

MENTAL WELL-BEING IN ART THERAPY BASED ON INTUITIVE PAINTING

Natalia Miszczyszyn, Maria Dymnikowa
SWPS University, Warsaw, Wrocław, Poland

DOBROSTAN PSYCHICZNY W ARTETERAPII OPARTEJ NA MALARSTWIE INTUICYJNYM

Natalia Miszczyszyn, Maria Dymnikowa
Uniwersytet SWPS, Warszawa, Wrocław, Polska

Abstract

The article describes the specificity of art-therapy based on intuitive painting with the empirical psychological study of psychological well-being of 50 people preferred participation in this process with including the coherence and psychological resilience diagnosis.

Streszczenie

Artykuł porusza specyfikę arteterapii opartej na malarstwie intuicyjnym z badaniem empirycznym psychologicznym dobrostanu psychicznego 50 osób preferujących udział w tym procesie z uwzględnieniem diagnozy koherencji i prężności psychicznej.

Keywords: Art-therapy based on intuitive painting, mental well - being.

Słowa kluczowe: Arteterapia oparta na malarstwie intuicyjnym, dobrostan psychiczny.

WPROWADZENIE

Arteterapia potocznie postrzegana jest, jako terapia sztuką różnego rodzaju. W znaczeniu węższym dotyczy ona wyłącznie sztuk plastycznych, w znaczeniu szerszym zawiera także inne formy sztuki – literaturę (poezję, prozę, modlitwy), biblioterapię i estezjo-terapię, choreografię, taniec, teatr, film, muzykę, hafciarstwo i koronkarstwo, rzeźbę, garncarstwo i ceramikę, hortikulo-terapię (roślinną - ogrodową). Wedle W. Szulc [65] arteterapia wywodzi się z następujących dziedzin: medycyny, psychologii, pedagogiki specjalnej oraz sztuki. Stanowi ona zjednoczenie obszarów nauk o zdrowiu, pedagogiki specjalnej, estetyki, praktyki artystycznej, psychiatrii, psychologii oraz wiedzy z zakresu psychoterapii.

Arteterapia w definicji zagranicznej [1, 3] dotyczy terapii na bazie zaangażowania w działania artystyczne (przede wszystkim malarstwa i rysunku), jako środki ekspresji twórczej, jak również komunikacji symbolicznej. Dotyczy ona osób z zaburzeniami psychicznymi emocjonalnymi lub poznawczymi. Efekt terapeutyczny powstaje tutaj przez możliwość wyrażenia się wyobraźniowo, autentycznie i spontanicznie, wywołując wybrane przemiany w jednostce na podłożu psychicznym, w celu osiągnięcia pozytywnych zmian, wzrostu i rehabilitacji emocjonalnej. Sztuka może pomagać człowiekowi w rozwijaniu nowego krytycznego wglądu w jego emocje, myśli, uczucia, zachowania i trudności [52]. Taka terapia zachęca ludzi do wyrażania i rozumienia emocji poprzez artystyczną ekspresję i proces twórczy.

Pod koniec XIX wieku francuscy psychiatry Ambrose Tardieu i Paul-Max Simon [28] opublikowali badania o cechach dzieł osób chorych psychicznie. Wtedy też Tardieu i Simon postrzegali arteterapię, jako skuteczne narzędzie diagnostyczne do identyfikacji określonych rodzajów chorób psychicznych lub wydarzeń traumatycznych. Spostrzeżenia te stanowiły podstawę dla projekcyjnych testów psychologicznych. Na początku XX wieku terapeutka Margaret Naumburg - twórcza arteterapii w Stanach Zjednoczonych i zwolenniczka

Freuda oraz Junga, stosowała sztukę do celów psychoterapii, by jej pacjenci mogli głębiej wizualizować i rozpoznawać nieświadomość.

Terapia sztuką, na bazie psychologii sztuki, zachęca do samopoznania i rozwoju emocjonalnego [27]. Jest to proces dwuczęściowy, który dotyczy tworzenia sztuki i odkrywania jej symbolicznego znaczenia. Założenia o podświadomości i nieświadomości w terapii sztuką przekładają się na wizualne symbole i obrazy, jako najbardziej dostępną i naturalną formę komunikacji z ludzkim doświadczeniem.

W procesie wizualizacji dochodzi do tworzenia i przeżywania myśli oraz emocji, których nie można wyrazić w sposób werbalny. Terapeutyczne dzieła sztuki są następnie analizowane przez arte-terapeutów i interpretowane również przez samego pacjenta. Taka analiza dzieła stworzonego przez samego pacjenta, jako wytworu arteterapii, pozwala mu uzyskać głębszy wgląd w swoje uczucia i przepracować je w sposób konstruktywny. Istotne jest, że to sam pacjent kieruje interpretacją własnego dzieła.

Arteterapia jest wykorzystywana w ramach psychoterapii indywidualnej, grupowej lub rodzinnej. Jest bardzo wartościowa, a czasem bezcenna, dla nastolatków, dzieci i dorosłych niemających motywacji i chęci rozmawiania o własnych myślach i uczuciach. Jest wykorzystywana m.in. w terapii depresji, stresu różnego pochodzenia (jak PTSD) i stanów sprawiających istotne kliniczne cierpienie. Poprzez pracę arte-terapeutyczną możliwe jest przezwyciężenie blokad wynikających z tłumionych emocji i wypartych treści do podświadomości [59].

Arteterapia pełni funkcje: diagnostyczną, rekreacyjną, edukacyjną, socjalizacyjną, korekcyjną, ekspresyjną, katartyczną, poznawczą, pragmatyczną, kompensacyjną oraz regulacyjną [30, 37]. Arteterapia zajmuje ważną rolę w procesie kształtowania osobowości człowieka, ponieważ pomaga odnaleźć mu sens i cel jego życia, wykorzystując przy tym szeroki wachlarz aktywności życiowej. Umożliwia wyrażanie bez użycia słów myśli i zdarzenia wyparte bądź stłumione.

Pozwala wyzbyć się poczucia winy i wrogości, może pomóc rozładować i przekształcić niekorzystne dla zdrowia stany napięć i frustracji, a także przywrócić szacunek do samego siebie, zwłaszcza, gdy własne wytwory artystyczne są wystawiane dla szerszej publiczności i uzyskują jej aprobatę bądź są obdarzane pochwałą przez osoby znaczące. Arteterapia może być wykorzystana dla optymalizacji jakości życia, zapobiegając trudnościom życiowym i prowadząc do samorealizacji w rozpoznawaniu starych i dawnych treści własnego losu. Bowiern jest to praca z przeżyciami i znaczeniami subiektywnymi, które są nadawane wydarzeniom, relacjom, postawom i nastawieniom przez osobowość konkretnej jednostki. Tutaj są najważniejsze osobiste przeżycia człowieka z jego nastawieniem do otaczającej rzeczywistości [7].

DOBROSTAN PSYCHICZNY

Dobrostan psychiczny dotyczy oceny własnego życia z obszaru psychologii pozytywnej, która bada m.in. szczęście oraz zadowolenie człowieka z życia. Dotyka on planów życiowych, sensu i znaczenia życia, samorealizacji na różnych płaszczyznach i poziomach potrzeb człowieka. Zatem zawiera on piramidę potrzeb organizmu człowieka A. H. Masłowa [51] we wszystkich ich przejawach, w której mieści się istota obiektywnego i subiektywnego dobrostanu psychicznego. Tutaj ocenie podlegają osobiste odczucia przyjemności – przykrości, dobra – zła oraz spełnienia – niespełnienia. Współczesna definicja zdrowia człowieka, zawarta w Konstytucji Światowej Organizacji Zdrowia, określana jest, jako stan pełnego dobrostanu, fizycznego, umysłowego i społecznego, a nie tylko braku choroby.

Poczucie sensu i znaczenia życia wynika z poznawczej transformacji przeżyć, która zależna jest od wyznawanych wartości, celów życiowych, stylu atrybucyjnego oraz wiedzy jednostki. Dlatego nawet pomimo negatywnego bilansu emocjonalnych doświadczeń, osoba może postrzegać swoje życie, jako wartościowe i sensowne.

Polski psycholog społeczny J. Czapiński [20] zaproponował tzw. "cebulowy model szczęścia" i wprowadził pojęcie "cebuli dobrostanu", w której wyróżnia się trzy warstwy poziomów dobrostanu psychicznego:

1) wola życia, pozytywny atraktor – poziom najgłębszy, nie zawsze i nie w pełni doświadczany subiektywnie; niemal całkowicie trwała, wewnętrzna część "cebuli"; obejmuje biologicznie zdeterminowaną wolę życia; może być rozumiana, jako niezależny od świadomości i obiektywny standard dobrostanu psychicznego.

Wola życia jest najgłębszym dobrostanem pierwotnym obiektywnym i najlepiej chronionym źródłem pozytywnej postawy wobec życia. W niekorzystnych warunkach życia przeciwnie kierunki działania czynników wewnętrznych i zewnętrznych są przyczyną chwiejności dobrostanu subiektywnego.

2) ogólny dobrostan subiektywny – pośrednia warstwa obejmująca aspekty hedonistyczne, czyli bilans emocjonalny i ogólna satysfakcja życiowa oraz niektóre eudajmonistyczne - poczucie sensu życia.

Ten element życia człowieka został także zdefiniowany przez V. Frankla [63]. Tu funkcjonowanie człowieka dotyczy 3 sfer – somatycznej, psychospołecznej oraz duchowej, która dotyka doświadczenie sensu życia i wartości. Poczucie sensu życia dotyczy podmiotowej satysfakcji człowieka, związanej z działaniem celowym i ukierunkowanym na wartości. Jest to "metapotrzeba", która warunkuje zdrowie psychiczne oraz rozwój osobowości człowieka. Jej niezaspokojenie prowadzi do frustracji życiowej (egzystencjalnej) z syndromami pustki wewnętrznej oraz ograniczenia perspektywy życia. Może być ona realizowana poprzez wartości przeżyciowe (odczucia estetyczne i realizacja siebie poprzez wyrzeczenie się dla innych oraz dla sztuki), twórcze (ekspresją i wyrazem siebie i swojego Ja), postawy (stosunki do ludzi, zdarzeń, cierpienia). Jest ona związana bezpośrednio z podejmowaniem wyzwań losowych i życiowych [23].

3) zadowolenie z poszczególnych aspektów życia – poziom najwyższy, nietrwała, zewnętrzna warstwa "cebuli"; obejmuje bieżące doświadczenia afektywne i satysfakcje cząstkowe z poszczególnych dziedzin życia.

Koncepcja dobrostanu psychicznego subiektywnego, odzwierciedlającego najwyższe potrzeby człowieka zgodnie z piramidą A. H. Masłowa [51], została stworzona przez A. S. Waterman ze współpracownikami [71], zawiera 6 czynności:

1 - samopoznanie – odkrycie posiadanych talentów i zdolności; element ten jest konieczny w dalszym procesie samorealizacji, która jednocześnie prowadzi do urzeczywistniania i realizowania własnego potencjału;

2 - postrzegany rozwój swoich najlepszych potencjałów – przekonanie jednostki o tym, że stale podejmuje się próby realizacji własnego potencjału, czyli wykorzystywania zdolności i talentów;

3 - celu i sensu w życiu – przeświadczenie, że zdolności i talenty wykorzystywane są w celu osiągnięcia ważnych dla jednostki celów życiowych;

4 - wkładanie wysiłku w dążenie do doskonałości – przeświadczenie o zdolności do podejmowania działań wymagających istotnego wysiłku, nieodzownych w dążeniu do ideału;

5 - duże zaangażowanie w działania – zdolność do tego, by w moc w pełni zaangażować się w realizowane aktywności;

6 - czerpanie przyjemności z aktywności autoekspresyjnych – zdolność do odczuwania pozytywnych emocji wynikających z działań autoekspresyjnych.

Koncepcja dobrostanu psychicznego integracyjnego - społecznego została stworzona przez C. D. Ryff ze współpracownikami [15], która dotyka też sfery wyższej warstwy adaptacji socjalnej, określanej w psychologii pozytywnej także miarą "dobrego życia". Zawiera ona 6 wymiarów, które można wg D. Krok [41] podzielić na dwa typy, pod kątem sfery wewnętrznej (zorientowane na rozwój Ja – autonomia tj. niezależność, rozwój osobisty, samoakceptacja oraz cel życiowy), oraz zewnętrznej (relacje z zewnętrznym środowiskiem - panowanie nad otoczeniem oraz relacje międzyludzkie, jako pozytywne relacje z innymi), z następującą charakterystyką szczegółową:

1) Autonomia – rozumiana jako ”niezależność, nieuleganie naciskom zewnętrznym, ocena siebie według wewnętrznych standardów”. Tu literatura akcentuje takie cechy jak samookreślenie, samostanowienie, samodzielność, a także regulacja zachowania z wewnątrz. Jednostki spełnione prezentują niezależne działania i są odporne na wpływy zewnętrzne. Niezależny człowiek potrafi ocenić siebie w oparciu o wewnętrzne standardy, dzięki czemu nie szuka aprobaty u innych ludzi. Indywidualizacja związana jest z oswobodzeniem się z norm społecznych oraz obowiązujących konwenansów. Zgodnie z teoretykami life-span proces zwracania się do wewnątrz w późniejszym wieku ma dać poczucie wolności od norm rządzących codziennym życiem.

2) Rozwój osobisty - jako ”umiejętność doskonalenia swoich umiejętności, realizacji swojego potencjału, poszukiwanie dróg dalszego rozwoju, poczucie, że podejmowane wyzwania prowadzą do wzrostu kompetencji”.

Odpowiednie funkcjonowanie psychologiczne wymaga posiadania powyższych cech oraz kontynuacji rozwoju własnego potencjału przez daną jednostkę, dorastania, a także rozwijania się, jako osoba. Potrzeba związana z realizacją własnego potencjału jest bardzo istotna dla osobistego rozwoju. Znaczącym wyróżnikiem w pełni funkcjonującej jednostki jest otwartość na doświadczenia. Teorie life-span akcentują znaczenie nieustannego rozwoju i podejmowania nowych zadań na przestrzeni całego życia.

3) Samoakceptacja – rozumiana jako ”pozytywny stosunek do samego siebie, akceptacja swoich wad i zalet” stanowi kryterium dobrego samopoczucia, które najczęściej się powtarza w rozmaitych podejściach, jako poczucie samoakceptacji jednostki. Definiuje się je, jako główną cechę zdrowia psychicznego, a także jako cechę typową dla samorealizacji, optymalnego działania i dojrzałości.

Co więcej, teorie life-span akcentują znaczenie zaakceptowania własnego ja, jak również dawnego życia, zatem utrzymywanie pozytywnego nastawienia do własnej osoby jest nadrzędną cechą typową dla pozytywnego funkcjonowania psychologicznego.

4) Cel życiowy - jako ”przekonanie o ukierunkowaniu własnego życia na realizację własnego celu, zdolność do stawiania i realizowania zadań życiowych”. Tu zdrowie psychiczne wiąże się z wiarą, która daje poczucie celu.

Definicja dojrzałości akcentuje jasne rozumienie celu życia, poczucie ukierunkowania, a także intencjonalności. Teorie rozwojowe dotyczą różnych celów w życiu, np. bycia produktywnym oraz kreatywnym bądź też osiągnięcia emocjonalnej integracji w późniejszym etapie życia. A zatem jednostka właściwie funkcjonująca posiada cele, zamiary, a także wyznaczone kierunki rozwoju, rodzące odczucie, iż życie jest wartościowe i sensowne.

5) Panowanie nad otoczeniem - jako ”poczucie sprawstwa, kompetencji, zdolność do przekształcania otoczenia zgodnie ze swoimi potrzebami i wartościami, podejmowanie wyzwań”. Jest to umiejętność wybierania bądź też formowania środowisk, które odpowiadają psychicznemu stanowi człowieka; to cecha zdrowia

psychicznego. Dojrzałość wiąże się z udziałem w kluczowej sferze działań poza samym sobą.

W teoriach ”life-span” rozwój określa się, jako wymagający umiejętności manipulowania, a także kontrolowania złożonych środowisk. Takie teorie akcentują wagę umiejętności do rozwijania się, jak również kreatywnego zmieniania świata przez fizyczne oraz psychiczne działania. Ważna tutaj jest również zdolność do posiłkowania się okazjami oferowanymi przez środowisko. Aktywny wkład w środowisko oraz umiejętność panowania nad innymi to niezwykle istotne elementy zintegrowanego modelu pozytywnego funkcjonowania psychologicznego.

6) Pozytywne relacje z innymi - jako ”doświadczenie ciepłych i pełnych zaufania relacji interpersonalnych i kontaktów społecznych”. Tu liczne teorie akcentują znaczenie pogodnych i pełnych zaufania relacji międzyludzkich. Zdolność kochania odbiera się, jako kluczową część zdrowia psychicznego. Jednostki spełnione odczuwają silną empatię, a także potrafią odczuwać głębszą miłość, przyjaźń i pełniejszą identyfikację z innymi ludźmi. Tutaj okazywane ciepło uznawane jest za kryterium dojrzałości. Teorie rozwojowe akcentują na etapie dorosłości także zawieranie bliskich związków i umiejętność działania zgodnie z poradami innych ludzi. Stąd też znaczenie pozytywnych relacji jest częstokrotnie ujmowane w koncepcjach psychologicznego dobrostanu.

Dobrostan psychiczny ma związek znaczeniowy z cechami prężności psychicznej oraz poczuciem koherencji, które zostaną poniżej omówione.

Badacze prężności psychicznej [9, 10, 44] utożsamiają prężność ze względnie trwałą dyspozycją, która determinuje proces elastycznej adaptacji do modyfikujących się życiowych wymagań. Traktują ją, jako znaczącą cechę osobowości (*ego-resiliency*) w procesie zmagania się z wydarzeniami traumatycznymi, a także zdarzeniami, które pojawiają się w codziennym życiu.

Osoby prężne cechują się dużym optymizmem, wewnętrznym spokojem, ogromną energią życiową, otwartością na nowe doświadczenia [25, 68], wyższym poziomem poczucia własnej wartości oraz skuteczności, oraz bardziej świadomie angażują się w międzyludzkie relacje Connor [18].

Twórca prężności psychicznej Block [9] zajmując się badaniami odnoszącymi się do samokontroli, na pierwszy plan wysunął dwuwymiarowy model taksonomii typów osobowości, który w swym zakresie obejmuje prężność ego, inaczej odporność (*ego-resiliency*), a także kontrolę (*ego control*).

Kontrola ego odnosi się do predyspozycji do powstrzymywania (vs wyrażania) impulsów emocjonalnych, czy też motywacyjnych. Natomiast prężność ego dotyczy dostosowania typowej metody kontroli do wymagań sytuacji, a zatem równoważenia tejże impulsywności, a także jej hamowania [53]. Stąd też prężność ego wiąże się ze zdolnością człowieka do elastycznej reakcji na wciąż modyfikujące się wymagania danej sytuacji, w tym stresu, konfliktu oraz tolerancji niepewności.

Z. Uchnast [69] podkreśla, iż prężność jest to wciąż rozszerzana oraz ulepszana zdolność do aktywnego, czy należytego radzenia sobie w codziennych zadaniach w zmiennych, a także stresujących warunkach. Zatem pojęcie to dotyczy jednostki, która jest zdolna do adekwatnego, spójnego i wytrwałego przystosowywania się do modyfikujących się warunków życiowych, przez właściwe dostosowanie swoich predyspozycji, jak również właściwego wykorzystania czynników występujących w otoczeniu. Natomiast przeciwieństwem są tutaj jednostki z tzw. „kruchą osobowością”, które odznaczają się niskim poziomem tolerancji frustracji. Tego typu jednostki w obliczu nieznanymi im dotąd sytuacji reagują sztywnością oraz niepokojem. Jak podaje Uchnast [69] prężność stanowi nadrzędną cechę osobowościowych procesów regulacyjnych, zaś prężność ego (prężność osobowa) ujmuje bardziej w kategoriach typu niż cechy, akcentując przy tym funkcjonowanie swoistego układu cech charakterologicznych.

B. Fredrickson [25] przedstawia rozumienie pojęcia prężność w kategoriach procesu oraz cech osobowościowych podkreślając, iż jest to stały zasób danego człowieka, który zazwyczaj ujawnia się w wyniku doświadczania dużych trudności, czy też w sytuacji zagrożenia.

Badania Luthar i in. [46] wykazały, że prężność wiąże się z procesem dynamicznej oraz pozytywnej adaptacji wobec występujących przeciwności, natomiast aktywowanie wymaga doświadczenia bezpośredniego zagrożenia albo sytuacji traumatycznej i utrzymania umiejętności, które umożliwiają poradzenie sobie z nimi.

Charney [14] ujmuje prężność, jako wielowymiarowy konstrukt, który zawiera w sobie znaczące czynniki wiążące się z wydajną adaptacją do wydarzeń o charakterze stresowym. Zalicza tutaj czynniki genetyczne i poznawcze, temperament, jak również cechy osobowości.

