

Konińskie Studia Społeczno-Ekonomiczne (Konin Socio-Economic Studies)

Wydział Społeczno-Ekonomiczny Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Koninie
Faculty of Social Sciences and Economics, State University of Applied Sciences in Konin, Poland
<http://ksse.pwsz.konin.edu.pl>

Redaktorzy (Editors)

Redaktor naczelny: Jakub Bartoszewski

Zastępca redaktora naczelnego i redaktor statystyczny: Artur Zimny

Zastępca redaktora naczelnego i redaktor językowy (język angielski): Karina Zawieja-Żurowska

Tom 4, nr 2, czerwiec 2018 (Vol. 4 No. 2 June 2018)

Rada Naukowa (Editorial Board)

- prof. zw. dr hab. Stefan Levinta (Uniwersytet Państwowy Tiraspol, Mołdawia)
prof. zw. dr hab. Krzysztof Wieczorek (Uniwersytet Śląski)
prof. PhD. Jan Slosiar, CSc. (Uniwersytet w Bańskiej Bystrzycy, Słowacja)
prof. dr Valery Shepitko (Uniwersytet w Charkowie, Ukraina)
prof. dr Frank Jarle Bruun (Lillehammer University College, Norwegia)
prof. dr Hans-Jørgen Wallin Weihe (Universitetet i Stavanger, Norwegia)
prof. assoc. dr Inese Kokina (Uniwersytet Daugavpils, Łotwa)
prof. assoc. dr Valentin Constantinov (Mołdawska Akademia Nauk, Mołdawia)
prof. dr Mordecai Roshwald (Uniwersytet w Minnesocie, USA)
dr hab. Roman Macyra, prof. nadzw. (Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu)
dr hab. Henryk Noga, prof. nadzw. (Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie)
dr hab. Mirosław Hamrol, prof. nadzw. (Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu)
dr hab. Przemysław Osiewicz, prof. nadzw. (Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu)
dr hab. Michał Pluciński, prof. nadzw. (Uniwersytet Szczeciński)
dr hab. Piotr Szczypa, prof. nadzw. (Uniwersytet Szczeciński)
dr hab. Krzysztof Wiak, prof. nadzw. (Katolicki Uniwersytet Lubelski)
dr hab. Magdalena Ziolo, prof. nadzw. (Uniwersytet Szczeciński)
dr hab. Zbigniew Klimiuk, prof. nadzw. (IPISS w Warszawie)
dr hab. Jan Niewęglowski, prof. nadzw. (UKSW w Warszawie)
doc. mgr Vladimír Biloveský, PhD. (Uniwersytet w Bańskiej Bystrzycy, Słowacja)
doc. PaedDr. Jana Depešová, PhD (Univerzita Konštantína Filozofa w Nitrze, Słowacja)
doc. mgr Marian Palenciar CSc. (Uniwersytet w Preszowie, Słowacja)
dr psych. Doc. Valerijs Dombrovskis (Uniwersytet Daugavpils, Łotwa)
dr Mihali Shepitko (Uniwersytet w Charkowie, Ukraina)
dr Paed. doc. Jelen Badjanova (Uniwersytet Daugavpils, Łotwa)
dr Gediminas Sargunas (Poniewież College, Litwa)
dr Pankojini Mulia (India Institute of Technology Dhanbād, Indie)
dr Anna Nowacka (Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Płocku)
dr Mariola Szewczyk-Jarocka (Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Płocku)
dr Jelena Prtljaga (Uniwersytet w Belgradzie, Serbia)
dr Aleksandra Gojkov-Rajić (College Mihailo Palov Vršac, Serbia)
dr n. med. Jerzy Olas (Centrum Zdrowia Psychicznego w Turku)
mgr Vytautas Paliukas (Poniewież College, Litwa)

Redaktor naczelny (Editor)

Jakub Bartoszewski

Zastępcy redaktora naczelnego (Deputy editors)

Artur Zimny, Karina Zawieja-Żurowska

Redaktorzy językowi (Language editors)

Maria Sierakowska (język polski)

Karina Zawieja-Żurowska (język angielski)

Artykuły dostępne są na licencji Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)
Articles are licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)



Redakcja i korekta: Maria Sierakowska

Projekt okładki: Agnieszka Jankowska

Skład: Piotr Bajak

Wersją pierwotną czasopisma jest wersja drukowana

ISSN 2391-8632

Wydawca

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie

ul. Przyjaźni 1, 62-510 Konin

<http://www.konin.edu.pl>, tel. 63 249 72 00

Druk i oprawa

Mazowieckie Centrum Poligrafii, ul. Słoneczna 3C, 05-270 Marki, tel. +48 22 845 66 55, www.drukksiazek.pl

Spis treści

O autorach..... 107

Artykuły:

Jurgita Lieponienė, Henrikas Sinickas – *The research of lecturers readiness for distance learning* 109

Jolanta Łaniecka – *Niepełnosprawność i osoba niepełnosprawna – w poszukiwaniu definicji pojęć* 119

Michał Wocial – *Humor w dziejach chrześcijaństwa jako element wychowania społecznego*..... 131

Maria Radziejowska, Jadwiga Knotowicz, Paweł Radziejowski – *Рекомендации по поддержанию массы тела взрослым людям, ведущим активный образ жизни*..... 141

Zbigniew Klimiuk – *Ewolucja sytuacji gospodarczej i pieniężnej Polski w okresie międzywojennym. Analiza krytyczna* 155

Informacje dla autorów 181

Konińskie Studia Społeczno-Ekonomiczne

Wydział Społeczno-Ekonomiczny Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Koninie
<http://ksse.pwsz.konin.edu.pl>

O autorach

Zbigniew Klimiuk – dr hab., prof. nadzw. i pracownik naukowo-dydaktyczny Instytutu Pracy i Spraw Socjalnych w Warszawie. Autor publikacji naukowych dotyczących gospodarki i ekonomii oraz rynku pracy.

e-mail: zbigniew.klimiuk@yahoo.pl

Jadwiga Knotowicz – dr, starszy wykładowca Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Koninie (Katedra Pedagogiki i Pracy Socjalnej), prof. nadzw. Wyższej Szkoły Edukacji i Terapii w Poznaniu (prorektor ds. kształcenia). Zainteresowania badawcze: profilaktyka i terapia w edukacji dziecka, historia edukacji.

e-mail: j.knotowicz@wseit.edu.pl

Jurgita Lieponienė – dr inżynierii informatycznej, mgr matematyki, wykładowca Panevezys College. Współautorka artykułów naukowych z tych dziedzin oraz m.in. podręczników *Rachunkowość komputerowa „STEKAS”* (2006) i *Projektowanie bazy danych* (2006).

e-mail: jurgita.lieponiene@yahoo.com

Jolanta Łaniecka – mgr, absolwentka Szkoły Głównej Handlowej, Uniwersytetu Łódzkiego i Uniwersytetu w Lancaster. Pracuje w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Koninie, doktorantka, zajmuje się problematyką osób niepełnosprawnych.

e-mail: jola.ewa@interia.eu

Maria Radziejowska – profesor nauk o kulturze fizycznej, doktor habilitowany nauk biologicznych (fizjologia patologiczna). Nauczyciel akademicki. Autorka (współautorka) publikacji w języku ukraińskim, rosyjskim, angielskim. Jej zainteresowania badawcze to rozwój fizyczny osób w różnym wieku (ćwiczących i niećwiczących), korekta treści dydaktycznych sesji treningowych w zależności od stanu układu krążenia i oddychania.

e-mail: mariaradziejowska@zim.pc.pl

Paweł Radziejowski – profesor nauk o kulturze fizycznej, doktor habilitowany nauk biologicznych (fizjologia człowieka). Jest autorem (współautorem) ponad stu publikacji, w tym w języku angielskim. Jego zainteresowania badawcze to rozwój fizyczny osób w różnym wieku (ćwiczących i niećwiczących), korekta treści dydaktycznych sesji treningowych w zależności od stanu układu krążenia i oddychania.

e-mail: pawelradziejowski@zim.pc.pl

Henrikas Sinickas – mgr nauk informatycznych, wykładowca Panevezys College.

e-mail: henrikas.sinickas@panko.lt

Michał Wocial - ks. mgr, salezjanin, doktorant na Wydziale Teologicznym UKSW. Zainteresowania naukowe: duszpasterstwo młodzieży, teologia duchowości, duchowość salezjańska. Od 2005 r. pracuje na Ukrainie jako dyrektor salezjańskiej szkoły w Odessie (2009–2017) i krajowy duszpasterz młodzieży przy Konferencji Episkopatu Ukrainy (od 2014).

e-mail: mwocial@sdb.org.ua

The research of lecturers readiness for distance learning

Jurgita Lieponienė

Panevėžys University of Applied Sciences

jurgita.lieponiene@panko.lt

Henrikas Sinickas

Panevėžys University of Applied Sciences

henrikas.sinickas@panko.lt

Abstract

The development of information technologies encourages the search of more flexible and attractive ways of study. Distance learning becomes one of the most important alternatives of traditional teaching methods. Although becoming more and more popular distance learning provides students flexible learning opportunities it issues new challenges fir higher schools. For the implementation of distance learning it is necessary to have not only IT infrastructure adapted for distance learning but also qualitatively prepared educational materials and lecturers who have mastered new technological solutions. The objective of current research is to evaluate the readiness of Panevėžys University of Applied Sciences lecturers to provide teaching services remotely. The article presents the results of this research and the summarised conclusions.

Keywords: distance learning; virtual learning environment; e-learning

Introduction

One of the most important factors that determine significant changes forming the environment and quality of studies at higher schools in recent decades is an intensive practical implementation of information and communication technologies (Čiarnienė, Vienažindienė, Kumpikaitė, 2012). Rapid development of technology forces higher schools to respond to the changes and change the character of educational service provision by expanding them and offering distance learning that provides students more flexible learning opportunities (Šilinskytė, Vismerytė, 2014).

At the moment distance learning is being widely researched in the works of both foreign and Lithuanian scientists. Scientific literature as well as research and practice literature discusses this theme; scientific projects are implemented; different international organizations execute works of learning technology standardization. Besides, scientific literature pays considerable attention to the evaluation of lecturers' readiness for distance learning. N. Ochogo, Ch. Rambo, J. Mbwesa (2016) analysed how work place infrastructure and computer competence influence lecturers readiness for distance learning. P. Albion, B. Loch (2010) related the readiness of lecturers and students for distance learning with their computer skills and possibilities of the access to the Internet and use of computers and mobile devices. The main evaluation criterion chosen for the research of lecturers' readiness for distance learning is a capability of lecturers to use virtual learning environment Moodle in the process of studies.

Research justification. Virtual learning environment Moodle was implemented at Panevezys University of Applied Sciences in 2003. Every lecturer and student has access to the right of this environment. The competence of lecturers to use virtual learning environment in the process of studies is improved by organizing various qualification development seminars. For a long time virtual learning environment at Panevezys University of Applied Sciences was used as an additional tool of traditional studies. Lecturers used this environment for the publication of teaching materials, practical and self-directed learning tasks. Some of the lecturers used this environment for the evaluation of student achievements. As a number of contact hours during part time studies increases, distance learning becomes more and more essential. In 2017/2018 it was decided to teach separate groups of part time students remotely. Thus, the aim of the current research is to evaluate the important prerequisites for the realization of qualitative distance learning – the readiness of lecturers to deliver services remotely. The results of this research are important in an effort to improve study process and achieve qualitative distance learning.

Research object: the readiness of lecturers for distance learning.

Research objective: to evaluate the readiness of lecturers for distance learning.

Research tasks:

- To evaluate the distribution by faculties of lecturers who prepared e-learning courses of necessary subjects (modules) and use them in the process of studies.
- To evaluate the quality of e-learning courses prepared by the lecturers in accordance with specified criteria.
- To provide the ways of the improvement of lecturers readiness for distance learning.

Research methods: the research uses criterion evaluation of lecturers readiness for distance learning.

1. Research methodology

The research was conducted in April of 2017. During the research the lecturers of 20 study programs were evaluated. The evaluation of the lecturers at Biomedicine faculty was conducted according to following study programs: Beauty therapy, Oral hygiene, Kinesiotherapy, General Nursing, Social work; at Social Science faculty the lecturers who teach Accounting, Logistics management, Tourism and leisure management, Law, Advertisement management, Business management, Preschool education, Primary education were evaluated; the evaluation of the lecturers at Technology science faculty was conducted according to following study programs: Environmental protection, Construction, Electric and automatic equipment, Computer technology, Information systems, Computer network administration, E-business technologies.

The evaluation of lecturers' readiness for distance learning was conducted according to the following criteria:

- e-learning courses prepared by the lecturers;
- the use of e-learning courses in the process of studies;
- the quality of prepared e-learning courses.

The quality of e-learning courses was evaluated according to the criteria specified in keeping with Methodological recommendations of e-learning courses preparation valid in the Panevėžys University of Applied Sciences: e-learning courses information, studies results, evaluation system announcement; preparation of learning materials and their proper publication in virtual learning environment; the quality of self-check tests of distance learning courses; the preparation of practical tasks, self-study and review tasks and their proper publication in virtual distance learning environment.

Statistical data analysis of research results was conducted using Ms Excel 2016 program. Research data were summarised by statistical methods calculating percentage-based frequency.

2. Research results and their analysis

During the research the lecturers who do not have subjects (modules) registered at Moodle system were evaluated as unready for distance learning. Research data, summarised by the faculties, is given in picture 1. The conducted research showed that the majority of lecturers who do not use virtual learning environment Moodle when teaching their subjects (modules) work at Social Science and Biomedicine faculties. The obtained results can be justified by the fact that work at these faculties is the secondary employment of many lecturers and they allocate insufficient time for the improvement of their skills to use information and communication technologies in the study process and preparation of learning materials in electronic format.

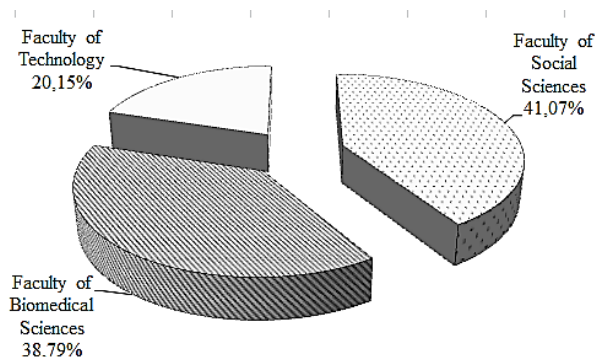


Fig. 1. Distribution of lecturers who do not have subjects (modules) registered in Moodle system by faculties.

Lecturers readiness for distance learning was evaluated analysing the activity of their subjects (modules) registered in Moodle system. During the research e-learning courses was considered to be inactive if there were no registered students in the course or if nobody joined this course for more than two years. Picture 2 provides research results summarised according to faculties. Obtained research results showed that the most number of inactive e-learning courses was recorded at Biomedicine (44,87 percent) and Social Science (41,21 percent) faculties.

Z. Masic et. al. (2015) analysed the opportunities of distance learning in Biomedicine studies and emphasised that the development of distance learning is hindered by still predominant mistaken opinion that distance learning is not suitable for Biomedicine. The obtained research results can also be determined by sceptical lecturers' attitude towards distance learning. Although the lecturers of Biomedicine and Social Science faculties take an active part in distance learning preparation trainings and prepare e-learning courses they do not use these courses in the process of studies.

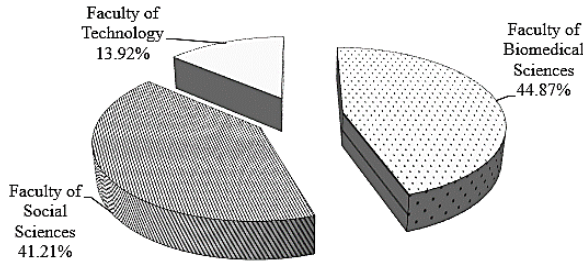


Fig. 2. Distribution of lecturers who have most of inactive courses in Moodle system by faculties.

The competence of lecturers to hold courses remotely can also be shown with the help of their prepared e-learning course quality. The announcement of subject (module) information, studies results, studies evaluation procedure are obligatory elements of e-learning course that should be announced by a lecturers by means of distance learning environment. Figure 3 shows the distribution of lecturers who announce obligatory e-learning courses information by the faculties. The obtained researches results allow to state that the lecturers of Technology science have become the most proficient in the tools of e-learning environment Moodle, got an understanding of the methodological recommendations of e-learning course preparation and successfully use them for the preparation of e-learning courses.

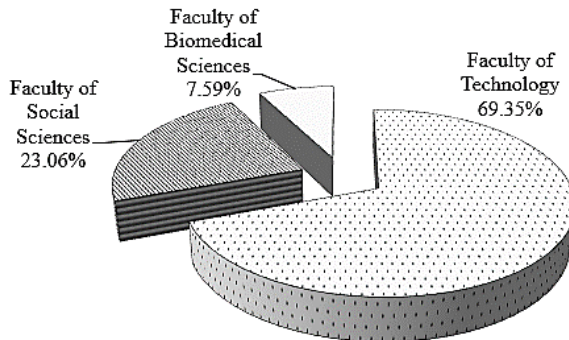


Fig. 3. Distribution of lecturers who announce obligatory information of e-learning courses by the faculties.

The readiness of lecturers for distance learning can also be shown by their prepared educational materials suitable for distance learning. Educational materials of e-learning courses should be divided into sections and subsections. Each section should begin with learning objectives. Educational materials should be illustrated with pictures, diagrams, schemes. Educational materials should be published in Moodle system using book, text file or one file tools. Figure 4 shows

the distribution of lecturers by their prepared distance learning educational materials and their quality at separate college faculties. The conducted research showed that the majority of lecturers whose educational materials were evaluated as qualitative work at Technology science faculty. The lecturers of Biomedicine faculty should improve their skills of distance learning educational material preparation and publication in virtual environment.

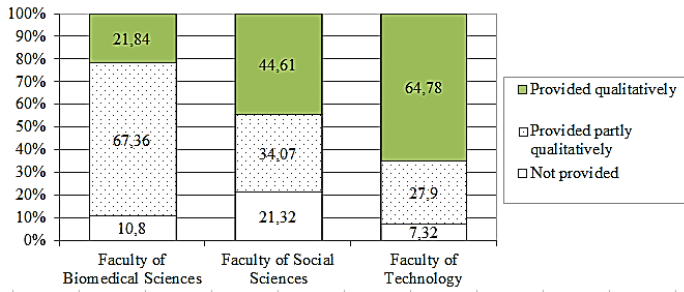


Fig. 4. Distribution of lecturers by their prepared distance learning educational materials and their quality at separate faculties.

Executing distance learning special attention should be given to the self-checking (self-examination) of acquired knowledge and abilities. Self-control tests are one of the ways for students to check their acquired knowledge. Special emphasis is placed on their preparation within distance learning courses. Self-control tests should give students feedback information and inform them about gaps in their knowledge. Figure 5 shows the distribution of lecturers who use self-control tests in their e-learning courses by the faculties. The majority of lecturers who use self-control tests in their e-learning courses work at Technology science faculty, whereas the lecturers of Social science and Biomedicine faculties should improve their self-control tests preparation skills.

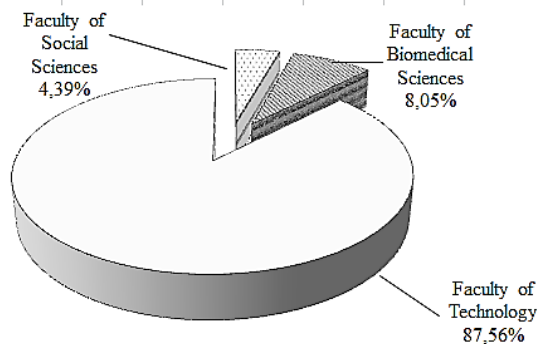


Fig. 5. Distribution of lecturers who use self-control tests in their e-learning courses by the faculties.

Practical and individual tasks are an integral part of e-learning courses. Thus, evaluating the readiness of lecturers to provide services remotely it is necessary to evaluate their ability to use tasks arrangement tools of distance learning environment Moodle in the process of studies. Tasks arrangement tools integrated in distance learning environment provide lecturers an opportunity to collect practical and individual tasks performed by students, to evaluate them, to give students feedback information regarding gaps in their knowledge. The conducted research showed that a small part of lecturers presents practical and individual tasks for e-learning courses properly. The majority of lecturers who are able to use tasks arrangement tools of distance learning environment work at Technology science faculty. There were no qualitative practical and individual tasks prepared and presented by the lecturers of Biomedicine faculty. Even 86,19 percent of Biomedicine faculty and 64,65 percent of Social science faculty lecturers did not present any practical and individual tasks for distance learning courses. Figure 6 shows the distribution of lecturers by the prepared practical and individual tasks for e-learning courses and their quality at separate college faculties.

