termin kompetencje w języku obiegowym stosowany jest dla określania takiej sytuacji, w której jeśli dany podmiot należycie dokona określonej czynności, to ze względu na wynik tej czynności szacujemy czy sprawca był kompetentny (Filipowicz 2004). W przedstawionym studium terminologicznym na temat kompetencji w sporcie, nie sposób zawrzeć wszystkie definicje traktujące o kompetencjach, a także procesach bezpośrednio i pośrednio związanych z byciem kompetentnym. Warto jednak wskazać na charakterystyczne cechy kompetencji. Ich relacja przedstawia się następująco:

- kompetencje mają podmiotowy charakter;
- są stopniowalne i wymierne; umożliwiają skuteczne realizowanie zadań na odpowiednim poziomie; wiążą się z określoną sytuacją;
- mają zróżnicowany zakres treściowy (zależnie od treści sytuacji);
- są ujawnieniem swoich potencjalności w formie aktów motywacyjnych nie tylko w sytuacji zadania, ale także zawsze wobec kogoś;
- mają charakter dynamiczny; ich rozwój polega na rekonstrukcji (a nie na zastępowaniu starych przez nowe);
- raz ukształtowane systemy kompetencji w jakimś stopniu odzwierciedlają stan przygotowania zawodowego i kierunek jego doskonalenia;
- mają one możliwość przenoszenia na inne sytuacje zadaniowe (Furmanek 1997).

Nie ulega wątpliwości, że w tym wypadku, kompetentność widziana jest jako wyznacznik efektywności wszelkich podejmowanych działań. W tym miejscu warto jednak odnieść się do określenia elementów składowych kompetencji. W literaturze przedmiotu obecne jest zapatrywanie, iż na kompetencje składają się wiedza, umiejętności i doświadczenie (Krajewska 2015). W tym kontekście wiedza będąca elementem składowym kompetencji to wiadomości zdobyte w trakcie procesu uczenia się. Umiejętności należy określić w ten sposób, że są to nabyte wyuczone działania w określonym obszarze (Górniak 2014). Z kolei doświadczenie to nic innego jak umiejętności nabyte w oparciu o własne obserwacje i przeżycia.

5.2. Kompetencje społeczne kluczem do sukcesu

Z pojęciem „kompetencja” ściśle związany jest psychologiczny termin „kompetencje społeczne”. Został on po raz pierwszy użyty w 1959 r. przez R. White, który zajmował się problematyką wywierania wpływu na otoczenie (Starostka 2015). Pojęcie kompetencji społecznych najczęściej utożsamiane jest z umiejętnościami społecznymi. Przez pojęcie kompetencji społecznej rozumie się bowiem „zdolność, posiadanie niezbędnych umiejętności do tego, by wywrzeć pożądany wpływ na innych ludzi w sytuacjach społecznych. Te pożądane wpływy mogą polegać na skłonieniu innych do kupna, do nauki do odzyskania zdrowia psychicznego” (Argyle 2002). W klasycznym ujęciu Michaela Aryle, kompetencje społeczne są zbiorem takich umiejętności, od których zależy możliwość adekwatnej reakcji na określoną sytuację społeczną (Terelak 2001). Za powstanie, rozwój kompetencji społecznych, odpowiedzialne są zdolności niezbędne do przetwarzania informacji behawioralnych, które Argyle określił jako inteligencję społeczną (Starostka 2015). Za pomocą kompetencji społecznych możemy zorientować się, jaką strategię należy zastosować, żeby zrealizować własne cele. Wymienia się tu następujące umiejętności społeczne:

- nagradzanie, czyli umiejętność udzielania wzmocnień społecznych, które wpływają na utrzymanie związku, podniesienie atrakcyjności oraz umożliwiają wywieranie większego wpływu na osobę;
- empatia i umiejętność podejmowania ról innych ludzi, które są ważne zwłaszcza w pracy zespołowej, w psychoterapii oraz w związkach miłosnych i przyjacielskich;
- asertywność, czyli umiejętność obrony własnych praw bez okazywania agresji;
- komunikacja werbalna (zwłaszcza na poziomie abstrakcyjnym) i niewerbalna;
- inteligencja społeczna i umiejętność rozwiązywania problemów, istotna zwłaszcza w przypadku częstego występowania konfliktów (np. w pracy);
- umiejętność korzystnej autoprezentacji (szczególnie w warunkach zawodowych) (Terelak 2001).