Waller [34] podaje, iż prężność ujmuje się, jako dynamicznie modyfikujący się wynik interakcji sił w okolicznościach ekosystemu, który jest uwarunkowany licznymi czynnikami. A zatem nie jest to zwykły zbiór cech danej jednostki, ale wynik wzajemnej interakcji właściwości jednostki oraz środowiska. Cecha ta jest dynamiczna i zależy od kontekstu życiowego, stąd też można ją rozwijać oraz kształtować.

Ostaszewski [54] podaje, że prężność „jest to wieloczynnikowy proces pozytywnej adaptacji, w którym czynniki chroniące kompensują lub redukują wpływ czynników ryzyka”, że ona nie jest cechą osobowości ani indywidualną cechą jednostki, ale dynamicznym procesem, gdzie można wyodrębnić dwa zjawiska.

Jedno z nich związane jest z narażeniem człowieka na negatywną sytuację życiową będącą przyczyną licznych problemów w przystosowaniu się, natomiast drugie ukazuje sygnały pozytywnej adaptacji do tejszej sytuacji i przejawia się w formie wzrostu społecznych kompetencji (przykładowo u dzieci jest to wzrost więzi z matką, czy lepsze relacje z innymi osobami), realizacji rozwojowych zadań oraz braku zaburzeń o charakterze emocjonalnym bądź też innych zaburzeń związanych z zachowaniem.

Badania Block [9] charakterystyki osób prężnych wykazały, że są one pewne siebie, efektywne, konsekwentne, bardzo cenią swoją autonomię, zabawne i lubiane przez innych, świadome motywów swoich działań i zawsze doprowadzają je do końca. Charakteryzuje je dobroduszość i umiejętność bliskich relacji z innymi ludźmi.

Semmer [62] przeprowadzając analizę badań odnoszących się do prężności podkreśla, iż prężna jednostka wykazuje siedem właściwości: 1. ma skłonności do interpretowania otoczenia, jako ogólnie sprzyjającego i bardziej spodziewa się rzeczy pozytywnych niż negatywnych; 2. na ogół jest ugodowa i nie wykazuje tendencji do szkodenia innym; 3. stresujące wydarzenia traktuje, jako wyzwania; 4. pogorszenie sytuacji akceptuje, a także doświadczane niepowodzenia odbiera, jako normalne wydarzenia, które wcale nie wynikają z braku kompetencji, nie wskazuje również na istnienie wrogiego świata; 5. uznaje, że ma wpływ na własne życie i że jest ono wynikiem własnej aktywności, siebie odbiera, jako osobę, która może w dużym stopniu na nie wpływać; 6. jest stabilna emocjonalnie; 7. trudności odbiera, jako szansę na pozyskanie nowych doświadczeń oraz własnego rozwoju.

Prężność wiąże się z doświadczeniem pozytywnych emocji, co w sposób dodatni oddziałuje na ocenę sytuacji stresujących oraz na wybór bardziej wydajnych metod radzenia sobie w trudnych sytuacjach, więc prężność związana jest z większą odpornością na sytuacje o charakterze stresowym. Wagnild i Young [70] akcentują: 1. iż prężne jednostki nie są jakoś specjalnie odporne na stres, bo odczuwają go tak samo jak inne, aczkolwiek potrafią one efektywnie radzić sobie z napotkanymi trudnościami; 2. iż bycie prężnym wcale nie oznacza, że powraca się w sposób automatyczny do sytuacji sprzed kryzysu, jednakże tworzy się możliwość odzyskania równowagi oraz rozwoju. Emocje pozytywne pośredniczą w przezwyciężaniu negatywnych emocji, dzięki czemu jednostki przeżywające przykre wydarzenia życiowe mają możliwość zmiany sposobu odbierania otaczającego świata, mogą mieć nadzieję, jak również mogą poszukiwać innych metod rozwiązania zaistniałych problemów. To z kolei sprzyja rozwijaniu procesów, które są korzystne dla zdrowia [25].

Zatem prężność związana jest z następującymi konstruktami osobowości: emocjonalna stabilność, otwartość na doświadczenia, optymizm, poczucie koherencji, kontroli, a także własnej skuteczności. Z elementem prężności nierozdzielnie wiąże się przeżywanie emocji o charakterze pozytywnym. Duży związek prężności z emocjami pozytywnymi, a także skłonnością do efektywnego radzenia sobie może podkreślać również podobieństwo tego konstruktów z emocjonalną inteligencją. Prężność ma również bardzo ważne znaczenie dla zdrowia, w głównej mierze jego psychicznego wymiaru, bowiem może ona chronić przed rozwojem symptomów nieprzystosowania albo zmniejszać ich natężenie. Odnosi się ona m.in. do oznak po-traumatycznego stresu [18] i wiąże się z tzw. rozkwitaniem (*flourishing*) [26], który oznacza optymalny dla człowieka obszar działania, dzięki czemu wpływa korzystnie na zdrowie psychiczne.

Badania Charney [14] wskazują na ochronną funkcję prężności, z wyłączeniem jej negatywnego (odwrotnego) związku z różnorodnymi miarami niedostosowania, mierzonymi w czasie dzieciństwa, do których zaliczają się zaburzenia lękowe, fobie społeczne, czy też depresja.

Poczucie koherencji jest określane przez A. Antonovsky [2] poczuciem zrozumiałości, zaradności i sensowności.

Poczucie zrozumiałości (*comprehensibility*) A. Antonovsky [2] utożsamia z kontrolą poznawczą nad otaczającym środowiskiem, które jest odbierane jako spójne, przewidywalne, a także uporządkowane. Bodźce, które płyną z otoczenia (zewnętrznego i wewnętrznego) są ustrukturalizowane, przewidywalne, a także wytłumaczalne. Wysoki poziom tego elementu związany jest z poczuciem kontroli nad środowiskiem zewnętrznym, również w przypadku, gdy jest ono wrogie i niesprzyjające.

Aczkolwiek wedle Antonovsky [2] omawiane dwa pojęcia nie utożsamiają się ze sobą oraz nie można ich mylić. W formowaniu się tego czynnika udział bierze wymiar doświadczeń życiowych, które Antonovsky [2] nazywa spójnością.

Poczucie zaradności (*manageability*) wedle A. Antonovsky [2] jest przeświadczeniem o tym, że dysponuje się wystarczającymi zasobami do pokonania występujących przeciwności losu. Każdy człowiek w swym życiu doświadcza przykrych rzeczy, aczkolwiek jednostka cechująca się wysokim poczuciem zaradności nie czuje się wówczas "skrzywdzona przez los". Przeciwnie jest w przypadku jednostek odznaczających się niskim poczuciem zaradności. W formowaniu się poziomu tego elementu udział bierze wymiar doświadczeń życiowych nazywany inaczej "równowagą pomiędzy przeciążeniem a niedociążeniem". Inaczej mówiąc jednostka posiada zasoby, za pomocą których może sprostać wymaganiom wiążącym się z bodźcami płynącymi z otoczenia.

Poczucie sensowności (*meaningfulness*) wedle A. Antonovsky [2] daje możliwość utrzymania motywacji do działania, jak również nadaje sens wysiłkom, które podejmuje jednostka. Jest ono mocno związane z emocjonalnością. Jednostka cechująca się silnym poczuciem sensowności nie jest obojętna na to, co przeżywa, jednakże w sposób aktywny poszukuje sensu w występujących przeciwnościach, jak również stara się je pokonać.

W tym miejscu należy zaznaczyć, iż odbieranie doświadczeń, jako sensownych nie zawsze jest tożsame z tym, że są to doświadczenia korzystne, czyli pozytywne. Jeżeli chodzi o poziom tego składnika, oddziałuje na niego wymiar doświadczeń życiowych nazywanych inaczej "współudziałem w podejmowaniu decyzji". Tutaj same wymagania odbierane są, jako wyzwanie, w które warto się zaangażować.

Wedle Antonovsky [2] każda jednostka posiada pewne granice, w zakresie których występują obszary subiektywnie znaczące. Z kolei mało prawdopodobne są postawy skrajne, zgodnie z którymi wszystko odbiera się jako nieistotne (cały świat) bądź też odwrotnie gdy wszystko odbierane jako bardzo istotne oraz zrozumiałe.

Funkcjonowanie tego typu granic jest zupełnie naturalne oraz pełni rolę adaptacyjną. Granice są tutaj płynne, a także mogą się zmieniać w miarę doświadczeń życiowych czy też dysponowanych zasobów. Dla jednostek charakteryzujących się silnym poczuciem koherencji najistotniejszymi obszarami życia są: sfera emocjonalna, relacje z innymi ludźmi, główna aktywność życiowa, jak również sfera egzystencjalna (śmierć, konflikt, izolacja, porażki, słabe strony). Poczucie koherencji silnie wiąże się z pojęciem zasobów. Każdego człowieka można umiejscowić w określonym miejscu na kontinuum posiadanych zaradczych zasobów. Im wyższa pozycja na kontinuum, tym większe prawdopodobieństwo rozwoju silnego poczucia koherencji pod wpływem życiowych doświadczeń, które w sposób korzystny z szerokiej puli zasobów pomaga osłabiać negatywne oddziaływanie stresorów na człowieka.

Do poczucia koherencji zaliczane są także [39]:

- trwałość objawiana stosunkową stabilnością poczucia koherencji w ciągu życia, jednakże nie eliminuje ona zmian w nasileniu SOC (skali poczucia koherencji) pod wpływem życiowych wydarzeń oraz doświadczeń (zmiany te nie są radykalne);

- dynamiczność związana z możliwością zmniejszenia się poziomu poszczególnych składników SOC, a także dążeniem do wzmacniania tychże obszarów;

- dymensjonalność umożliwiająca jednostce umiejscowić się w określonym miejscu na kontinuum między słabym a silnym poczuciem koherencji.

Poczucie koherencji pełni nadrzędną funkcję w stosunku do innych czynników istotnych dla zdrowia, stąd też często bywa zwane metazasobem - zasobem wyższego rzędu [39]. Według Heszen oraz Sęk [34, s.83] "poczucie koherencji pełni rolę kluczowej zmiennej w procesach osiągnięcia, ochrony i przywracania zdrowia, co potwierdzają wyniki niemal wszystkich badań empirycznych prowadzonych nad tą zmienną". Poziom SOC (skali poczucia koherencji) formuje się do około 30 roku życia, natomiast po tym okresie utrzymuje się najczęściej na stosunkowo stałym poziomie, pełniąc rolę regulatora zakresu, sposobu, a także adekwatności wykorzystania posiadanych zasobów. Subiektywna ocena własnego stanu zdrowia u młodzieży oraz u dorosłych wiąże się z ogólnym pomiarem poczucia koherencji w sposób pozytywny [74].

Na podstawie przeprowadzonych badań Łuszczyńskiej-Cieślak [47] oraz Sęk [60] z zastosowaniem kwestionariusza do oceny subiektywnego zdrowia (poczucia zdrowia w wymiarze somatycznym i psychologicznym społecznym) wykazano, że całkowity pomiar poczucia koherencji, a także jego składniki związane są z poczuciem zdrowia somatycznego i psychicznego. Porównywalny związek badacze uzyskali poprzez wykonanie obiektywnego pomiaru zdrowia somatycznego. Tylko pomiar zdrowia w wymiarze społecznym, rozumiany, jako sprawność w realizowaniu zadań społecznych i pełnieniu różnych funkcji nie osiąga powiązań z miernikiem poczucia koherencji. Z kolei największa korelacja pojawia się we wszystkich składnikach w poziomie satysfakcji z życia u młodzieży [74], a także w pozytywnym nastroju.

Ponadto poczucie koherencji koreluje również z deklarowaną predyspozycją do zachowań o charakterze prozdrowotnym - odpowiednia dieta, aktywność, zachowania profilaktyczne oraz rekreacyjne u dorosłych [39]. Preferowanie przekonań zbliżonych do modelu holistyczno-funkcjonalnego warunkuje prozdrowotną postawę życiową, a także gotowość do rozwoju zachowań zdrowotnych, co może warunkować związek preferencji holistycznej z silnym i stabilnym poczuciem koherencji [61].

KREATYWNOSĆ I UWAGA

Kreatywność opiera się na dwóch równoległych procesach: myślenia i tworzenia. Wedle autora J. Fazlagić [22] kreatywność jest to rozwijanie i przedstawianie nowatorskich pomysłów w celu zaspokojenia potrzeb lub znalezienia rozwiązania problemów. Wymaga to posługiwania się wyobraźnią sprzyjającą oryginalności pomysłów. Kreatywne działanie zorientowane jest na określony cel. Rezultatem kreatywnego działania powinno być oryginalne dzieło, a otrzymany efekt powinien być wartościowy i pożyteczny. Kreatywność można postrzegać, jako zdolność do postrzegania świata w inny sposób. Przejawiającą się w umiejętności dostrzegania ukrytych wzorców, schematów, łączeniu zjawisk, faktów pozornie ze sobą niepowiązanych. Osoby kreatywne zazwyczaj są bardziej otwarte i dociekliwe, wykazują również większą autonomię nieograniczoną przez skłonność do szufladkowania i kategoryzowania.

Uważność dotyczy sposobu bycia w świecie, odpowiadania za siebie, postawy przyjmowania z otwartością i cierpliwością tego, co się wydarza w życiu. Uważność umożliwia przyjmowanie rzeczywistości taką, jaką jest bez nakładania filtrów poznawczych w różnej postaci. Wzmacniając swoją uważność możemy nawiązać większy kontakt ze swoim wnętrzem, a także innymi osobami. Parafrazując słowa Gandhiego [56] możemy powiedzieć, że bycie uważnym stanowi drogę do stawania się zmianą, którą chcemy dostrzec w życiu, bowiem uważność to także umiejętność doceniania. Bycie uważnym sprawia, że nabywamy umiejętność wychodzenia poza perspektywę ja, dzięki czemu w każdym doświadczeniu możemy dostrzec wartość (kierunek naukowy mindfulness). Słowo uważność nie odnosi się tylko do sfery umysłowej. Badania naukowe wielokrotnie potwierdziły, że praktykowanie uważności wpływa na nas w sposób holistyczny, obejmujący sferę umysłową, emocjonalną i cielesno - fizyczną, a także wspomaga procesy zdrowienia organizmu i pozytywnie wpływa na dobrostan psychiczny człowieka [5, 11, 38]. Trening uważności sprowadza się do obserwacji bieżących myśli. Bardzo ważne jest nabywanie praktyki oddzielania swoich myśli od siebie. W takim treningu praktykuje się również to by nie podejmować prób blokowania lub tłumienia występujących myśli i emocji [45].

Praktykowanie uważności pozytywnie wpływa na fizjologiczne funkcjonowanie mózgu poprzez między innymi wzmacnianie połączeń neuronalnych i wspieranie procesu tworzenia się nowych ścieżek neuronalnych. Praktyka uważności pobudza komórki mózgu do łączenia się w struktury wzmacniające obszary odpowiedzialne za

procesy decyzyjne, zapamiętywanie, uczenie się, elastyczność poznawczą i samoregulację emocjonalną. Osoby praktykujące uważność posiadają wyraźnie grubszą tkankę w korze przedczołowej lewej półkuli – obszarze mózgu odpowiedzialnym za procesy poznawcze i emocjonalne oraz dobre samopoczucie. Dodatkowo u osób praktykujących uważność zauważono występowanie większej ilości substancji szarej odpowiedzialnej za wysokoaktywne przetwarzanie informacji, zwłaszcza w procesach związanych z uwagą, samoświadomością ciała i umiejętnością regulacji emocji. Zatem systematyczne praktykowanie uważności może stanowić profilaktykę w zakresie dysfunkcji pamięci i procesów poznawczych i wyższych funkcji wykonawczych [43].

Praktykowanie uważności wzmacnia także komponenty szeroko rozumianego poczucia szczęścia i dobrostanu psychicznego takie jak: odporność psychiczna, poczucie wewnętrznego spokoju, poczucie koherencji, świadomość więzi z innymi, ponieważ uważność jest wysoko skorelowana z następującymi składnikami dobrostanu: pozytywny afekt, poczucie wartości, jakość życia. Natomiast negatywnie powiązana jest z ogólnym poziomem stresu i psychopatologii. Praktykowanie uważności stanowi czynnik chroniący przed depresją, poprzez to, że zwiększa zdolność jednostki do lepszego regulowania emocji, nastroju a także pozytywnie wpływa na zdolność współczucia wobec samego siebie. Zatem uważność stanowi bufor ochronny w sytuacji, kiedy mamy obniżony nastrój zabezpiecza przed pojawieniem się depresji. W sytuacji osób dotkniętych depresją praktykowanie uważności sprzyja kształtowaniu umiejętności cieszenia się małymi przyjemnościami codziennego życia, co w konsekwencji powoduje osłabienie mechanizmów podtrzymujących depresję [35]. Uważność można praktykować za pomocą medytacji stwarzającej możliwość doświadczenia stanu uważności w najgłębszy sposób. Praktykowanie medytacji pomaga ćwiczyć uwagę, umożliwia systematyczną obserwację myśli pojawiających się w umyśle oraz sprawia, że z łatwością dostrzegamy, w jakim trybie działa nasz umysł. W ramach ćwiczeń formalnych wskazuje się na czynności i kompetencje, które wykorzystujemy w życiu codziennym [29], za które można również uznać metodę malarstwa intuicyjnego, która umożliwia uważną obserwację myśli i stanów umysłu.

MALARSTWO INTUICYJNE

Malarstwo intuicyjne opiera się na podstawowym założeniu, że każdy niezależnie od wieku, indywidualnych doświadczeń posiada pierwotną umiejętność malowania. Podobnie jak każdy potrafi tańczyć, śpiewać, tak też każda jednostka jest w stanie malować.

W przypadku malarstwa intuicyjnego najważniejsza jest chęć doświadczania kontaktu ze sztuką oraz praktykowanie umiejętności zaprzestania myślenia o końcowym rezultacie. Jest to dla wielu osób trudne, ponieważ nasza kultura charakteryzuje się tym, że wszystkie podejmowane przez nas czynności robimy w określonym celu, oczekując pożądanego wyniku.

Malarstwo intuicyjne nie wymaga logicznego myślenia, pozwala na opuszczenie kontroli i umożliwia swobodne podążanie za pędzlem wykorzystując przy tym całą paletę barw. Jak podaje Ingvild Waerhuag wyrażanie siebie za pośrednictwem sztuki jest naturalną skłonnością człowieka [73] podobnie jak inne formy arteterapii, które odwołują się do naturalnych umiejętności. Na przykład ludoterapia, która to posługuje się zabawą do celów terapeutycznych.

Kiedy pozwalamy sobie na pracę twórczą, wyzbywamy się zasad logiki, uwalniamy się od wewnętrznego napięcia związanego z ograniczającymi nas przekonaniami na przykład, że nie potrafimy malować. Wtedy do głosu dochodzi nasza wyobraźnia, dziecięcy zapał, pierwotny zamysł, który powoduje, że rozpoczynając malowanie rozpoczynamy tym samym opowiadać jakąś historię. Historie mogą być różne, mogą dotyczyć konkretnych sytuacji będących źródłem traumy, czy też mogą stanowić trwałe przekonanie, które sprawia, że jednostka nie doświadcza określonego aspektu życia, w taki sposób, w jaki chciałaby. Początek tej historii to często podróż w nieznaną, gdyż rozpoczęcie podróży wcale nie musi prowadzić do miejsca, w którym zakończymy tę podróż. Zdarza się, że osoby doświadczające terapeutycznego oddziaływania metody malarstwa intuicyjnego zmieniają całkowicie dotychczasowe poglądy, postawy, otwierają się na nowe perspektywy zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Podążają w kierunku, który uważają w tym momencie za właściwy.

Arteterapia, malarstwo intuicyjne stwarza możliwość transformacji nieadaptacyjnych schematów poznawczych, wzorców i heurystyk zachowań czyniąc jednostkę bardziej przystosowaną do warunków społecznego funkcjonowania, jednocześnie pozytywnie wpływając na jej poziom dobrostanu psychicznego. Obraz namalowany w sposób intuicyjny może wydobyć z jednostki zadawnione konflikty, lęki, złość, głębokie urazy, traumy, których istnienia jednostka nie musi być świadoma. Często sytuacja taka ma swoje źródło w tym, że indywidualne przeżycia są tak silne, że zostają one wyparte do głębszych obszarów psychicznego funkcjonowania. Doświadczenia takie bywają trudne, jednakże w perspektywie długoterminowej wydobyć niechciany treści na płótno za pomocą kolorów, uświadomienie sobie określonych faktów i emocji z nimi związanych jest terapeutyczne.

W niniejszym artykule prezentujemy metodę malarstwa intuicyjnego Vedic Art, która została stworzona w latach 80 XX wieku przez szwedzkiego artystę Curta Kallmana. Metoda Vedic Art kierowana jest do osób, które chcą lepiej poznać siebie, efektywniej korzystać z własnej kreatywności w celu pogłębienia łączności z samym sobą i osiągnięcia wyższego poziomu dobrostanu emocjonalnego.