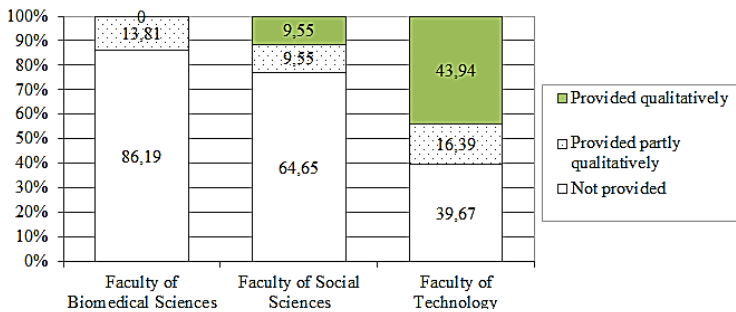


Fig. 6. Distribution of lecturers by the prepared practical and individual tasks for e-learning courses and their quality at separate faculties.

Furthermore, the research evaluated review tests presented in distance learning environment Moodle. The obtained research results showed that the majority of lecturers who present review tests properly work at Technology science faculty. Only 1,82 percent of Biomedicine and 11,98 percent of Social science faculty lecturers present review tests for e-learning courses. The obtained research results can be justified by the fact that during traditional studies only a small part of these faculties' lecturers check student knowledge and skill in computer-equipped classrooms.

Conclusions

- The research found that the majority of lecturers who prepared e-learning courses and use them in the process of studies work at Technology science faculty. The lecturers of Biomedicine and Social science faculties evaluate distance learning incredulously.
- The evaluation of the prepared e-learning courses quality showed that the majority of Social science and Biomedicine lecturers do not publish obligatory subject (module) information of distance learning courses. Their educational materials are not adapted for distance learning. They have not prepared self-control tests for the examination of student acquired knowledge. Besides, they lack of competence in using of practical, individual and review tests tools available in e-learning environment Moodle.
- In order to improve lecturers' competence to provide studies remotely it is necessary to organize distance learning environment tools use and e-learning courses preparation training for Biomedicine and Social science lecturers. In an effort to strengthen lecturers' motivation for e-learning courses it is necessary to provide lecturers encouragement means that would promote the preparation of e-learning course and their use in the process of studies.

References

- Albion, P. R., Loch, B., Mula, J. M., & Maroulis, J. (2010). Preparedness for flexible access to learning materials: How ready are university students and staff? W: C. H. Steel, M. J. Keppell, P. Gerbic & S. Housego (eds), *Curriculum, technology & transformation for an unknown future* (s. 25–35). *Proceedings ascilite Sydney 2010*. Pobrano z: <http://www.ascilite.org/conferences/sydney10/procs/Albion-full.pdf>
- Čiarnienė, R., Vienažindienė, M., Kumpikaitė, V. (2012). Informacinių technologijų taikymas studijų procese: Palyginamoji analizė. *Economics and Management*, 17(4), 1552–1558.
- Ochogo, N., Rambo, Ch., Mbwesa, J. (2016). Influence of workplace infrastructure on lecturers' preparedness for distance learning: The case of University of Nairobi, Kenya. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 4(4), 56–73.
- Ochogo, N., Rambo, Ch., Mbwesa, J. (2016). Influence of computing competence on lecturers' preparedness for distance learning at the University of Nairobi, Kenya. *Business Education & Accreditation*, 8(2), 53–68.
- Šilinskytė, A., Vismerytė, V. (2014). Lietuvos universitetų organizaciniai ir struktūriniai pokyčiai informacinių technologijų plėtros kontekste. *Ekonomika ir vadyba: Aktualijos ir perspektyvos*, 1(33), 83–89.
- Masic, Z., Novo, A., Masic, I., Kudumovic, M., Toromanovic, S, Rama, A., Dzananovic, A., Bander, I., Basic, M., Guso, E., Balta, E. (2015). Distance learning at biomedical faculties in Bosnia & Herzegovina. *Studies in Health Technology and Informatics*, 116, 267–272.

Niepełnosprawność i osoba niepełnosprawna – w poszukiwaniu definicji pojęć

Jolanta Łaniecka

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie

jola.ewa@interia.eu

Disability and a person with disabilities – searching the definition of terms

Health plays an important role in life. Health, disease and disability and three terms related to each other. Nowadays there is still lack of conformity in defining the notions of “disability” and “a person with disabilities”. Consequently the formulations associated with the ways of naming and defining of the disability were, and still are, the subject of dispute among a large number of scientists. There are plentiful definitions that differ. Some may have a broad meaning whereas others a very narrow scope. The article is an attempt to present a variety of different definitions and ways of defining persons with disabilities and a selection of approaches to these issues.

Keywords: disability; a person with disabilities; definition of disabilities

Wstęp

We współczesnym świecie trudno byłoby znaleźć osobę, która nie zgodziłaby się ze stwierdzeniem, że zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości w życiu człowieka, zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym. Pojęcie to na przestrzeni stuleci ewaluowało i choć w potocznym rozumieniu wydaje się być proste do zdefiniowania, to – niestety – tak nie jest. W literaturze przedmiotu ocenia się, że istnieje ponad sto definicji zdrowia (Kowalski, Gawęł, 2006,

za: Domaradzki, 2013). W potocznym rozumieniu najprawdopodobniej „zdrowie” zdefiniowalibyśmy jako brak choroby lub dobre samopoczucie.

Słownik języka polskiego podaje, że zdrowie to „stan żywego organizmu, w którym wszystkie funkcje przebiegają prawidłowo; pełna sprawność i dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne” (Szymczak, 1981, t. 3, s. 994). Słownik, który odzwierciedla bardziej uniwersalne i tradycyjne podejście do terminu, wskazuje, że zdrowie w odniesieniu do jednostki ma wymiar fizyczny (somatyczny) i psychiczny. Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zawartą w *Encyklopedii zdrowia*, zdrowie rozumie się jako „stan pełnego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i socjalnego, a więc stan, w którym budowa i czynność wszystkich tkanek i narządów są nie tylko prawidłowe, ale zapewniają również wewnętrzną równowagę i zdolność przystosowania się do otaczających warunków, w tym również społecznych” (Gumułka, Rewerski, 1994, t. 1, s. 274). W ostatniej definicji obok wymiarów fizycznego i psychicznego dochodzi jeszcze wymiar społeczny.

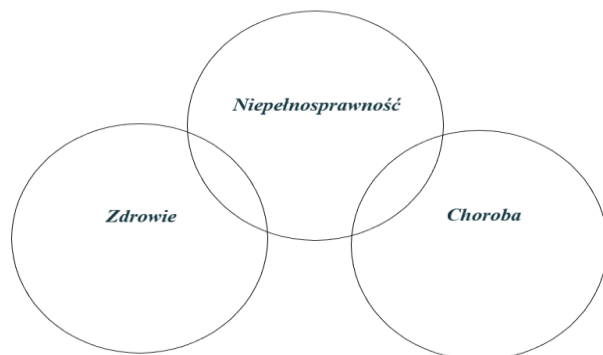
Inna definicja WHO (Gitling, 2010) przedstawia zdrowie w nieco odmienny sposób, uszczegóławiając wymienione trzy wymiary. Według niej zdrowie stanowi całość, na którą składają się:

- **zdrowie fizyczne**,
- **zdrowie psychiczne**, w tym zdrowie **umysłowe (mentalne)** oznacza zdolność do jasnego, spójnego myślenia, uczenia się, realizacji potencjału intelektualnego oraz **emocjonalne** – określa zdolność do kontrolowania emocji i wyrażania ich w sposób adekwatny do sytuacji i zdolność do radzenia sobie z trudnościami,
- **zdrowie społeczne** zdolność do utrzymywania dobrych relacji interpersonalnych i współpracy z innymi ludźmi,
- **zdrowie duchowe** to samoświadomość, jakość relacji, system wartości i poczucie celu życia,
- **zdrowie seksualne**.

Granica między zdrowiem a chorobą (do dziś nierozstrzygnięta) jest płynna i indywidualna, gdyż każdy organizm funkcjonuje w niepowtarzalny sposób. Choroba jest pojęciem stanowiącym całkowite przeciwieństwo zdrowia. Ten sam *Słownik języka polskiego* (Szymczak, 1978, t. 1, s. 273) podaje, że choroba to „proces patologiczny objawiający się zaburzeniem czynności organizmu”. Z definicji tej wynika, że choroba to proces, a więc ma charakter dynamiczny (zmienny), który zaburza prawidłowe funkcjonowanie narządów.

Jak wcześniej zostało powiedziane, zdrowie to prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu w sferze biologicznej, psychicznej, duchowej, a także społecznej. Niestety, jego działanie może być w każdym momencie życia przerwane bądź zakłócone nieuleczalną chorobą lub wypadkiem. Wtedy pojawia się niepełnosprawność,

która choć nie stanowi jednostki chorobowej, bardziej postrzegana jest dziś jako proces (podobnie jak choroba) niż stan, na trwałe zmienia życie jednostki nią dotkniętej.



Rysunek 1. Zakres znaczeniowy zdrowia, choroby i niepełnosprawności.

Rysunek 1 pokazuje wzajemne zależności między omawianymi pojęciami. Choć wszystkie trzy są ze sobą nierozdzielnie powiązane, trudno wyznaczyć konkretne granice. Zdrowie i choroba to dwa całkowicie przeciwstawne pojęcia, niemające z sobą żadnych punktów wspólnych. Ograniczona sprawność, która nie jest ani pełnym zdrowiem, ani śmiertelną chorobą, wpisuje się w ich we wzajemne relacje. Niepełnosprawność wpływa jednak w sposób radykalny na jakość życia osób nią dotkniętych, wprowadzając wielu z nich potrafi doskonale funkcjonować w życiu codziennym, choć często w sposób odmienny niż ten przyjęty za normę. Ponadto omawiane wcześniej pojęcia łączy jeszcze kilka następujących cech wspólnych. W początkowym okresie wszystkie były postrzegane wyłącznie jako zjawiska mające wymiar biomedyczny, dziś dodaje się jeszcze kontekst społeczny. Co więcej, nie istnieje wspólna definicja dla każdego terminu, wszystkie charakteryzuje złożoność, brak wspólnych kryteriów i możliwości postawienia jednoznacznych granic.

Współcześnie ludzie z niepełnosprawnościami stanowią siódmą część naszego globu – najnowsze szacunki wskazują, że jest ich ponad miliard i ta liczba ciągle wzrasta (Officer, 2012). W świetle wyników Narodowego Spisu Powszechnego w 2011 r. w Polsce było 4 697,0 tys. osób z niepełnosprawnościami, co stanowi ponad 12% ludności kraju. W Polsce występują dwa rodzaje niepełnosprawności: niepełnosprawność prawna i biologiczna. Za osoby niepełnosprawne prawnie uważa się, te które mają orzeczenie o niepełnosprawności, a za osoby niepełnosprawne biologicznie, te które, go nie mają, choć odczuwają ograniczenie sprawności w wykonywaniu czynności podstawowych dla swojego wieku. (*Osoby niepełnosprawne prawnie*, 2018; *Osoby niepełnosprawne biologicznie*, 2018).

Z uwagi na to, że osoby z niepełnosprawnościami stanowią dość liczną grupę, tak w Polsce, jak i na świecie, ich problemy stały się zauważalne na forum międzynarodowym oraz w społecznościach lokalnych.

Niniejszy artykuł jest próbą przeanalizowania różnych definicji, poczynając od słownikowych, przygotowanych przez specjalistów różnych dziedzin oraz występujących w aktach prawnych polskich i międzynarodowych.

1. Definiowanie niepełnosprawności i osoby niepełnosprawnej

Termin „niepełnosprawność” jest pojęciem stosunkowo młodym. Pojawił się dopiero po II wojnie światowej i najpierw zaczęto używać go w Stanach Zjednoczonych, później w Wielkiej Brytanii i innych krajach Europy (Garbat, 2014).

W Polsce nazwa „osoba niepełnosprawna” pierwszy raz została użyta w uchwale Sejmu w 1982 r., ale zdefiniowana dopiero w latach dziewięćdziesiątych XX w. (Kończak, 2010). Wcześniej w stosunku do osób o niepełnej sprawności były lub wciąż są używane różne terminy pokrewne, tj. „inwalida”, „kaleka”, „odchylony od normy”, „sprawny inaczej”, „ślepy”, „ociemniały”, „wariat”, „debil”, „głuchy”, „niedorozwinięty”, „chromy”, „kulawy”, „upośledzony”, z których wiele ma charakter pejoratywny i piętnujący osoby dotknięte naruszoną sprawnością.

1.1. Treść i zakres znaczeniowy pojęć pokrewnych niepełnosprawności w definicjach słownikowych

Wyrazy „niepełnosprawny” i „osoba niepełnosprawna” wyparty synonimy „inwalida” i „kaleka”. Ponieważ wspomniane pojęcia są lub były stosunkowo często stosowane, również zamiennie, podejmę próbę przeprowadzenia analizy słownikowej oraz wyjaśnienia omawianych wyrazów w odniesieniu do etymologii (por. Brzezińska, Rycielski, Sijko, 2010). *Ilustrowany słownik języka polskiego* podaje, że inwalida to „człowiek, który utracił (całkowicie lub częściowo) zdolność do pracy; żołnierz niezdolny do dalszej służby wojskowej z powodu kalectwa lub utraty zdrowia” (Sobol, 1999, s. 276). Podobną definicję można znaleźć w *Słowniku wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych* (Kopaliński, 1998, s. 236), zgodnie z którą inwalida to „osoba pozbawiona całkowicie albo częściowo zdolności do pracy z powodu kalectwa albo utraty zdrowia”. Ten sam słownik podaje wyjaśnienie łacińskiego terminu *invalidus*, który oznacza słabego, bezsilnego, chorego; przedrostek *in-* oznacza *nie*, natomiast *Etymologiczny słownik języka polskiego* Bańkowskiego (2000, s. 557) dodaje, że *invalidus* to – nie-mocny, natomiast *validus* – mocny, silny, zdrowy.

Termin „inwalida” został już wcześniej zdefiniowany w *Słowniku języka polskiego* z 1902 r. z drukarni warszawskiej *Gazety Handlowej* (za: Machaj, Szydłarska, 2016, s. 65) jako „weteran, żołnierz niezdolny do dalszej służby z powodu

wieku albo kalectwa”. Drugie znaczenie słowa to „inwalidzi pracy” – „robotnicy, którzy utracili zdolność do dalszego zarobkowania”.

Na podstawie wyżej przytoczonych definicji można wysnuć wniosek, że pojęcie inwalida – od początku XX w. – odnosi się przede wszystkim do ograniczonych możliwości lub całkowitej niezdolności do pracy zawodowej i służby wojskowej.

Na uwagę zasługuje też fakt, że w dwóch wyjaśnieniach definicji „inwalidy” pojawił się wyraz „kalectwo”. *Ilustrowany słownik języka polskiego* (Sobol, 1999, s. 296) określa kalectwo jako „poważne uszkodzenie ciała utrudniające lub uniemożliwiające jego normalne funkcjonowanie”. *Słownik etymologiczny języka polskiego* Brücknera (1985, przedruk z 1927, s. 213) podaje, że „kaleka to tur. z pers. *kalak* ‘niekształtny, ułomny’; na Rusi dawniej zwano *kalekami* ‘wędrowniczych żebraków, śpiewaków legend religijnych’”. *Słownik etymologiczny* Borysia (2005, s. 220) mówi, że „kaleka to ‘człowiek ułomny, inwalida’; wyraz wschł. przejęty z tur. *kalik* ‘niedostateczny, mający jakiś defekt, ułomny’”. W słowniku Bańkowskiego (2000, s. 610) wyróżnia się dwa terminy: „kaleka – inwalida prawdziwy, naprawdę ślepy, chromy, podczas gdy kalika (przeinaczenie związane ze zmianą znaczenia – pochodzące z okolic Lwowa) to ‘żebrak udający inwalidę’”. Wyżej cytowane słowniki dowodzą, że słowo kaleka odnosiło się do człowieka ułomnego, inwalidy, a weszło do języka polskiego z języka tureckiego, czyli zza wschodniej granicy Polski lub ze wschodnich rubieży; istniało również słowo „kalika” odnoszące się do osób udających niepełnosprawnych, aby się utrzymać z żebractwa.

Ostatnim słowem, który również dziś jest często używany w odniesieniu do osób niepełnosprawnych umysłowo, jest upośledzenie – upośledzony. Wspomniany *Ilustrowany słownik języka polskiego* (Sobol, 1999, s. 973) wyjaśnia, że upośledzony to „ograniczony umysłowo; rzadziej będący inwalidą”. *Słownik etymologiczny języka polskiego* Borysia nie definiuje wyrazu „upośledzony”, lecz „upośledzać”. Zatem „upośledzać” oznacza

od XVI w. „traktować w sposób krzywdzący, poniżać, osłabiać” dawniej „zostawiać w tyle, [...], pomijać”, robić coś po kimś. Pochodzi od przymiotnika *pośledni* „lichy, drugorzędny, gorszego gatunku, będący na końcu, ostatni, późniejszy, mało wartościowy”. (2005, s. 668)

Z tak sformułowanej definicji jednoznacznie można odczytać, że pojęcie ma charakter pejoratywny.

Ilustrowany słownik języka polskiego (Sobol, 1999, s. 495) interpretuje słowo niepełnosprawny jako „nie osiągnący pełnej sprawności fizycznej wskutek ułomności lub upośledzenia umysłowego; człowiek ułomny fizycznie lub upośledzony umysłowo”

1.2. Pojęcie niepełnosprawności w definicjach ekspertów różnych dziedzin naukowych

Definiowanie terminów „niepełnosprawność” i „osoba niepełnosprawna” zajmuje szczególnie istotne miejsce w polityce społecznej państwa oraz rehabilitacji. Sposób podejścia i interpretacji oraz kryteria, które bierze się pod uwagę, nabierają szczególnej wagi, gdy mamy określić, kogo powinno się włączyć do systemu pomocy, a kogo nie (Majewski, 1994). Co ważniejsze, pomiar liczebności osób niepełnosprawnych biologicznie i prawnie różni się od siebie w istotny sposób (Gąciarz, Bartkowski, 2014).

Karwat i Pencuła (2004) uważają, że głównymi powodami braku jednolitości w definiowaniu stanów niepełnosprawności są trudności w określeniu wyraźnej granicy między zdrowiem, chorobą a niepełnosprawnością, trudności w orzekaniu stopnia niepełnosprawności oraz, jak wskazuje Garbat (2014), brak wspólnych kryteriów. Podgórska-Jachnik (2014) dodaje, że mimo istniejących wątpliwości i problemów, zdefiniowanie niepełnosprawności jest konieczne z powodów teoretycznych i praktycznych. Uzasadnieniem teoretycznym jest m.in. to, że od sposobu zdefiniowania niepełnosprawności zależy ściśle model rehabilitacji, pomocy, także pracy socjalnej. Najważniejszym uzasadnieniem praktycznym jest konieczność określenia rodzaju klienta, odbiorcy usług, jako podstawa wszelkiej dalszej ich standaryzacji.

2. Klasyfikacja definicji

W polskim piśmiennictwie można spotkać kilka klasyfikacji definicji osób z niepełnosprawnościami. Prawdopodobnie najprostszą z nich przedstawił Majewski (1994), dzieląc definicje na trzy kategorie:

- definicje ogólne,
- definicje dla ściśle określonych celów,
- definicje poszczególnych kategorii osób z niepełnosprawnościami.

W bogatej literaturze przedmiotu wielu autorów reprezentujących różnorodne dziedziny nauki przedstawiło własne interpretacje zrozumienia omawianych pojęć ujmując je w sposób bardzo szeroki lub stosunkowo wąski. Oto kilka przykładów pierwszego rodzaju definicji.

Hulek określa inwalidę jako

jednostkę, u której istnieje naruszenie sprawności i funkcji w stopniu wyraźnie utrudniającym (w porównaniu z osobami zdrowymi w danym kręgu kulturowym) pobieranie nauki w normalnej szkole, wykonywanie czynności życia codziennego, pracę zawodową, udział w życiu społecznym oraz zajęcia w czasie wolnym od pracy. (1969, s. 18)

Natomiast Zabłocki (1992) wskazuje, że osobą niepełnosprawną jest

osoba, która na skutek ograniczeń pod względem fizycznym, somatycznym lub psychicznym ma znaczne trudności w wywiązywaniu się z zadań, jakie stawia przed nią życie codzienne, szkoła, praca zawodowa i czas wolny. Trudności te można usunąć lub zmniejszyć przez rehabilitację oraz kształcenie ogólne i zawodowe. (Za: Nowak, 2002, s. 14)

Kolejni autorzy, Bulenda i Zabłocki (1993) przez niepełnosprawność rozumieją

wszelkie ograniczenia lub brak – wynikający z ograniczeń – zdolności wykonywania jakiejś czynności w sposób lub w zakresie uważanym za normalny dla człowieka. [...] a za osobę niepełnosprawną uważają człowieka nie mogącego samodzielnie, częściowo lub całkowicie, zapewnić sobie możliwości normalnego życia, indywidualnego lub społecznego, na skutek wrodzonego lub nabytego upośledzenia sprawności fizycznych lub psychicznych. (Za: Kawczyńska-Butrym, 1998, s. 19)

Z kolei Larkowa (1987, s. 14) podaje, że niepełnosprawność to „naruszenie funkcji organizmu i jego sprawności, które może wpłynąć na jej funkcjonowanie psychiczne i społeczne, a zwłaszcza zawodowe”.