Warto wspomnieć o relacjach, na jakich powinna opierać praca instruktora z uczniami. Partnerstwo w sporcie to zgodnie z ogólną definicją „współpraca, wzajemność, zaufanie i pomoc”. W *The Encyclopedia Britannica*, wyd. z 1990 r., hasło *Partnership* (Partnerstwo), brzmi następująco: „*Partnership, voluntary association of two or more persons for the purpose of managing a business enterprise and sharing its profits or losses*”, czyli: „Partnerstwo, dobrowolny związek dwu lub więcej osób, którego celem jest prowadzenie przedsięwzięcia oraz dzielenie jego zysków lub strat” (Marchwinski 2014). Tylko pozornie wskazana definicja, nie może być odnoszona do zajęć nauki pływania. Przekładając bowiem tę definicję do zajęć nauki pływania należy stwierdzić, że celem wspólnego przedsięwzięcia jest przecież osiągnięcie efektu w postaci zdobycia wiedzy teoretycznej i praktycznej na temat sztuki pływania. Nie ulega również wątpliwości, że zajęcia nauki pływania zbud-

wane są w oparciu o dobrowolność wyboru. Jest to tym bardziej ważne, gdyż zarówno instruktor, jak i jego podopieczny mogą podjąć decyzję zarówno o nawiązaniu współpracy, jak i jej zakończeniu. Powyższe uprawnia do przyjęcia tezy, że lekcje pływania, to również relacja partnerstwa.

Ponadto instruktor w swojej pracy wychowawczej powinien zmierzać do tego, aby uczniowie kształtowali w sobie postawy moralne, umiejętności słuchania innych oraz (co niezwykle ważne właśnie w pływaniu) współdziałania. Uczeń lepiej radzący sobie w wodzie winien zwracać uwagę na słabiej pływających, a w razie niebezpieczeństwa pośpieszyć z pomocą lub wezwać ratownika. Wychowankowie winni podczas zajęć uczyć się szacunku dla siebie wzajemnie, a również dla rzeczy materialnych np. sprzętu na pływalni (Kalinowska 2008). Nauczyciel, jako partner musi umieć rozmawiać z podopiecznymi. Wychowanie będzie mało skuteczne, jeśli zostanie oparte na systemie nakazowo-zakazowym. Tym bardziej na pływalni najważniejsze jest zaufanie do instruktora, gdyż strach paraliżuje uczenie się. Jeśli naturalny lęk przed wodą zostanie wzmocniony brakiem zaufania do instruktora to przyczyni się do tego, że dziecko nie nauczy się pływać, a kontakt z wodą pozostanie niemiłym wspomnieniem. Z drugiej strony pamiętajmy, że zasady bezpieczeństwa na pływalniach lub wodach otwartych powinny opierać się na jasnych zasadach co wolno, a czego nie. Rolą wychowawcy jest sprawić, by zasady te były dla uczniów naturalne, zrozumiałe (Kalinowska 2008). Należy pamiętać, że praca instruktora powinna być wykonywana z oddaniem, z realizacją pewnych szczytnych postanowień. Nie tyle warunki, w jakich prowadzone są zajęcia, nie sprzęt sportowy, co zaangażowanie nauczyciela i zaciekawienie sportem są w stanie uczynić, że uczeń z chęcią przyjdzie na zajęcia i będzie w nich czynnie uczestniczył. Nauczanie opiera się na wiedzy i umiejętności dydaktyka-pedagoga w zakresie jej przekazywania. Umiejętność wglądu w osobowość ucznia, w uwarunkowanie jego rozwoju, przygotowanie i wykorzystanie wiedzy z różnych dziedzin nauki jest niezbędne do pracy w zawodzie instruktora pływania.