Kluczowe założenie metody zakłada, że źródło kreatywności istnieje w każdym człowieku, stąd nie jest wymagane posiadanie profesjonalnych umiejętności malarskich. Jest to metoda, która służy rozwojowi osobistemu poprzez aktywację prawej półkuli mózgowej, a także poprawę synchronizacji pracy obu półkul mózgowych.

Metoda Vedic Art umożliwia transformację wielu aspektów życia emocjonalnego, jednakże wymaga ona otwartości i gotowości na opuszczenie dotychczasowych schematów poznawczych i wzorców zachowania. Metoda opiera się na założeniach tradycyjnej wiedzy wedyjskiej, gdzie przyjmuje się, że czysta świadomość jest źródłem kreatywności stanowiącej stały bodziec do rozwoju [48, 73].

Badania naukowe wskazują, że praktykowanie medytacji transcendentnej, na której opiera się omawiana metoda sprzyja rozwojowi kreatywności i zdolności twórczych [67]. Sztuka, podobnie jak inne wytwory ludzkiej działalności powstaje z fundamentalnych impulsów życia. Stąd celem metody Vedic Art jest to by każdy zidentyfikował swoje, indywidualne źródło impulsów [50]. Co często wymaga wyjścia poza dotychczasową strefę komfortu. Program warsztatów malarstwa intuicyjnego Vedic Art obejmuje 9 spotkań odbywających się cotygodniowo, podczas których uczestnicy poznają 17 zasad metody Vedic Art. Istnieją również takie formy pracy tą metodą jak warsztaty plenerowe, gdzie uczestnicy w krótszym czasie otrzymują skondensowaną wiedzę na temat metody. W opinii instruktorów tej metody, którą pracują dość długo w tym kierunku, nie można w sposób jednoznaczny powiedzieć, która forma pracy jest lepsza. Podobnie, kwestia dotyczy tego, czy lepiej pracować indywidualnie czy grupowo. Na powyższe pytania można odpowiedzieć w ten sposób, że wszystko zależy od indywidualnych potrzeb klientów. Stąd chcąc dostosować się do oczekiwań klientów, proponuję różne formy pracy terapeutycznej. Każda z 17 zasad dotyczy innego obszaru życia. Doświadczając pracy z 17 zasadami uczestnicy warsztatu odbywają podróż, która jest twórczym i rozwojowym procesem [12, 33, 49].

W niniejszym artykule przedstawiamy nazwy poszczególnych zasad z krótką charakterystyką. Pierwsza zasad „linia” jest to zasada, która pokazuje, że punktem wyjścia do podjęcia jakiegokolwiek działania jest zrobienie pierwszego kroku. Linia jest początkiem całego procesu, linia umożliwia stworzenie czegoś większego. Zasada druga „forma” dotyczy sposobu postrzegania otaczającej rzeczywistości. Możemy w niej odnaleźć analogię do koncepcji tła i figury. Odnosi się ona również w szerszym kontekście do tematyki umiejscowienia poczucia kontroli. Zasada trzecia „kolor” jest to zasada, która umożliwia skontaktowanie się, z poszczególnymi emocjami poprzez kontakt z kolorem w postaci farb. Kolor w swojej praktyce odnosi się do koncepcji psychologicznej wewnętrznego dziecka. Zasada kolejna to struktura, jest to zasada, która dotyczy stosunku jednostki do jej cielesności. W mojej ocenie jest to szczególnie aktualna zasada, ze względu na społeczne znaczenie ciała, jego wyglądu i obowiązujących standardów estetycznych. Kolejna zasada rytm, służy uświadomieniu jednostce, iż każdy funkcjonuje według swojego indywidualnego rytmu. Zasada ta również wskazuje na to jak istotna jest umiejętność elastycznego dostosowywania się do zmieniających się okoliczności i warunków. Zasada ta pozwala na pracę z określaniem granic.

Kolejna zasada to pozycja, jej istotą jest to by uczestnik kursu dostrzegł aktualne swoje położenie w sakli micro / macro, w życiu prywatnym czy to zawodowym. Zasada format, koncentruje się na umiejętności podejmowania decyzji i ważności elastyczności w codziennym funkcjonowaniu. Kolejne zasady dotyczą równowagi rozumianej w różny sposób. Mamy tu do czynienia z równowagą rozumianą jako fizyczny balans i wewnętrzny spokój, który sprawia że funkcjonujemy w sposób bardziej zharmonizowany. Pozostałe zasady dotyczą takich aspektów, jak komunikacja, umiejętności akceptowania odmienności. Wiążą się one również z koncepcją self-compassion. Ostatnia zasada to jedność, jest to zasada, która pokazuje holistyczny charakter funkcjonowania jednostki w ujęciu indywidualistycznym, jak i holizm, który obejmuje wszystkich członków danej społeczności. Zasady będące przedmiotem warsztatów, są skonstruowane w taki sposób, że pozwalają każdemu uczestnikowi na odbycie indywidualnego procesu, który pozostaje w zgodzie z nim. Uczestnicy sami decydują, w jakim zakresie chcą, są gotowi na opuszczenie dotychczasowej strefy komfortu.

Warsztaty przebiegają według ustalonej formuły: na początku warsztatu wymieniamy się aktualnymi dla nas doświadczeniami, następnie praktykujemy uważność poprzez zastosowanie technik zaczerpniętych z treningu uważności mindfulness, następnie uczestnicy otrzymują polecenie, po czym przystępują do pracy w warunkach wewnętrznego skupienia i ciszy. Metodą pracy jest malowanie intuicyjne, które jest dostępne dla każdego. Jedno z założeń metody mówi o tym, że uczestnicy warsztatów nie podlegają ocenie, podobnie ich prace nie stanowią materiału do interpretacji, ponieważ każda próba interpretacji stanowi ingerencję w indywidualność odbioru uczestnika. W ramach arteterapii istnieje kilka poglądów na temat interpretacji i oceny służącej do analizy powstałych wytworów, jednakże w obrębie prezentowanej tu metody, jako zasadę przyjmuje się brak interpretacji i oceny. Powstały obraz stanowi „produkt uboczny” odzwierciedlający indywidualny proces, który stanowi źródło informacji i refleksji dla jego autora. Celem omawianych warsztatów jest między innymi wprowadzenie uczestników w stan większej uważności na to, co dzieje się w świecie ich wewnętrznych emocji, a także sprawienie by praktykowali oni postawę pełnej obecności i uważności w życiu codziennym.

Metoda malarstwa intuicyjnego Vedic Art kierowana jest do osób, które pragną wprowadzić zmianę w swoim życiu osobistym lub zawodowym. Często rozmawiając z osobami zainteresowanymi udziałem w warsztatach spotykamy się z pytaniami i wątpliwościami dotyczącymi umiejętności malowania. W takich sytuacjach odpowiadamy, że to nie są warsztaty, podczas których będziemy się uczyć technik malarstwa akademickiego. Wyjaśniamy wtedy, iż posługujemy się naturalną umiejętnością malowania, którą każdy posiada.

Metoda rekomendowana jest osobom, które chcą rozwinąć swoją kreatywność, myślenie dywergencyjne lub ”myślenie out of the box”. Praca indywidualna i grupowa sprzyja poprawie koncentracji uwagi, poprzez co pozytywnie wpływa na zdolność uczenia się.

Uczestnicząc w cyklu warsztatów uczestnicy nabywają umiejętność konstruktywnego przyjmowania krytyki innych, poprawie ulega samoocena w szczególności staje się ona stabilniejsza, co jest szczególnie ważne w przypadku osób, które pracują nad poczuciem własnej wartości.

Metoda malarstwa intuicyjnego sprzyja osiągnięciu stanu większej harmonii emocjonalnej i wewnętrznego spokoju. Aktywne i regularne sesje arte-terapeutyczne umożliwiają natychmiastowe wprowadzenie zmian w życiu codziennym, co pozytywnie wpływa na jakość komunikacji i relacji interpersonalnych.

Metoda kierowana jest do kobiet, mężczyzn w każdym wieku pragnących wprowadzić zmianę w swoim życiu poprzez kontakt ze sztuką, kolorami i farbami.

ORGANIZACJA BADANIA NAUKOWEGO ARTETERAPII

Badanie empiryczne psychologiczne z obszaru arteterapii opartej na kreatywności, uważności i malarstwie intuicyjnym przeprowadzono w celu analizy poczucia dobrostanu psychicznego i jego wybranych uwarunkowań w postaci poczucia koherencji i poczucia prężności psychicznej u osób uczestniczących w arteterapii w formie cyklu 9 sesji w wymiarze czasowym 2 godzin. Praca tą metodą terapeutyczną wykazuje pozytywny jej wpływ na osoby uczestniczące w warsztatach.

W badaniu dobrowolnym udział wzięło 50 osób w wieku od 18 do 57 lat (średnia wieku = 33,92 lata; Odchylenie standardowe = 8,84). W badaniu wykorzystano skale PWB Caroll Ryff, Kwestionariusza poczucia koherencji SOC-29 i prężności psychicznej SPP-25. Diagnoza psychologiczna [schemat 1] dotyczyła zbadania dobrostanu psychicznego w okresie uczestniczenia w arteterapii opartej na kreatywności, uważności i malarstwie intuicyjnym, z uwzględnieniem także u osób badanych wskaźników wyników wysokich oraz niskich dla cech prężności psychicznej oraz poczucia koherencji, jako zmiennych niezależnych. Zatem przedmiotem badania są pomiary prężności psychicznej i poczucia koherencji, jako zmiennych niezależnych, a także dobrostanu psychicznego, jako zmiennej zależnej.

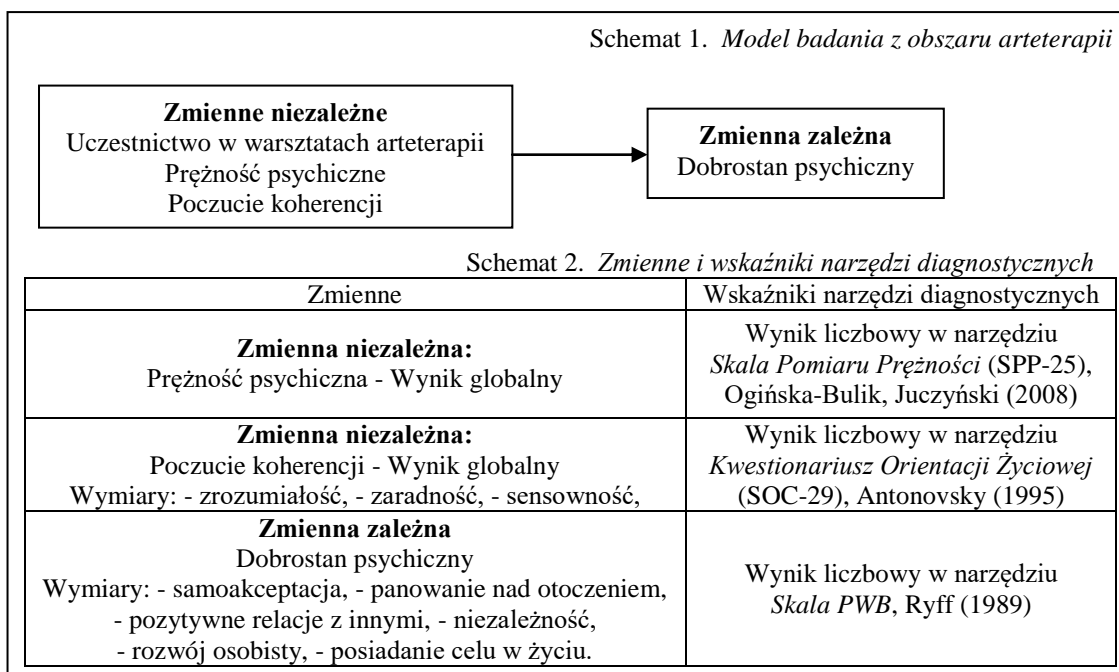
Dla celów badania uwzględniono również, że osoby badane wykazujące się wyższym poziomem prężności psychicznej lub poczucia koherencji, w porównaniu do osób z niższymi wskaźnikami tych cech, mogą przejawiać odmienne wyniki poszczególnych wymiarów dobrostanu psychicznego.

Procedura przebiegu i przeprowadzenia badania zapewniała warunki przestrzegania zasad Kodeksu Etycznego Psychologa. Osoby zgłaszające chęć uczestniczenia w warsztacie proszone były przed przystąpieniem do warsztatu do wzięcia udziału w badaniu.

Badania przeprowadzane były w okresie od listopada 2017 r. do stycznia 2018 r. Osoby badane zapoznane zostały z celem badania i charakterem badania. Poinformowane były o przebiegu badania oraz jego anonimowym charakterze. Zgoda osób badanych, biorących udział w badaniu, miała charakter dorozumiany, dobrowolny i świadomy.

Osoby badane podczas pierwszego spotkania w ramach warsztatu malarstwa intuicyjnego proszone były o wypełnienie arkuszy Skali Pomiaru Prężności, Kwestionariusza Orientacji Życiowej oraz Skali Dobrostanu Psychicznego. Badanie z wypełnieniem arkuszy zajmowało od 10 – 20 minut, po którym

uczestnicy arteterapii przystępowali do warsztatu. Zestawienie zmiennych uzyskanych z narzędzi diagnostycznych w badaniu empirycznym psychologicznym z arteterapii zaprezentowane jest w schemacie 2.



Skala pomiaru prężności (SPP-25) została opracowana przez Ogińską-Bulik i Juczyńskiego [36], jest przeznaczona dla osób dorosłych, zarówno zdrowych, jak i chorych. Zawiera 25 stwierdzeń dotyczących różnych właściwości osobowości składających się na prężność, utożsamianą także z odpornością psychiczną. Dla przykładu, stwierdzenie nr 14 brzmi: "Nigdy się nie poddam i zawsze walczę o swoje".

Zadaniem osoby badanej jest ocena poszczególnych stwierdzeń na pięciostopniowej skali typu Likerta. Oprócz wyniku ogólnej skali mierzy pięć następujących czynników: 1) Wytrwałość i determinację w działaniu; 2) Otwartość na nowe doświadczenia i poczucie humoru; 3) Kompetencje osobiste do radzenia sobie i tolerancję negatywnych emocji; 4) Tolerancję na niepowodzenia i traktowanie życia, jako wyzwania; 5) Optymistyczne nastawienie do życia i zdolność mobilizowania się w trudnych sytuacjach.

Prężność jest traktowana, jako mechanizm samoregulacji - ma charakter uniwersalny i powinna chronić przed negatywnymi następstwami doświadczanych wydarzeń, zarówno tych traumatycznych, jak i codziennych. Skalę można stosować do pomiaru predyspozycji osobowościowych osób narażonych na stres, w tym o charakterze traumatycznym. Może być wykorzystywana, jako narzędzie selekcji do pewnych zawodów, w których występuje wysokie prawdopodobieństwo narażenia na stres, na przykład strażaka, policjanta czy ratownika medycznego. Może służyć także do przewidywania reakcji na stres traumatyczny, w tym reakcji na

nieuleczalną chorobę własną czy bliskich osób. W badaniach Connor [18, 19] wykazano zarówno predykcyjną rolę prężności (mierzonej za pomocą CD-RISC) w powrocie do zdrowia osób cierpiących na zaburzenie po stresie traumatycznym, jak i znaczenie tego konstruktów w zapobieganiu wystąpienia tego zespołu. Z kolei Wagnild i Young [70] oraz Joan Arehart-Treichel [4] podkreślają, że prężność nie tylko służy powracaniu do zdrowia po doświadczonej traumie, ale i może być czynnikiem prowadzącym do rozwoju. SPP-25 jest narzędziem samoopisowym.

Wypełnienie skali zajmuje około 10 minut. Badania można prowadzić indywidualnie bądź grupowo. Zamieszczona na wstępie instrukcja informuje o celu badania i sposobie odpowiadania. Osoba badana ustosunkowuje się do podanych stwierdzeń, zaznaczając odpowiednią cyfrę spośród: 0 - „zdecydowanie nie”, 1 - „raczej nie”, 2 - „ani tak, ani nie/trudno powiedzieć”, 3 - „raczej tak”, 4 - „zdecydowanie tak”. Zgodność wewnętrzną, ustalona na podstawie alfy Cronbacha, wynosi 0,89 dla całej skali, zaś błąd standardowy pomiaru dla wyniku ogólnego - 3,81. Wskaźniki rzetelności wyodrębnionych pięciu podskal są zbliżone i mieszczą się w przedziale od 0,67 do 0,75. Ponieważ w skład każdej podskali wchodzi zaledwie pięć twierdzeń, uzyskane miary należy uznać za zadowalające. Stabilność bezwzględna, mierzona za pomocą testu-retestu w odstępie miesiąca na 30 - osobowej grupie mężczyzn i kobiet w wieku od 25 do 40 lat (M = 29,4; SD = 8,21), wynosi 0,85. Wskazuje to, że prężność, traktowana w kategoriach właściwości osobowości, wykazuje dużą stałość.

Skala poczucia koherencji Kwestionariusza Orientacji Życiowej (SOC-29), autorem jest Antonovsky [74]. Kwestionariusz ten został adaptowany do polskich warunków w roku 1993 przez badaczy z Zakładu Psychologii Pracy IMP w Łodzi: J. Koniarek, B. Dudek, Z. Makowska. Narzędzie to składa się z trzech podskal, nazwanych tak, jak składniki SOC: Zrozumiałość (PZR – 11 pytań), Zaradność (PZ – 10 pytań) i Sensowność (PS – 8 pytań). Pytania w kwestionariuszu dotyczą czterech najważniejszych, sfer życia: najskrytszych uczuć, bezpośrednich relacji z innymi ludźmi, głównej aktywności życiowej oraz problemów egzystencjalnych. Według Antonovsky [2] są to obszary, co do których bardzo trudno jest być obojętnym i dlatego są one uniwersalne kulturowo. Suma wszystkich 29 pytań daje ogólny wynik poczucia koherencji. Odpowiedzi udzielane są na skali typu Likerta. Zadaniem osoby badanej jest zaznaczenie, w skali od 1 do 7, w jakim stopniu odpowiedź na każde z pytań jest zgodna z jego przekonaniami. Treść odpowiedzi nie jest jednakowa dla wszystkich pytań, wręcz przeciwnie, każda odpowiedź dostosowana jest do treści pytania. Przeprowadzona przez autorów adaptacji analiza współczynników korelacji SOC z innymi testami potwierdza tezę Antonovsky [2] o względnie trwałym charakterze poczucia koherencji w osobowości jednostki. Kwestionariusz nie posiada norm. Do celów badawczych wykorzystuje się wyniki surowe, przy czym istotny jest łączny wynik wszystkich trzech podskal. Jak przyznaje Antonovsky [2] obecnej wersji kwestionariusza nie należy wykorzystywać do badania wzajemnych korelacji między składnikami. Wniosek ten jest wynikiem przeprowadzonej analizy czynnikowej składników SOC-29, która wykazała, że empiryczne wyodrębnienie trzech składników jako samodzielnych podskal nie jest możliwe, chociażby ze względu na konstrukcję pytań. Kwestionariusz SOC-29 charakteryzuje się wysokim współczynnikiem rzetelności (Alfa Cronbacha w przedziale od 0,84 do 0,93).

Skala dobrostanu psychicznego (PWB), autorstwa Ryff [57] w polskiej adaptacji Jana Ciecucha wyróżnia sześć jego aspektów: 1) autonomia; 2) panowanie nad otoczeniem; 3) rozwój osobisty; 4) pozytywne relacje z innymi; 5) cel w życiu; 6) samoakceptacja. Autonomia rozumiana jest, jako nieuleganie naciskom z zewnątrz oraz posługiwanie się wewnętrznymi standardami przy ocenianiu siebie; panowanie nad otoczeniem oznacza poczucie kompetencji, zdolność do zarządzania otoczeniem według własnych preferencji. Samoakceptację tłumaczy się, jako pozytywny stosunek do samego siebie; pozytywne relacje z innymi to posiadanie ciepłych relacji interpersonalnych pełnych zaufania. Posiadanie celu w życiu można określić, jako zdolność do wyznaczania sobie życiowych zadań oraz orientację na nich; rozwój osobisty jest umiejętnością samodoskonalenia, której towarzyszy nastawienie na poszukiwanie dróg dalszego rozwoju. Wersja kwestionariusza wykorzystana w badaniach zawiera 54 stwierdzenia budujące sześć skal (po 9 pozycji na skalę) odpowiadających aspektom

dobrostanu wyróżnionym w modelu. Badani udzielają odpowiedzi na skali od “1-zupełnie się nie zgadzam” do “5-całkowicie się zgadzam”. Podczas obliczania wyniku należy uwzględnić pozycje odwrócone, nadając im odwrotną punktację. Interpretacji podlegają wyniki zarówno wysokie, jak i niskie [58]. Badania pilotażowe polskiej adaptacji wykazały wysoki poziom zarówno trafności, jak i rzetelności testu (alfa Cronbacha dla poszczególnych wymiarów wynosi: autonomia = 0.791, panowanie nad otoczeniem = 0.786, osobisty rozwój = 0.777, pozytywne relacje z innymi = 0.854, cel w życiu = 0.836, samoakceptacja = 0.851) [15].