Powyższe treści jednoznacznie wskazują, że definicje ogólne przyjmują za kryterium dwa elementy. Po pierwsze podkreślają element uszkodzenia i niepełnosprawności organizmu oraz wynikające z nich konsekwencje w funkcjonowaniu w życiu codziennym i społecznym (Majewski, 1994).

Za ilustrację drugiego rodzaju definicji mogą posłużyć następujące dwie. Pierwszą sformułował Komitet Rehabilitacji, Readaptacji Człowieka w 1978 r., który za osoby niepełnosprawne uznał

osoby o naruszonej sprawności psychofizycznej, powodującej ograniczenia funkcjonalne sprawności lub aktywności życiowej w stopniu utrudniającym pełnienie właściwych dla nich ról społecznych. (Za: Kiwerski, 1992, s. 52)

Drugą przyjęła Międzynarodowa Organizacja Pracy w 1983 r. podając, że

osobą niepełnosprawną jest jednostka, której szanse uzyskania, utrzymania i awansu we właściwym zatrudnieniu są poważnie ograniczone na skutek fizycznej lub psychicznej niepełnosprawności oficjalnie orzeczonej. (*Recommendation no 168...*, 1983, za: Majewski, 2001, s. 395)

Przykładem trzeciego rodzaju jest definicja Grossmana charakteryzująca jedną ze stonkowaną liczebnej grupy pod względem liczebnym jaką są niepełnosprawni umysłowo:

upośledzenie umysłowe to istotnie niższy od przeciętnego poziom funkcjonowania intelektu występujący łącznie z upośledzeniem w zakresie przystosowania się i powstały w okresie rozwojowym. (za: Grodzicka, 1993, s. 36)

Inną klasyfikację definicji niepełnej sprawności proponuje Weiss (1978), wyróżniając ich siedem rodzajów. Są to:

- **definicje subiektywne** – opisujące stan przypisywany sobie przez człowieka niepełnosprawnego,
- **definicje behawioralne** – opisujące ograniczenia czynności,
- **definicje profesjonalne** – dotyczące oceny stopnia ograniczenia sprawności przez lekarza lub innego specjalistę,
- **definicje prawne** – określające uprawnienia osób niepełnosprawnych do otrzymania świadczeń,
- **definicje grupy „ważnych bliskich”** – zawierające charakterystykę ograniczeń sprawności dana przez członków rodziny, współmieszkańców itp.,
- **definicje środowiskowe** – obejmujące określenie stopnia ograniczenia sprawności przez członków społeczności, w której żyje jednostka niepełnosprawna.
- **zapobieganie ograniczeniu sprawności** – w których niepełnosprawność jest procesem zmierzającym do opóźnienia lub zapobieżenia ograniczonej sprawności, powstającej jako konsekwencja dysfunkcji ustrojowej, realizowany za pomocą środków medycznych, społecznych, zawodowych, oświatowych itp.

2.1. Niepełnosprawność w definicjach instytucjonalnych

Osobną grupę definicji stanowią te zawarte w polskich i międzynarodowych aktach prawnych. Pierwszą z nich zawiera, ustanowiona w roku 1990, American with Disabilities Act. Zgodnie z tą definicją za jednostkę niepełnosprawną uznaje się osobę, która spełnia przynajmniej jeden z następujących warunków:

- cechuje się fizycznymi lub psychicznymi dysfunkcjami, schorzeniami lub uszkodzeniami ograniczającymi w sposób zasadniczy jej podstawowe czynności życiowe,
- posiada w dokumentacji zapis występowania takowych ograniczeń w przeszłości lub chwili obecnej,
- jest postrzegana przez otoczenie jako osoba o wyżej wzmiankowanych właściwościach. (Błeszyńska, 2001, za: Ochonczenko, 2003)

Następne dwie definicje niepełnosprawności pochodzą z polskich aktów prawnych.

W Karcie Praw Osób Niepełnosprawnych z 1 sierpnia 1997 r. znajduje się definicja mówiąca o tych samych prawach, jakie mają zarówno zdrowi jak i ci z naruszoną sprawnością, wspomniana jest również kwestia dyskryminacji. A brzmi następująco:

[...] osoby niepełnosprawne, czyli te, których sprawność fizyczna, psychiczna lub umysłowa trwale lub okresowo utrudnia, ogranicza lub uniemożliwia życie codzienne, naukę, pracę oraz pełnienie ról społecznych, zgodnie z normami prawnymi i zwyczajowymi, mają prawo do niezależnego, samodzielnego i aktywnego życia oraz nie mogą podlegać dyskryminacji. (1997, § 1)

W Ustawie o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnieniu osób niepełnosprawnych (1997), niepełnosprawność – oznacza

trwałą lub okresową niezdolność do wypełniania ról społecznych z powodu stałego lub długotrwałego naruszenia sprawności organizmu, w szczególności powodującą niezdolność do pracy. (Art. 2 pkt 10)

Z kolei powyższa definicja kładzie nacisk przede wszystkim na ograniczenia pracy zawodowej i w konsekwencji również ograniczenie pełnienia ról społecznych.

Kolejna definicja została sformułowana przez UPIAS (Union of the Physically Impaired Against Segregation – Związek Niepełnosprawnych Fizycznie Przeciwko Segregacji) w Wielkiej Brytanii w 1976 r. (za: Barnes, Mencer, 2008) w obronie ludzi z niepełnosprawnościami, które są ofiarami różnorodnych barier stworzonych przez społeczeństwo. Niepełnosprawność podzielono na dwie kategorie:

- **uszkodzenie (upośledzenie)** – całkowity albo częściowy brak kończyny lub ułomność kończyny, narządu lub funkcjonowania organizmu;
- **niepełnosprawność** – niekorzyści lub ograniczenia aktywności spowodowane współczesną organizacją społeczeństwa, które nie bierze pod uwagę ludzi niepełnosprawnych fizycznie, wykluczając ich z udziału w głównym nurcie życia społecznego.

Bardzo ważną rolę w porządkowaniu definicji osoby niepełnosprawnej odegrała Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), która w 1980 przyjęła Międzynarodową Klasyfikację Uszkodzeń, Niepełnosprawności i Upośledzeń (Majewski, 1994). Zgodnie z tą klasyfikacją wyróżniamy:

- **uszkodzenie (impairment)** oznaczające wszelką/każdą utratę lub wadę (nieprawidłowość) struktury anatomicznej narządów i/lub czynności, zarówno fizycznych jak i psychicznych;
- **niepełnosprawność (disability)** oznaczająca wszelkie ograniczenia lub brak – wynikający z uszkodzenia – zdolności wykonywania czynności na poziomie uważanym za normalny dla człowieka; w zależności od tego jakich

- czynności sprawność zostanie ograniczona lub obniżona wyróżnia się niepełnosprawność fizyczną, sensoryczną, bądź psychiczną;
- **upośledzenie (*handicap*)** oznaczające ograniczenie lub uniemożliwienie wypełniania ról uważanych za normalne w zależności od wieku, płci, czynników kulturowych i społecznych.

Na koniec zostanie zaprezentowana poszerzona definicja osoby niepełnosprawnej stworzona przez Parlament Europejski w 1994 r. w brzmieniu:

Osobą niepełnosprawną jest jednostka w pełni swoich praw, znajdująca się w sytuacji upośledzającej ją na skutek barier środowiskowych, ekonomicznych i społecznych, których z powodu występujących u niej uszkodzeń nie może przewyżnić w taki sposób jak inni ludzie. Bariery te zbyt często są zwiększone przez deprecjonujące postawy ze strony społeczeństwa. Do zadań społeczeństwa należy eliminowanie, zmniejszanie lub kompensowanie tych barier, aby każdej jednostce umożliwić korzystanie z dóbr publicznych jednocześnie respektując jej prawa i przywileje. (Gałkowski, 1997, s. 32)

Podsumowanie

Refleksje zamieszczone w niniejszym artykule dotyczą trzech pojęć nierozwalnie ze sobą połączonych. Niepełnosprawność, jako główny przedmiot dociekań, jest kategorią złożoną i silnie zindywidualizowaną, gdyż nawet w przypadku jednostek borykających się z tym samym rodzajem niepełnosprawności, sytuacja każdej z nich jest niepowtarzalna. Zatem obecnie wydaje się być niemożliwe zawarcie w jednej definicji wszystkich aspektów wiążących się z omawianym zjawiskiem. Z drugiej jednak strony precyzyjne określanie terminów „niepełnosprawność” i „osoba niepełnosprawna” ma doniosłe znaczenie w polityce społecznej państwa.

Do roku 1989 w Polsce w stosunku do osób niepełnosprawnych używano przede wszystkim terminu „inwalida”. „Inwalida” i „kaleka” to pojęcia, które, najczęściej stosuje się lub stosowało w odniesieniu do osób niepełnosprawnych ruchowo. Natomiast w stosunku do osób niepełnosprawnych intelektualnych dominował termin „upośledzony”. Dziś w definicjach urzędowych i prawnych odchodzi się od stosowania tych terminów, mają bowiem obecnie bardziej pejoratywne znaczenie.

Definicje eksperckie wskazują na uszkodzenia i deficyty w organizmie oraz ograniczenia wynikające z nich dla różnych aspektów życia codziennego i rodzinnego.

Natomiast definicje znajdujące się w aktach prawnych wymieniają prawa osób niepełnosprawnych oraz występują przeciwko dyskryminacji, a zatem wyrównują szanse tych osób z osobami pełnosprawnymi.

Bibliografia

- Bańkowski, A. Mrozowska, A. red. (2000). *Etymologiczny słownik języka polskiego*, t. 1: A – K. Warszawa: PWN.
- Barnes, C., Mercer, G. (2008), *Niepełnosprawność*. Warszawa: SIC!
- Boryś, W. (2005). *Słownik etymologiczny języka polskiego*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Brückner, A. (1985). *Słownik etymologiczny*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Brzezińska, A. I., Rycielski, P., Sijko, K. (2010). *Wyzwania metodologiczne. Diagnoza potrzeb i ewolucja wsparcia wśród osób z ograniczeniami sprawności*. Warszawa: Scholar.
- Domaradzki, J. (2013). O definicjach zdrowia i choroby. *Folia Medica Lodziensia*, 40(1), 5–29.
- Gałkowski, T. (1997). Wokół definicji „osoba niepełnosprawna” – doświadczenia europejskie. *Problemy Rehabilitacji Społecznej i Zawodowej*, 3 (153). Pobrano z: http://idn.org.pl/sonnszz/def_on.htm
- Garbat, M. (2014). Definiowanie niepełnosprawności. *Niepełnosprawność i Rehabilitacja*, 1, 3–16.
- Gąciarz, B, Bartkowski, J. (2014). Położenie społeczno-ekonomiczne niepełnosprawnych w Polsce na tle sytuacji osób niepełnosprawnych w krajach Unii Europejskiej. *Niepełnosprawność – zagadnienia, problemy, rozwiązania*, 2(11), 20–43.
- Gitling, M. (2010). Socjologiczne koncepcje zdrowia, choroby i niepełnosprawności. *Niepełnosprawność i Rehabilitacja*, 3, 3–29.
- Grodzicka, I. (1993). Człowiek niepełnosprawny – jego możliwości i utrudnienia. *Rynek Pracy*, 6.
- Gumułka, W. S., Rewerski, W. (red.). (1994). *Encyklopedia zdrowia*, t. 1. Warszawa: PWN.
- Hulek, A. (1969). *Teoria i praktyka rehabilitacji inwalidów (Analiza w aspekcie fizycznym, psychologicznym, społecznym i zawodowym)*. Warszawa: PZWL.
- Informacje o realizacji Karty Praw Osób Niepełnosprawnych*. (2016). Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych. Pobrano z: <http://www.niepelnosprawni.gov.pl/p,121,informacje-o-realizacji-karty-praw-osob-niepelnosprawnych>
- Karwat, I. D., Pencuła, M. (2004). Nazewnictwo i definiowanie niepełnosprawności – trudności ujednoczania. W: L. Solecki (red.), *Problemy ludzi starszych i niepełnosprawnych w rolnictwie* (s. 150–161). Lublin: Instytut Medycyny Wsi.
- Karta Praw Osób Niepełnosprawnych. (1997, 1 sierpnia). M.P. 1997 nr 50 poz. 475. Pobrano z: <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WMP19970500475>

- Kawczyńska-Butrym, Z. (1998). *Niepełnosprawność – specyfika pomocy społecznej*. Katowice: Śląsk.
- Kiwerski, J. (1992). Niesprawność i jej skutki społeczne. *Problemy Rehabilitacji Społecznej i Zawodowej*, 4(134), 52–54.
- Kończak, B. (2010). *Polityka społeczna wobec osób niepełnosprawnych*. Warszawa: IPISS.
- Kopaliński, W. (1998). *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Kupisiewicz, M. (2013). *Słownik pedagogiki specjalnej*. Warszawa: PWN.
- Larkowa, H. (1987). *Człowiek niepełnosprawny problemy psychologiczne*. Warszawa: PWN.
- Machaj, M., Szydłarska, D. (2016). Problem niepełnosprawności na przestrzeni wieków. *Niepełnosprawność i Rehabilitacja*, 1, 64–71.
- Majewski, T. (1994). W sprawie definicji osoby niepełnosprawnej. *Problemy Rehabilitacji Społecznej i Zawodowej*, 1, 33–37.
- Majewski, T. (2001). Problemy rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych. W: W. Dykik (red.), *Pedagogika specjalna* (s. 395–408). Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Nowak, A. (2002). *Bezrobocie wśród niepełnosprawnych. Studium pedagogiczno-społeczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Ochonczyński, H. (2003). Od „inwalidy” do „osoby niepełnosprawnej” – zmiany w definiowaniu osób niepełnosprawnych. *Terapia Fizykalna*, 1–2, 4–16.
- Officer, A. (2012). Światowy Raport o Niepełnosprawności. *Niepełnosprawność – zagadnienia, problemy, rozwiązania*, 4(5), 27–35.
- Osoba niepełnosprawna biologicznie*. (2018). Pojęcia stosowane w statystyce publicznej. Warszawa: GUS. Pobrano z: <https://stat.gov.pl/metainformacje/slownik-pojec/pojecia-stosowane-w-statystyce-publicznej/1150,pojecie.html>
- Osoba niepełnosprawna prawnie*. (2018). Pojęcia stosowane w statystyce publicznej. Warszawa: GUS. Pobrano z: <https://stat.gov.pl/metainformacje/slownik-pojec/pojecia-stosowane-w-statystyce-publicznej/1149,pojecie.html>
- Podgórska-Jachnik, D. (2014). *Praca socjalna z osobami z niepełnosprawnością i ich rodzinami*. Warszawa: Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich.
- Sobol, E. (red.). (1999) *Ilustrowany słownik języka polskiego*. Warszawa: PWN.
- Szymczak, M. (red.). (1978). *Słownik języka polskiego*, t. 1. Warszawa: PWN.
- Szymczak, M. (red.). (1981). *Słownik języka polskiego*, t. 3. Warszawa: PWN.
- Ustawa o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. (1997, 27 sierpnia). Dz.U. 1997 nr 123 poz. 776. Pobrano z: <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU19971230776>
- Weiss, M. (1978). Rehabilitacja jako sposób zapobiegania zależności społecznej. W: M. Sokołowska, J. Hołówa (red.), *Polityka społeczna a zdrowie*. Warszawa: Książka i Wiedza.

Humor w dziejach chrześcijaństwa jako element wychowania społecznego

Michał Wocial

Uniwersytet kard. Stefana Wyszyńskiego

mwocial@sdb.org.ua

Humor in the history of Christians as an element of social education

The article analyzes the relation between a sense of humor and Christianity. It chronologically pass through epochs and writings: the Bible, the Fathers of the Church, the Middle Ages, modern times and present day. The article shows on specific examples of texts and people (most often saints), that the sense of humor was at all epochs part of Christian spirituality and culture shaped by it. It also presents currents int theology (f.e. Jansenism), which aspire to minimize humor and joy in the life of a Christian.

Keywords: the history of Christianity; humor in the Bible; Jansenism; humor and saints

Wstęp

Polski psycholog, Czesław Matusiewicz w latach siedemdziesiątych XX w. napisał, że

teologowie traktowali śmiech jako zjawisko grzeszne lub prowadzące do grzechu (Jan Chryzostom Złotousty). R. E. Ingersoll stwierdza: „Śmiech był zawsze traktowany przez teologów jak zbrodnia”, a A. M. Ludovici dodaje, że w całym Nowym Testamencie nie spotykamy żartów, a śmiech jest traktowany jako wyraz pogardy, a nie radości. Zauważono również, że wszystkie opisy ewangeliczne nie ukazują uśmiechającego się Chrystusa. (Matusiewicz, 1976, s. 15–16)

Wypowiedź ta jest z pewnością przesadna. Trzeba jednak przyznać, że były czasy, kiedy żyć po chrześcijańsku oznaczało być człowiekiem poważnym. Wówczas dla chrześcijanina nadzieja zbawienia i dogmaty wiary nie były uskrzydla-
jącą energią, ale przytłaczającym ciężarem. Gwoli sprawiedliwości wypada jed-
nak powiedzieć, że humor nie pozostawił wielu śladów nie tylko dlatego, że go
nie było, ale również (a może przede wszystkim) dlatego, że nie był uważany za
istotny. Większość z hagiografów tworząc curriculum vitae świętego, wolało opi-
sywać cuda, niezwykłości, przykłady pobożności i ascezy, nie zaś jego poczucie
humoru. To, co pozostało ma często charakter anegdota, w których bardziej liczy
się klimat i duch niż ścisła wierność faktom.

W historii duchowości chrześcijańskiej często spotykamy tendencje (np.
jansenizm), które walczyły z poczuciem humoru. Kojarzono go tylko z uciechami
życia i z uleganiem pokusom świata. Oskarżano, że odrywa oczy człowieka od
patrzenia w górę, a umysł, który powinien obracać się wokół przyszłego życia
(jedną z przewodnich sentencji było wówczas pouczenie „memento mori”), zaj-
muje błahostkami. O ile więc w chrześcijańskiej moralności było miejsce dla cnót
radości, pokory i oderwania od dóbr doczesnych, to rzadko udawało się znaleźć w
tym szeregu miejsce na bliskie im poczucie humoru. W ten oto sposób patos i po-
waga powodowały czasem zeskorporowanie i usztywnienie. Często zdarzało się, że
w pojedynku humorysty z rygorystą, to właśnie ten drugi miał prawo wezwać na
„odsiecz” Magisterium Kościoła (Mc Ginley, 1972, s. 109; Dajczer 1998, s. 106).

Pomimo tej niesprzyjającej atmosfery, kultura chrześcijańska pozostawiła
w spadku kilka zjawisk i prądów, w których humor pełnił istotną rolę. Poniżej
zostaną zaprezentowane ich elementy znalezione w starożytności, średniowie-
czu, epoce nowożytnej i wreszcie w czasach nam współczesnych. Najciekawsze
i najbardziej reprezentatywne okazują się konkretne postacie, które nie działały
w czasoprzestrzennej próżni i ukazały współczesną im mentalność.

1. Biblia

Wbrew cytowanej wyżej opinii A. M. Lodovicio, Biblia nie jest pozba-
wiona humoru i to w obu Testamentach (Metzger, Coogan, 1997, s. 243–244).
W Rdz 17 18 spotykamy Abrahama i Sarę, którzy śmieją się sądząc, że Bóg zażar-
tował sobie, obiecując syna podeszłej w wieku parze. Paradoks przebija z poje-
dynku młodego Dawida z olbrzymem Goliatem (1 Sm 17). Górką ironię widać
za to w 2 Sm 12, gdzie nieświadomy Dawid wydaje przed prorokiem Natanem
wyrok na samego siebie. W Psalmach spotykamy Boga, który śmieje się spoglą-
dając na pysznych grzeszników: „Śmieje się Ten, który mieszka w niebie, Pan się
z nich naigrawa” (2,4; por. też 37,13; 59,9). U proroków zamiast humoru spotyka
się raczej szyderstwo (np. ośmieszanie wiary w fałszywych bożków – Iz 44) czy

kpina z próżności kobiet (Iz 3,18 23). Wiele przykładów humoru i ironii dostarcza Księga Przysłów. Tu grzesznik jest po prostu śmieszny w swej nieroztropności. W swym lenistwie nie ma nawet chęci, aby podnieść rękę od misy do ust (19,24), śpi w dzień (6,9 10), a w swej gnuśności porównany jest do drzwi, które kręcą się w zawiasach (26,14).