5.3. Kompetencje społeczne niezbędne w codziennej pracy

Można zaryzykować stwierdzenie, że największe znaczenie podczas zajęć nauki pływania odgrywają dwa aspekty kompetencji społecznych. Pierwszym z nich jest umiejętność nawiązywania kontaktów interpersonalnych.

Zdaniem E. Starostki „przede wszystkim należałoby tu wspomnieć o wzajemnym poznawaniu się i rozumieniu. Składa się na to zdolność obserwacji zmieniających się uczuć, nastrojów. Śledzenie toku myślowego czy też zmian w zachowaniu drugiej osoby. Ważna jest tu również umiejętność obserwacji i oceny swoich własnych reakcji oraz zachowań w konkretnych sytuacjach interpersonalnych. Sytuację, w której kontakt będzie opierał się na relacji pomocowej, możemy nazwać sytuacją wzajemnego wywierania wpływu, pomagania. Kształt kontaktów z kimś, kto potrzebuje pomocy, wymaga takiej naszej postawy, która sprawi, iż osoba potrzebująca wsparcia sama zwiększy swoją zdolność do pomagania sobie samej. Uświadomienie sobie rozbieżności zdań, oraz chęć osiągnięcia satysfakcjonujących rozwiązań w komunikacji możemy określić jako wspólne rozwiązywanie proble-

mów i konfliktów. Należy zaznaczyć, iż otwartość komunikacji z partnerem ma w tym wypadku kluczowe znaczenie. Doskonalenie współpracy, porozumienia sprzyjają rozwojowi człowieka, realizacji jego konstruktywnych możliwości, optymalizacji we wzajemnym komunikowaniu się” (Starostka, 2015).

Nie ulega wątpliwości, że do podstawowych czynności instruktora rekreacji i sportu należy między innymi stymulowanie aktywności uczestników zajęć, umiejętny dobór form i metod zajęć praktycznych, a także wywieranie wpływu na uczestników zajęć rekreacyjnych za pośrednictwem innych członków grupy, a więc przez odpowiednie kierowanie zespołem. Dlatego też bardzo ważnym elementem w pracy instruktora sportu czy też rekreacji ruchowej jest umiejętność komunikowania się z ludźmi. Komunikowanie się to wzajemne przekazywanie:

- informacji,
- umiejętności,
- pojęć,
- idei,
- uczuć.

Z punktu pracy instruktora, wszystkie są jednakowo ważne. Komunikowanie podopiecznym odbywa się także za pomocą symboli tworzonych przez: słowa, dźwięki, obrazy lub dotyk. Dobra komunikacja istnieje wtedy, gdy przekaz nadawcy odzwierciedla jego intencję oraz, gdy odbiorca interpretuje przekaz zgodnie z intencjami nadawcy. Komunikacja to nie tylko słowa, ale także i gesty. Często prowadząc zajęcia, zapominamy o tym, że na komunikację niewerbalną składa się nasza gestykulacja, dotyk i kontakt fizyczny, wygląd fizyczny, dźwięki paralingwistyczne, kanał wokalny, dystans fizyczny między rozmówcami, spojrzenie i wymiana spojrzeń, pozycja ciała w trakcie rozmowy, a także i organizacja środowiska. Instruktor pływania musi mieć bardzo wszechstronną wiedzę, być nastawionym do ludzi pozytywnie oraz posiadać umiejętności komunikowania się z innymi, a przede wszystkim wiedzę teoretyczną. Powinien kochać to co robi a swoją pasją зараzać innych. Winien kierować procesem szkoleniowym i dbać o jak najlepsze przygotowanie fizyczne i psychiczne swoich podopiecznych. Spoczywa na nim obowiązek tworzenia warunków sprzyjających rozwojowi psychospołecznemu zawodników oraz wymóg pielęgnowania wartości tkwiących w sporcie (Otrębski i Rutkowska 2006).

Drugą istotną cechą, którą powinien posiadać instruktor pływania to asertywność. Salter, który jest uznawany za twórcę pojęcia asertywność określił ją jako „zdolność wyrażania emocji pozytywnych i negatywnych” (za: Sęk 1988). E. Starostka wskazuje ponadto, że „pojęciu asertywności nadawane jest w literaturze różne znaczenie, lecz najczęściej jako podstawę asertywności podaje się umiejętność pogodzenia własnych i cudzych potrzeb społecznych” (Starostka 2015).