METODOLOGIA BADANIA NAUKOWEGO ARTETERAPII

Analizy statystyczne danych uzyskanych w badaniu empirycznym psychologicznym z obszaru arteterapii opartej na kreatywności, uważności i malarstwie intuicyjnym przeprowadzono przy użyciu pakietu IBM SPSS. Za jego pomocą wykonano analizę wartości średnich wskaźników skal narzędzi diagnostycznych, z uwzględnieniem ich analizy statystycznej rozkładu normalnego za pomocą testu Shapiro-Wilka (S-W) [tabela 1], z poziomem istotności $p < 0,05$.

Narzędzie badające prężność psychiczną ujawniło 4 z 6 wskaźników z rozkładem nieparametrycznym (odmiennym od rozkładu normalnego, tj. z odmiennymi 3 wartościami: 1. średniej; 2. mody – tj. najczęstszej liczby rozkładu wyników; 3. mediany – tj. środkowej liczby rozkładu wyników) dla cech: 1. otwartości na nowe doświadczenia; 2. kompetencji osobistych do radzenia sobie i tolerancji negatywnych emocji; 3. tolerancji do niepowodzenia i traktowania życia, jako wyzwania; 4. wyniku globalnego SPP.

Narzędzie badające poczucie koherencji ujawniło 1 z 4 wskaźników z rozkładem nieparametrycznym dla wyniku globalnego tej cechy.

Narzędzie badające dobrostan psychiczny ujawniło 2 z 6 wskaźników z rozkładem nieparametrycznym dla cech: 1. rozwoju osobistego; 2. pozytywnych relacji z innymi.

Zatem w danych badania empirycznego psychologicznego z obszaru arteterapii opartej na kreatywności, uważności i malarstwie intuicyjnym rozkład nieparametryczny został wyłoniony łącznie w 5 z 10 zmiennych niezależnych (tj. połowie) oraz w 2 z 6 zmiennych zależnych (tj. 33%).

W analizie wyłonienia prób specyficznych cząstkowych względem wyników wysokich i niskich dla cech prężności psychicznej oraz poczucia koherencji wyłoniono następujące wartości częstości natężenia wyników tych zmiennych w grupach: wyników niskich z prężnością psychiczną u 15 osób (tj. 30 % próby badawczej), wyników wysokich z prężnością psychiczną u 12 osób (tj. 24 % próby badawczej), wyników niskich z poczuciem koherencji u 13 osób (tj. 26 % próby badawczej), wyników wysokich z poczuciem koherencji u 7 osób (tj. 14 % próby badawczej).

Tabela 1. Statystyki normalności rozkładu skal narzędzi w całej próbie (N=50)

S-W = test Shapiro-Wilka, p = poziom istotności statystycznej

* zmiennie wykazujące rozkład nieparametryczny ($p < 0.05$)

Prężność psychiczna [numer cechy, nazwa cechy]	Test		Dobrostan psychiczny [numer cechy, nazwa cechy]	Test		p
	S-W	p		S-W	p	
1. Wytrwałość i determinacja w działaniu	0,94	0,5	1. Autonomia	0,97	0,434	
2. Otwartość na nowe doświadczenia	0,88	0,001*	2. Panowanie nad otoczeniem	0,97	0,261	
3. Kompetencje osobiste do radzenia sobie i tolerancja negatywnych emocji	0,95	0,038*	3. Rozwój osobisty	0,92	0,002*	
4. Tolerancja do niepowodzenia i traktowania życia, jako wyzwania	0,93	0,007*	4. Pozytywne relacje z innymi	0,94	0,023*	
5. Optymistyczne nastawienie do życia i zdolność mobilizowania się w trudnych sytuacjach	0,97	0,266	5. Cel w życiu	0,96	0,180	
6. Wynik globalny SPP	0,94	0,014*	6. Samoakceptacja	0,98	0,646	

Poczucie koherencji [numer cechy, nazwa cechy]	Test		Poczucie koherencji [numer cechy, nazwa cechy]	Test	
	S-W	p		S-W	p
1. Zrozumiałość	0,99	0,994	3. Sensowność	0,95	0,064
2. Zaradność	0,95	0,067	4. Wynik globalny SOC	0,95	0,039*

Tabela 2. Wyniki dobrostanu psychicznego w całej próbie badawczej

Dobrostan psychiczny (N = 50)	M	SD		M	SD
1. Autonomia	38,96	5,89	4. Pozytywne relacje z innymi	40,28	7,13
2. Panowanie nad otoczeniem	33,64	6,86	5. Cel w życiu	40,78	7,57
3. Rozwój osobisty	41,66	6,57	6. Samoakceptacja	38,58	7,61

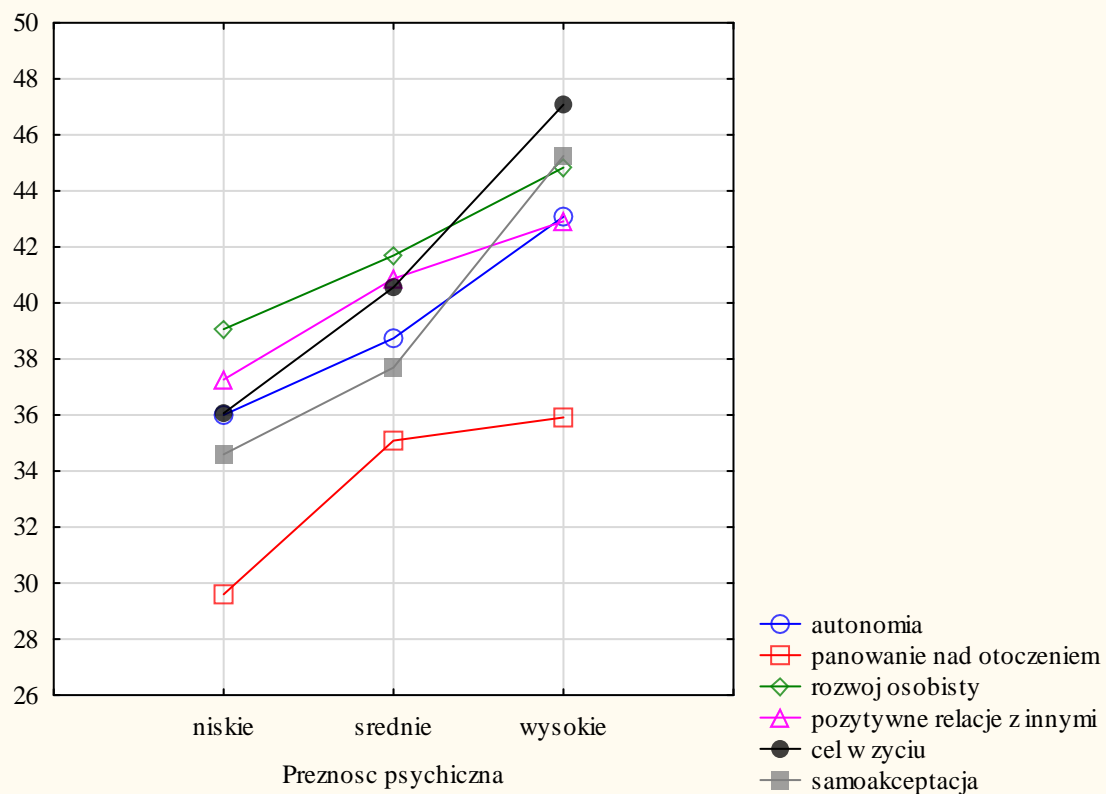
Tabela 3. Wyniki dobrostanu psychicznego w grupach badawczych niskiego i wysokiego poziomu prężności psychicznej [wykres 1]

Prężność psychiczna	Dobrostan psychiczny	M	SD
Niski poziom prężności psychicznej (N = 15)	1. Autonomia	36	6,09
	2. Panowanie nad otoczeniem	29,6	8,09
	3. Rozwój osobisty	39,06	8
	4. Pozytywne relacje z innymi	37,26	4,49
	5. Cel w życiu	36,06	8,21
	6. Samoakceptacja	34,6	8,09
Wysoki poziom prężności psychicznej (N = 12)	1. Autonomia	43,08	6,21
	2. Panowanie nad otoczeniem	35,91	6,31
	3. Rozwój osobisty	44,83	5,44
	4. Pozytywne relacje z innymi	42,91	5,96
	5. Cel w życiu	47,08	4,79
	6. Samoakceptacja	45,25	6,09

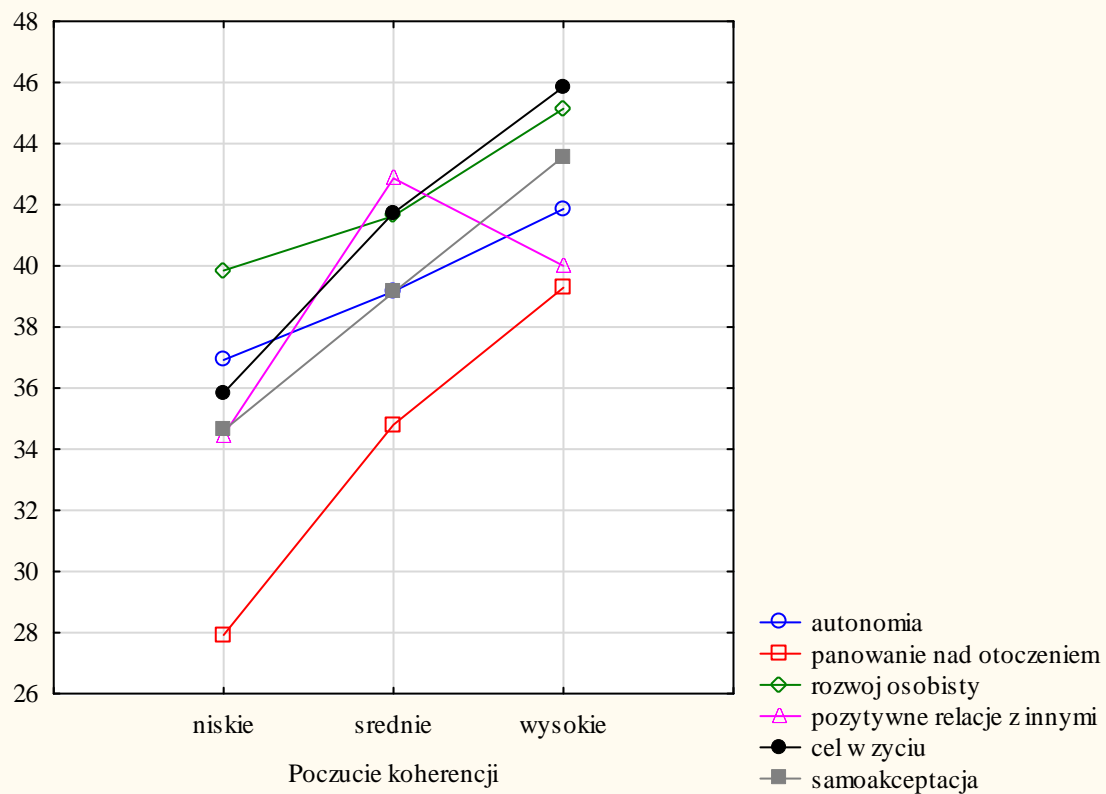
Tabela 4. Wyniki dobrostanu psychicznego w grupach badawczych niskiego i wysokiego poziomu poczucia koherencji [wykres 2]

Poczucie koherencji	Dobrostan psychiczny	M	SD
Niski poziom poczucia koherencji (N = 13)	1. Autonomia	36,92	5,67
	2. Panowanie nad otoczeniem	27,92	6,14
	3. Rozwój osobisty	39,84	9,04
	4. Pozytywne relacje z innymi	34,46	6,7
	5. Cel w życiu	35,84	8,66
	6. Samoakceptacja	34,61	8,76
Wysoki poziom poczucia koherencji (N = 7)	1. Autonomia	41,85	7,1
	2. Panowanie nad otoczeniem	39,28	5,28
	3. Rozwój osobisty	45,14	5,63
	4. Pozytywne relacje z innymi	40	10,14
	5. Cel w życiu	45,85	7,47
	6. Samoakceptacja	43,57	8,82

1. Wykres średnich dobrostanu psychicznego w grupach prezności psychicznej



2. Wykres średnich dobrostanu psychicznego w grupach poczucia koherencji



Biorąc pod uwagę 1. małą liczebność próby badawczej (<100 osób) oraz różną liczebność grup empirycznych (≤ 15 osób i ≤ 30 % próby badawczej) dla przeprowadzenia analizy wariancji jednokrotnego pomiaru na całej próbie badawczej i dwukrotnych pomiarów (wyników wysokich i niskich) w grupach badawczych, a także 2. uzyskane tendencje rozkładu zmiennych narzędzi badawczych w całej próbie nadawczej - podjęto decyzję o przeprowadzeniu analizy nieparametrycznej różnic średnich tych zmiennych (ze wskaźnikami średniej rang (M), sumy rang (Σ) i statystyki "z" dla porównań ≥ 2 zmiennych) z wykorzystaniem następujących statystyk:

I. w analizie wewnątrzgrupowej:

1. "T Wilcoxon" jako odpowiednika statystyki parametrycznej "t Studenta" dla dwóch prób zależnych w analizie różnic wskaźników dobrostanu psychicznego wewnątrz próby badawczej;

II. w analizie międzygrupowej:

2. "U Manna-Wthithney'a" jako odpowiednika statystyki parametrycznej "t Studenta" dla dwóch prób niezależnych w analizie różnic wskaźników dobrostanu psychicznego w różnych pod-grupach badawczych o różnym natężeniu cech prężności psychicznej [wykres 1] oraz poczucia koherencji [wykres 2], tj. dla wyników wysokich oraz niskich;

3. "H Kruskala-Wallisa" jako rozszerzenie testu U Manna-Wthithney'a dla jednoczynnikowej analizy wariancji dla porównań 3 prób niezależnych z uwzględnieniem grupy wyników średnich dla cech prężności psychicznej oraz poczucia koherencji.

4. post-hoc "Scheffego" (tj. testu porównań wielokrotnych z wysoką wrażliwością na różnice zmiennych w małych grupach bazującego na rozkładzie statystyki F, który wylicza równocześnie wszystkie możliwe porównania pomiędzy zmiennymi minimalizując poziom błędu z wielokrotnych pomiarów

statystycznych, dzieląc istotność na podwójną ilość porównań łącznych), w dwuczynnikowej analizie wariancji wskaźników dobrostanu psychicznego dla zmiennych grupujących prężności psychicznej oraz poczucia koherencji z grupami wyników wysokich, średnich i niskich (tj. łącznie 6 grup badawczych), z wyłonieniem różnic średnich między parami zmiennych grupujących dla wyników wysokich oraz niskich.

Dla oceny efektu wielkość różnic wskaźników średnich wykorzystano miarę D Cohena [16, 17] z następującą interpretacją liczbową dla nauk społecznych: brakiem różnicy dla wartości w przedziale <0.2, małej różnicy dla wartości w przedziale <0.2-0.5>, średniej różnicy dla wartości w przedziale <0.5-0.8>, dużej różnicy dla wartości w przedziale >0.8, bardzo dużej różnicy dla wartości > 1.2. Dla interpretacji wyników uwzględniono efekty wielkości różnic na poziomie > 0.2.

III. W analizie międzygrupowej i wewnątrzgrupowej związku między zmiennymi badawczymi narzędzi, w celu określenia rozkładu strukturalnego zmiennych w grupie arteterapii wykonano analizę czynnikową PCA głównych składowych narzędzi diagnostycznych, możliwą do zastosowania na grupie minimum 50 osób, w której bazą danych jest cała macierz korelacji oraz uwzględnia się wyłącznie wariancję całkowitą objaśnioną badanych zmiennych (tj. model teoretyczny jest zbudowany wyłącznie na obserwacji empirycznej), z kryterium Kaisera wartości własnej na poziomie >1 dla wyodrębnienia czynników [tabela 5].

Kryterium rzetelnego modelu czynnikowego przyjęto w analizie PCA dla wariancji skumulowanej na poziomie 75 % [21, 24, 42, 64], w literaturze metodologii statystyki psychologicznej na poziomie 60 % [31, 55, 56, 66], natomiast w wymogach psychometrii dla testów psychologicznych na poziomie 70 % [40].

Tabela 5. Wyniki analizy czynnikowej narzędzi w całej próbie badawczej

I – nazwa narzędzia psychologicznego; II – Ilość zmiennych narzędzia; III – Ilość czynników modelu; IV – ładunki czynnikowe zmiennych narzędzia; V – Wartość własna ($\Sigma R^2/100$); VI – Skumulowana wariancja % wyjaśnienia modelu, zasoby zmienności zmiennych objaśnianych ($\Sigma R^2/N$ zmiennych)					
I	II	III	IV	V	VI
SPP		1	Wytrwałość 0.88; Otwartość 0.809; Kompetencje 0.946; Tolerancja 0.953; Optymizm 0.892;	3.998	79.965
SOC		1	Zrozumiałość 0.832; Sterowalność 0.883; Sensowność 0.873;	2.235	74.528
PWB	6	1	Autonomia 0.643; Panowanie nad otoczeniem 0.797; Rozwój osobisty 0.773; Pozytywne relacje z innymi 0.562; Cel w życiu 0.876; Samoakceptacja 0.843;	3.442	57.378

Biorąc pod uwagę małą liczebność próby badawczej, różny rozkład zmiennych narzędzi oraz uzyskane wyniki czynnikowe narzędzi użytych w badaniu, w tym obniżoną skumulowaną wariancję % narzędzia PWB, w analizie związków zastosowano statystykę nieparametryczną korelacji "R Spearmana", jako odpowiednika statystyki parametrycznej "R Pearsona" dla porównań dwóch zmiennych wewnątrz próby badawczej i między grupami badawczymi, z następującą interpretacją liczbową wielkości związku [14]: brakiem związku dla wartości w przedziale <0.1;

słabego (nikłego) związku dla wartości w przedziale <0.1-0.3>; małego związku dla wartości w przedziale <0.3-0.5>; średniego związku dla wartości w przedziale <0.5-0.7>; dużego związku dla wartości w przedziale <0.7-0.9>; prawie pełnego związku dla wartości w przedziale <0.9-1>. Dla interpretacji wyników uwzględniono efekty wielkości związku zmiennych dla grup badawczych pojedynczych na poziomie $R > 0.36$ dla narzędzi SPP i SOC oraz na poziomie $R > 0.42$ dla narzędzia PWB [z wariancją wyjaśnienia modeli czynnikowych narzędzi na poziomie minimalnym $\approx 10\%$

$[R^2 * (\Sigma R^2 / N \text{ zmiennych})]$, oraz na poziomie >0.9 dla grup mieszanych przedziałów wyników prężności psychicznej i poczucia koherencji. W celu wyłonienia układów strukturalnych zamkniętych związków dla grup badawczych, jako moderatorów [8] tj. czynników decydujących o obecności i natężeniu obserwowanych związków a także warunkach wystąpienia ich, wykonano analizę ścieżek między zmiennymi narzędzi badawczych [zestawienie zbiorcze w tabelach 11-12].

WYNIKI BADANIA NAUKOWEGO ARTETERAPII

W badaniu empirycznym psychologicznym arteterapii uzyskano następujące wyniki statystyczne opisane poniżej.

I. W analizie wariancji wewnątrzgrupowej [schemat 3, wykres 3] wyników dobrostanu psychicznego osób preferujących arteterapię opartą na malarstwie intuicyjnym:

1. Wyniki cechy panowania nad otoczeniem [$M_{RANG} = 1.65$; $\Sigma_{RANG} = 82.5$;] są istotnie statystycznie niższe od wszystkich pozostałych cech dobrostanu psychicznego:

1.1. cechy autonomii [$M_{RANG} = 3.53$; $\Sigma_{RANG} = 176.5$;] w całej próbie [$T = 124.5$; $z = 4.753$; $p < 0.001$; d Cohena = 0.832 (różnica duża)] oraz w grupach: prężności niskiej [$z = 2.416$; $p = 0.015$;], prężności wysokiej [$z = 3.059$; $p = 0.002$;], koherencji niskiej [$z = 3.179$; $p = 0.001$;].

1.2. cechy rozwoju osobistego [$M_{RANG} = 4.34$; $\Sigma_{RANG} = 217$;] w całej próbie [$T = 74$; $z = 5.439$; $p < 0.001$; d Cohena = 1.194 (różnica duża)] oraz w grupach: prężności niskiej [$z = 3.01$; $p = 0.002$;], prężności wysokiej [$z = 3.059$; $p = 0.002$;], koherencji niskiej [$z = 3.179$; $p = 0.001$;], koherencji wysokiej [$z = 2.366$; $p = 0.017$;].