Język, którym posługuje się Mistrz z Nazaretu, pod wieloma względami przypomina styl współczesnych mu rabbich. Było zaś regułą, że posługiwali się humorem i ironią nawet w dyskusjach na bardzo poważne, teologiczne tematy (Metzger, Coogan, 1997, s. 243–244). Ewangelie synoptyczne dobrze to ilustrują. W opowiadaniach Jezusa występują komiczne osoby, takie jak przyjaciele odwiedzający się o północy w celu pożyczenia chleba (Łk 11,5 8) czy nierozsądne panny (dawne tłumaczenia nazywały je „głupimi”) bez oliwy w swych lampach (Mt 25,1 12). Można tu też odnaleźć komiczne idee zawarte w zabawnych metaforach i porównaniach. Przykładowo są to perły rzucone przed świnie (Mt 7,6), światło chowane pod korcem (Mt 5,15) czy belka w czyimś oku (Mt 7,3 5). Zdanie: „nie możesz nawet jednego włosa uczynić białym albo czarnym” (Mt 5,36), pytanie: „Czy zbiera się winogrona z ciernia albo z ostu figi?” (Mt 7,16) również skonstruowane są na poruszających, komicznych absurdach.

Na osobną uwagę zasługuje Ewangelia według św. Jana. Wszystko dzieje się tu w kontekście dwóch układów odniesienia. Pierwszy, przedstawiający Jezusa jako wieczny Logos, ma charakter wzniosły, drugi ma posmak doczesny i prawdziwie „wcielony”. Wytwarza to swoisty paradoks i ironię;

czytelnicy wrażliwi na ziemskie tony mogą pomyśleć o wcieleniu Logosu [...], co otwiera ich na zrozumienie tego, co nazywa się „boską ironią”. Do takich przykładów należą wypowiedzi o żydowskiej i rzymskiej władzy (11,49 53; 18,5). (Metzger, Coogan, 1997, s. 243–244)

Dzieje Apostolskie dostarczają kilku przezabawnych opisów wydarzeń, których scenariusz napisało samo życie. Komiczny jest powrót Piotra cudownie uwolnionego z więzienia, kiedy to Rode tak ucieszyła się z jego powrotu, że zapomniała otworzyć mu bramę (12,1 19). Gdy w Listrze spotykamy Pawła i Barnabę, prawie obwołanych Hermesem i Zeusem (14,8 18), albo w Efezie przypatrujemy się zamieszkom wszczętym przez producentów gadżetów religijnych (19,23 41), również zauważamy tam liczne elementy komizmu.

Święty Paweł był znakomicie wykształconym rabinem, a więc kunszt retoryki był mu bliski, co zresztą widać w jego listach. Potrafił zadawać ironiczne pytania w kwestiach teologicznych (Rz 3,29; 6.1.15) i nazywać siebie „głupim dla Chrystusa” (1 Kor 4,9 10). Jego List do Filemona uważany jest za literacką perełkę żydowskiego humoru i ironii.

2. Ojcowie Kościoła

Penetrując wydarzenia ze starożytności chrześcijańskiej i pisma Ojców Kościoła, przyciąga uwagę postawa świętego Wawrzyńca. Jego poczucie humoru urosło do granic heroizmu i nie opuściło go nawet podczas śmierci męczeńskiej. Torturowany na rozpalonej kracie, zaproponował swoim oprawcom, aby go obrócili na drugą stronę, bo z tej jednej już dość się podsmażył. Słusznie pisze Mroczkowski, że słowa powiedziane w takiej sytuacji dają nam nie tylko *exemplum* istnienia humoru jako takiego, „ale i pouczenie na temat jego wagi, co więcej, na temat jego stosunku do tragizmu życia” (Mroczkowski, 1959, s. 58).

Okres patrystyczny pozostawił nam też w dziedzictwie niezwykle klimat duchowy tworzony przez pierwszych Ojców Pustyni, który do dziś można odnaleźć w zbiorach licznych anegdot (Kern, 1991). Mówiąc o humorze i radości, należałoby też wspomnieć o konflikcie teologicznym z V w., kiedy to mnich angielski Pelagiusz startł się z biskupem Augustynem. Sprawa dotyczyła skutków grzechu pierworodnego. Konsekwencją mogły być bądź to egzystencjalny pesymizm i determinizm, bądź bezkrytyczny optymizm. Według G. K. Chestertona skutki tamtego sporu odczuwalne były jeszcze po tysiącu latach (Chesterton, 1949, s. 208–212).

3. Średniowiecze

Poszukując śladów humoru w średniowieczu, nie można pominąć tego, co narodziło się z ludowej pobożności, na pograniczu sacrum i profanum. Chodzi tu o średniowieczny dramat religijny. Oferował on przedstawienia zwane misteriami i miraklami, które fabularyzowały Biblię, apokryfy lub ludowe podania. Ta bliskość wesołego nastroju i wzniosłych tematów była charakterystyczna dla średniowiecza, a wyływała z postawy wyjątkowej poufałości wobec religii, ponieważ wiarę przyjmowało się jako oczywistość (Kudliński, 1985, s. 27–30). Od XIII w. dołączyły do tych spektakli jasełka, w których nawet Śmierć, Diabeł czy Herod wzbudzali wesołość.

Jaką więc rolę pełnił humor w duchowości ówczesnych chrześcijan, wrastających w cieniu średniowiecznych klasztorów, katedr i uniwersytetów (gdzie królowały wydziały teologiczne)? Jak bliska prawdy jest na przykład wizja zarysowana w książce Umberto Eco *Imię róży*, a dotycząca tej kwestii (Eco, 1991)?

Średniowiecznym katolikiem z humorem był (opisywany przez G. K. Chestertona) angielski poeta Geoffrey Chaucer (ok. 1340–1400), nazywany twórcą nowożytnej poezji angielskiej. W *Opowieściach kanterberyjskich* barwnym, pełnym realizmu i humoru językiem ukazuje Chaucer przekrój współczesnej mu Anglii. Chesterton mówi o nim jako o katoliku żyjącym w ciemnych dla katolicyzmu czasach, który nie tracił jednak pogody ducha, a „ta pogoda czy trzeźwość sądu wywodziła się z teologii” (Mroczkowski, 1974, s. 187).

Osobowością, która odcisnęła znaczące piętno na swej epoce był też św. Franciszek z Asyżu. Zgromadził wokół siebie ludzi, których nazywał „le jongler de Dieu”, co można przetłumaczyć jako „boże błazny” lub „boży igrcy” (Chesterton, 1949, s. 94). Z czasem ta grupa ludzi stała się zgromadzeniem zakonnym, które do dziś zadziwia świeżością swego ducha wzbudzającym nowe „gałęzie”. Chesterton tak pisze o tym najśłynniejszym mieszkańcu Asyżu:

Był on nie tylko humanistą, ale i humorystą [...], tzn. człowiekiem postępującym zawsze według swego humoru, idącym własną drogą i robiącym to, czego nikt inny nie byłby zrobił. (Chesterton, 1949, s. 82)

W tej plejadzie „radosnych” świętych średniowiecza Franciszek nie jest samotny. Znaną i barwną osobowością są też Bernardyn ze Sieny, XIV-wieczna mistyczka Juliana z Norwich czy sam św. Tomasz z Akwinu. Choć według Chestertona dzieła tego ostatniego są raczej pozbawione dowcipnych ozdób, a z jego portretów spogląda poważna i zamyślona twarz, to jednak, on jak mało kto, był konsekwentnym głosicielem egzystencjalnego optymizmu.

Ciekawe są również żywoty tak zwanych „świętych głupców” (rus. *юроду-быи*), działających w rosyjskim kościele prawosławnym (np. Symeon). Szczególny splot humoru i religijności widać w skandalizujących metodach jakimi się posługiwali, aby nawracać notorycznych grzeszników (Walkusz, 1993, t. 6, kol. 1330).

Te średniowieczne przykłady należy uzupełnić jeszcze jednym. Święty Tomasz Morus – człowiek żyjący na przełomie XV i XVI w. – katolik, który musiał wybierać między wiernością angielskiemu królowi – Henrykowi VIII, a wiernością swoim przekonaniom – zdolny był żartować ze swoim katem i dlatego na szafocie zabroniono mu przemawiać z obawy, że mógłby tym sposobem podburzyć tłum. Do dziś pozostaje znaną jego modlitwa: „Panie, obdarz mnie zmysłem humoru. Daj mi łaskę rozumienia się na żartach, ażebym zaznał w życiu trochę szczęścia, a i innych mógł nim obdarzać. Amen” (Dajczer, 1998, s. 113–114).

4. Czasy nowożytne

Im bliżej czasom nam współczesnym, tym wyraźniejsze i liczniejsze są świadectwa humoru w duchowości chrześcijan. Czasy nowożytne ukazują jak rozprzestrzenił się w literaturze pięknej. Dobrym przykładem jest tu Miguel Cervantes de Saavedra (1547–1616). Jako człowiek ciężko doświadczony (uczestnik wojny z Turkami, jeniec korsarzy przez pięć lat), mimo wszystko pozostał osobą wewnątrz i zewnątrz pogodną, m.in. dzięki swej wierze. Potwierdza to jego twórczość, na przykład słynna powieść *Don Kichot*. Chesterton pisząc o nim, stwierdza, że „filozofia katolicka może zadowolić człowieka, szczególnie jeśli

człowiek ten jest filozofem, a tym bardziej jeżeli jest śmiejącym się filozofem” (Mroczkowski, 1974, s. 197–198).

Dwa inne przykłady pisarzy ukażą jak wielosieczną bronią może być humor w rękach różnych ludzi. Francois Marie Arouet (1694–1778), czyli Voltaire, nie był z pewnością człowiekiem, któremu można odmówić *the sense of humour*. Znako- micie posługiwał się ironią, sarkazmem i satyrą. Wszystko to zaś czynił w obronie ideałów oświecenia, a za ich przeciwników uważał chrześcijaństwo i absolutyzm, które zresztą publicznie ośmieszał (Kaczorowski, 2004, t. 6, s. 623–624).

O tym, jak skuteczne było takie społeczne napiętnowanie wad wiedział także działający współcześnie z Voltairem arcybiskup gnieźnieński Ignacy Krasicki (1735–1801). Jest on znany jako twórca satyr i komedii, po mistrzowsku posługu- jący się barwnym i plastycznym stylem. On również, podobnie jak francuski filozof, w swojej twórczości literackiej ośmieszał wady współczesnego mu kleru, dążąc tym samym do jego poprawy. Dobrym przykładem może tu być *Monachomachia*.

Reformacja w swym teologicznym wydźwięku była po części reminiscen- cją augustiańskiego pesymizmu. O liderach reformacji i ich poglądach obrazowo (i nieco przejawskawiając) pisze Chesterton:

Miała ona [myśl reformacji] pewną teorię, która była zniszczeniem wszystkich teorii, w rzeczy samej miała teologię, która sama była śmiercią teologii. Człowiek nie mógł nic powiedzieć do Boga z wyjątkiem prawie nieartykułowanego krzyku o zmiłowanie [...]. Rozum był bez pożytku. Wola była bez pożytku. [...] Człowiek nie mógł zawierzyć swej głowie, jakby to była rzepa. (Chesterton, 1949, s. 211)

Tak więc oprócz szerokich skutków społecznych, reformacja ze swym progra- mem (*solus Christus, sola fide, sola Scriptura, sola gratia*) zmieniała również akcenty w modelu duchowości chrześcijańskiej. Był to model, w którym takie cnoty, jak ra- dość, pogoda ducha i poczucie humoru schodziły na dalszy plan. Sugestywnie wy- raża to surowy wystrój wewnątrz protestanckich miejsc kultu i modlitwy.

Wiek XVI to czas zmagania o zachowanie trwałości i jedności Kościoła. To także czas, kiedy działa wielu świętych i zdolnych ludzi. Często odznaczeni się wy- bujałą i oryginalną osobowością. Św. Teresa z Avila to osoba o żywiołowym hisz- pańskim temperamencie, wyrażającym się chociażby w niechęci do pompatycz- ności i przepychu. Kiedyś po przeczytaniu kilku esejów religijnych niejakiego señora Salcedo powiedziała: „Ten człowiek powtarza w kółko ‘Jak mówi święty Paweł, ‘jak mówi Duch Święty’, a potem kończy wyrażając żal, że napisał same niedorzeczności. Mam ochotę oskarżyć go przed Inkwizycją”. Ciekawą lekturą jest jej liczna korespondencja, w której nie mogła powstrzymać się od żartów na temat swego wielkiego pomocnika w reformie karmelitów, św. Jana od Krzyża. Był on człowiekiem o wielkim duchu i niskim wzroście. „Czy to nie wspaniałe? –

pisała Teresa do jednego z przyjaciół – Wliczając Jana, mamy tu teraz półtora mnicha” (Ginley, 1972, s. 109). Jest jeszcze jedna anegdota na jej temat, która swobodę i humor przenosi w świat mistyki. Gdy ruchliwa reformatorka Karmelu walczyła ze wzburzoną rzeką o możliwość dalszej podróży, ukazał się jej Jezus ze słowami „Tak traktuję moich przyjaciół”. Zdumiewa celność i błyskawiczność odpowiedzi świętej „Dlatego masz ich tak mało” (Mroczkowski, 1959).

Chrześcijańskim optymizmem wyróżniał się Doktor Kościoła, św. Franciszek Salezy (1567–1622), biskup Genewy. W jego czasach teologia zwykła akcentować ułomność i słabość człowieka. Franciszek – przeciwnie – zachęcał do poznawania swojej godności i wielkości, co miało prowadzić chrześcijanina do radości duchowej. Znane jest jego powiedzenie, że więcej pszczoł złapie się na kroplę miodu niż beczkę octu.

Jednym z filarów podpierających pękające wówczas w Europie chrześcijaństwo, był św. Filip Nereusz. Był postacią bardzo barwną. Obok Nowego Testamentu jego ulubioną lekturą były zbiory dowcipów i zagadek. Znał się na żartach i sam od nich nie stronił. Kiedyś na przykład zgolił brodę tylko do połowy, a innym razem udawał podpitego, by przestano opowiadać o jego świętości. Dla penitentów był miłosierny, a gromadzącej się w kaplicy młodzieży powtarzał, że nie chce widzieć smutku w swoim domu (McGinley, 1972, s. 110–111).

W wieku XVII pojawił się pogląd będący dalekim oddźwiękiem sporu między Augustynem a Pelagiuszem. Comelius Jansen (1585–1638), holenderski teolog i biskup Ypres, przedstawił w dziele *Augustinus* swoje poglądy na łaskę, wolną wolę i przeznaczenie. Popadł tym samym w konflikt z oficjalną nauką Kościoła. Zapoczątkował prąd religijno-filozoficzny, zwany jansenizmem, który mimo kilkakrotnego potępienia przez papieży, przetrwał prawie półtora wieku. Janseniusz twierdził, że natura ludzka uległa całkowitemu zepsuciu i wydana została na łup pożądlivosti. Teza ta doprowadziła go do przyjęcia predestynacji. W efekcie opowiadał się za rygoryzmem, pesymizmem i zakazem radości u chrześcijan. Głównym ośrodkiem myśli jansenistycznej był klasztor Port Royal, gdzie *à propos* przełożoną była rodzona siostra Blaise’a Pascala. Otóż tam, między innymi, śmiech był wprost zakazany.

Z jansenizmem borykał się także św. Jan Bosko (1815–1888). Ten genialny pedagog, który stworzył oryginalny system edukacji, zwany też prewencyjnym, nakazywał wychowawcy kochać to, co kocha młodzież. Jan Bosko pracował z biednymi, często wykojejonymi chłopcami, a będąc wśród nich nie stronił od muzyki, pikników, akrobacji, śmiechu itp. Mawiał zaś przy tym: „Pragnę widzieć moich podopiecznych jak biegają i skaczą z radości podczas przerwy”. Za swoją postawę bywał często potępiany, także przez duchownych, którym trudno było zaakceptować księdza w takiej roli. W najtrudniejszych momentach nie tracił jednak hartu ducha i poczucia humoru (Bosko, 1987, s. 137–138).

Jan Bosko odwoływał się do humoru także w swojej twórczości pisarskiej. Nigdy jednak nie ranił, nawet wtedy, gdy pisał o czymś, czego nie akceptował. Wiadać to w utworach dramatycznych powstałych dla oratoryjnego teatru czy w komedii o waldensach, których zwalczał jako heretyków (Dacquino, 1988, s. 86).

5. Wiek dwudziesty

Wiek XX przyniósł szereg nowych faktów promujących humor jako wartość. Z konieczności zostaną tu zasygnalizowane tylko niektóre z nich. Kamieniem milowym w tym procesie było szybkie upowszechnienie środków społecznego przekazu. Jedną z ich funkcji jest rozrywka, a ta bez humoru się nie obędzie. Na przykład, już jednym z filmów braci Lumiere była komedia *Polewacz polany*. Coraz szerszy zakres odbiorców sprawiał, że propagowany humor różnych kultur i narodów uświadamiał pluralizm także w tej dziedzinie. Do promocji humoru przyczynił się też rozwój niektórych nauk humanistycznych (głównie psychologii), które zaczęły dostrzegać jego ważną rolę w życiu jednostek oraz grup. Od strony teoretycznej jako jedni z pierwszych zajęli się tym zagadnieniem filozof Henri Louis Bergson (Bergson, 1900) i psycholog Sigmund Freud (Freud, 1905). Humor stawał się uznawaną i świadomie poszukiwaną wartością w relacjach publicznych: w handlu, polityce czy w sztuce. Zmianom tym od pierwszej połowy XX wieku podlega również myśl chrześcijańska. Wtedy to właśnie swoją twórczość rozpoczyna „król katolickich humorystów”, czyli Graham Keith Chesterton (ur. 1874 r.). Nieco później, również w Anglii, w podobnym klimacie zaczynają pisać C. S. Lewis (ur. 1898 r.) i Bruce Marshall (ur. 1899 r.).

Najważniejszym wydarzeniem XX w. dla Kościoła katolickiego był II Sobór Watykański. Z dokumentów, które wypracował, najważniejsze są cztery konstytucje. Jedna z nich nosi tytuł *Radość i nadzieja (Gaudium et spes)*. W pierwszym jej zdaniu Ojcowie Soborowi deklarują, że radości współczesnych są i powinny być również radościami uczniów Chrystusa. Niejako dopełnieniem tych słów jest wydana na dzieściolecie Soboru adhortacja Pawła VI *Gaudete in Domino*. Po raz pierwszy Magisterium Kościoła poświęciło zagadnieniu radości dokument tej rangi. Ojciec Święty przypomniał, że radość jest prawem i powołaniem każdego chrześcijanina.

W ten sposób chcąc stanąć bliżej człowieka, katolicyzm zeszłego wieku starał się uwolnić od jansenistycznej przeszłości. Na tym tle pięknie rysują się niektóre postacie, które swym głębokim, pełnym humoru humanizmem, zdobywały serca i zaufanie.

Ojciec Pio. Swoich cudownych umiejętności (np. jasnowidzenia) potrafił użyć w sposób budzący uśmiech. Jeden z prałatów ostrzegał Benedykta XV, że o. Pio to szarlatan. Pragnąc tego dowieść, w tajemnicy wyruszył do San Giovanni Rotondo. Jakież było jego zdziwienie, gdy na dworcu w Foggia powitało go dwóch

kapucynów wysłanych przez o. Pio. Prałat nie jechał dalej. Od razu zawrócił do Rzymu (Augustyn, 2003, s. 137–138).

Matka Teresa z Kalkuty. Swoim serdecznym uśmiechem i poczuciem humoru umiała zjednać sobie niejednego człowieka. Zapytana zaś pewnego razu, od czego rozpoczęłaby reformę Kościoła, odpowiedziała, że od siebie i od swojego rozmówcy.

Józef Tiszner – ksiądz, filozof, autor m.in. *Historii filozofii po góralsku*. Głosił, że skoro jesteśmy stworzeni na obraz i podobieństwo Boże, to Bóg musi mieć poczucie humoru. Radość i śmiech według niego zbliża Boga do ludzi i vice versa, a także demaskuje fałsz i kłamstwo (Zajac, 2001).

Papieże: Jan XXIII, Jan Paweł II i Franciszek. Duchowi przywódcy, skuteczni organizatorzy, barwne osobowości. Pierwszy z nich – *il Papà buono* – wykazywał się dowcipem (często samokrytycznym), o którym do dziś (szczególnie w Italii) krążą liczne anegdoty (Klutz, 1978). Drugi, dzięki swemu poczuciu humoru potrafił nawiązywać świetny kontakt z tłumami, umiejętnie przeskakując z pogodnego nastroju do powagi. Papież Franciszek, dobrze wpisuje się w to dziedzictwo papieży z poczuciem humoru, ubogaconym przez jego latynoamerykański temperament.

Podsumowanie

W każdej z omawianych epok znaleziono dowód na to, że kultura chrześcijańska afirmowała postawę humoru. Czyniła to z różnym co prawda natężeniem, ale nieprzerwanie. Zarzuty, które stawiano, dziś same są obiektem zarzutów, bo wyływały najczęściej z pesymistycznej i defetystycznej wizji świata i człowieka, tak dalekiej od ducha Ewangelii. Wraz z rozwojem teologii duchowości humor coraz bardziej stawał się wartością. Przez to rysował się również jako cel dla chrześcijan dążących do świętości.