Nie ulega wątpliwości, że właśnie znalezienie tego swojego balansu będzie sprzyjać realizacji zajęć nauki pływania. Takie twierdzenie motywowane jest tym, że instruktor nauki pływania nie powinien opierać swoich zajęć w oparciu o system nakazowo – zakazowy, o którym będzie jeszcze mowa. Wskazana definicja sugeruje raczej, że asertywność nierozzerwalnie łączy się z koniecznością znalezienia kompromisu. Podkreślić należy również to, że asertywności nie należy wiązać z nieustępliwością, co z resztą powyższy pogląd zdaje się w pełni potwierdzać.

Tę część rozważań warto zakończyć tym, że na asertywność składają się cztery rodzaje zachowań. „Jest to umiejętność odmowy, mówienia "nie", umiejętność zdobywania przychylności w otoczeniu społecznym, umiejętność wyrażania zarówno negatywnych jak i pozytywnych uczuć oraz zdolność inicjowania, utrzymywania i organizowania konwersacji” (Lazarus 1974, za: Sęk 1988, Starostka 2015). Wymienione rodzaje zachowań odnoszących się do asertywności podkreślają, że asertywna postawa ma sprzyjać budowaniu autorytetu instruktora nauki pływania.

6. Wnioski

W całej dyskusji na temat kompetencji społecznych, które spełniają ogromną rolę podczas pracy instruktora pływania, nie należy zapominać o motywach wyboru zawodu, identyfikacji i samorealizacji w pracy. Są to czynniki, które mogą pozytywnie wpływać na wykorzystywanie posiadanych kompetencji. Nie ulega wątpliwości, że brak kompetencji społecznych instruktora pływania, jeśli nie uniemożliwia, to przynajmniej istotnie utrudnia osiągnięcie celu zajęć nauki pływania. Takie twierdzenie wynika z tego, że bez umiejętności nawiązywania prawidłowych relacji społecznych komunikacja między prowadzącym zajęcia, a jego podopiecznym będzie zaburzona, a to jest warunek *sine qua non* do osiągnięcia celu jakim jest nabycie wiedzy teoretycznej, jak i praktycznej sztuki pływania.

Literatura

1. Argyle, M., Psychologia stosunków międzyludzkich, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.
2. Filipowicz, G., Zarządzanie kompetencjami zawodowymi, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2004.
3. Furmanek W., Kompetencje-próba określenia pojęcia, Edukacja Ogólnotechniczna 7, 1997.
4. Górniak J. (red.), Kompetencje Polaków a potrzeby polskiej gospodarki, Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości, Warszawa – Kraków 2014.
5. Johnson, W. D., Podaj Dłoń. Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa 1992.
6. Kalinowska A., Kim powinien być instruktor pływania, <http://portalaktywni.com/aktualnosci/kim-powinien-byc-instruktor-plywania/> 2008.
7. Krajewska A., Kompetencje społeczne i personalne, Ekonomik, Warszawa 2015.
8. Król, H., Podstawy koncepcji zarządzania zasobami ludzkimi. W: Zarządzanie zasobami ludzkimi. H. Król, A. Ludwicyński (red.), Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
9. Marchwinski J., Definicja partnerstwa, <http://jerzy-marchwinski.blogspot.com/2014/04/definicja-partnerstwa.html>, 2014.

10. Otrębski W. i Rutkowska K., Kompetencje społeczne instruktorów sportu, Studia z psychologii w KUL. Tom 13, red. P. Francuz, W. Otrębski, Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2006.
11. Sęk, H. (1988). Rola asertywności w kształtowaniu zdrowia psychicznego. Ustalenia teoretyczne i metodologiczne. "Przegląd Psychologiczny" 3.
12. Słownik języka polskiego PWN, Warszawa 1994.
13. Słownik języka polskiego PWN, Warszawa 2005.
14. Starostka E., Kompetencje społeczne, a możliwości interpersonalne, <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=254>, 2015.
15. Terelak, J., Psychologia stresu, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 2001.