1.3. cechy pozytywnych relacji z innymi [$M_{RANG} = 3.98$; $\Sigma_{RANG} = 199$;] w całej próbie [$T = 147$; $z = 4.734$; $p < 0.001$; d Cohena = 0.949 (różnica duża)] oraz w grupach: prężności niskiej [$z = 3.294$; $p < 0.001$;], prężności wysokiej [$z = 2.196$; $p = 0.028$;], koherencji niskiej [$z = 3.04$; $p = 0.002$;].

1.4. cechy celu w życiu [$M_{RANG} = 4.09$; $\Sigma_{RANG} = 204.5$;] w całej próbie [$T = 72$; $z = 5.458$; $p < 0.001$; d Cohena = 0.988 (różnica duża)] oraz w grupach: prężności niskiej [$z = 2.981$; $p = 0.002$;], prężności wysokiej [$z = 3.059$; $p = 0.002$;], koherencji niskiej [$z = 0.074$; $p = 0.002$;], koherencji wysokiej [$z = 2.366$; $p = 0.017$;].

1.5. cechy samoakceptacji [$M_{RANG} = 3.41$; $\Sigma_{RANG} = 170.5$;] w całej próbie [$T = 108$; $z = 4.825$; $p < 0.001$; d Cohena = 0.681 (różnica średnia)] oraz w grupach: prężności niskiej [$z = 2.636$; $p = 0.008$;], prężności wysokiej [$z = 3.059$; $p = 0.002$;], koherencji niskiej [$z = 2.9$; $p = 0.003$;].

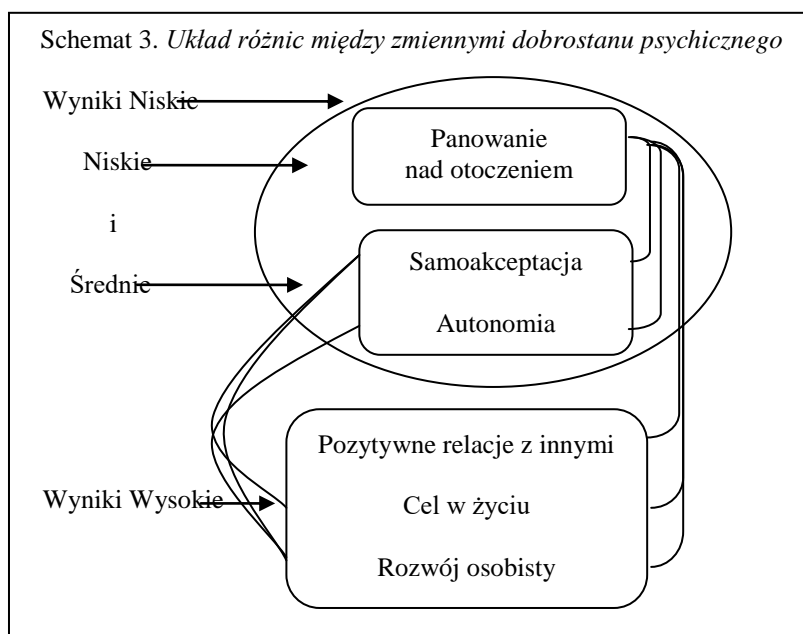
Tendencje z efektem małej różnicy średnich między zmiennymi na całej próbie (pkt. 2 - 3) nie ujawniły się w 4 grupach niezależnych z wynikami wysokimi i niskimi dla cech prężności psychicznej oraz poczucia koherencji, jako zmiennych grupujących niezależnych.

2. Wyniki cechy autonomii [$M_{RANG} = 3.53$; $\Sigma_{RANG} = 176.5$;] są istotnie statystycznie niższe od cechy rozwoju osobistego [$M_{RANG} = 4.34$; $\Sigma_{RANG} = 217.0$;] w całej próbie [$T = 344.5$; $z = 2.497$; $p = 0.012$; d Cohena = 0.43 (różnica mała)].

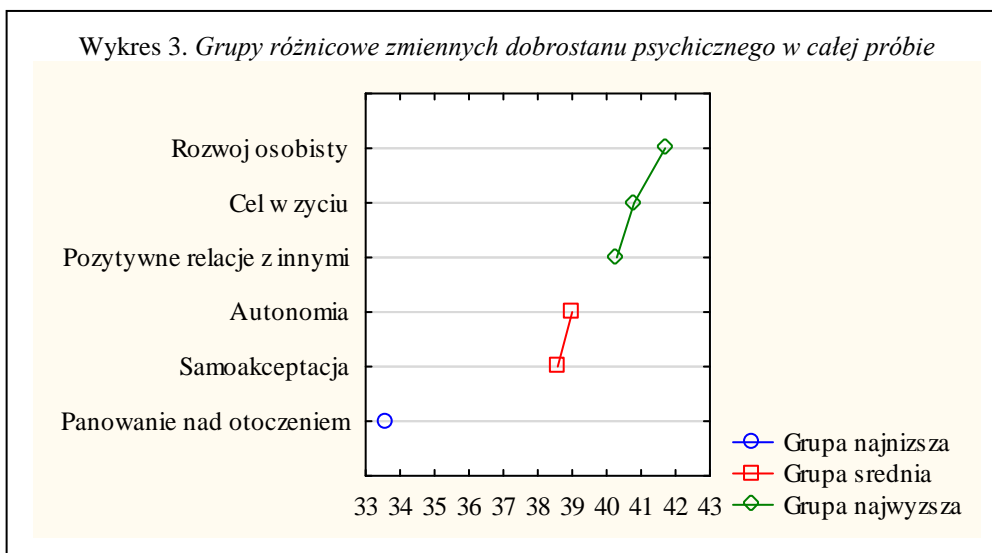
3. Wyniki cechy samoakceptacji [$M_{RANG} = 3.41$; $\Sigma_{RANG} = 170.5$;] są istotnie statystycznie niższe od dwóch cech dobrostanu psychicznego:

3.1. cechy celu w życiu [$M_{RANG} = 4.09$; $\Sigma_{RANG} = 204.5$;] w całej próbie [$T = 356.5$; $z = 2.374$; $p < 0.017$; d Cohena = 0.289 (różnica mała)].

3.2. cechy rozwoju osobistego [$M_{RANG} = 4.34$; $\Sigma_{RANG} = 217$;] w całej próbie [$T = 276.5$; $z = 2.884$; $p = 0.003$; d Cohena = 0.433 (różnica mała)].



Wykres 3. Grupy różnicowe zmiennych dobrostanu psychicznego w całej próbie



4. W analizie wewnątrzgrupowej [schemat 3, wykres 3] wyniki dobrostanu psychicznego dla trzech cech - panowania nad otoczeniem, samoakceptacji oraz autonomii - wykazują tendencje do rozkładu wyników niskich (średnie zmiennych o wartościach <40) w stosunku do trzech cech - pozytywnych relacji z innymi, celu życiowego oraz rozwoju osobistego - z przejawem tendencji do rozkładu wyników wysokich (średnie zmiennych o wartościach ≥ 40).

Natomiast w układzie trój-poziomowym z przedziałami średnich o wartościach, w których zmienne najniższego poziomu są istotnie statystycznie różne od poziomów średniego i wyższego, a także zmienne średniego poziomu są istotnie statystycznie różne od poziomu najwyższego - mamy następujący układ cech dobrostanu psychicznego:

1. poziom najniższy z cechą panowania nad otoczeniem o wartości średniej ≤ 35 ;
2. poziom średni z cechami samoakceptacji oraz autonomii o wartościach średniej ≥ 35 ale ≤ 40 ;
3. poziom najwyższy z cechami pozytywnych relacji z innymi, celu życiowego i rozwoju osobistego o wartościach średniej ≥ 40 ;

II. W analizie międzygrupowej [tabela 6] wyników dobrostanu psychicznego w grupach różnych przedziałach wyników cech prężności psychicznej i poczucia koherencji u osób preferujących arteterapię opartą na malarstwie intuicyjnym:

5. Dla grup prężności psychicznej wyników niskich i wysokich:

5.1. wyniki cechy dobrostanu psychicznego autonomii w grupie wyników niskich są istotnie statystycznie niższe od grupy wyników wysokich. [analiza dla 2 grup wyników (wysokich i niskich): $\Sigma_{RANG\ NISKICH} = 159$; $\Sigma_{RANG\ WYSOKICH} = 219$; $U = 39$; $z = 2.47$; $p = 0.011$; $d\ Cohena = 1.151$ (różnica duża); // analiza dla 3 grup wyników (wysokich, średnich i niskich): $H(2,50) = 8.376$; $p = 0.015$; $z\ porównań\ wielokrotnych = 2.857$; $p\ porównań\ wielokrotnych = 0.012$; grupa wyników niskich: $M_{RANG} = 19.03$; $\Sigma_{RANG} = 285.5$; grupa wyników wysokich: $M_{RANG} = 35.16$; $\Sigma_{RANG} = 422$;].

5.2. wyniki cechy dobrostanu psychicznego celu w życiu w grupie wyników niskich są istotnie statystycznie niższe od grupy wyników wysokich. [analiza dla 2 grup wyników (wysokich i niskich): $\Sigma_{RANG\ NISKICH} = 141$; $\Sigma_{RANG\ WYSOKICH} = 237$; $U = 21$; $z = 3.347$; $p < 0.001$; $d\ Cohena = 1.639$ (różnica bardzo duża); // analiza dla 3 grup wyników (wysokich, średnich i niskich): $H(2,50) = 14.423$; $p < 0.001$; $z\ porównań\ wielokrotnych = 3.774$; $p\ porównań\ wielokrotnych < 0.001$; grupa wyników niskich: $M_{RANG} = 16.73$; $\Sigma_{RANG} = 251$; grupa wyników wysokich: $M_{RANG} = 38.04$; $\Sigma_{RANG} = 456.5$;].

5.3. wyniki cechy dobrostanu psychicznego samoakceptacji w grupie wyników niskich są istotnie statystycznie niższe od grupy wyników wysokich. [analiza dla 2 grup wyników (wysokich i niskich): $\Sigma_{RANG\ NISKICH} = 143.5$; $\Sigma_{RANG\ WYSOKICH} = 234.5$; $U = 23.5$; $z = 3.225$; $p < 0.001$; $d\ Cohena = 1.487$ (różnica bardzo duża); // analiza dla 3 grup wyników (wysokich, średnich i niskich): $H(2,50) = 12.513$; $p = 0.001$; $z\ porównań\ wielokrotnych = 3.436$; $p\ porównań\ wielokrotnych = 0.001$; grupa wyników niskich: $M_{RANG} = 18.43$; $\Sigma_{RANG} = 276.5$; grupa wyników wysokich: $M_{RANG} = 37.83$; $\Sigma_{RANG} = 454$;].

6. Dla grupy prężności psychicznej wyników średnich:

6.1. wyniki cechy dobrostanu psychicznego celu w życiu w grupie wyników średnich są istotnie statystycznie niższe od grupy wyników wysokich [$H(2,50) = 14.423$; $p < 0.001$; $d\ Cohena = 1.194$ (różnica duża); $z\ porównań\ wielokrotnych = 2.575$; $p\ porównań\ wielokrotnych = 0.03$; grupa wyników średnich: $M_{RANG} = 24.67$; $\Sigma_{RANG} = 567.5$ $N=23$; $M = 40.56$; $SD = 6.05$; grupa wyników wysokich: $M_{RANG} = 38.04$; $\Sigma_{RANG} = 456.5$;].

6.2. wyniki cechy dobrostanu psychicznego samoakceptacji w grupie wyników średnich są istotnie statystycznie niższe od grupy wyników wysokich [$H(2,50) = 12.513$; $p = 0.001$; $d\ Cohena = 1.278$ (różnica bardzo duża); $z\ porównań\ wielokrotnych = 2.727$; $p\ porównań\ wielokrotnych = 0.019$; grupa wyników średnich: $M_{RANG} = 23.67$; $\Sigma_{RANG} = 544.5$; $N=23$; $M = 37.69$; $SD = 5.73$; grupa wyników wysokich: $M_{RANG} = 37.83$; $\Sigma_{RANG} = 454$;].

Tabela 6. Układ różnic międzygrupowych dobrostanu psychicznego
W – wyniki wysokie Ś – wyniki średnie N – wyniki niskie ≈ wyniki zbliżone

Dobrostan psychiczny	Prężność psychiczna różnicowanie grup wyników	Poczucie koherencji różnicowanie grup wyników
Panowanie nad otoczeniem	≈ wyniki wysokie <	N – W N – Ś wyniki wysokie
Samoakceptacja	N – W Ś – W wyniki wysokie >	≈ wyniki wysokie
Autonomia	N – W	≈
Pozytywne relacje z innymi	≈	N – Ś
Cel w życiu	N – W Ś – W	N – W
Rozwój osobisty	≈	≈

7. Dla grup poczucia koherencji wyników niskich i wysokich:

7.1. wyniki cechy dobrostanu psychicznego panowania nad otoczeniem w grupie wyników niskich są istotnie statystycznie niższe od grupy wyników wysokich. [analiza dla 2 grup wyników (wysokich i niskich): $\Sigma_{RANG\ NISKICH} = 98$; $\Sigma_{RANG\ WYSOKICH} = 112$; $U = 7$; $z = 3.02$; $p = 0.001$; $d\ Cohena = 1.983$ (różnica bardzo duża); // analiza dla 3 grup wyników (wysokich, średnich i niskich): $H(2,50) = 15.489$; $p < 0.001$; z porównań wielokrotnych < 0.001 ; grupa wyników niskich: $M_{RANG} = 13.15$; $\Sigma_{RANG} = 171$; grupa wyników wysokich: $M_{RANG} = 38.21$; $\Sigma_{RANG} = 267.5$];

7.2. wyniki cechy dobrostanu psychicznego celu w życiu w grupie wyników niskich są istotnie statystycznie niższe od grupy wyników wysokich. [analiza dla 2 grup wyników (wysokich i niskich): $\Sigma_{RANG\ NISKICH} = 105.5$; $\Sigma_{RANG\ WYSOKICH} = 104.5$; $U = 14.5$; $z = 2.426$; $p = 0.011$; $d\ Cohena = 1.237$ (różnica bardzo duża)]; // analiza dla 3 grup wyników (wysokich, średnich i niskich): $H(2,50) = 8.806$; $p = 0.012$; z porównań wielokrotnych $= 2.846$; p porównań wielokrotnych $= 0.013$; grupa wyników niskich: $M_{RANG} = 16.61$; $\Sigma_{RANG} = 216$; grupa wyników wysokich: $M_{RANG} = 36.07$; $\Sigma_{RANG} = 252.5$];

8. Dla grupy poczucia koherencji wyników średnich:

8.1. wyniki cechy dobrostanu psychicznego panowania nad otoczeniem w grupie wyników niskich są istotnie statystycznie niższe od grupy wyników średnich [$H(2,50) = 15.489$; $p < 0.001$; $d\ Cohena = 1.145$ (różnica duża); z porównań wielokrotnych $= 3.043$; p porównań wielokrotnych $= 0.007$; grupa wyników niskich: $M_{RANG} = 20.88$; $\Sigma_{RANG} = 271.5$; grupa wyników średnich: $M_{RANG} = 26.2$; $\Sigma_{RANG} = 786$; $N=30$; $M = 34.8$; $SD = 5.87$];

8.2. wyniki cechy dobrostanu psychicznego pozytywnych relacji z innymi w grupie wyników niskich są istotnie statystycznie niższe od grupy wyników średnich [$H(2,50) = 11.149$; $p = 0.003$; $d\ Cohena = 1.432$ (różnica bardzo duża); z porównań wielokrotnych $= 3.299$; p porównań wielokrotnych $= 0.002$; grupa wyników niskich: $M_{RANG} = 13.69$; $\Sigma_{RANG} = 181.5$; grupa

wyników średnich: $M_{RANG} = 29.93$; $\Sigma_{RANG} = 898$; $N=30$; $M = 42.86$; $SD = 4.89$];

9. Dla dwuczynnikowej analizy wariancji grup wyników wysokich prężności psychicznej i poczucia koherencji dla dobrostanu psychicznego:

9.1. wyniki cechy panowania nad otoczeniem dla grupy wysokich wyników poczucia koherencji [$M = 39.28$; $SD = 5.28$]; są istotnie statystycznie wyższe od grupy wyników wysokich prężności psychicznej [$M = 35.91$; $SD = 6.31$]; $d\ Cohena = 0.579$ (różnica średnia); post-hoc Scheffego porównań wielokrotnych $= 0.032$; $p < 0.05$.

9.2. wyniki cechy samoakceptacji dla grupy wysokich wyników poczucia koherencji [$M = 43.57$; $SD = 8.82$]; są istotnie statystycznie niższe od grupy wyników wysokich prężności psychicznej [$M = 45.25$; $SD = 6.09$]; $d\ Cohena = 0.221$ (różnica mała); post-hoc Scheffego porównań wielokrotnych $= 0.011$; $p < 0.05$.

10. W analizie wewnątrzgrupowej wyniki dobrostanu psychicznego dla cechy rozwoju osobistego nie różnicują się między sobą w rozkładzie natężenia wyników przedziałowych niskich, średnich i wysokich dla grup prężności psychicznej oraz poczucia koherencji [brak istotnej statystycznie różnicy między wskaźnikami przedziałów wyników (niskich, średnich, wysokich) oraz między zmiennymi w układzie wewnątrzgrupowym].

Oznacza to, że rozkłady wyników dla cechy rozwoju osobistego są przybliżone we wszystkich grupach prężności psychicznej i poczucia koherencji.

W analizie międzygrupowej dla grup prężności psychicznej i poczucia koherencji wyniki dobrostanu psychicznego dla 4 cech - autonomii, pozytywnych relacji z innymi, celu w życiu oraz rozwoju osobistego - nie różnicują się między sobą w rozkładzie natężenia wyników (brak istotnej statystycznie różnicy między zmiennymi w układzie międzygrupowym).

Oznacza to, że rozkłady wyników tych 4 cech są przybliżone we wszystkich grupach prężności psychicznej i poczucia koherencji. Zatem cecha rozwoju osobistego jest cechą neutralną dobrostanu psychicznego w rozkładzie wyników oraz nieróżnicującą osoby badane łącznie na poziomach wewnątrzgrupowym

(wyniki niskie, średnie i wysokie w grupach prężności psychicznej i poczucia koherencji) i międzygrupowym (w grupach prężności psychicznej i poczucia koherencji). Natomiast cechy autonomii, pozytywnych relacji z innymi oraz celu w życiu są cechami neutralnymi dobrostanu psychicznego w rozkładzie wyników oraz nieróżnicującymi osoby badane tylko na poziomie międzygrupowym (w grupach prężności psychicznej i poczucia koherencji).

W analizie międzygrupowej (w grupach prężności psychicznej i poczucia koherencji) grupa z wysokimi wynikami poczucia prężności psychicznej w stosunku do grupy z wysokimi wynikami poczucia koherencji miała istotnie statystycznie niższe wyniki dla cechy panowania oraz wyższe wyniki dla cechy samoakceptacji.

Dodatkowo warto wyodrębnić najwyższą średnią wyników cechy dobrostanu psychicznego pozytywnych relacji z innymi w grupie koherencji z wynikami średnimi [wykres 2], w stosunku do której grupy wyników niskich i wysokich tej cechy w grupach koherencji są niższe. Oznacza to, że u osób preferujących arteterapię Vedic Art wskaźnik pozytywnych relacji z innymi wykazuje tendencję do słabszych wyników dla warunków niskiego i wysokiego poziomu poczucia koherencji, co świadczy o właściwościach tej cechy bliskich cechom osobowości w diagnozie różnic indywidualnych, gdzie optymalne wyniki są średnie, tj. centralne.

III. Analizę związków cech diagnozowanych w badaniu empirycznym psychologicznym u osób preferujących arteterapię opartą na malarstwie intuicyjnym wykonano w grupach pojedynczych [grupa niskich wyników prężności psychicznej N-15, 30 % próby badawczej; grupa średnich wyników prężności psychicznej N-23, 46 % próby badawczej; grupa wysokich wyników prężności psychicznej N-12, 24 % próby badawczej; grupa niskich wyników poczucia koherencji N-13, 26 % próby badawczej; grupa średnich wyników poczucia koherencji N-30, 60 % próby badawczej; grupa wysokich wyników poczucia koherencji N-7, 14 % próby badawczej] oraz grupach mieszanych przedziałów wyników prężności psychicznej i poczucia koherencji.