Bibliografia

- Augustyn J. (2003). Zmysł humoru. *Życie Duchowe*, 33, 135–138.
- Bergson H. (1900). *Le rire. Essai sur la signification du comique*. Paryż: Alcan.
- Bosko J. (1987). *Wspomnienia Oratorium*. Warszawa: Wydawnictwo Salezjańskie.
- Chesterton G. K. (1949). *Święty Tomasz z Akwinu*. Katowice: Księgarnia św. Jacka.
- Chesterton G. K. (1949). *Święty Franciszek z Asyżu*. Katowice: Księgarnia św. Jacka.
- Dacquino G. (1998). *Psicologia di don Bosco*. Torino: SEI.
- Dajczer T. (1998). *Rozważania o wierze*. Częstochowa: Święty Paweł.
- Eco U. (1991). *Imię róży*. Warszawa: PIW.
- Freud S. (1905). *Der Witz und seine Beziehung zum Unbewußten*. Leipzig: Franz Deuticke.
- Kern R. (1991). *Humor Ojców Pustyni*. Lublin: Wydawnictwo Kerygma.
- Kluz W. (1978). *Ojciec. Jan XXIII*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Kudliński T. (1985). *Vademecum teatromana*. Warszawa: LSW.
- Matuszewicz Cz. (1976). *Humor, dowcip, wychowanie*. Warszawa: Nasza Księgarnia.
- McGinley P. (1972). *Podpatrując świętych*. Warszawa: PAX.
- Metzger B. M., Coogan M. D. (2004). *Słownik wiedzy biblijnej*. Warszawa: Vocatio.
- Mroczkowski P. (1959). G. K. Chesterton a zagadnienie humoru w kulturze katolickiej. *ZN KUL*, 2(1).
- Mroczkowski P. (red. i wybór). (1974). *G. K. Chesterton, 1874 1974. Pisma wybrane*. Kraków: Znak.
- Kaczorowski, B. (red.). (2004). *Nowa Encyklopedia Powszechna*, t. 6. Warszawa: PWN.
- Walkusz, J. i in. (red.). (1993). *Encyklopedia katolicka*, t. 6: *Graal – Ignorancja*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.

Konińskie Studia Społeczno-Ekonomiczne

Wydział Społeczno-Ekonomiczny Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Koninie

KSSE 4(2). 2018. 141–153

doi: 10.30438/ksse.2018.4.2.4

<http://ksse.pwsz.konin.edu.pl>

Рекомендации по поддержанию массы тела взрослым людям, ведущим активный образ жизни

Maria Radziejowska

Institut Nauk o Zdrowiu i Żywieniu, Wydział Zarządzania, Politechnika Częstochowska
Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii imienia prof. Kazimiery Milanowskiej w Poznaniu
maria.radziejowska@zim.pc.pl

Jadwiga Knotowicz

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie
Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii imienia prof. Kazimiery Milanowskiej w Poznaniu
j.knotowicz@wseit.edu.pl

Paweł Radziejowski

Institut Nauk o Zdrowiu i Żywieniu, Wydział Zarządzania, Politechnika Częstochowska
Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii imienia prof. Kazimiery Milanowskiej w Poznaniu
pawelradziejowski@zim.pc.pl

Recommendations for maintaining body weight for adults leading an active lifestyle

The general approach to achieving the desired body weight of an athlete relies on the energy balance concept. The body weight is constant if the amount of consumed energy is equal to the amount of expended energy. Retaining the existing body weight. The aim of retaining the body weight is to maintain the energy balance. The section discusses the procedure adopted in that case, which consists of the assessment of the normal way of eating and level of physical activity; the determination of the energy demand and the analysis of its use; the determination of the appropriate composition of nutrients in the diet; the development of the individual strategy to achieve the goal – retaining the existing body weight; weekly monitoring of the stability of the body weight. Reducing the body weight. If the aim is to reduce the body weight, a negative

energy balance must be achieved. The reduction in energy uptake may worsen the functional indices due to factors, such as the reduction of the energy reserves, the impairment of immunologic functions, disorders in mood and enzymatic activity, as well as changes in the structure of muscles (Walberg-Rankin, 1998). The article discusses in detail the standard procedure adopted in that case. Increasing the body weight. To increase his/her body weight, the athlete should exist in the state of a positive energy balance. The attention is normally focused on the fatless body mass increase, though some athletes need to increase their total body weight. The article discusses in detail the standard procedure adopted in that case.

Keywords: body weight; energy demand; physical activity level

Введение

Основной заботой спортсмена является масса тела (Parr, Porter, Hodson, 1984, s. 130). Во многих видах спорта процентное содержание жира в теле, а также масса тела находятся в обратной корреляции с показателями спортивной подготовленности (Wilmor, Costill, 1994, s. 394). Эта связь особенно относится к видам спорта, где движения выполняются в вертикальной плоскости (прыжки в высоту) либо в горизонтальной (бег) (Boileau, Lohman, 1977, s. 564; Malina, 1992, s. 100; Pate, Slentz, Katz, 1989, s. 187). Дополнительный жир в теле может снизить показатели в этих видах спорта. Излишки жира и массы тела увеличивают также метаболические затраты на двигательную активность (Houtkooper, 1998, s. 160). Однако пловцы могут извлечь пользу из несколько повышенных уровней жира тела, поскольку жир улучшает плавучесть (Wanberg-Rankin, 1998, s. 234). В целом, двигательная активность, вовлекающая все мышцы тела, будет более эффективной при более низких уровнях жира и массы тела.

Высокие уровни массы тела могут иметь преимущества в определенных видах спорта (борьба сумо и тяжелая атлетика). Спортсменам, занимающимся видами спорта, связанными с поднятием тяжести, увеличенные масса тела и тощая масса могут быть полезными. Например, крупный человек с большой массой тощей ткани будет более успешным в преодолении инерции неподвижных (штанги) или движущихся (другие предметы) объектов.

О многих спортивных показателях судят по эстетическим качествам и по выполнению специфических физических заданий (гимнастика, фигурное катание, культуризм, балет). Внешние данные могут быть таким же важным фактором в достижении определенной массы, как и минимизация количества массы жира.

В этой статье мы рассмотрим три аспекта контроля массы тела: сохранение, снижение и прибавка массы тела у человека активно занимающегося физической активностью. Более точно, внимание будет уделяться составу, а не массе тела, при рассмотрении подходов к увеличению или сохранению тощей массы при снижении жировой массы. Общий подход к достижению спортсменом желаемой массы тела основывается на концепции баланса энергии. Масса тела остается постоянной, если количество потребленной энергии равно количеству затраченной энергии. Когда потребление энергии превышает ее затраты, достигается положительный баланс энергии и масса тела возрастает. И наоборот, когда расход энергии превышает ее потребление, достигается отрицательный баланс энергии и масса тела снижается. Более полная информация по этому вопросу, взаимоотношениям баланса основных пищевых веществ и двигательной активности содержится в обзоре (Melby, Commerford, Hill, 1998, s. 14). Роль диетологов заключается в помощи достичь ими желаемой массы и состава тела путем модификации потребления и/или расхода энергии, но так, чтобы не навредить здоровью.

1. Определение соответствующих целей

У физически активного человека, очевидно, масса тела без учета веса ее жировой составляющей, больше, чем у малоподвижного. По этой причине при использовании традиционных массо-ростовых таблиц для оценки массы тела спортсмена получим результат, на основании которого спортсмена можно отнести к категории лиц с избыточной массой, даже если он не имеет избытков жира. Поскольку спортсмен обычно стремится минимизировать жир тела при достижении соответствующей массы, то скорее состав тела, а не его масса должен быть в центре определения цели, связанной с массой тела. Важно отметить, что эти руководства применимы только ко взрослым; применение их к спортсменам, не достигшим половой зрелости, может вызвать негативные последствия (Clarkson i in., 1998, s. 45).

Приемлемые диапазоны жира тела для людей не занимающихся спортом это 15–18% для мужчин и 20–25% для женщин. Оптимальные диапазоны для спортсменов составляют 5–12% для мужчин и 10–20% для женщин (American and Canadian Dietetic Assosiation, 1993, s. 695). Уровни, свидетельствующие о потенциальном риске беспорядочного питания, следующие: <4% у мужчин и <10 % у женщин (American and Canadian Dietetic Assosiation, 1993, s. 696). Оптимальный состав тела варьирует в зависимости от пола, вида спорта. Например, идеальные диапазоны жира тела для женщины-пловчихи отличаются от таковых для мужчины-марафонца. Другие подходы для определения соответствующих целей по массе тела могут

включать индивидуальный анализ массы тела (самая низкая масса во взрослом состоянии) и ошибки методики измерений при оценке состава тела. Оценка состава тела позволяет определить соответствующие и реальные цели для оптимизации показателей без ущерба здоровью.

В анализе, проведенном Vailor i Poehlman (1994, s. 36), определены эффекты ограничения энергии при тренировках и без них на потерю жира. Ограничение только в энергии дало в результате примерно 25%-е снижение общей массы тела в виде массы, свободной от жира, а ограничение в энергии в сочетании с тренировкой дало в среднем 12%-е снижение.

После определения желаемой массы тела следует оценить потребности в энергии. На эту величину влияют такие факторы, как возраст, пол, состав тела, вид спорта и режим тренировок. Если человек, ведущий малоподвижный образ жизни, требует 25–35 ккал·кг⁻¹ массы тела в день, то спортсмен, тренирующийся по 90 мин в день, потребует 45–50 ккал·кг⁻¹ массы тела в день. Оценить потребность в энергии можно воспользовавшись уравнением, прогнозирующим расход энергии в покое при данной массе тела, затем использовать соответствующий фактор двигательной активности.

2. Рекомендации по поддержанию массы тела взрослым людям, ведущим активный образ жизни

2.1. Сохранение массы тела

Цель сохранения массы тела — поддержание энергетического баланса.

Оцените привычную пищу и двигательную активность. Спортсмен должен вести журнал записей потребления пищи и двигательной активности в течение трех дней или больше, указывая размеры порций, наименование торговых марок продуктов, название ресторанов и время принятия пищи, а также, записывая свою двигательную активность, включая расписание тренировок. Спортсмен, вероятно, захочет иметь точную оценку потребления и расхода энергии. Записи следует проанализировать вместе со спортсменом, уделив внимание деталям, что даст лучшую оценку потребности энергии.

Установите потребности в энергии и проанализируйте ее потребление. Для этого существует всевозможное программное обеспечение. Неполная запись или, наоборот, запись с излишками представляют проблему при оценке потребления энергии, но все же запись потребления пищи полезна при определении потребностей и привычек. Примите во внимание режим тренировочных занятий, а также ежедневную двигательную активность. Сравните записанное потребление с расчетным.

Определите соответствующий состав питательных веществ для диеты. Учтите вид спорта и режим тренировок.

Разработайте индивидуализированную стратегию для достижения цели — сохранения массы тела. Предложения включают следующее:

- образец меню может помочь удовлетворить потребности в калориях и питательных веществах;
- продукты для легкой закуски должны быть под рукой, в сумке: смеси, сухие фрукты, инжирные плитки и печенье, сухие, готовые к потреблению каши;
- “спортивные” продукты: энергетические
- плитки и напитки хороши для легкой закуски после нагрузки;
- если у спортсмена нет времени для приготовления пищи, предложите пищу, которую можно приготовить за 10 мин и меньше. В этих случаях будет пригоден суп быстрого приготовления и др.

Еженедельный мониторинг массы тела на стабильность. Предложите спортсмену следить за массой тела, если он до сих пор не делал этого. Это поможет избежать колебаний в массе тела, которые могут повлиять на показатели. Возможно, потребуются повторные записи пищи.

2.2. Уменьшение массы тела

Если целью является снижение массы тела, то можно получить отрицательный баланс энергии. Ограничение энергии может ухудшить показатели из-за таких факторов, как снижение запасов энергии, ухудшение иммунных функций, изменение настроения и активности ферментов, а также структурных изменений в мышцах (Walberg-Rankin, 1998, s. 200). По этой причине снижение массы тела лучше всего осуществлять в переходный период. План питания, содержащий много углеводов (60–70%) и адекватный по белку (1,4–1,7 г·кг⁻¹ массы тела), может минимизировать некоторые влияния ограничения энергии, а именно сохранение азотного баланса (Walberg-Rankin, 1998, s. 236). В видах спорта, которыми можно заниматься в течение всего года, снижение массы тела следует осуществлять постепенно. Сконцентрируйтесь на снижении уровня жира тела, кроме видов спорта на выносливость и тех, в которых существуют весовые категории. В них главной целью может быть снижение всей массы (хотя цели потери массы все же следует основывать на снижении жировой массы). Для спортсменов, специализирующихся в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости (велогонщики, бегуны на длинные и сверхдлинные

дистанции), общая большая масса тела может оказывать отрицательное влияние на показатели.

Рекомендуемый темп для безопасного постепенного снижения массы – 0,5–1,0 фунта (0,2–0,5 кг) в неделю (Melby, Commerford, Hill, 1998, s. 56). Если пользоваться общепринятой величиной в 3500 кал на 1 фунт жира тела, то дефицит составит примерно 250–500 кал в день. На незначительное снижение массы тела за 1 неделю следует обращать внимание спортсмена, поскольку большая и более быстрая потеря может вызывать большие потери мышечного гликогена и тощей массы, снизив таким образом силу и показатели. Кроме того, отрицательные последствия быстрой потери массы, в основном благодаря потере жидкости, включают угрозу функции сердца, изменение в способности сохранять температуру тела, мышечные судороги из-за нарушений в электролитном балансе (Clarkson, 1998, s. 43). Большие изменения массы тела за короткий период времени (1–2 дня) отражают скорее изменения в балансе жидкости или запасах гликогена, а не в жировой массе тела. Если спортсмену необходимо снизить массу тела ниже “естественного” уровня, как в видах спорта с весовыми категориями, “быстрые” потери следует произвести в течение 6–8 недель, причем, недельное снижение не должно превышать 2–3 фунтов (Smith, 1984, s. 700). Следуя такой методике, спортсмены могут безопасно восстановить свою массу, которая была до соревнований.

Прогресс в снижении массы тела следует контролировать, отслеживая скорее изменения в составе тела, а не в его массе. Применение графика или карты для мониторинга изменений может послужить справочным материалом для диетолога.

Оцените настоящую массу тела и его состав. Поставьте соответствующую цель с учетом пола, вида спорта и личной оценки массы тела.

Оцените текущую диету и двигательную активность. Пусть спортсмен ведет журнал записей потребления пищи и активности в течение 3 или более дней. Проинструктируйте его о деталях, необходимых для выполнения записей, а именно: размер порций, наименование торговых марок продуктов, названия ресторанов и время принятия пищи. Попросите спортсмена обеспечить ярлыки продуктов, чтобы Вы могли точно проанализировать потребление, и попросите, чтобы он записал свою двигательную активность, включая график тренировок. Посоветуйте спортсмену быть как можно более точным для лучшей оценки потребления пищи. Запись просмотрите вместе со спортсменом.

При просмотре записи обратите внимание на следующие пункты:

- питается ли спортсмен регулярно 3 раза в день или часто пропускает трапезу?

- питается ли он плотно один или два раза в день?
- стремится ли он часто потреблять легкую закуску?
- получает ли он много “пустых” калорий от безалкогольных напитков или алкоголя?
- потребляет ли он некоторые “обязательные” высокожирные продукты, которые можно легко исключить, чтобы создать дефицит калорий?
- много ли потребляет спортсмен спортивных продуктов, а именно энергетических плиток и напитков?
- есть ли в его диете дефицит чего-нибудь?
- питается ли спортсмен согласно руководству “пирамиды питания”?

Оцените текущие потребности в энергии. Проанализируйте запись потребления энергии. Каков уровень двигательной активности спортсмена? Учтите его распорядок тренировок, а также ежедневную активность. Учтите зарегистрированное потребление и оценку потребностей спортсмена.

Разработайте индивидуальный подход для достижения отрицательного энергетического баланса. Это лучше всего получается при незначительном снижении потребления с одновременным увеличением аэробной нагрузки. Например, для потери 1 фунта в неделю уменьшите потребление на 250 ккал и увеличьте расход на 250 ккал. Включение физических упражнений предупредит снижение интенсивности основного обмена и потерю тощей массы благодаря ограничениям в калориях (Bailor, Roehlman, 1994, s. 36). Стимулируйте увеличение аэробной нагрузки для спортсменов, которые не затрачивают много калорий при своих обычных упражнениях, например силовики и тяжелоатлеты. Это может создать большой дефицит калорий и способствовать большей потере жира тела.

Диетические стратегии:

- ограничить жир до 20–25% общих калорий;
- сохранить высокое потребление углеводов (60–70%) для поддержания уровня энергии во время тренировок;
- убедиться в адекватном уровне потребления белка (1,4–1,7 г·кг⁻¹ массы тела); о стимулировать регулярный график приема пищи и легкой закуски, если необходимо.

Стратегии упражнений. Увеличьте время упражнений (в первую очередь аэробные, на выносливость) до 3–60 мин в большую часть дней недели; тренировка на преодоление сопротивления может увеличить/сохранить мышечную массу и предотвратить спад темпа основного обмена в покое (Bryner i in., 1999, s. 116).

Следите за прогрессом спортсмена. Контролируйте изменения в массе тела еженедельно. У женщин контролируйте менструальный цикл. Просмотрите последние обзоры относительно негативных последствий менструальной дисфункции (Dueck i in., 1996, s. 189). Состав тела следует повторно оценить через две недели или больше. Периодические записи потребления пищи помогут мониторингу диеты спортсменов.

Будьте внимательны к мотивации спортсмена или его физиологическому состоянию, связанному с массой тела и изменениями в ней.

Спортивные диетологи должны знать, что многие спортсмены, которых они консультируют, находятся на стадии развития нарушения питания и очень озабочены массой своего тела. Будьте готовы к внезапным и излишним потерям в массе тела. Принудительное потребление пищи и сильные колебания массы тела могут указывать на нарушение питания (American and Canadian Dietetic Assosiation, 1993, s. 690). Проследите за признаками, предупреждающими об излишнем отрицательном балансе энергии (усталость, плохая тренировка, частые болезни, нерегулярные менструации).

2.3. Увеличение массы тела

Для увеличения массы тела спортсмен должен находиться в состоянии положительного энергетического баланса. Как и в случае с сокращением массы тела, ее увеличение лучше всего осуществляется в переходный период. Внимание концентрируется на увеличении тощей массы тела, хотя некоторым спортсменам необходимо увеличение всей массы тела. В этом случае следует быть осторожным, поскольку большое увеличение жировой массы тела плохо влияет на иммунную систему (Shepard, Shek, 1998, s. 24). Упор следует сделать не на силовую тренировку, а на аэробные упражнения. Это стимулирует рост мышц, не создавая существенного дефицита энергии. Оптимальным потреблением белка для его накопления в мышцах является $1,5 \text{ г} \cdot \text{кг}^{-1}$ массы тела (American and Canadian Dietetic Assosiation, 1993, s. 691). Однако ограничивающим фактором для накопления белка в мышцах является потребление энергии, а не белка (American and Canadian Dietetic Assosiation, 1993, s. 692). Это положение следует аргументировать, так как спортсмены его обычно понимают неправильно. Многие спортсмены, пытаясь увеличить массу тела или мышц, стараются использовать пищевые добавки. Некоторые из них, а именно хром, креатин, бета-гидрокси-бета-метилбутират и аминокислоты, рассматривались Clarkson (1998, s. 23). Однако усиленная работа в сочетании с адекватным потреблением энергии и белка является единственным безопасным и эффективным средством для увеличения размера и силы мышц (American and Canadian Dietetic Assosiation, 1993, s. 694; Clarkson, 1998, s. 24).

Оцените настоящую массу и состав тела. Наметьте желаемую массу тела и реальный еженедельный привес. Обычная рекомендация – 0,5–1,0 фунта в неделю. Большой привес будет чрезвычайно затруднен, поскольку потребует много ежедневной энергии для создания положительного энергетического баланса.

Спортсмен должен вести журнал записей потребления пищи и активности в течение трех или более дней. Проинструктируйте его о деталях, необходимых для записей, а именно: размер порций, наименование торговых марок продуктов, названия ресторанов и время принятия пищи. Попросите спортсмена обеспечить ярлыки продуктов, чтобы Вы могли точно проанализировать потребление, и попросите, чтобы он записал свою двигательную активность, включая график тренировок. Посоветуйте спортсмену быть как можно более точным для лучшей оценки Вами его потребления энергии. Запись просмотрите вместе и обратите внимание на следующие пункты:

- адекватно ли его потребление энергии для сохранения настоящей массы тела?
- потребляет ли он белок в рекомендованных пределах при данной массе тела?

Определите дополнительную энергию, необходимую для создания положительного энергетического баланса. Для привеса в 0,5–1,0 фунта в неделю необходимо дополнительно 400–500 калорий в день.

Разработайте индивидуальный план питания и двигательной активности для получения этого излишка калорий. Стимулируйте спортсмена подходить к выбору калорий разумно.

Диетические стратегии:

- посоветуйте регулярные трапезы с частыми легкими закусками;
- увеличьте размеры порций, особенно высококалорийных продуктов;
- включите спортивные продукты - плитки и напитки;
- включите ежедневное употребление напитков – “заменителей пищи” между приемами пищи, но не во время ее приема;
- включите в приготовление блюд продукты с повышенным содержанием питательных веществ и энергии (оливки, орехи, сыр и сухие фрукты);
- добавьте одну дополнительную трапезу каждый день.