Uzyskano łącznie 103 związków (11 małych, 46 średnich, 34 dużych, 12 prawie pełnych), w tym:

1) 94 dla grup pojedynczych (11 małych, 46 średnich, 34 dużych, 3 prawie pełnych) i 9 dla grup mieszanych (prawie pełnych) dla następujących układów wyników:

- 4 związki dla średnich wyników prężności psychicznej i wysokich wyników poczucia koherencji,

- 3 związki dla niskich wyników prężności psychicznej i wysokich wyników poczucia koherencji,

- po 1 związku:

- dla wysokich wyników prężności psychicznej i średnich wyników poczucia koherencji, oraz:

- niskich wyników prężności psychicznej i niskich wyników poczucia koherencji;

- z przybliżoną ilością związków w grupach prężności psychicznej i poczucia koherencji dla układu cech dobrostanu psychicznego;

- z przewagą związków w grupach prężności psychicznej dla układu dobrostanu psychicznego z poczuciem koherencji;

- z przewagą związków w grupach poczucia koherencji dla 2 układów prężności psychicznej 1. z dobrostanem psychicznym i 2. z poczuciem koherencji;

2) 98 dodatnich i 5 odwrotnych (4 w grupach mieszanych i 1 w grupie pojedynczej), w tym 42 dla grupy niskich wyników poczucia koherencji (z przewagą w układach prężności psychicznej z poczuciem koherencji, dla cech dobrostanu psychicznego i z prężnością psychiczną), oraz 18 dla grupy niskich wyników prężności psychicznej (z przewagą w układzie cech dobrostanu psychicznego z poczuciem koherencji), jako grup najbardziej dyskryminacyjnych (tj. ujawniających zależności);

3) 30 między cechami dobrostanu psychicznego (3 małych, 18 średnich - jako dominującą częstość, 5 dużych, 4 prawie pełnych, w tym 2 w grupach mieszanych) z wyłonieniem grupy pojedynczej dyskryminacyjnej z niskimi wynikami poczucia koherencji (8 związków);

4) 28 między cechami dobrostanu psychicznego i poczucia koherencji (2 małych, 14 średnich - jako dominującą częstość, 9 dużych, 3 prawie pełnych, w tym 3 w grupach mieszanych) z wyłonieniem grupy pojedynczej dyskryminacyjnej z niskimi wynikami prężności psychicznej (12 związków);

5) 32 między cechami dobrostanu psychicznego i prężności psychicznej (2 małych, 9 średnich, 16 dużych - jako dominującą częstość, 5 prawie pełnych, w tym 4 w grupach mieszanych) z wyłonieniem grupy pojedynczej dyskryminacyjnej z niskimi wynikami poczucia koherencji (21 związków);

6) 13 między cechami poczucia koherencji i prężności psychicznej (4 małych, 5 średnich, 4 dużych), z wyłonieniem grupy pojedynczej dyskryminacyjnej z niskimi wynikami poczucia koherencji (8 związków).

Zatem w układach między cechami dobrostanu psychicznego oraz jego cech z cechami poczucia koherencji najwięcej uzyskano związków średnich, natomiast między cechami dobrostanu psychicznego z cechami prężności psychicznej najwięcej uzyskano związków dużych.

W badaniu empirycznym psychologicznym u osób preferujących arteterapię opartą na malarstwie intuicyjnym uzyskano następujące istotne statystycznie ($p < 0.05$) korelacje (R) z miarą zmienności procentowej (R^2) wyjaśnienia wariancji wyników:

III.1. między cechami dobrostanu psychicznego [zestawienie zbiorcze w tabeli 7 i schemacie 4]:

11. samoakceptacji z autonomią [grupa średnich wyników prężności psychicznej: $R = 0.423$; 17.9 %; związek mały; grupa wysokich wyników poczucia koherencji: $R = 0.954$; 91 %; związek prawie pełny].

12. samoakceptacji z panowaniem nad otoczeniem [grupa niskich wyników prężności psychicznej: $R = 0.69$; 47.6 %; związek \approx duży; grupa średnich wyników prężności psychicznej: $R = 0.581$; 33.7 %; związek średni; grupa niskich wyników poczucia koherencji: $R = 0.629$; 39.6 %; związek średni; grupa średnich wyników poczucia koherencji: $R = 0.459$; 21 %; związek mały].

13. samoakceptacji z rozwojem osobistym [grupa średnich wyników prężności psychicznej: $R = 0.619$; 38.3 %; związek średni; grupa średnich wyników poczucia koherencji: $R = 0.532$; 28.3 %; związek średni;].

14. samoakceptacji z pozytywnymi relacjami z innymi [grupa niskich wyników prężności psychicznej: $R = 0.698$; 48.7 %; związek \approx duży; grupa niskich wyników poczucia koherencji: $R = 0.744$; 55.3 %; związek duży;].

15. samoakceptacji z celem w życiu [grupa niskich wyników prężności psychicznej: $R = 0.545$; 29.7 %; związek średni; grupa średnich wyników prężności psychicznej: $R = 0.561$; 31.5 %; związek średni; grupa niskich wyników poczucia koherencji: $R = 0.558$, 31.1 %; związek średni; grupa średnich wyników poczucia koherencji: $R = 0.529$; 28 %; związek średni;].

16. autonomii z celem w życiu (16.1) oraz z rozwojem osobistym (16.2) w grupie niskich wyników poczucia koherencji [16.1. $R = 0.611$; 37,3 %; związek średni; 16.2. $R = 0.646$; 41.7 %; związek średni;].

17. celem w życiu z panowaniem nad otoczeniem [grupa niskich wyników prężności psychicznej: $R = 0.699$; 48.9 %; związek \approx duży; grupa średnich wyników prężności psychicznej: $R = 0.423$; 17.9 %; związek mały; grupa wysokich wyników prężności psychicznej: $R = 0.686$; 47 %; związek średni; grupa niskich wyników poczucia koherencji: $R = 0.682$; 46.5 %; związek średni; grupa wysokich wyników poczucia koherencji: $R = 0.909$; 82.6 %; związek prawie pełny; grupa wysokich wyników prężności psychicznej i średnich wyników poczucia koherencji N-5; 10 % próby badawczej: $R = 0.9$; 81 %;].

18. celem w życiu z rozwojem osobistym [grupa średnich wyników prężności psychicznej: $R = 0.554$; 30.7 %; związek średni; grupa średnich wyników poczucia koherencji: $R = 0.54$; 29.2 %; związek średni;].

19. celem w życiu z pozytywnymi relacjami z innymi [grupa niskich wyników prężności psychicznej: $R = 0.714$; 50.1 %; związek duży; grupa niskich wyników poczucia koherencji: $R = 0.65$; 42.2 %; związek średni; grupa wysokich wyników prężności psychicznej i średnich wyników poczucia koherencji N-5; 10 % próby badawczej: $R = -0.92$ (związek ujemny odwrotny); 84.6 %;].

20. pozytywnych relacji z innymi z panowaniem nad otoczeniem [grupa niskich wyników prężności psychicznej: $R = 0.678$; 46 %; związek średni; grupa niskich wyników poczucia koherencji: $R = 0.627$; 39.3 %; związek średni;].

21. panowania nad otoczeniem z autonomią [grupa wysokich wyników prężności psychicznej: $R = 0.6$; 36 %; związek średni;].

III.II. między cechami dobrostanu psychicznego i poczucia koherencji [zestawienie zbiorcze w tabeli 8]:

22. cechy zrozumiałości poczucia koherencji:

22.1. z autonomią [grupa wysokich wyników prężności psychicznej: $R = 0.613$; 37.6 %; związek średni;].

22.2. z panowaniem nad otoczeniem [grupa wysokich wyników prężności psychicznej: $R = 0.752$; 56.5 %; związek duży; grupa niskich wyników prężności psychicznej: $R = 0.646$; 41.7 %; związek średni;].

22.3.1. z pozytywnymi relacjami z innymi;

22.3.2. z celem w życiu;

22.3.3. z samoakceptacją w grupie niskich wyników prężności psychicznej [22.3.1. $R = 0.68$; 46.2 %; związek średni; 22.3.2. $R = 0.571$; 32.6 %; związek średni; 22.3.3. $R = 0.564$; 31.8 %; związek średni;].

23. cechy sterowalności poczucia koherencji:

23.1. z panowaniem nad otoczeniem [grupa niskich wyników prężności psychicznej: $R = 0.643$; 41.3 %; związek średni;].

23.2. z pozytywnymi relacjami z innymi [grupa niskich wyników poczucia koherencji: $R = 0.679$; 46.1 %; związek średni; grupa wysokich wyników prężności psychicznej: $R = 0.644$; 41.5 %; związek średni; grupa niskich wyników prężności psychicznej: $R = 0.833$; 69.4 %; związek duży; grupa wysokich wyników prężności psychicznej i średnich wyników poczucia koherencji N-5; 10 % próby badawczej: $R = 0.974$; 94.9 %;].

23.3. z celem w życiu [grupa niskich wyników prężności psychicznej: $R = 0.636$; 40.4 %; związek średni; grupa wysokich wyników prężności psychicznej i średnich wyników poczucia koherencji N-5; 10 % próby badawczej: $R = -0.9$ (związek ujemny odwrotny); 81 %;].

23.4. z samoakceptacją [grupa niskich wyników poczucia koherencji: $R = 0.725$; 52.6 %; związek duży; grupa niskich wyników prężności psychicznej: $R = 0.843$; 71.1 %; związek duży; grupa niskich wyników prężności psychicznej i średnich wyników poczucia koherencji N-6; 12 % próby badawczej: $R = 0.927$; 85.9 %;].

24. cechy sensowności poczucia koherencji:

24.1. z autonomią [grupa wysokich wyników prężności psychicznej: $R = 0.71$; 50.4 %; związek średni; grupa średnich wyników poczucia koherencji: $R = 0.605$; 36.6 %; związek mały;].

24.2. z panowaniem nad otoczeniem [grupa niskich wyników poczucia koherencji: $R = 0.706$; 50.4 %; związek duży; grupa niskich wyników prężności psychicznej: $R = 0.654$; 42.8 %; związek średni; grupa średnich wyników prężności psychicznej: $R = 0.485$; 23.5 %; związek mały; grupa wysokich wyników prężności psychicznej: $R = 0.623$; 38.8 %; związek średni;].

24.3. z rozwojem osobistym [grupa wysokich wyników poczucia koherencji: $R = 0.774$; 59.9 %; związek duży;].

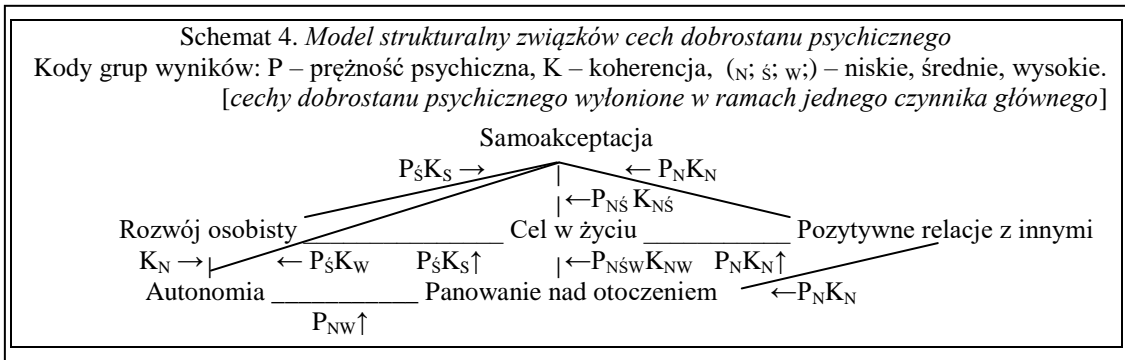
24.4. z pozytywnymi relacjami z innymi [grupa niskich wyników poczucia koherencji: $R = 0.63$; 39.7 %; związek średni; grupa niskich wyników prężności psychicznej: $R = 0.784$; 61.5 %; związek duży;].

24.5. z celem w życiu [grupa niskich wyników poczucia koherencji: $R = 0.797$; 63.5 %; związek duży; grupa niskich wyników prężności psychicznej: $R = 0.813$; 66.1 %; związek duży;].

24.6. z samoakceptacją [grupa niskich wyników prężności psychicznej: $R = 0.568$; 32.3 %; związek średni;].

Tabela 7. Związki cech dobrostanu psychicznego						
MIARA ZWIĄZKU ↓ 1 MAŁA <0.5; 2 ŚREDNIA 0.5-0.7 3 DUŻA 0.7-0.9 4 PEŁNA >0.9	grupy wyników przedziałowych ↓ : PR. – prężność psychiczna; KOH – poczucie koherencji;					
ZMIENNE ZWIĄZKU ↓	PR. wysokie	PR. średnie	PR. niskie	KOH. wysokie	KOH. średnie	KOH. niskie
Samoakceptacja – Autonomia		1		4		
Samoakceptacja – Panowanie nad otoczeniem		2	3		1	2
Samoakceptacja – Rozwój osobisty		2			2	
Samoakceptacja – Pozytywne relacje z innymi			3			3
Samoakceptacja – Cel w życiu		2	2		2	2
Cel w życiu – Autonomia						2
Cel w życiu – Panowanie nad otoczeniem	2	1	3	4		2
<i>grupa mieszana</i>	4	←-----→			4	
Cel w życiu - Pozytywne relacje z innymi			3			2
<i>grupa mieszana</i>	4	← związek odwrotny →			4	
Cel w życiu – Rozwój osobisty		2			2	
Pozytywne relacje z innymi – Panowanie nad otoczeniem			2			2
Rozwój osobisty – Autonomia						2
Panowanie nad otoczeniem – Autonomia	2					

Tabela 8. Związki cech poczucia koherencji i dobrostanu psychicznego						
MIARA ZWIĄZKU ↓ 1 MAŁA <0.5; 2 ŚREDNIA 0.5-0.7 3 DUŻA 0.7-0.9 4 PEŁNA >0.9	grupy wyników przedziałowych ↓ : PR. – prężność psychiczna; KOH – poczucie koherencji;					
ZMIENNE ZWIĄZKU ↓	PR. wysokie	PR. średnie	PR. niskie	KOH. wysokie	KOH. średnie	KOH. niskie
Zrozumiałość – Autonomia	2					
Zrozumiałość – Panowanie nad otoczeniem	3		2			
Zrozumiałość – Pozytywne relacje z innymi			2			
Zrozumiałość – Cel w życiu			2			
Zrozumiałość – Samoakceptacja			2			
Sterowalność – Panowanie nad otoczeniem			2			
Sterowalność – Pozytywne relacje z innymi	2		3			2
<i>grupa mieszana</i>	4	←-----→			4	
Sterowalność – Cel w życiu			2			
<i>grupa mieszana</i>	4	← związek odwrotny →			4	
Sterowalność – Samoakceptacja			3			3
<i>grupa mieszana</i>			4	← -- →	4	
Sensowność – Autonomia	2				1	
Sensowność – Panowanie nad otoczeniem	2	1	2			3
Sensowność – Rozwój osobisty				3		
Sensowność – Pozytywne relacje z innymi			3			2
Sensowność – Cel w życiu			3			3
Sensowność – Samoakceptacja			2			



III.III. między cechami dobrostanu psychicznego i prężności psychicznej [zestawienie zbiorcze w tabeli 9]:

25. cechy wytrwałości prężności psychicznej:

25.1. z panowaniem nad otoczeniem [grupa średnich wyników prężności psychicznej: $R = 0.55$; 30.2 %; związek średni; grupa niskich wyników poczucia koherencji: $R = 0.622$; 38.7 %; związek średni;].

25.2.1. z autonomią; 25.2.2. z pozytywnymi relacjami z innymi; 25.2.3. z celem w życiu; 25.2.4. z samoakceptacją w grupie niskich wyników poczucia koherencji [25.2.1. $R = 0.575$; 33.1 %; związek średni; 25.2.2. $R = 0.952$; 90.6 %; związek prawie pełny; 25.2.3. $R = 0.773$; 59.7 %; związek duży; 25.2.4. $R = 0.691$; 47.7 %; związek \approx duży;].

26. cechy otwartości prężności psychicznej:

26.1.1. z autonomią; 26.1.2. z rozwojem osobistym w grupie niskich wyników poczucia koherencji [26.1.1. $R = 0.659$; 43.4 %; związek średni; 26.1.2. $R = 0.652$; 42.5 %; związek średni;].

26.2. z samoakceptacją [grupa niskich wyników poczucia koherencji: $R = 0.719$; 51.7 %; związek duży; grupa niskich wyników prężności psychicznej i średnich wyników poczucia koherencji N-6, 12 % próby badawczej: $R = -0.941$ (związek ujemny odwrotny); 88.5 %;].

26.3. z panowaniem nad otoczeniem [grupa wysokich wyników prężności psychicznej: $R = 0.81$; 65.6 %; związek duży; grupa wysokich wyników prężności psychicznej i średnich wyników poczucia koherencji N-5, 10 % próby badawczej: $R = 0.948$; 89.9 %;].

26.4. z celem w życiu [grupa wysokich wyników prężności psychicznej: $R = 0.721$; 52 %; związek duży; grupa niskich wyników poczucia koherencji: $R = 0.725$; 52.6 %; związek duży;].

27. cechy kompetencji prężności psychicznej:

27.1. z autonomią [grupa niskich wyników poczucia koherencji: $R = 0.677$; 45.8 %; związek średni; grupa niskich wyników prężności psychicznej i niskich wyników poczucia koherencji N-8, 16 % próby badawczej: $R = 0.927$; 85.9 %;].

27.2.1. z panowaniem nad otoczeniem;

27.2.2. z pozytywnymi relacjami z innymi;

27.2.3. z celem w życiu w grupie niskich wyników poczucia koherencji [27.2.1. $R = 0.754$; 56.8 %; związek duży; 27.2.2. $R = 0.742$; 55 %; związek duży; 27.2.3. $R = 0.867$; 75.2 %; związek duży;].

27.3. z rozwojem osobistym [grupa średnich wyników prężności psychicznej: $R = 0.486$; 23.6 %; związek mały;].

27.4. z samoakceptacją [grupa niskich wyników poczucia koherencji: $R = 0.778$; 60.5 %; związek duży; grupa średnich wyników prężności psychicznej: $R = 0.763$; 58.2 %; związek duży;].

28. cechy tolerancji prężności psychicznej:

28.1. z rozwojem osobistym [grupa wysokich wyników prężności psychicznej: $R = 0.669$; 44.7 %; związek średni;].

28.2.1. z pozytywnymi relacjami z innymi; 28.2.2. z celem w życiu; 28.2.3. z samoakceptacją w grupie niskich wyników poczucia koherencji [28.2.1. $R = 0.698$; 48.7 %; związek \approx duży; 28.2.2. $R = 0.768$; 59 %; związek duży; 28.2.3. $R = 0.813$; 66.1 %; związek duży;].

28.3. z autonomią [grupa niskich wyników prężności psychicznej i średnich wyników poczucia koherencji N-6, 12 % próby badawczej: $R = -0.939$ (związek ujemny odwrotny); 88.2 %;].

29. cechy optymizmu prężności psychicznej:

29.1. z pozytywnymi relacjami z innymi [grupa niskich wyników poczucia koherencji: $R = 0.655$; 42.9 %; związek średni; grupa średnich wyników prężności psychicznej: $R = 0.442$; 19.5 %; związek mały;].

29.2.1. z panowaniem nad otoczeniem; 29.2.2. z celem w życiu; 29.2.3. z samoakceptacją w grupie niskich wyników poczucia koherencji [29.2.1. $R = 0.753$; 56.7 %; związek duży; 29.2.2. $R = 0.581$; 33.7 %; związek średni; 29.2.3. $R = 0.692$; 47.9 %; związek \approx duży;].

III.IV. między cechami prężności psychicznej i poczucia koherencji [zestawienie zbiorcze w tabeli 10]:

30. cechy sensowności poczucia koherencji:

30.1. z cechą wytrwałości prężności psychicznej [grupa średnich wyników prężności psychicznej: $R = 0.457$; 20.9 %; związek mały; grupa niskich wyników poczucia koherencji: $R = 0.75$; 56.2 %; związek duży; grupa średnich wyników poczucia koherencji: $R = 0.834$; 69.6 %; związek duży; grupa wysokich wyników poczucia koherencji: $R = 0.445$; 19.8 %; związek mały;].

30.2. z cechą otwartości prężności psychicznej [grupa średnich wyników poczucia koherencji: $R = 0.375$; 14 %; związek mały;].

30.3. z cechami prężności psychicznej: 30.3.1. kompetencji; 30.3.2. tolerancji; 30.3.3. optymizmu w grupie niskich wyników poczucia koherencji [30.3.1. $R = 0.741$; 54.9 %; związek duży; 30.3.2. $R = 0.577$; 33.3 %; związek średni; 30.3.3. $R = 0.637$; 40.6 %; związek średni;].

31. cechy sterowalności poczucia koherencji z cechami prężności psychicznej: 31.1. wytrwałości; 31.2. otwartości; 31.3. tolerancji; 31.4. optymizmu w grupie

niskich wyników poczucia koherencji [31.1. $R = 0.653$; 42.6 %; związek średni; 31.2. $R = 0.584$; 34.1 %; związek średni; 31.3. $R = 0.71$; 50.4 %; związek duży; 31.4. $R = 0.638$; 40.7 %; związek średni;].

32. cechy zrozumiałości poczucia koherencji z cechą otwartości prężności psychicznej [grupa średnich wyników prężności psychicznej: $R = -0.487$ (związek ujemny odwrotny); 23.7 %; związek mały;].