Стратегия упражнений. Добавьте в тренировочное занятие упражнения на преодоление сопротивлением.

Следите за прогрессом еженедельно. Повторите оценку состава тела после двух или более недель либо после существенного увеличения массы тела. Периодические записи потребления пищи можно вести для контроля пищевых привычек спортсмена. Для повышения массы тела необходимо выбирать соответствующий подбор продуктов (Davy, 2006, s. 337–351):

- Выбирайте питательные дробленые зерна: мюсли, виноградные косточки. Завершайте трапезу орехами, семечками подсолнуха или сушеными фруктами.
- Готовьте горячие хлопья с молоком, а не с водой. Смешивайте с порошковым молоком, маргарином, арахисовым маслом, орехами, проросшей пшеницей или сухофруктами.
- Пейте яблочный, клюквенный, виноградный, абрикосовый и ананасовый соки. Для увеличения содержания калорий охлажденных соков добавляйте воды меньше, чем указано в инструкции.
- Потребляйте такие фрукты, как бананы, ананасы, изюм, финики, сушеные абрикосы и другие сухофрукты, а не фрукты с большим содержанием воды: грейпфруты, сливы и персики.
- Для увеличения калорийности молока добавьте 1/4 чашки порошкового молока к одной чашке 2%-го молока или добавьте смесь порошков быстрорастворимых напитков.
- Готовьте домашние смеси напитков (молочный коктейль) и фруктовые макаронные изделия.
- Намазывайте тост толстым слоем арахисового масла, маргарина, джема, желе, фруктовых консервов, меда.
- Выбирайте здоровый плотный хлеб (из проросшей пшеницы с медом). Нарезайте толстые ломтики для сэндвичей, употребляйте с салатом из тунца, курицы и др.
- Консервированные супы делайте более питательными, добавив туда молоко вместо воды или сухое молоко. Приправьте сыром пармезан или гренками.
- Попробуйте бобовые блюда, такие, как чечевица, гороховый суп, чили с фасолью или лимской фасолью.
- Куриное или рыбное соте в оливковом масле. Добавьте соус и посыпьте хлебными крошками.
- Включите высококалорийные овощи: горох, кукурузу, морковь, тыкву и свеклу. Добавьте маргарин, измельченный миндаль, тертый сыр или соус. Жарьте, помешивая в оливковом масле.
- Смешайте творог, семечки подсолнуха, измельченные орехи, изюм, гренки-и приправьте оливковым маслом.

- К картофельному пюре добавьте маргарин и сухое молоко.
- Десертные блюда: овсяное печенье с изюмом, инжирные плитки, пудинги, фруктовые компоты, замороженный йогурт, кукурузный хлеб с медом, булочки и фруктовые хлебцы.
- Полезная легкая закуска: фруктовый йогурт, маложирный сыр и крекер, арахис, семечки подсолнуха, сухие крендельки, бублики с молочным кремом или желе и крекеры на арахисовом масле.

Заключение

Успешный контроль массы тела имеет решающее значение для действующих спортсменов. Наличие излишков жира в теле или неадекватное количество тощей или общей массы тела могут отрицательно повлиять на показатели. Спортивные диетологи могут лучше всех помочь спортсмену достичь желаемых массы и состава тела, используя индивидуальный подход на основе концепции энергетического баланса. Определив реальную цель для массы и состава тела, можно оценить потребности и затраты. Разработайте персональный план питания и двигательной активности, учитывающий специфические потребности и предпочтения спортсмена. Ежедневный контроль необходим для мониторинга прогресса и возникающих проблем. Этот процесс поможет достичь желаемого результата без негативного влияния на общее здоровье в настоящем и будущем.

Библиография

- Bailor, D. L., Poehlman, E. T. (1994). Exercise-training enhances fat-free mass preservation during diet-induced weight loss: a meta-analytical finding. *Int J Obes*, 18, 35–40.
- Boileau, R. A., Lohman, T. G. (1977). The measurement of human physique and its effect on physical performance. *Orthop Clin North Am*, 8, 563–581.
- Davy, B. (2006). Kontrola masy ciała osób uprawiających regularną aktywność fizyczną. *Żywnie Sportowców*, 337–351.
- Bryner, R. W., Ullrich, I. H., Sauers, J., et al. (1999). Effects of resistance vs. aerobic training combined with an 800 calorie liquid diet on lean body mass and resting metabolic rate. *J Am Coll Nutr*, 18, 115–121.
- Clarkson, P., Manore, M., Oppliger, B., Steen, S., Walberg-Rankin, J. (1998). Methods and strategies for weight loss in athletes. *Sports Sci Exch*, 31(9), 1–5.
- Clarkson, P. M. 1998; Nutritional supplements for weight gain. *Sports Sci Exch*, 11, 1–10.
- Dueck, C. A. Manore, M. M., Matt, K. S. (1996). Role of energy balance in athletic menstrual dysfunction. *Int J Sport Nutr*, 6, 165–190.
- Houtkooper, L. B. (1998). Body composition assessment and its relationship to athletic performance. W: J. R. Berning, S. N. Steen (eds.) *Nutrition for sport & exercise* (s. 155–166). Gaithersburg, Md: Aspen Publishers.
- Malina, R. M. (1992). Physique and body composition: Effects on performance and effects on training, semistarvation, and overtraining. W: K. D. Brownell, J. Rodin, J. H. Wilmore (eds.), *Eating, body weight, and performance in athletes* (s. 94–114). Philadelphia, Penn: Lea & Febinger.
- Melby, C. L., Commerford, S. R., Hill, J. O. (1998). Exercise, macronutrient balance, and weight control. W: D. R. Lamb, R. Murray (eds.), *Perspectives in exercise science and sports medicine*, Vol. 11: *Exercise, nutrition and weight control* (s. 1–60). Carmel, Ind: Cooper Publishing.
- Optimal body weight for performance. (1994). W: J. H. Wilmore, D. L. Costill, *Physiology of sport and exercise* (s. 389–398). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Parr, R. B., Porter, M. A., Hodgson, S. C. (1984). Nutrition knowledge and practices of coaches, trainers, and athletes. *Phys-Sports Med*, 12, 127–138.
- No authors listed. (1993). Position of The American Dietetic Association and The Canadian Dietetic Association. Nutrition for physical fitness and athletic performance for adults. *J Am Diet Assoc*, 93, 691–696.
- Shephard, R. J., Shek, P. N. (1998). Immunological hazards from nutritional imbalance in athletes. *Exerc Immunol Rev*, 4, 22–48.
- Smith, N. J. (1984). Weight control in the athlete. *Sports Med*, 3(3), 693–704.

Walberg-Rankin, J. (1998). Changing body weights and composition in athletes. W: D. R. Lamb, R. Murray (eds.), *Perspectives in exercise science and sports medicine*, Vol. 11: *Exercise, nutrition and weight control* (s. 199–236). Carmel, Ind.: Cooper Publishing.

Ewolucja sytuacji gospodarczej i pieniężnej Polski w okresie międzywojennym. Analiza krytyczna

Zbigniew Klimiuk

Instytut Pracy i Spraw Socjalnych w Warszawie

zbigklimiuk@yahoo.pl

The evolution of the economic and monetary situation in Poland in the interwar period. Critical analysis

The article analyzes the development of the economic and monetary situation of Poland in the interwar period (1918–1939). Poland was the only country in which at that time there was a statistical reduction in the absolute level of industrial production. While global industrial production expanded by over 50% between 1913 and 1938, industrial production in Poland in 1938 reached less than 99% of the level recorded in 1913. Significant (dominant) causes for such a situation were the destruction, dismantling and plundering carried out on the Polish territory both during the First World War (by the partitioning powers) and subsequently in the course of the Polish-Bolshevik war. These events caused the initial level of the economic activity in 1918 to be much lower than the one recorded in 1913. Political and military events of the period 1913–1918 caused an economic activity in Poland to decline by approximately 50%. In the cyclical upswings of 1926–1929 and 1936–1938 certain industries were developing dynamically: e.g. the chemical industry (synthetic fibers and fertilizers), as well as electrotechnical and energy production. One can point out to significant achievements of Poland in the 1918–39 period, especially taking into account the serious difficulties faced in the said period and the conditions and capabilities of the economies at that time. The Polish economy managed in the interwar period – despite the initial lack of human resources, of accumulated experience and tradition – to bring about successful reconstruction of the country from the state of war-induced destruction and to unify economically and socially diverse areas of Polish territories inherited after three partitions. Economic consolidation, administrative unification,

development of uniform financial system, establishment a well-working education system, as well as of quite well-developed and progressive social security system, unification of regulations, introduction of progressive social legislation, as well as a number of other important achievements of the state and of territorial self-government have contributed to the positive outcomes of the interwar period.

Keywords: Polish economy; interwar period; development and economic stagnation; monetary reform; inflation and deflation; monopolisation of production; cartels; investment plan

1. Ogólne uwagi o sytuacji gospodarczej Polski w okresie międzywojennym

Wśród wszystkich krajów kapitalistycznych ówczesnej Europy Polska była jedynym krajem, w którym jako całości nastąpiło w okresie międzywojennym statystyczne obniżenie absolutnego poziomu produkcji przemysłowej. Podczas gdy światowa produkcja przemysłowa zwiększyła się między 1913 r. a 1938 r. o ponad 50%, to produkcja przemysłowa Polski osiągnęła w 1938 r. niecałe 99% poziomu z 1913 r. Nie oznaczało to jednak, że w okresach koniunktury w latach 1926–1929 i 1936–1938 nie rozwijały się niektóre gałęzie przemysłu. Rozwinął się np. przemysł chemiczny (włókna syntetyczne i nawozy sztuczne), elektrotechniczny oraz energetyczny. Ich rozwój był jednak stosunkowo nieduży i nie mógł wpłynąć na ogólne tempo wzrostu gospodarczego. Stagnacja w rozwoju przemysłu była związana z niewykorzystaniem mocy produkcyjnych, co w połączeniu ze słabym w ogóle stanem rozwoju kraju powodowało poważne bezrobocie, wpływające w sposób decydujący na obniżenie siły nabywczej społeczeństwa. W 1938 r., który był okresem szczytowego poziomu produkcji w okresie międzywojennym, produkcja stali wynosiła 1 441 tys. ton wobec 1 677 tys. ton w 1913 r., a więc była mniejsza o 14%. Odpowiednio wydobywanie węgla kamiennego wynosiło 38 104 tys. ton wobec 40 972 tys. ton (mniej o 7%), produkcja kwasu siarkowego kształtowała się na poziomie 189 tys. ton wobec 225 tys. ton (mniej o 16%), cukru 491 tys. ton wobec 571 tys. ton (mniej o 14%) (Szturm de Sztrem, 1939, s. 123, 126–129). Znaczny (dominujący) wpływ na tę sytuację miały zniszczenia, demontaże i grabieże dokonane na terytorium państwa polskiego w okresie I wojny światowej przez państwa zaborcze oraz w czasie wojny polsko-bolszewickiej. Spowodowały one, że gospodarczy start Polski w 1918 r. był znacznie niższy niż poziom koniunktury w 1913 r. Można oszacować, iż wydarzenia polityczno-militarne w latach 1913–1918 spowodowały spadek aktywności gospodarczej na ziemiach polskich o ok. 50% (tabela 1).

Tabela 1

Wskaźnik produkcji przemysłowej w Polsce w okresie międzywojennym (Karpiński, 1962, s. 10)

Lata	Wskaźnik produkcji przemysłowej
1913	100,0
1919	X
1920	35,1
1921	46,8
1922	73,9
1923	71,2
1924	56,8
1925	63,1
1926	58,9
1927	73,0
1928	83,0
1929	84,6
1930	74,7
1931	64,7
1932	53,1
1933	58,1
1934	65,6
1935	70,1
1936	78,0
1937	92,1
1938	97,7

W handlu światowym Polska międzywojenna należała do grupy krajów surowcowych, które wobec braku własnego rozwiniętego przemysłu przetwórczego, zdolnego przetworzyć wydobywane w kraju surowce, zmuszone były opierać swój handel zagraniczny głównie na eksporcie surowców, artykułów rolnych lub półfabrykatów o niskim stopniu przerobu. Surowce przemysłowe i artykuły rolne stanowiły łącznie 97% całego polskiego eksportu (Landau, Tomaszewski, 1963, s. 30).

Polska międzywojenna, wobec niskiego poziomu akumulacji wewnętrznej, odczuwała chroniczny brak kapitału, co zmuszało ją do oparcia swego rozwoju gospodarczego głównie na pożyczkach zagranicznych, obciążonych wysokim oprocentowaniem. Pogłębiało to zadłużenie naszego kraju wobec zagranicy, chociaż nie należeliśmy do najbardziej zadłużonych gospodarek w Europie.

Tak więc ówczesna Polska pojawiła się na rynkach światowych z jednej strony jako dostawca taniej siły roboczej, z drugiej zaś jako państwo dostarczające surowców dla krajów wyżej uprzemysłowionych. Równocześnie była chłonnym miejscem lokaty obcych kapitałów. Okres perturbacji gospodarczych i wstrząsów kryzysowych sprzyjał niewątpliwie rozwojowi procesów koncentracji i centralizacji

produkcji. Szczególnie przybrał na sile po przewrocie majowym oraz w wyniku kryzysu gospodarczego w latach 1929–1933. W warunkach sprzyjających szybkiemu wzrostowi zysków wielkich przedsiębiorstw, firmy te zawierały często porozumienia monopolistyczne dotyczące ustalania cen sprzedawanych towarów, podziału rynków zbytu, warunków sprzedaży itp. Przedsiębiorstwa przystępujące do takiego porozumienia zobowiązały się do przestrzegania ustalonych wspólnie cen i innych warunków zbytu oraz do niesprzedawania swoich wyrobów na obszarze zastrzeżonym dla innych uczestników porozumienia, czyli tzw. karteli. Umowy kartelowe miały często na celu podniesienie cen, co wiązało się zazwyczaj ze zmniejszeniem produkcji.

Ograniczenie produkcji i podwyższenie cen przyniosło zdecydowanie szkodliwe dla społeczeństwa skutki działalności karteli. W kierunku monopolizacji produkcji popchały podmioty gospodarcze także względy związane z otrzymaniem pożyczek zagranicznych. Banki amerykańskie i brytyjskie chętnie ponosiły ryzyko lokaty środków w przedsiębiorstwach większych i zabezpieczonych gwarancjami państwa. Powstały w tym czasie kartele-giganty, jak np. Ogólnopolska Konwencja Węglowa, która kontrolowała 98% produkcji węgla w Polsce, oraz Syndykat Hut Żelaznych regulujący 100% produkcji hutniczej. Kartele te powstały w drodze porozumienia między największymi przedsiębiorstwami, które koncentrowały większą część produkcji danej gałęzi gospodarki, np. Wspólnota Interesów Górniczo-Hutniczych S.A. i koncern Huty Pokój w przemyśle górniczo-hutniczym, zakłady Scheiblera i Grohmana oraz Widzewska Manufaktura w przemyśle włókienniczym. Liczba karteli w Polsce wzrastała z roku na rok. W 1925 r. było w Polsce 40 karteli, w 1929 r. – 105, a w 1934 r. – 233 (Landau, Tomaszewski, 1963, s. 108).

Cechą charakterystyczną gospodarki w Polsce w okresie międzywojennym było opanowanie jej w dużym stopniu przez kapitał zagraniczny. Proces ten, podobnie jak proces koncentracji, rozpoczął się jeszcze przed I wojną światową. W okresie międzywojennym ze względu na tanią siłę roboczą i brak krajowych środków kapitał zagraniczny jeszcze bardziej opanowywał gospodarkę w Polsce (Wellisz, 1938).

Tabela 2

Udział kapitału zagranicznego w krajowych spółkach akcyjnych w 1937 r. (Szturm de Sztrem, 1939, s. 108)

Ogólna liczba spółek	1066
Kapitał zakładowy, w tym:	3 230,7 mln zł
- spółki posiadające kapitały zagraniczne	391
Kapitały zakładowe, w tym:	2 050,7 mln zł
- kapitały zagraniczne	1 294,3 mln zł

Z powyższego zestawienia (tabela 2) wynika, że kapitały obce penetrowały w 391 spółkach na ogólną ich liczbę 1066. Te 391 spółek posiadało jednak 63,5% kapitału akcyjnego wszystkich spółek. Na ogólną sumę lokat obcego kapitału wynoszącego 1,3 mld zł w 1937 r. ulokowane było w:

- a) górnictwie i hutnictwie – 391,4 mln zł;
- b) górnictwie naftowym – 185,9 mln zł;
- c) górnictwie chemicznym – 142,8 mln zł;
- d) elektrowniach wodociągowych – 174,6 mln zł;
- e) transporcie i komunikacji – 64,7 mln zł (Gradowski, 1959, s. 312).

Trzy czwarte lokat umieszczone było w gałęziach górniczo-surowcowych dających duże zyski. Podstawowe dla gospodarki gałęzie przemysłu (węgiel, nafta, energetyka itd.) były niemal całkowicie opanowane przez obce monopole. Monopole zagraniczne kosztem niewielkiego ryzyka przy minimalnych lokatach nowego kapitału podporządkowały sobie gospodarkę Polski międzywojennej. Słabość polskiego kapitału była podstawową przyczyną silnego rozwoju kapitalizmu państwowo-oligopolistycznego w Polsce. Powstała na bazie koncentracji produkcji w drodze zrastania się aparatu państwowego z kierownictwem monopoli. Państwo sprzyjało działalności monopoli prywatno-kapitalistycznych: otrzymywały dotacje i udzielano im gwarancji na kredyty eksportowe. W interesie monopoli państwo przyjmowało na siebie wypełnienie tych funkcji, które nie przyniosłyby z ich punktu widzenia odpowiedniego zysku. Było to wynikiem zarówno słabości finansowej kapitału prywatnego, rodzimego i zagranicznego, który większość swoich zysków wywoził za granicę, jak również jego niechęci do alokowania kapitałów w przedsięwzięcia długoterminowe. W rezultacie państwo stało się głównym dostawcą środków przeznaczonych na finansowanie rozwoju gospodarki. Jednocześnie obok dużej koncentracji w przemyśle istniały na polskiej wsi przeżytki feudalne w postaci latyfundiów obszarnczych. W 1921 r. ok. 47% całej ziemi przypadało na majątki obszarncze powyżej 150 ha, które stanowiły znikomy procent wszystkich gospodarstw. Gospodarstw powyżej 1000 ha było w tym czasie ok. 2000 i należała do nich ponad 1/5 całej powierzchni ziemi, zaś 34% ogólnej liczby gospodarstw dysponowało działkami rolnymi do 2 ha (Landau, Tomaszewski, 1963, s. 98). Sytuacji tej nie poprawiła reforma rolna. Gospodarka kapitalistyczna na wsi ciągle rozwijała się powoli. W rozwoju gospodarki rolnej był podobny zastój, jak w produkcji przemysłowej. Plony w hektara w kwintalach w latach międzywojennych, w podstawowych kulturach spadły względnie utrzymywały się na tym samym poziomie. Można to zaobserwować, porównując przeciętne plony ziemiołódów w ostatnich pięcioleciach poprzedzających I i II wojnę światową (z 1 ha) (tabela 3).

Tabela 3

Przeciętne plony z 1 ha w latach 1909–1913 oraz 1934–1938 (Szturm de Sztrem, 1939, s. 108)

Lata	Pszenvica	Żyto	Jęczmień	Owies	Buraki cukrowe	Ziemniaki
1909-1913	12,4	11,2	11,8	10,2	245	103
1934-1938	11,9	11,2	11,8	11,4	216	121

Plony żyta i jęczmienia wykazywały absolutną stagnację, owsa i ziemniaków – pewne tendencje do wzrostu, a pszenicy i buraków cukrowych – niezbyt duży spadek. Przyczynami zastoju w rolnictwie było przede wszystkim, obok struktury agrarnej na wsi, zacofanie techniczne rolnictwa, kurczenie się rynku wewnętrznego oraz rosnąca konkurencja na rynkach zagranicznych.

Polska, podobnie jak inne kraje o strukturze rolno-przemysłowej, doznała największych wstrząsów kryzysowych, szczególnie w czasie kryzysu 1929–1933. Wielka recesja gospodarcza w Polsce wystąpiła już znacznie wcześniej i silniej niż w innych krajach. Najbardziej syntetyczną miarą kryzysu gospodarczego przeżywanego przez Polskę był spadek wielkości dochodu narodowego. Podczas gdy w 1929 r. dochód narodowy w Polsce wynosił 26 mld zł, to w 1935 r. obniżył się do 12,5 mld zł, a więc o 52%. Jako zasadnicze przyczyny szczególnie ostrego i przewlekłego kryzysu w Polsce należy wymienić małą pojemność rynku wewnętrznego spowodowaną wadliwą strukturą agrarną i zaniechaniem w poprzednich latach przeprowadzenia radykalnej reformy rolnej. Sztuczne zakłócenie ukształtowanych w długim okresie proporcji cen wywołane zostało z jednej strony wyśrubowaniem cen wyrobów przemysłowych przez organizacje monopolistyczne, a z drugiej strony spadkiem cen surowców i artykułów pochodzenia rolnego na rynku światowym (Zweig, 1944, s. 150–152).

Niemalą rolę w zaostreniu kryzysu w Polsce odegrało też opanowanie naszej gospodarki przez kapitał zagraniczny, który wywoził od nas ogromne sumy z tytułu zysków, uniemożliwiając tym samym inwestowanie w kraju. W latach kryzysu kapitał obcy wywoził z Polski nie tylko zyski, lecz również wycofywał zaangażowane kapitały, powodując znaczne trudności w normalnym funkcjonowaniu gospodarki. Gwałtowne wycofanie zagranicznych kredytów i wkładów bankowych zmusiło instytucje finansowe do ograniczenia akcji kredytowej, a to z kolei powodowało zaburzenia w normalnej działalności przedsiębiorstw. Odbijało się to również na sytuacji walutowej państwa.

Do długotrwałości kryzysu w Polsce przyczyniła się wreszcie polityka gospodarcza rządu. Jej cechą w początkowym okresie była bierność i brak inicjatywy, postawienie w pierwszym rzędzie na popieranie interesów wielkiego przemysłu i obszarnictwa oraz unikanie radykalnych posunięć wobec kapitału zagranicznego.

Międzynarodowy ruch kapitałów nie posiadał charakteru jakiegokolwiek ciągłości, był szpatmatyczny. W okresie dwudziestolecia zupełnie nie było długodystansowej polityki inwestycyjnej. Polityka rozwoju gospodarczego w pierwszych latach niepodległości Polski musiała być poprzedzona elementarnym uporządkowaniem stosunków gospodarczych i na ten cel były zaciągane kredyty zagraniczne. Kredyty te nie były inwestowane w produkcji, nie następował bezpośredni wzrost możliwości produkcyjnych. Dla kapitału zagranicznego Polska była bardzo młodym państwem, a więc niepewnym terenem inwestycji.

Po kryzysie, w latach ożywienia gospodarczego 1936–1938, rząd podjął pierwszą próbę stworzenia programu gospodarczego. Program ten, zwany czteroletnim planem inwestycyjnym, obliczony był na okres od 1 lipca 1936 r. do 30 czerwca 1940 r. Projektowano dokonanie w tym czasie różnego typu inwestycji na sumę ok. 1 800 mln zł. Porównanie tych sum z wydatkami inwestycyjnymi w latach poprzednich wskazuje, że czteroletni plan inwestycyjny nie mógł doprowadzić do zasadniczych przeobrażeń w życiu gospodarczym Polski. W latach 1924–1936 państwo wydatkowało bowiem na inwestycje ogólną kwotę 6 mld zł, z czego w 1932/1933 r. wydatkowano 370 mln zł, w 1933/1934 r. 280 mln zł, w 1934/1935 r. – 316 mln zł, a w okresie 1935/1936 – 364 mln zł (Gryziewicz, 1951). Z danych wynika, że program inwestycyjny na lata 1936–1938 nie wyróżniał się zasadniczo, gdyż określone sumy tylko w bardzo niewielkim stopniu przekraczały poziom wydatków inwestycyjnych z okresu kryzysu. Niezależnie od prac nad 4-letnim planem inwestycyjnym trwały również prace nad 6-letnim planem rozwoju i rozbudowy polskich sił zbrojnych. W związku z korzystnym rozwojem koniunktury gospodarczej na świecie i jej wpływem na poprawę koniunktury w Polsce, w 1936/1937 udało się przyspieszyć realizację wydatków inwestycyjnych. Nakłady wszystkich inwestorów publicznych, a więc koncernów Skarbu Państwa, Skarbu Śląskiego, samorządów terytorialnych i ubezpieczeń publicznych wynosiły w tym roku 532,3 mln zł, a w następnym – 914,3 mln zł (Kwiatkowski, 1938, s. 39–40).

Mimo to, wobec dużego rozproszenia zarówno terenowego, jak i rzeczowego inwestycji, efekty realizacji planu były relatywnie niewielkie. Często bowiem podejmowano realizację inwestycji nie najważniejszych, a czasami nawet zbędnych, rozpraszano nakłady finansowe, co powodowało powolne oddawanie inwestycji do eksploatacji, a w związku z tym zamrażano środki finansowe. Toteż nastąpiła konieczność skoncentrowania nakładów inwestycyjnych na zadaniach najważniejszych. Za kryterium ważności przyjęto:

- a) wpływ na szybkie wzmocnienie zdolności obronnej państwa i postawienie jej na całkowicie nowoczesnym poziomie technicznym, produkcyjnym i komunikacyjnym,
- b) stworzenie warunków dla systematycznego uprzemysłowienia kraju.

Cały wysiłek został skoncentrowany na budowie Centralnego Okręgu Przemysłowego (COP). Państwo polskie nie dysponowało jednak środkami finansowymi niezbędnymi do urzeczywistnienia koncepcji COP. W latach 1936–1939 zasadniczym źródłem ich finansowania mogły być środki państwowe. Budowa COP, mimo że koncentrowała na sobie większość państwowych wydatków inwestycyjnych, nie mogła pochłonąć całości tych nakładów ze względu na ich duże zapotrzebowanie poza nimi. Możliwości zwiększenia dochodów przez powiększenie opodatkowania i zaciągnięcia nowych pożyczek wyczerpane zostały w zasadzie już w latach kryzysu. Zaciągnięcie pożyczek zagranicznych także było niemożliwe wobec wiszącej nad światem groźby wybuchu II wojny światowej.

Do dyspozycji państwa pozostawało w tych warunkach, jako nadzwyczajne źródło dochodu, korzystanie z lokat w kasach oszczędnościowych oraz instytucjach ubezpieczeniowych. Środki inwestycyjne państwa ograniczały się więc do części normalnych dochodów budżetowych z tytułu podatków, opłat od monopolu, lokat na tzw. sztywnym rynku (kasy oszczędnościowe i instytucje ubezpieczeniowe). W oparciu o te źródła dochodów państwo mogło przy największym napięciu finansowym wygospodarować w 1937 r. na inwestycje sumę 800 mln zł, a więc jedynie o 300 mln zł więcej niż przeciętnie w latach 1924–1926.

Brak znaczniejszych środków pieniężnych na prowadzenie prac inwestycyjnych spowodowany był m.in. ogromną eksploatacją Polski przez kapitał zagraniczny. Trudności finansowe państwa pogłębiała dodatkowo konieczność szybkiego zwiększenia wydatków wojskowych. Również te wydatki musiały być w znacznym stopniu pokrywane ze środków pozabudżetowych. Znaczna część sum przeznaczonych na inwestycje pochodziła ze środków obcych, które państwo po krótszym lub dłuższym okresie musiało zwrócić wierzycielom. Oparcie polityki inwestycyjnej na takiej bazie finansowej nie rokowało nadziei na jej długotrwałą nieprzerwaną realizację.

Ingerencja państwa w sferze stosunków finansowo-kredytowych odgrywała bardzo poważną rolę i była pod względem instytucjonalnym szeroko rozbudowana. Breit pisał:

Etatyzm spacza u nas wszystkie dziedziny gospodarowania. Wszakże w żadną może nie wdarł się tak brutalnie, jak na rynek kredytowy, ten najczulszy punkt centralny całego systemu gospodarki kapitalistycznej. (Breit, 1933, s. 1)

Obok bezpośredniej działalności kredytowej państwa pewną rolę odgrywała także jego ingerencja pośrednia przejawiająca się w angażowaniu się państwa w sferę prywatnych stosunków finansowo-kredytowych. Państwo występowało tu jako gwarant biorący na siebie odpowiedzialność za udzielone kredyty i pożyczki, zwłaszcza pożyczki i kredyty zagraniczne. Poręczenie państwa stanowiło zazwyczaj warunek uzyskania

kredytów od zagranicznych konsorcjów, ale chętnie wykorzystywano ją także w wewnętrznych stosunkach kredytowych. Państwo nie stwarzało na ogół trudności w udzielaniu gwarancji, wprost przeciwnie, posługiwało się nimi nazbyt często. Ubieganie się o poręczenie stało się w Polsce czymś zwykłym i normalnym, uważano bowiem, że udzielenie jej przez państwo jest jego naturalnym obowiązkiem wobec sfer gospodarczych. Dawne polskie hasło „kochajmy się” – jak stwierdził dowcipnie H. Tennenbaum – zostało zmodyfikowane i zastąpione wezwaniem – „poręczajmy za siebie”. Tak więc państwo przejawiało bardzo aktywną ingerencję również w dziedzinie finansowo-kredytowej. Kredyt długoterminowy był niemal całkowicie „zetytowany”, podobnie udział państwa w kredyt krótkoterminowych był bardzo wysoki.

2. Polski złoty w okresie międzywojennym

2.1. Okres 1918–1924

Przed I wojną światową ziemie polskie podzielone były między trzy państwa zaborcze: Rosję, Niemcy i Austro-Węgry. W centralnej i wschodniej części tych ziem w obiegu znajdował się rubel rosyjski, w części zachodniej – marka niemiecka, a w części południowej, w Galicji – korona austriacka. Wybuch wojny światowej w 1914 r. spowodował zasadniczą zmianę stosunków walutowych na ziemiach polskich. Zniesiona została wymienialność zaborczych biletów bankowych na złoto, obieg natomiast szybko był powiększany masą pieniądza papierowego, drukowanego przez państwa zaborcze na cele finansowania wojny.

Ziemie zaboru rosyjskiego zostały okupowane już w latach 1914/1915 przez państwa centralne: Niemcy i Austro-Węgry. Na ziemiach tych wprowadzono do obiegu waluty okupacyjne: korony austriackie i marki niemieckie, które kursowały obok pozostającego nadal w obiegu rubla rosyjskiego. W grudniu 1916 r. niemieckie władze okupacyjne utworzyły Polską Krajową Kasę Pożyczkową, nadając jej prawo emisji pieniądza zwanego marką polską. Państwo niemieckie zobowiązało się, że w momencie wycofania tych marek, wymieni je na marki niemieckie w stosunku 1:1. Było oczywiste, że przez wprowadzenie marki polskiej okupant niemiecki otworzył sobie nowe źródło finansowania wojny i udoskonalił metodę gospodarczej eksploatacji ziem okupowanej Kongresówki.

W momencie zakończenia wojny i powstania państwa polskiego w listopadzie 1918 r., w byłym zaborze rosyjskim w obiegu znajdowały się marki polskie, ostmarki, ruble (i to różnych rodzajów) oraz korony austriackie; w zaborze niemieckim (wyzwolonym nieco później) – marki niemieckie, a w byłym zaborze austriackim – korony austriackie.

Wydawałoby się rzeczą oczywistą, że po odzyskaniu przez Polskę niepodległości władze nowo utworzonego państwa polskiego dążyć będą do szybkiego

uzdrowienia stosunków walutowych, do szybkiej likwidacji wielowalutowości, do wprowadzenia nowego polskiego pieniądza, chociażby nawet miał to być pieniądz tymczasowy. Tak się jednak nie stało. Nie odgradzono się od zdeprecjonowanych walut zaborczych i okupacyjnych, nie wprowadzono natychmiast na ich miejsce nowej polskiej waluty. Przejęto bez zmian założoną przez niemieckiego okupanta Polską Krajową Kasę Pożyczkową. Dekret Naczelnika Państwa w tej sprawie uznał polską Krajową Kasę Pożyczkową za jedyną emisyjną instytucję bankową Polski, polecając jej w dalszym ciągu emitować marki polskie do wysokości 500 mln (Ustawa PKKP, 1918). Uznano jako pełnoprawne i równoważne marki wypuszczone przed dniem 11 listopada 1918 r. na sumę ponad 880 mln marek, a specjalne rozporządzenie zakazało nawet pod groźbą surowych kar, czynić jakiegokolwiek różnice między wojennymi markami i pieniędzmi emitowanymi już po wojnie przez Polską Krajową Kasę Pożyczkową. Te ostatnie tym się głównie różniły od marek z okresu okupacji, że w miejsce obietnicy wykupu w przyszłości za marki niemieckie – nosiły one napis: „Państwo Polskie przyjmuje odpowiedzialność za wymianę niniejszego biletu na przyszłą walutę według stosunku, który dla marek polskich uchwalił Sejm Ustawodawczy”.

Markę polską uczyniono wprawdzie prawnym środkiem płatniczym w całym kraju, pozostawiono jednak czasowo w obiegu także inne waluty. Marka tworzyła początkowo dość drobną część całej masy obiegu, a mianowicie ok. 1/9; w chwili zakończenia wojny łączną sumę obiegu wszystkich walut w przeliczeniu na marki szacowano na 8 mld, w czym obieg marek wynosił tylko 880 mln (Nowak, 1932, s. 236).

Proces unifikacji walutowej rozpoczęty w Polsce późno ciągnął się długo, z przerwami i niezdecydowanie. Markę niemiecką pozbawiono w obrębie byłej dzielnicy pruskiej charakteru prawnego środka płatniczego dopiero w listopadzie 1919 r., rubla wycofano z obiegu dopiero w kwietniu 1920 r., ustanawiając dla przeliczenia zobowiązań dawny kurs parytetowy 216:100, a nawet przewidując w dalszym ciągu w wyjątkowych przypadkach wypłaty w walucie rublowej. W kwietniu 1920 r. wycofano z obiegu koronę austriacką i wymieniono ją w relacji 70 marek za 100 koron. Relacja ta nawiasem mówiąc była uważana w Małopolsce za niesprawiedliwą dla korony, co stało się jedną z istotnych przyczyn szerzących się wówczas antagonizmów międzydzielnicowych (Rybarski, 1927, s. 7). Proces unifikacji walutowej został zakończony dopiero w 1923 r. W listopadzie tego roku marka polska została wprowadzona prawnie do obiegu na terenie Górnego Śląska.

Ten sposób przeprowadzenia unifikacji walutowej w zupełności odpowiadał partykularnym interesom pewnych grup. Przewlekłość procesu unifikacyjnego sprawiła, że grupy te potrafiły w ten czy inny sposób w porę zabezpieczyć się przed każdą możliwością strat. Unifikacja przeprowadzona szybko i radykalnie, unieważnienie bez wymiany lub przy bardzo ograniczonej wymianie walut

zaborczych i okupacyjnych, natychmiastowe wprowadzenie nowej polskiej waluty – poprawiłaby oczywiście sytuację finansową państwa. Jako bardzo ciekawy i charakterystyczny dowód ciasnego egoizmu w tym okresie może służyć sprawa wydanej w listopadzie 1919 r. ustawy o przymusowym wykupie przez państwo monet złotych i srebrnych oraz złota i srebra w stanie nieprzerobionym. Cała ta słuszna skądinąd i potrzebna akcja państwa nie dała żadnych wyników, gdyż została zbojkotowana. W ślad za faktycznym bojkotem ustawy przyszło jej formalne uchylene.

Najbardziej charakterystycznym rysem sytuacji finansowej Państwa Polskiego w omawianym okresie był stały, wzrastający deficyt budżetowy.

Tabela 4

Deficyt budżetowy Polski w latach 1918–1923 (Malinowski, 1933, s. 19)

	Listopad–gru- dzień 1918 r.	1919	1920	1921	1922	1923
Wpływy	93 mln	2 526 mln	15 bln	163 bln	807 bln	64 tryl.
Wydatki	228 mln	9 743 mln	70 bln	289 bln	925 bln	145 tryl.
Deficyt	135 mln	7 217 mln	55 bln	126 bln	118 bln	81 tryl.

Te niedobory pokrywane były drukiem pieniądza: rząd łątał deficyty budżetowe pożyczkami, których udzielała Polska Krajowa Kasa Pożyczkowa, emitując w tym celu pieniądz papierowy (Szturm de Sztrem, 1924, s. 36). Pieniądzy potrzeba było bardzo dużo, szczególnie w pierwszych latach, przede wszystkim na sfinansowanie wojny z Rosją Sowiecką. Jak tłumaczył Jerzy Zdziechowski, „w ogniu walki orężnej i wobec wydatków związanych z wznoszeniem fundamentów państwowej administracji nie ma i nie może być innych metod finansowych przy pustkach w kasie, jak druk banknotów” (Zdziechowski, 1937, s. 205).

W warunkach powszechnego kryzysu gospodarczego nigdzie i nikogo (jak uczy doświadczenie) nie stać na finansowanie rosnącej nieprodukcyjnej konsumpcji metodami bezinflacyjnymi. Metody takie muszą z konieczności opierać się bowiem w ostatecznym wyniku na podatkach. Emisja pieniądza była używana (jak była już mowa) przede wszystkim na pokrycie deficytów budżetowych. Obok tego część emisji inflacyjnej miała charakter gospodarczy, tzn. stanowiła źródło dla kredytów udzielanych obszarnikom i przemysłowcom. Prawica sejmowa, reprezentująca wielką burżuazję, domagała się taniego kredytu, pochodzącego z druku pieniądza papierowego. Cel tych zabiegów był oczywisty: przemysłowcy i obszarnicy brali od państwa kredyty, spłacając je po pewnym czasie pieniądzem (na skutek postępującej inflacji) o zdecydowanie mniejszej sile nabywczej. Wysokość emisji marek Polskiej Krajowej Kasy Pożyczkowej została odebrana już w końcu 1919 r. od potrzeb obrotu, a kraj zalany został powodzią pieniądza papierowego emitowanego za przyzwoleniem Sejmu.

Źródła inflacji na ziemiach polskich poszukiwać należy już w okresie wojny. W tych latach obieg pieniądza wzrósł w porównaniu z obiegiem przedwojennym 5,3-krotnie. Wzrost obiegu marki w latach 1919/1920 można częściowo usprawiedliwić tym, że zastępowała stopniowo wycofywane z obiegu inne waluty, w szczególności markę niemiecką, rubla rosyjskiego i koronę austriacką. W zasadniczych jednak rozmiarach, jak wynika to z danych zawartych w tabeli 4, wzrost obiegu pieniężnego postępował w ślad za wzrostem deficytów budżetowych. Rozwój inflacji polskiej w latach 1918–1924 najlepiej obrazują zamieszczone w tabeli 5 liczby.

Tabela 5

Inflacja w Polsce w latach 1918–1924 (Nowak, 1932, s. 236–237)

Okres	Emisja marek polskich (w mln)	Kurs dolara w markach polskich
listopad 1918	880	-
1919	5 316	110
1920	49 000	520
1921	229 000	2 900
1922	793 000	17 750
1923	125 371 000	6 700 000
17.4.1924	570 000 000	9 300 000

Tabela 6

Wskaźnik cen w latach 1919–1924 (Nowak, 1932, s. 238)

Okres	Wskaźnik cen (1914 r. = 1)
31.12.1919 r.	13
31.12.1920 r.	159
31.12.1921 r.	570
31.12.1922 r.	3 428
31.12.1923 r.	1 423 007
27.04.1924 r.	2 423 218

Trzeba wziąć pod uwagę fakt, że ten w tak astronomicznych liczbach wyrażony obieg marki (tabela 6), w gruncie rzeczy obsługiwał tylko część zawieranych transakcji. Duża (prawdopodobnie nawet przeważająca) liczba transakcji, zwłaszcza w latach 1923–1924, zawierana była przy pomocy walut obcych, przede wszystkim dolara amerykańskiego. W miarę postępu inflacji, znajdujące się w obiegu papierowe znaki pieniężne reprezentowały coraz mniejszą ilość złota, co wynikało z kurczenia się potrzeb obiegu. Podczas gdy w 1914 r. wartość obiegu pieniężnego na ziemiach polskich oceniana była na ok. 1 850 mln franków szwajcarskich, to w dniu 31 października 1923 r. obieg ten warty był w sumie niecałe 71 mln franków szwajcarskich, co stanowiło 3,8% wartości obiegu przedwojennego (Malinowski, 1932). Sytuację gospodarczą kraju w tym okresie można przedstawić przy pomocy następujących wskaźników (tabela 7).

Tabela 7

Wskaźniki produkcji rolnej i przemysłowej w Polsce w latach 1919–1923 (Taylor, 1926, s. 57 i 62)

Lata	Produkcja rolna (1914 r. = 100)	Produkcja przemysłowa (1914 r. = 100)
1919	60	30
1920	60	40
1921	75	60
1922	90	75
1923	100	80

Z danych wynika, że Polska jeszcze w kilka lat po wojnie nie mogła uzyskać poziomu wskaźników gospodarczych okresu przedwojennego. Ten upadek gospodarczy będzie jeszcze większy, gdy weźmie się pod uwagę, że gęstość zaludnienia w okresie od 1914 r. do lat 1919/1923 mimo wojny znacznie wzrosła, a więc produkcja na głowę mieszkańca (*per capita*) w porównaniu z poziomem przedwojennym obniżyła się jeszcze bardziej. Opłakany stan produkcji rolnej i przemysłowej połączony w parze ze wzrastającą konsumpcją (często luksusową) stwarzał konieczność dużego importu. W pierwszych latach po wojnie eksport stanowił zaledwie 10–15% importu (Adamczewski, 1931, s. 87). Konieczność pokrywania złotem ujemnego salda bilansu płatniczego wywierała także destrukcyjny wpływ na stabilność pieniądza.