Tabela 9. Związki cech prężności psychicznej i dobrostanu psychicznego							
MIARA ZWIĄZKU ↓ 1 MAŁA <0.5; 2 ŚREDNIA 0.5-0.7 3 DUŻA 0.7-0.9 4 PEŁNA >0.9	grupy wyników przedziałowych ↓ : PR. – prężność psychiczna; KOH – poczucie koherencji;						
ZMIENNE ZWIĄZKU ↓	PR. wysokie	PR. średnie	PR. niskie	KOH. wysokie	KOH. średnie	KOH. niskie	
Wytrwałość – Autonomia						2	
Wytrwałość – Panowanie nad otoczeniem		2				2	
Wytrwałość – Pozytywne relacje z innymi						4	
Wytrwałość – Cel w życiu						3	
Wytrwałość – Samoakceptacja						3	
Otwartość – Autonomia						2	
Otwartość – Panowanie nad otoczeniem	3						
<i>grupa mieszana</i>	4	←-----→			4		
Otwartość – Rozwój osobisty						2	
Otwartość – Cel w życiu	3					3	
Otwartość – samoakceptacja						3	
<i>grupa mieszana</i>			4	związek odwrotny	4		
Kompetencje – Autonomia						2	
<i>grupa mieszana</i>			4	←-----→			4
Kompetencje – Panowanie nad otoczeniem						3	
Kompetencje – Rozwój osobisty		1					
Kompetencje – Pozytywne relacje z innymi						3	
Kompetencje – Cel w życiu						3	
Kompetencje – Samoakceptacja		3				3	
Tolerancja – Rozwój osobisty	2						
Tolerancja – Pozytywne relacje z innymi						3	
Tolerancja – Cel w życiu						3	
Tolerancja – Samoakceptacja						3	
Tolerancja – Autonomia			4	związek odwrotny	4		
<i>grupa mieszana</i>							
Optymizm – Panowanie nad otoczeniem						3	
Optymizm – Pozytywne relacje z innymi		1				2	
Optymizm – Cel w życiu						2	
Optymizm – Samoakceptacja						3	

Tabela 10. Związki cech poczucia koherencji i prężności psychicznej						
MIARA ZWIĄZKU ↓ 1 MAŁA <0.5; 2 ŚREDNIA 0.5-0.7 3 DUŻA 0.7-0.9 4 PEŁNA >0.9	grupy wyników przedziałowych ↓ : PR. – prężność psychiczna; KOH – poczucie koherencji;					
ZMIENNE ZWIĄZKU ↓	PR. wysokie	PR. średnie	PR. niskie	KOH. wysokie	KOH. średnie	KOH. niskie
Sensowność – Wytrwałość		1		1	3	3
Sensowność – Otwartość					1	
Sensowność – Kompetencja						3
Sensowność – Tolerancja						2
Sensowność – Optymizm						2
Sterowalność – Wytrwałość						2
Sterowalność – Otwartość						2
Sterowalność – Tolerancja						3
Sterowalność – Optymizm						2
Zrozumiałość - Otwartość		1 związek odwrotny				

III.V. w analizie ścieżek dla 24 układach strukturalnych zamkniętych związków między zmiennymi narzędzi badawczych dla grup badawczych, jako moderatorów [zestawienie zbiorcze w tabelach 11-12]:

<p>Tabela 11. Wykaz układów strukturalnych zamkniętych związków dla grup wyłonionych w analizie ścieżek Kody grup wyników: P – prężność psychiczna, K – koherencja, (N; S; W;) – niskie, średnie, wysokie. [cechy dobrostanu psychicznego wyłonione w ramach jednego czynnika głównego poziomy analizy wariancji dobrostanu psych.: 1 – wyniki niskie; 2 – wyniki średnie; 3 – wyniki wysokie;</p>
<p><i>Związki cech dobrostanu psychicznego</i></p> <p>I. układ zależności między cechami rozwoju osobistego, celem w życiu i samoakceptacją w grupach pojedynczych P_S i K_S, należących do dwóch obszarów natężenia rozkładu wyników (poziomy 2 i 3 analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.</p> <p>II. układ zależności między cechami celem w życiu, panowaniem nad otoczeniem, pozytywnych relacji z innymi i samoakceptacją w grupach pojedynczych P_N i K_N, należących do wszystkich obszarów natężenia rozkładu wyników (analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.</p> <p>III. układ zależności między cechami celu w życiu (jako mediatora) z panowaniem nad otoczeniem (związek dodatni) i pozytywnych relacjami z innymi (związek odwrotny, ujemny) w grupie mieszanej P_WK_S (jako moderatora), należących do dwóch obszarów natężenia rozkładu wyników (poziomy 1 i 3 analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.</p>
<p><i>Związki cech prężności psychicznej i dobrostanu psychicznego</i></p> <p>IV. układ zależności między cechą prężności psychicznej otwartości i cechami dobrostanu psychicznego [panowania nad otoczeniem, celu w życiu] w grupie pojedynczej P_W, należących do dwóch obszarów natężenia rozkładu wyników (poziomy 1 i 3 analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.</p> <p>V. układ zależności między cechą prężności psychicznej kompetencji i cechami dobrostanu psychicznego [rozwój osobistego, samoakceptacji] w grupie pojedynczej P_S, należących do dwóch obszarów natężenia rozkładu wyników (poziomy 2 i 3 analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.</p> <p>VI. układ między cechami prężności psychicznej [wytrwałości, kompetencji] i cechami dobrostanu psychicznego [autonomii, panowania nad otoczeniem, pozytywnych relacji z innymi, celu w życiu, samoakceptacji] w grupie pojedynczej K_N, należących do wszystkich obszarów natężenia rozkładu wyników (analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.</p> <p>VII. układ między cechą prężności psychicznej otwartości i cechami dobrostanu psychicznego [autonomii, rozwoju osobistego, celu w życiu, samoakceptacji] w grupie pojedynczej K_N, należących do dwóch obszarów natężenia rozkładu wyników (poziomy 2 i 3 analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.</p> <p>VIII. układ między cechą prężności psychicznej tolerancji i cechami dobrostanu psychicznego [pozytywnych relacji z innymi, celu w życiu, samoakceptacji] w grupie pojedynczej K_N, należących do dwóch obszarów natężenia rozkładu wyników (poziomy 2 i 3 analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.</p> <p>IX. układ między cechą prężności psychicznej optymizmu i cechami dobrostanu psychicznego [panowania nad otoczeniem, pozytywnych relacji z innymi, celu w życiu, samoakceptacji] w grupie pojedynczej K_N, należących do wszystkich obszarów natężenia rozkładu wyników (analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.</p> <p>X. układ między cechami prężności psychicznej [wytrwałości, otwartości, kompetencji] i cechami dobrostanu psychicznego [autonomii, celu w życiu, samoakceptacji] w grupie pojedynczej K_N, należących do dwóch obszarów natężenia rozkładu wyników (poziomy 2 i 3 analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.</p> <p>XI. układ między cechami prężności psychicznej [wytrwałości, otwartości, kompetencji, tolerancji, optymizmu] i cechami dobrostanu psychicznego [celu w życiu, samoakceptacji] w grupie pojedynczej K_N, należących do dwóch obszarów natężenia rozkładu wyników (poziomy 2 i 3 analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.</p> <p>XII. układ między cechami prężności psychicznej [wytrwałości, kompetencji, tolerancji, optymizmu] i cechą dobrostanu psychicznego pozytywnych relacji z innymi w grupie pojedynczej K_N (pkt.VI,VIII,IX), należących do poziomu 3 obszarów natężenia rozkładu wyników (analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.</p> <p>XIII. układ między cechami prężności psychicznej [wytrwałości, kompetencji, optymizmu] i cechą dobrostanu psychicznego panowania nad otoczeniem w grupie pojedynczej K_N (pkt.VI,IX), należących do poziomu 1 obszarów natężenia rozkładu wyników (analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.</p> <p>XIV. układ zależności między cechą dobrostanu psychicznego autonomii (jako mediatora) z cechami prężności psychicznej kompetencji (związek dodatni) i tolerancji (związek odwrotny ujemny) w grupie mieszanej P_NK_S (jako moderatora), należącej do poziomu 2 obszaru natężenia rozkładu wyników (analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.</p>

Tabela 12. Wykaz układów strukturalnych zamkniętych związków dla grup wyłonionych w analizie ścieżek

Kody grup wyników: P – prężność psychiczna, K – koherencja, (N; S; W;) – niskie, średnie, wysokie.

[cechy dobrostanu psychicznego wyłonione w ramach jednego czynnika głównego poziomy analizy wariancji dobrostanu psych.: 1 – wyniki niskie; 2 – wyniki średnie; 3 – wyniki wysokie;

Związki cech poczucia koherencji i dobrostanu psychicznego

XV. układ zależności między cechami koherencji [rozumiałości, sterowalności, sensowności] i cechami dobrostanu psychicznego [panowania nad otoczeniem, pozytywnych relacji z innymi, celu w życiu, samoakceptacji] w grupie pojedynczej P_N, należących do wszystkich obszarów natężenia rozkładu wyników (analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.

XVI. układ zależności między cechami koherencji [rozumiałości, sensowności] i cechami dobrostanu psychicznego [panowania nad otoczeniem, autonomii] w grupie pojedynczej P_W, należących do dwóch obszarów natężenia rozkładu wyników (poziomy 1 i 2 analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.

XVII. układ zależności między cechą koherencji sterowalności i cechami dobrostanu psychicznego [pozytywnych relacji z innymi, samoakceptacji] w grupie pojedynczej K_N, należących do dwóch obszarów natężenia rozkładu wyników (poziomy 2 i 3 analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.

XVIII. układ zależności między cechą koherencji sensowności i cechami dobrostanu psychicznego [panowania nad otoczeniem, pozytywnych relacji z innymi, celu w życiu] w grupie pojedynczej K_N, należących do dwóch obszarów natężenia rozkładu wyników (poziomy 1 i 3 analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.

XIX. układ zależności między cechami koherencji [sterowalności, sensowności] i cechą dobrostanu psychicznego pozytywnych relacji z innymi w grupie pojedynczej K_N, należącej do poziomu 3 obszarów natężenia rozkładu wyników (analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.

XX. układ zależności między cechą pozytywnych relacji z innymi (jako mediatora) z cechami koherencji [sterowalności, sensowności] w grupie pojedynczej K_N (pkt.XVII,XVIII) jako moderatora, należącej do poziomu 3 obszarów natężenia rozkładu wyników (analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.

XXI. układ zależności między cechą koherencji sterowalności (jako mediatora) z cechami dobrostanu psychicznego pozytywnych relacji z innymi (związek dodatni) i celu w życiu (związek odwrotny, ujemny) w grupie mieszanej P_WK_S (jako moderatora), należących do poziomu 3 obszarów natężenia rozkładu wyników (analizy wariancji średnich) w całej próbie badawczej.

Związki cech poczucia koherencji i prężności psychicznej

XXII. układ między cechą koherencji sensowności i cechami prężności psychicznej [wytrwałości, kompetencji, tolerancji, optymizmu] w grupie pojedynczej K_N.

XXIII. układ między cechą koherencji sterowalności i cechami prężności psychicznej [wytrwałości, optymizmu, tolerancji, optymizmu] w grupie pojedynczej K_N.

XXIV. układ między cechami koherencji [sensowności, sterowalności] i cechami prężności psychicznej [wytrwałości, tolerancji, optymizmu] w grupie pojedynczej K_N.

III.VI. w analizie porównawczej natężenia związków między grupami pojedynczymi wyników prężności psychicznej oraz poczucia koherencji
zaobserwowano następujące tendencje charakterystyczne:

33. W układzie korelacji cech dobrostanu psychicznego między samoakceptacją i panowaniem nad otoczeniem wystąpiła jednakowa tendencja kierunku zmiany siły związku między grupami prężności psychicznej i poczucia koherencji dla wyników niskich oraz średnich o różnym ich natężeniu.

Grupa prężności psychicznej uzyskała duży związek dla wyników niskich oraz średni związek dla wyników średnich, natomiast grupa poczucia koherencji uzyskała średni związek dla wyników niskich oraz mały związek dla wyników średnich.

34. W układzie korelacji cech dobrostanu psychicznego między celem w życiu i panowaniem nad otoczeniem wystąpiła odmienna tendencja kierunku

zmiany siły związku między grupami prężności psychicznej i poczucia koherencji dla wyników niskich oraz wysokich o różnym ich natężeniu.

Grupa prężności psychicznej uzyskała duży związek dla wyników niskich oraz średni związek dla wyników wysokich, natomiast grupa poczucia koherencji uzyskała średni związek dla wyników niskich oraz prawie pełny związek dla wyników wysokich.

35. W układzie korelacji między cechą koherencji sterowalności i cechą dobrostanu psychicznego pozytywnych relacji z innymi wystąpiła odmienna tendencja siły związku między grupami prężności psychicznej i poczucia koherencji dla warunku wyników niskich.

Grupa prężności psychicznej uzyskała duży związek, natomiast grupa poczucia koherencji uzyskała średni związek.

36. W układzie korelacji między cechą koherencji sensowności a cechami dobrostanu psychicznego panowania nad otoczeniem i pozytywnych relacji z innymi wystąpiła odmienna tendencja siły związku między grupami prężności psychicznej i poczucia koherencji dla warunku wyników niskich.

Dla związku z cechą dobrostanu psychicznego panowania nad otoczeniem grupa prężności psychicznej uzyskała średni związek, natomiast grupa poczucia koherencji uzyskała duży związek.

Dla związku z cechą dobrostanu pozytywnych relacji z innymi grupa prężności psychicznej uzyskała duży związek, natomiast grupa poczucia koherencji uzyskała średni związek.

37. W układzie korelacji między cechą koherencji sensowności oraz cechą prężności psychicznej wytrzymałości wystąpiła odmienna tendencja siły związku między grupami prężności psychicznej i poczucia koherencji dla warunku wyników średnich.

Grupa prężności psychicznej uzyskała mały związek, natomiast grupa poczucia koherencji uzyskała duży związek.

PODSUMOWANIE

W życiu codziennym często funkcjonujemy w oparciu, o automatyzmy, bez głębszego rozumienia istotny i sensu własnej egzystencji. Globalizacja, a co za tym idzie, nieograniczony dostęp do informacji w konsekwencji skutkuje przeciążeniem fizycznym, poznawczym i psychicznym, większym poziomem odczuwanego stresu oraz niską tolerancją niepewności, co obniża nasz dobrostan psychiczny. Problematyka podjętych badań jest aktualną ilustracją ludzkich zmagania i próbą wyłączenia się z globalnego myślenia. Ludziom aktualnie brakuje uważności, a jeśli ona jest rozwinięta u pojedynczych osób, to wydaje się mieć tendencję bardzo małą w skali całej populacji.

W dzisiejszych czasach obserwuje się poszukiwania, których celem jest stworzenie szczegółowej oraz zintegrowanej definicji „satisfakcji z życia”, ponieważ termin ten jest wieloznaczny, wielowymiarowy i interdyscyplinarny. Literatura przedmiotu „satisfakcję z życia” określa następującymi terminami: jakość życia, zadowolenie, dobrostan, dostatek, a także pomyślność. Wielu badaczy powyższe określenia uznaje za bliskoznaczne. Koncepcje, które zaliczyć można do nurtu eudajmonistycznego mają wyraźnie moralistyczny, normatywny charakter. Ich generalne przesłanie stoi w ostrej opozycji do nurtu hedonistycznego. Istotą człowieka, jego natury, nie są wrażenia zmysłowe, emocje, nastroje czy doznania, lecz umysł, cele, przekonania, poglądy, wartości - z akcentem na wartości i zdolność nadawania sensu doświadczeniom własnym i innym ludzi.

Każdy człowiek zależy od innych ludzi, a tym samym podlega obowiązującym wymogom moralnym. O ile hedoniści szukają odpowiedzi na pytanie, jak żyć przyjemnie (radośnie), eudajmoniści poszukują, a często jedynie postulują zasady życia w zgodzie ze swoim prawdziwym Ja. Ponieważ prawdziwe Ja jest w głównej mierze społeczne, zasady te sprowadzają się do kardynalnych cnót - dobre życie, to życie respektujące

cnoty moralne, znaczące, sensowne, celowe - choćby nawet niezbyt radosne, bolesne, trudne, biedne i ryzykowne. Poczucie dobrostanu, psychicznego, jego poziomu uwarunkowane jest wieloma wzajemnie powiązаныmi czynnikami.

W przeprowadzonym badaniu psychologicznym charakterystyki osób preferujących terapię opartą na malarstwie intuicyjnym, w zastosowanych narzędziach otrzymano poziom skumulowanej wariancji wyjaśnienia modelu narzędzi na poziomie $\approx 80\%$ dla diagnozy prężności psychicznej, $\approx 75\%$ dla diagnozy poczucia koherencji oraz $\approx 60\%$ dla diagnozy dobrostanu psychicznego. Oznacza to, że od 20% do 40% treści diagnostycznej nie są objaśniane na poziomie otrzymanych wyników, dokąd wchodzi różne czynniki zewnętrzne, z innym przedmiotem pomiaru oraz treści projekcyjne, które ze względu na różnorodność u osób badanych nie mogą być poddane standaryzacji i unifikacji interpretacyjnej diagnostycznej.

Jednocześnie terapia sfery psychicznej polega na pracy nad treściami specyficznymi dla konkretnej osoby badanej, która potrzebuje pomocy i chce siebie lepiej zrozumieć drogą wglądu w siebie oraz projekcją swojego stanu na zewnątrz. Arteterapia jest jedną z takich form pracy nad stanem własnym drogą przepracowania treści ważnych tylko dla samej osoby badanej, które w diagnozie projekcyjnej mogą być nośnikiem różnych miarodajnych i rzetelnych informacji o losie człowieka.

Treści projekcyjne zawsze stanowią drugie odbicie lub cień informacji obiektywnych zewnętrznych otrzymywanych drogą wywiadu, obserwacji zachowania i czynów bądź diagnozą narzędziami psychologicznymi. Natomiast standaryzowane informacje diagnostyczne otrzymywane z jednakową interpretacją w narzędziach psychologicznych pomijają tło i podłoże, które warunkuje konkretny wynik diagnostyczny.

Zatem interpretacja treści projekcyjnych, nieobecnych w klasycznych testach psychologicznych, ma ten nośnik informacji diagnostycznych o każdym człowieku, które są specyficzne wyłącznie mu i dla niego stanowią kluczową wagę i orientację kierunkową do pracy terapeutycznej oraz profilaktycznej w celu zachowania optymalnego stanu bądź poprawy zdrowia psychicznego.

Wyniki badania empirycznego psychologicznego z wykorzystaniem narzędzi do diagnozy dobrostanu życia, prężności psychicznej i poczucia koherencji wykazały, że osoby preferujące arteterapię opartą na malarstwie intuicyjnym i zgłaszające dużą wartość pomocy i wsparcia dla siebie w związku z udziałem w tym procesie po jego zakończeniu charakteryzują się niższymi wynikami dla cechy dobrostanu psychicznego „panowanie nad otoczeniem”, średnimi wynikami dla cech dobrostanu psychicznego „samoakceptacji” i „autonomii”, a także wyższymi wynikami dla cech dobrostanu psychicznego „pozytywnych relacji z innymi”, „celu w życiu” i „rozwoju osobistego”. Dodatkowo wyniki cechy „samoakceptacji” u tych osób są znacznie niższe w stosunku do wyników cech „celu w życiu” i „rozwoju osobistego”. Ta ostatnia cecha wykazuje również tendencje posiadania wyższych wskaźników w stosunku do cechy „autonomii”.

W świetle psychologii humanistycznej stan człowieka zachowania pozytywnych relacji z innymi warunkuje mu bezpieczeństwo w środowisku zewnętrznym społecznym oraz przynależność do niego w znaczeniu pozytywnym, co z kolei wpływa na wysokie prawdopodobieństwo uzyskania szacunku i uznania od takiego ekosystemu ludzi. Wszystkie te potrzeby psychiczne zajmują w piramidzie potrzeb A. H. Masłowa [51] wartość niższą pierwotną warunkującą funkcjonowanie potrzeby psychicznej wyższej – samorealizacji, która dotyczy posiadania celu w życiu i rozwoju osobistego. Te cechy natomiast mogą być optymalnie rozwinięte przy jednoczesnej obecności w człowieku samoakceptacji i samokrytyki własnych zachowań, działań, wartości i postaw na co dzień. Konkurowanie stanów samoakceptacji i samokrytyki wewnątrz człowieka umożliwia lepsze dostosowanie się do sytuacji losowej i uwarunkowań zewnętrznych egzystencjalnych. Oznacza to optymalny stan dla średniego progu samooceny, podczas gdy wysoka samoocena warunkuje skłonności do narcyzmu z ryzykiem pogorszenia relacji z innymi i zaburzenia bezpieczeństwa środowiska zewnętrznego społecznego człowieka [32].

Uzyskane wyniki dowodzą związku logicznego ze świadomą preferencją arteterapii opartej na malarstwie intuicyjnym, tj. opartej na myśleniu twórczym, wolności wyobraźni i wglądzie w siebie. Cecha dobrostanu psychicznego "panowanie nad otoczeniem" dotyczy postawy ekstrawersji i kierunku celowej regulacji środowiskiem społecznym zewnętrznym, co stanowi przeciwstawny biegun wobec postawy introwersji i kierunku celowego zarządzania i regulacji własnym Ja, do czego należą cechy dobrostanu psychicznego "cel w życiu" i "rozwój osobistego", które nie mogą być rozwinięte optymalnie i świadomie na wysokim poziomie bez celowego wglądu w siebie, jako tendencji zachowania i postawy na co dzień [32]. One także wymagają otwartości na zmiany życiowe drogą użycia twórczego myślenia i wyobraźni w celu znalezienia rozwiązań optymalnie dostosowanych do możliwości realizacji celów i rozwoju człowieka. Obie te cechy wykazują istotnie statystyczne wyższe wyniki u osób preferujących arteterapię w stosunku do natężenia cech "panowania nad otoczeniem", a także "samoakceptacji", która może pełnić funkcję harmonii wewnętrznej i zgody z samym sobą niezależnie od postawy do otoczenia zewnętrznego.

Jednocześnie osoby preferujące arteterapię opartą na malarstwie intuicyjnym wykazują tendencję do bardziej wyższych wyników dla "panowania nad otoczeniem" przy wysokich wynikach prężności psychicznej, niż przy wysokich wynikach poczucia koherencji.

Te dane są zgodne z definicjami prężności psychicznej prezentowanych przez badaczy psychologicznych, którzy przypisują wiążącą rolę kontroli i regulacji środowiska społecznego zewnętrznego dla rozwoju tej cechy psychicznej, zaś poczucie koherencji kwalifikują do cech związanych z regulacją wewnętrzną człowieka i jego zasobami własnego Ja, warunkujących podłoże jego świadomej samoakceptacji.

Jest to również odzwierciedlone w uzyskanych wynikach badania, gdzie osoby preferujące arteterapię wykazują tendencję do wyższych wyników dla "samoakceptacji" przy wysokich wynikach poczucia koherencji, niż przy wysokich wynikach prężności psychicznej. Bowiemy poczucie koherencji i samoocena dotyczą obszaru skupienia człowieka na sobie samym, zaś panowanie nad otoczeniem i prężność psychiczna dotyczą obszaru skupienia nad środowiskiem społecznym zewnętrznym. Na tym tle osoby preferujące arteterapię opartą na malarstwie intuicyjnym wykazują zbliżone wyniki dla cechy rozwoju osobistego w różnych grupach wyników cech prężności psychicznej oraz poczucia koherencji. Wskazuje to na niezależność strukturalną tej cechy rozwoju osobistego od dwóch pozostałych cech oraz na złożoność treściową tego czynnika dobrostanu psychicznego.

Analiza związków wyłoniła modele strukturalne jednoczynnikowe dla wszystkich narzędzi badawczych, w których wszystkie cechy diagnozowane należą do jednego czynnika przedmiotu pomiaru w ramach narzędzi, z wyłączeniem układów strukturalnych zamkniętych związków między zmiennymi narzędzi badawczych dla grup badawczych, jako moderatorów warunków zależności. Najwięcej związków istotnych statystycznie między zmiennymi narzędzi badawczych uzyskano w dwóch grupach pojedynczych dyskryminacyjnych (tj. ujawniających zależności) niskich wyników dla prężności psychicznej oraz poczucia koherencji, z wyłączeniem także różnic tendencji kierunku zmiany związków i ich natężenia między grupami przedziałów wyników prężności psychicznej i poczucia koherencji. Uzyskane wyniki w badaniu arteterapii, ze względu na małą ilość badań empirycznych w tym obszarze, stanowią nowe dane naukowe psychologiczne charakteryzujące podłoże osobowości u osób preferujących arteterapię opartą na malarstwie intuicyjnym, i mogą być wykorzystane dla przyszłych, głębszych weryfikacji oraz replikacji naukowych, jak również badań podłużnych w celach zbadania i wyłonienia długoterminowych efektów arteterapii. Charakter przeprowadzonego badania ujawnia nieznane dotąd uwarunkowania osobowościowe preferencji do arteterapii potwierdzone drogą empiryczną i może służyć do interpretacji przyczynowej wyłonionej charakterystyki w przyszłych badaniach naukowych w tym obszarze terapii poprzez sztukę, z możliwością ujawnienia wybranych właściwości również w testach projekcyjnych u osób uczestniczących w sesjach arteterapii.

W diagnozie projekcyjnej zarówno stan i osobowość osoby badanej, jak również jej wartości, cele, czyny, działania, postawy, mechanizmy obronne, doświadczenia i przeżycia losowe traumatyczne bądź pomyślne, narzucają indywidualne znaczenie do wydawanej informacji i reakcji zwrotnej na konkretny otrzymywany z zewnątrz materiał diagnostyczny. Różnice w udzielaniu treści i formy odpowiedzi mówią nie tylko o różnicach indywidualnych, ale również o treści jakościowej kluczowej dla konkretnego człowieka, która bardzo często stanowi podłoże i istotę pracy terapeutycznej z oddziaływaniami z najmniejszą szkodą i warunkowanym zaufaniem osoby badanej do terapeuty.

Badania z obszaru arteterapii mają dowody empiryczne, że uczestnictwo w treningach zawierających elementy mindfulness prowadzi do znaczącej poprawy w funkcjonowaniu psychicznym osób w nich uczestniczących [6]. W czasie spotkań arteterapii stopniowo i w różnych formach wprowadzana jest praktyka mindfulness oraz omawiane są kolejne zagadnienia dotyczące m.in. tematyki stresu i jego następstw, umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami, czy porozumiewanie się i relacji z innym. Umiejętności ćwiczone podczas kolejnych spotkań, np. technika bodyscan, elementy jogi oraz medytacja, pomagają rozwijać i wzbogacać uważność oraz integrować ją z życiem codziennym [72].

Regularna praktyka medytacyjna przyczynia się do rozwijania uważności, co w konsekwencji może prowadzić do redukcji odczuwanego stresu, symptomów chorobowych oraz do zwiększenia poczucia dobrostanu [13]. Na tej podstawie zasadne staje się oczekiwanie, że dzięki uczestnictwu w kursie arteterapii u jego uczestników wzrośnie poczucie dobrostanu psychicznego w wymiarach: samoakceptacja, pozytywne relacje z innymi, niezależność, panowanie nad otoczeniem, rozwój osobisty, cel w życiu.

Badanie empiryczne psychologiczne z obszaru arteterapii opartej na kreatywności, uważności i malarstwie intuicyjnym przeprowadzono w celu analizy poczucia dobrostanu psychicznego i jego wybranych uwarunkowań w postaci poczucia koherencji i poczucia prężności psychicznej u osób uczestniczących w arteterapii w formie cyklu z 9 sesji w rozmiarze czasowym 18 godzin potwierdziło skuteczność wpływu tej metody na samopoczucie psychiczne wewnętrzne uczestników warsztatów, jako ich stanu jakościowo-subiektywno-deklaratywnego człowieka, drogą treści ich informacji zwrotnej po zakończeniu zajęć. Osoby preferujące arteterapię opartą na malarstwie intuicyjnym charakteryzują się odpowiednią strukturą osobowości dla cech dobrostanu psychicznego, jako stanu podłoża ilościowo-objektywnego człowieka.

W świetle zasad etycznych przeprowadzania badań psychologicznych wyłoniona grupa badawcza w wymiarze 50 osób była grupą dobraną celowo z populacji za zgodą wyrażoną w sposób dobrowolny, wyłonioną drogą doboru naturalnego i deklarowanym odczuciem poprawy po zakończeniu zajęć terapeutycznych, co również pokazuje stopień zainteresowania rynkowego i usługowego świadczeniami w zakresie arteterapii, na którą wciąż zapotrzebowanie jest niższe niż na tradycyjne leczenie medyczne opierające się głównie o oddziaływanie farmakologiczne.

Aby móc zwiększyć wiarygodność skuteczności warsztatów opartych na arteterapii z wykorzystaniem malarstwa intuicyjnego z elementami twórczości i uważności, wskazane jest, aby analizę wyników prowadzić w metodologii studiów przypadków indywidualnych z poszukiwaniem dokładnych wskaźników zmian diagnostycznych jakościowych oraz przy zastosowaniu narzędzi diagnostycznych badających stany strukturalne i funkcjonalne u osób badanych po zakończeniu uczestnictwa w arteterapii opartej na malarstwie intuicyjnym.

Bowiem uwarunkowania strukturalne człowieka kształtują jego preferencję i wrażliwość do wybranych oddziaływań terapeutycznych, natomiast uwarunkowania funkcjonalne człowieka stwarzają możliwości celowego i świadomego oddziaływania terapeutycznego na niego w konkretnym celu oraz kierunku wpływów zewnętrznych świadomie zaplanowanych i regulowanych przez terapeutę. Informacje zwrotne od osób uczestniczących w arteterapii o korzyściach zdobytych i uzyskanych w drodze odbycia tego procesu należą do podłoża treściowego informacji projekcyjnych diagnostycznych, natomiast wskaźniki otrzymane w standaryzowanych narzędziach psychologicznych są nośnikami informacji o uwarunkowaniach populacyjnych oraz klinicznych u osób preferujących taki typ oddziaływań terapeutycznych.

Zajęcia z arteterapii opartej na malarstwie intuicyjnym są szczególnie wskazane dla osób chcących wyjść poza dotychczasowe schematy działania oraz otwartych na zmianę swojego stanu wewnętrznego. Korzyści z doświadczenia osobistego zasad prezentowanych w metodzie Vedic Art w arteterapii dotyczą przede wszystkim rozwoju myślenia dywergencyjnego, uwolnienia od stresów poprzez wyciszenie i uspokojenie, nawiązania dialogu z wewnętrznym krytykiem, zmiany stosunku wobec opinii innych, nabycia umiejętności związanych z budowaniem skutecznej komunikacji a także uzyskania umiejętności zastosowania dokonanych zmian wynikających z wglądu w siebie w życiu codziennym.

BIBLIOGRAFIA

1. American Heritage Medical Dictionary Copyright 2007, ed. Houghton Mifflin Company. - 909 p.
2. Antonovsky, A. (2005). Rozwikłanie tajemnicy zdrowia – jak sobie radzić ze stresem i nie zachorować. wyd. IPiN, Warszawa. - 195 s.
3. ART THERAPY. / Merriam Webster Medical Dictionary / <https://www.merriam-webster.com/medical/art%20therapy> / access May 28th 2018.
4. Arehart-Treichel, J. (2005). Resilience shown in youth protects against adult stress. *Psychiatric News*, 40 (17), p. 14 - 15.
5. Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation: Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66 (2), p. 97 - 106.
6. Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, p. 125 - 143.
7. Baran, Z. (1996). Terapeutyczne oddziaływanie sztuki na świat dziecka, / w: Kida J. (red.). *Sztuka, a świat dziecka*. wyd. WSP, Rzeszów. - 437 s.
8. Bedyńska, S., Cypryańska, M. (2012). *Statystyczny drogowskaz*. Tom 1. wyd. SWPS Sedno, Warszawa. - 298 s.
9. Block, J. H., Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the origination of behavior. / in: W. A. Collings (red.). *The Minnesota Symposia on Child Psychology*, NJ, Hillsdale, Erlbaum, p. 39 - 101.

10. Block, J., Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, p. 349 - 361.
11. Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Psychological Science*, 84 (4), p. 822 - 848.
12. Brown, N. (2011). Art and consciousness in light of Maharishi Vedic science. PHD theses, ed. Cowan University. -193 p.
13. Carmody, J., Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, February 31 (1), p. 23 - 33.
14. Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for successful adaptation to extreme stress. *American Journal of Psychiatry*, 161, p. 195 - 216.
15. Ciecuch, J. (2010). Struktura czynnikowa Kwestionariusza Stylów Tożsamości Michaela Berzonsky'ego. Ile stylów mierzy ISI-3? *Psychologia Rozwojowa*, 15 (4), s. 49 - 64.
16. Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates. - 590 p.
17. Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*. 112 (1). p. 155 - 159.
18. Connor, K. M. (2006). Assessment of resilience in the aftermath trauma. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67 (2). p. 46 - 49.
19. Connor, K. M., Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, p. 76 - 82.
20. Czapiński, J. (2012). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. wyd. PWN, Warszawa. - 484 s.
21. Czopek, A. (2013). Analiza porównawcza efektywności metod redukcji zmiennych – analiza składowych głównych i analiza czynnikowa. *Katowice, Studia Ekonomiczne, Zeszyty Naukowe Wydziału Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach*, 132, s. 7 - 23.
22. Fazlagić, A. (2015). *Kreatywni w biznesie*. wyd. Poltext, Warszawa. - 326 s.
23. Frankl, V. (1998). *Homo patiens*. wyd. Pax, Warszawa. - 320 s.
24. Frątczak, E., Gołata, E., Klimanek, T., Ptak-Chmielewska, A., Pęczkowski, M. (2009). *Wielowymiarowa analiza statystyczna. Teoria – przykłady zastosowań z systemem SAS*. wyd. SGH, Warszawa. - 331 s.
25. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, p. 218 - 226.
26. Fredrickson, B. L., Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, October 60 (7), p. 678 - 686.
27. Gale Encyclopedia of Medicine. Copyright 1999, The Gale Group, Cengage Learning, Inc. - 3442 p.
28. Ganim, B. (2013). *Art and Healing: Using expressive art to heal your body, mind, and spirit*. ed. Echo point books and media. - 258 p.
29. Germer, Ch. K., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (2015). *Uważność i psychoterapia*. wyd. UJ, Kraków. - 422 s.
30. Gilroy A. (2009). *Arteterapia – poszukiwania i dowody*, wyd. AHE, Łódź. - 246 s.
31. Hair, J, F. Black, W. C., Babin, J. B., Anderson, R. E. (2009). *Multivariate data analysis*. ed. New Jersey, ed. Prentice-Hall Inc. - 816 p.
32. Hall, C. S., Lindzey, G. (2004). *Teorie osobowości*. wyd. PWN, Warszawa. - 687 s.
33. Hass-Cohen, N. (2008). Partnering of art therapy and clinical neuroscience. / in: N. Hass-Cohen, R. Carr (ed.), *Art therapy and clinical neuroscience*. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers. p. 21 - 42.
34. Heszen, I., Sęk, H. (2007). *Psychologia zdrowia*. wyd. PWN, Warszawa. - 371 s.
35. Holas, P. (2015). Uważność a depresja. *Terapie oparte na uważności w leczeniu i zapobieganiu depresji. Psychiatria po Dyplomie*, 12, nr 6, p. 6 - 9.
36. Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2009). *Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem*. wyd. Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa. - 96 s.
37. Kaczorowska, B., Karolak, W. (red.) (2008). *Arteterapia w medycynie i edukacji*. wyd. WSHE, Łódź. - 218 s.
38. Kabat – Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E. Pbert, L., Lenderking, W. R., Santorelli, S. F. (1991). Effectiveness of a meditation - based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149 (7), p. 936 - 943.
39. Kirenko, J., Byra, S. (2008). *Zasoby osobiste w chorobach psychosomatycznych*. wyd. UMCS, Lublin, s. 75 - 137.
40. Kline, P. (2000). *The new psychometrics: science, psychology and measurement*. ed. Routledge, London, New York. - 238 p.
41. Krok, D. (2013). *Style poczucia sensu życia i ich związek z hedonistycznym i eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym*. / w: D. Krok, A. Bronowicka (red.), *Jednostka i religia w relacjach społecznych*. wyd. Uniwersytet Opolski, Opole, s. 53 - 83.
42. Krzyśko, M. (2000). *Wielowymiarowa analiza statystyczna*. wyd. UAM. Poznań. - 353 s.
43. Lazar, S., (2016). *Now and Zen: How mindfulness can change your brain and improve your health*. Longwood Seminars, March 8.
44. Letzring, T., Block, J., Funder, D. (2005). Ego-control and ego-resiliency: Generalization of a self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians and self. *Journal of Research in Personality*, 39(4), p. 395 – 422.

45. Linehan, M. M. (2016). Terapia dialektyczno - behawioralna (DBT). Trening umiejętności. Podręcznik terapii. tłum. R. Andruszko. wyd. UJ, Kraków. - 527 s.
46. Luthar, S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The construct of resilience: critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, p. 543 - 562.
47. Łuszczzyńska - Cieślak A. (2001), Czym jest dla psychologa poczucie koherencji? *Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medycyna*, 8 (20), s. 56 - 68.
48. Maharishi, M. Y. (2010). The flow of consciousness: Maharishi on literature and language. 1971 to 1976. ed. Maharishi University of Management Press. - 320 p.
49. Maharishi, M. Y. (2016). Maharishi Mahesh Yogi on the Bhagavad-Gita: Chapters 1-6. ed. Maharishi University of Management Press. - 543 p.
50. Maharishi, M. Y. (1974). SCI and the role of the artist. Audiotaped conversation, 14 March 1974, Vittel, France.
51. Maslow, A. H. (2006). *Motywacja i osobowość*. wyd. PWN, Warszawa. - 401 s.
52. Nugent, Pam M. S. ART THERAPY. / *PsychologyDictionary.org*, / April 7, 2013, <https://psychologydictionary.org/art-therapy/> access May 28th 2018.
53. Ostaszewski, K. (2005). Druga strona ryzyka. *Remedium*, 2, s. 1 - 3.
54. Peterson, R. A. (2000). A meta-analysis of variance accounted for and factor loadings in exploratory factor analysis. *Marketing Letters*, 11 (3), p. 261 - 275.
55. Pett, M. A., N. R. Lackey, et al. (2003). Making Sense of Factor Analysis: The use of factor analysis for instrument development in health care research. California, ed. Sage Publications Inc. - 368 p.
56. Roberts, T. (2015). *Mindfulness. O sztuce uważności*. tłum. Sylwia Pikiel, wyd. GWP, Sopot. - 251 s.
57. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, p. 1069 - 1081.
58. Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 4, p. 719 - 727.
59. Segen's Medical Dictionary. Copyright 2012 Farlex, Inc. / <https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/> access May 28th 2018.
60. Sęk, H. (2001). Salutogeneza i funkcjonalne właściwości poczucia koherencji. / w: H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie - Stres - Zasoby*. wyd. Fundacji Humaniora, Poznań, s. 23 - 43.
61. Sęk, H., Pasikowski, T. (1998). The quality of life, health and sense of coherence in social context. *Polish Psychological Bulletin*, 29, p. 69 - 77.
62. Semmer, N. (2006). Personality, stress and coping. / w: M. Vollrath (red.). *Handbook of Personality and Health*. Chichester, Wiley. p. 73 - 113.
63. Skrzypińska, K. (2002). *Pogląd na świat a poczucie sensu i zadowolenie z życia*. wyd. Impuls, Kraków. - 293 s.
64. Suhr, D. D. (2005). Principal component analysis vs. exploratory factor analysis. Philadelphia, PA, ed. SAS Users Group International Conference (SUGI 30), Proceedings of the Thirtieth Annual, April 10-13. p. 203 - 230.
65. Szulc W. (2014). Historia i rozwój arteterapii. / w: *Arteterapia*, cz. 1, red. B. Łoza, A. Chmielnicka-Plaskota, wyd. Difin, Warszawa. - 306 s.
66. Taherdoost, H., Sahibuddin, Sh., Jalaliyoon, N. (2014). Exploratory factor analysis: concepts and theory. *Advances in Applied and Pure Mathematics*, p. 375 - 382.
67. Travis, F. (1979). The transcendental meditation technique and creativity: a longitudinal study of Cornell University undergraduates. *The Journal of Creative Behavior*, 13, p. 169 - 180.
68. Tugade, M., Fredrickson, B. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2), p. 320 - 333.
69. Uchnast, Z. (1997). Prężność osobowa: Empiryczna typologia i metoda pomiaru. *Roczniki Filozoficzne*, XLV (4), p. 27 - 49.
70. Wagnild, G. M., Young. H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement* 1, p. 165 - 178.
71. Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, V. B., Kim, S. Y., Donnellan, M. B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *Journal of Positive Psychology*, 5 (1), p. 41 - 61.
72. Williams, M., Penman, D. (2014). *Mindfulness. Trening uważności*. wyd. Edgard, Warszawa. - 216 s.
73. Wold, J. (2009). Vedic Art, czyli siła kreacji w sztuce i życiu. (artykuł z norweskiego magazynu „Visjon”, czerwiec 2009) / <http://vedicartchicago.com/uploads/3/3/0/6/3306417/artykul.pdf> / access May 28th 2018
74. Zwoliński, M. (2000), Systemowe zasoby rodziny a poczucie koherencji u dorosłego dziecka. *Przegląd Psychologiczny*, tom 43, nr 2, s. 139 - 156.