Pierwszą poważniejszą próbą zahamowania tempa inflacji było nałożenie nadzwyczajnej daniny i podatku od wzbogacenia się. Próbę tę pod koniec 1921 r. podjął minister Michalski. Dała ona pewne rezultaty, bo w pierwszej połowie 1922 r. tempo drukowania marek nieco osłabło. „Największą ofiarnością i gotowością złożenia daniny widzę w sferach ubogich, u ludzi ciężko na kawałek chleba pracujących i będących w trudnej sytuacji materialnej”, mówił w Sejmie minister Michalski. Oryginalna jednak była wdzięczność ministra Michalskiego dla owych „sfer ubogich”. Dalsze, niezrealizowane punkty projektowanej przez Michalskiego reformy, miały wyraźnie charakter reakcyjny i swoim ostrzem godziły w interesy i tak do ostatecznych granic eksploatowanych osób żyjących z pracy najemnej. Michalski domagał się m.in. wydłużenia dnia pracy i „ułatwienia właścicielom ziemskim zainwestowania swoich majątków przez usunięcie elementu niepewności w sprawie reformy rolnej [...]. Program Michalskiego nie mógł być jednak w pełni wykonany, napotkał bowiem na sprzeciw stronnictw socjalistycznych i ludowych, dla których zdobycze socjalne i reforma rolna były niemal dogmatami” (Morawski, 1947, s. 54–55).

Sama danina, liczbowo dość mizerna (równowartość około 80 mln franków złotych) pomogła niewiele i proces inflacji potoczył się dalej, w zdwojonym tempie, szybciej niż poprzednio (Zdziechowski, 1937, s. 206). Rok 1923 przyniósł

już hiperinflację i zupełną katastrofę walutową. Hiperinflacja sprawiła, że sytuacja ludności pracującej (wzrost zarobków nominalnych nie nadążał za spadkiem wartości marki) stawała się rozpaczliwa. Łączna suma podatku inflacyjnego wypompowanego przez państwo do 1924 r. szacowana była na 600–800 mln dolarów i z tego np. w 1923 r. pracujący zapłacili 23,8% (Szturm de Sztrem, 1924, s. 64). W niektórych miesiącach w tym okresie płace pracujących wynosiły mniej niż połowę w porównaniu z okresem przedwojennym (Taylor, 1926, s. 265). Nie wiele lepsza była sytuacja pracowników umysłowych.

Październik i listopad 1923 r. to okres najbardziej krytyczny. Wydarzenia listopadowe w Krakowie były groźnym ostrzeżeniem dla rządu, sygnałem wskazującym, że próby kontynuowania inflacji mogą przynieść dla rządzących zgubne efekty. Inflacja przybrała już zresztą takie rozmiary, że stawała się niewygodna także dla dużej własności. Przeszkadzała już w robieniu interesów, nie wszystkie przecież transakcje nadawały się do tego, aby przeprowadzać je w złocie i walutach obcych, a marka polska pod koniec 1923 r. jako pieniądz stała się zupełnie niemal nieużyteczna. W tych warunkach stabilizacja stawała się koniecznością.

Pewną – nieskuteczną jednak – próbę w tym kierunku (pożyczka wewnętrzna w bonach złotych) podjął Władysław Grabski już na początku 1923 r. Pożyczka ta przyniosła krótkotrwałe, bo tylko trzymiesięczne, ograniczenie druku pieniądza. Istotnym posunięciem była dopiero uchwalona 11 sierpnia 1923 r. ustawa o podatku majątkowym. Określała wysokość tego podatku na miliard franków złotych. Podatek rozłożony miał być na trzy lata. Drugie istotne posunięcie to uchwalenie 6 grudnia 1923 r. ustawy o waloryzacji podatków (tzw. ustawa waloryzacyjna). Nakazywała pobór podatków i opłat w jednostce franka złotego, zabezpieczając w ten sposób budżet państwowy od strat wynikających ze spadku marki. Przepisy te zupełnie już wyraźnie przesądziły los marki polskiej (Ustawa o zastosowaniu..., 1923). Wreszcie 11 stycznia 1924 r. Sejm uchwalił tzw. ustawę o pełnomocnictwach (Ustawa o naprawie..., 1924). Przeprowadzono drastyczną akcję oszczędnościową, przede wszystkim zredukowano 19 tys. stanowisk urzędniczych. Oddzielono budżet kolejowy od budżetu państwowego i oparto go na zasadach samowystarczalności. Przystąpiono do intensywnego ściągania podatku majątkowego. Dzięki tej akcji udało się zrównoważyć chwilowo budżet i ustabilizować markę w momencie, gdy kurs dolara wynosił 10 do 20 mln marek (Zdziechowski, 1937, s. 209). Stąd 20 stycznia 1924 r. wyszło rozporządzenie prezydenta tworzące nowy system monetarny, a 1 lipca 1924 r. marka polska przestała być prawnym środkiem płatniczym w stosunkach prywatnych, przez pewien czas jednak przyjmowały ją jeszcze kasy państwowe i wymieniana była na nową walutę. Niecały rok później, 31 maja 1925 r., marka została ostatecznie wycofana z obiegu (Taylor, 1924, s. 21).

2.2. Okres 1924–1927

Nowym pieniądzem wprowadzonym w 1924 r. w miejsce marki polskiej był złoty. Koncepcja wprowadzenia do obiegu nowej jednostki monetarnej powstała dużo wcześniej. Pierwsze jej oficjalne ślady znaleźć można już na początku 1919 r. Artykuł dekretu z 5 lutego 1919 r. w „przedmiocie jednostki monetarnej waluty polskiej” brzmiał: „jednostka monetarna waluty polskiej otrzyma nazwę „lech”, a setna jej część nazwę „grosz”. Nazwa „lech” utrzymała się niedługo; ustawa z 28 lutego 1919 r. „w sprawie nazwy monety polskiej” zostawiła grosz, ale „lecha” zmieniła na „złotego”. Ustawa uzupełniająca z 26 września 1922 r. precyzowała już bliżej pojęcie złotego, stanowiąc w art. 1, że „wartość jednego złotego równa się wartości 1/3100 kg złota próby 900” (Ustawa w przedmiocie uzupełnienia..., 1922). Ustalony w ten sposób złoty nie był jeszcze pieniądzem obiegowym. Mimo że wiele transakcji zawierano już wtedy w „złotych” i nawet państwo w „złotych” wypuszczało pożyczki (bony złotowe), funkcje pieniądza obiegowego pełniła w dalszym ciągu marka.

Sposób przeprowadzenia reformy walutowej w 1924 r. stwarzał pierwsze przyczyny dalszych niepowodzeń walutowych. Wymiany marek na złote dokonano w relacji 1 złoty za 1 800 000 marek: relacja ta była pomyślna dla marki, a niepomyślna dla złotego. Innymi słowy, marka została przewartościowana, co było korzystne dla jej posiadaczy, a niekorzystne dla Skarbu Państwa. Zdziechowski wyraził pogląd, że kurs wymiany zawarty w przedziale między 2 i 3 mln marek za jednego złotego byłby najwłaściwszy (Zdziechowski, 1937, s. 214). To błędne ustalenie kursu wymiennego, emitującego pochopnie na rynek (kosztem państwa) zbyt dużą ilość wysokowartościowego w założeniu pieniądza, było (jak się wydaje) przyczyną późniejszego załamania kursu złotego.

Nowy złoty zawierał 9/31 g czystego złota przy relacji 1 dolar równy 5,18 zł, tzn. 1 zł równy jednemu frankowi szwajcarskiemu. W celu regulowania obiegu pieniądza powołano prywatną spółkę akcyjną z kapitałem zakładowym, która przyjęła nazwę „Bank Polski S.A.” wyposażoną przez państwo w przywilej emisji biletów bankowych (por. art. 1 i nast. Statutu Banku Polskiego, Rozporządzenie Prezydenta Rzeczypospolitej w przedmiocie ustanowienia statutu dla banku emisyjnego, 1924). Bankowi temu udzielono wyłącznego przywileju emisji biletów złotych do końca 1944 r. Art. 47 statutu Banku Polskiego mówił, że „bank będzie miał obowiązek wymiany wypuszczonych biletów bankowych na każde żądanie i w nieograniczonych ilościach na monety złote” (1924) od momentu oznaczonego rozporządzeniem Rady Ministrów. Rozporządzenie takie nie ukażało się. Obieg biletów bankowych wg art. 51 winien być pokryty co najmniej w 30% zapasem złota w monetach i sztabach oraz zapasem „mocnych” walut i dewiz w tych walutach. Reszta pokrycia to weksle, srebro, bilon (którego zapas nie

mógł przekroczyć 5% sumy biletów bankowych) oraz zobowiązania Skarbu Państwa do wysokości 50 mln złotych. Wszystko to oznaczało, że nowy polski pieniądz należał do dominującego wówczas w świecie kapitalistycznym typu waluty dewizowo-złotej.

Budżet został początkowo zrównoważony szeregiem wpływów nadzwyczajnych, w szczególności wpływami z likwidacji Skarbu Narodowego, emisją bilonu, kredytem w Banku Polskim S.A., wpływami z pożyczek wewnętrznych i zagranicznych. Dzięki temu kurs złotego przez pewien czas utrzymywał się na poziomie parytetu, a poziom cen ustalony od początku na wysokim poziomie nie ulegał poważniejszym wahaniom. Rok 1925 przyniósł ze sobą deficyt budżetowy. Po stronie dochodów najbardziej zawiódł podatek majątkowy, z którego wpływy zamiast przewidzianych 330 mln wynosiły tylko 60 mln złotych.

Podatnikom zaczęła przyświecać na jesieni 1925 r. nadzieja, że jeżeli nie będą płacić podatków w terminach, to doczekają się, że złoty będzie mniej wart, towary zdrożeją, a oni w ten sposób łatwiej i mniejszym kosztem wywiążą się z powinności podatkowych. Zaczęła się spekulacja na opóźnianie się w płaceniu podatków. (Grabski, 1927, s. 190)

Po stronie wydatków budżet, mimo początkowych redukcji rozdęty był do ostateczności; trzeba było bardzo dużo pieniędzy na pokrycie szeregu wydatków często specyficznych, wśród których na pierwsze miejsce wybijała się konieczność zorganizowania przeciw sowieckiego Korpusu Ochrony Pogranicza (ochrona granicy wschodniej przed systematycznym jej naruszaniem). Grabski pisał, że trzeba było „dla ochrony granicy (wschodniej) zorganizować osobny korpus, który by nosił charakter policyjno-wojskowy, z wojskowymi na czele i dla którego pobudowane byłyby specjalne pomieszczenia na samej granicy. Realizacja tego planu wymagała przeznaczenia z góry, i to jak najszybszego, znacznych sum, a wydatki na Korpus Ochrony Pogranicza należało przyjąć do 1924 i na cały 1925 rok w wysokości 200 milionów złotych, co stanowiło bardzo wielki wydatek nadzwyczajny” (Grabski, 1927, s. 85–86). Bardzo poważną pozycję budżetową stanowiły wydatki na wojsko i przede wszystkim na policję (Malinowski, 1933, s. 88).

Rząd pokrył 138-milionowy deficyt „metodą” od dawna wypróbowaną: po prostu zwiększył emisję bilonu (trzeba tu bowiem zaznaczyć, że emisja bilonu i biletów zdawkowych należała nie do Banku Polskiego S.A., a bezpośrednio do państwa). Masy bilonu i biletów zdawkowych w gwałtownym tempie włączane do obiegu szybko nasyciły potrzeby tego obiegu (Weinfeld, 1931, s. 18). Podczas gdy w trakcie reformy w 1924 r. ustalono maksymalną pojemność rynku na bilon – 360 mln zł (tzn. 12 zł *per capita*), to w latach 1925–1926 granica ta została znacznie przekroczona, gdyż obieg bilonu i biletów zdawkowych kształtował się w tym czasie następująco (tabela 8).

Tabela 8

Obieg bilonu i biletów zdawkowych (Malinowski, 1933, s. 18)

Data	Kwota w tys. zł
31.12.1924 r.	124 920
31.03.1925 r.	191 627
30.06.1925 r.	343 955
30.09.1925 r.	343 126
31.12.1925 r.	433 552
31.03.1926 r.	425 818
30.06.1926 r.	459 767

Rzucające się w oczy masy zbędnego gospodarczo bilonu (często znajdującego się w obiegu w nierozpakowanych workach) powodowały niepokój, panikę, ucieczkę od pieniądza, wzrost szybkości obiegu pieniężnego. Wzrost obiegu pieniężnego i jego szybkości szedł równocześnie w parze ze spadkiem produkcji. Nadmiar niczym nie pokrytego bilonu, niepewność sytuacji powodowały tezauryzację złota i walut obcych przy równoczesnym wzroście konsumpcji przede wszystkim artykułów luksusowych, importowanych z zagranicy. „Nadmierna konsumpcja nasza w roku nieurodzaju wpłynęła na zbyt ni nasz import. Sprowadziliśmy więcej pomarańcz i automobili niż w latach poprzednich”, pisze Grabski, a dalej nieco z właściwą mu bystrością zauważa: „Wśród tych, którzy posprowadzali samochody, zapewne więcej było producentów niż urzędników” (Grabski, 1927, s. 318).

Parytet złotego z 1924 r. od samego początku był ustalony niewłaściwie. Ceny w złotych zostały od razu ustalone na bardzo wysokim poziomie. Kurs wymiany marek na złote stworzył w konsekwencji tego rodzaju sytuację gospodarczą, w której opłacał się import, a nie opłacał eksport, co pociągnęło za sobą ujemny bilans handlowy. Do ujemnego bilansu handlowego przyczyniło się niewątpliwie w pewnym stopniu sprowadzanie artykułów luksusowych, ale nie tylko. Wydaje się, że na ujemny bilans handlowy wpłynął częściowo również nieurodzaj, który spowodował konieczność importu także artykułów podstawowych, takich jak np. zboże i mąka. Trzeba jeszcze wspomnieć o jednej istotnej przyczynie bierności polskiego bilansu handlowego: 1925 r. przyniósł wojnę celną z Niemcami, która z uwagi na specyficzną strukturę ówczesnego polskiego handlu zagranicznego (z Niemcami dokonywana była ok. połowa całości polskich obrotów zagranicznych) miała poważny wpływ na całość życia gospodarczego w Polsce.

Wskaźnik kosztów utrzymania wzrastał szybko: w 1924 r. wynosił przeciętnie 134, w 1925 r. – 153, a w październiku 1926 r. wzrósł do 188. Według Czechowicza „stały wzrost cen w r. 1924, a następnie w 1925 doprowadził do tego, że Polska stała się na jesieni roku 1925 najdroższym państwem na kontynencie europejskim” (Czechowicz, 1926, s. 3–13).

Nieuzasadniony potrzebami obrotu wzrost emisji pieniądza z jednej strony, a z drugiej ujemny bilans handlowy doprowadziły do sytuacji dla złotego krytycznej. Postanowiono uciec się do pomocy kapitału zagranicznego. Pożyczki na bardzo niekorzystnych warunkach zaciągnięte za granicą: włoska w lirach, pod zastaw monopolu tytoniowego, i amerykańska (słynna „dillonowska”) – na skutek knowań kapitału niemieckiego w części tylko zrealizowana – niewiele pomogły i nie były zresztą w stanie wiele pomóc. Pożyczka dillonowska efektywnie przyniosła 35 mln dolarów, jednak ujemne saldo bilansu handlowego wynosiło w 1924 r. ponad 212 mln, a w 1925 r. ponad 330 mln złotych w złocie. Nadmiar polskich złotych przedstawianych przez zagranicę do wymiany na waluty obce i odwrotnie oraz wzmożony popyt wewnątrz kraju na waluty obce dla regulowania zobowiązań zagranicznych spowodowały, że Bank Polski S.A. nie sprostał ciężkiej sytuacji: ograniczył wykup złotych za granicą, zaczął kontyngentować przydział walut na giełdzie i pokrywać ich zapotrzebowanie tylko w pewnym zakresie (Grabski, 1927, s. 179). W końcu lipca 1925 r. załamał się kurs złotego, tzn. jego urzędowy parytet popadł w niekorzystną dla siebie kolizję z kursem rzeczywistym. Poczynając od 28 lipca 1925 r. kurs złotego spadał, tzn. kurs dolara wyrażony w złotych wzrastał bez przerwy przez ponad rok (Tomaszewski, 1961, s. 3–39).

Tabela 9

Kurs złotego do dolara (Malinowski, 1933, s. 22)

Data	Kurs dolara w Warszawie (w zł)
Parytet 1924	5,1850
czerwiec 1925 r.	5,1850
sierpień	5,2463
październik	5,9800
grudzień	9,0987
marzec 1926 r.	7,8042
maj	10,5507
październik	9,0000
grudzień	9,0000
marzec 1927 r.	8,9500
czerwiec	8,9300
wrzesień	8,9300

Spadek kursu złotego powodował jeszcze bardziej gorączkowe jego wyzbywanie się i poszukiwanie walut obcych. Grabski tak o tym pisał:

Kupcy zresztą nasi, widząc spadek złotego, również sami spieszyli się z nabywaniem walut dla spłaty zobowiązań zagranicznych, wiedząc, że gdy wpłaca je później, to będzie ich to drożej kosztowało. Każdy więc wołał być dłużny Skarbowi, nie płacić podatków, ale nabywał waluty dla spłaty zobowiązań zagranicznych. (Grabski 1927, s. 186–187)

Dopiero 1927 r. przyniósł faktyczne ustabilizowanie się złotego, jednak na poziomie dużo niższym od pierwotnego parytetu.

Spadek kursu złotego w latach 1925–1926 wywołany został przez cały szereg różnorodnych przyczyn, w zasadzie pokrewnych tym przyczynom, które wcześniej spowodowały hiperinflację markową. Mówi się o możliwych i niemożliwych przyczynach obiektywnych, w szczególności zwracając uwagę na: a) nieurodzaj, który pociągnął za sobą konieczność wzmożonego importu i w konsekwencji ujemny bilans handlowy; ten z kolei miał być bezpośrednią przyczyną załamania się kursu złotego, b) niską wydajność pracy, c) wojnę celną z Niemcami, niekorzystną koniunkturę dla produkcji, dla eksportu oraz dla napływu kapitałów zagranicznych. Morawski zwracał uwagę na „ideologiczno-gospodarczy terror myśli socjalistycznej”, w szczególności zaś „przerost instytucji ubezpieczeń społecznych” (Morawski, 1947, s. 80). Inni ekonomiści polscy (Adamczewski, Krzyżanowski, Taylor) zgodni byli co do tego, że momentem najistotniejszym była nadmierna emisja bilonu („inflacja bilonowa”) spowodowana deficytem budżetowym. Niebagatelne znaczenie miał dynamiczny wzrost wydatków o charakterze nieproduktywnym (administracja, policja, wojsko, Korpus Ochrony Pogranicza) przy mizernym stanie dochodów podkopywanych przez opieszałość, złą wolę i nieuczciwość podatników.

2.3. Okres 1927–1939

Załamanie się kursu złotego i jego stały spadek w latach 1925 i 1926 przyczyniły się do pewnej poprawy w bilansie handlowym. Ceny produktów wytwarzanych w Polsce wzrosły wprawdzie nieznacznie, ale wyrażone w złocie – znacznie spadły. Jeśli jako wskaźnik cen towarów w złocie przyjąć w I połowie 1925 r. (a więc przed załamaniem się złotego) za 100, to w sierpniu, a więc bezpośrednio po załamaniu się złotego – spadł do 86,8, a w grudniu – nawet do 72,2 (Zdziechowski, 1937, s. 224). W konsekwencji import przestał się opłacać, bo w kraju (w wyniku spadku płac realnych) produkowano już taniej niż za granicą. Przyczyną poprawy sytuacji w zakresie bilansu handlowego była również pomyślna dla polskiego węgla koniunktura, spowodowana strajkiem górników brytyjskich i wzmożony na skutek tego (zwłaszcza do krajów skandynawskich) eksport węgla. Bilans handlowy w 1926 r. z ujemnego stał się dodatni. Z drugiej strony pewne ożywienie wywołane wzrostem cen nominalnych sprawiło, że zwiększyły się nieco dochody skarbowe. Nie trzeba już było drukować biletów zdawkowych i wybijać bilonu: to właśnie spowodowało, że w drugiej połowie 1926 r. złoty został faktycznie ustabilizowany na poziomie ok. 9 zł za dolara (Malinowski, 1934).

Stabilizacja złotego zalegalizowana została dopiero jesienią 1927 r. (Dekret o stabilizacji pieniądza, 1927; Dekret o zmianie ustroju pieniężnego, 1927). Ustabilizowano

prawnie złotego na poziomie 8,91 złotego za jednego dolara; było to równoznaczne z obniżeniem parytetu ustalonego w 1924 r. – 1,72-krotnie; jeden złoty miał odtąd zawierać 0,16879 g czystego złota. Wydano szereg zarządzeń budżetowych, skarbowych i administracyjnych. Usztywniono zasady emisji pieniądza i jego pokrycie. Podobnie jak poprzednio nie wprowadzono jeszcze wymienialności biletów Banku Polskiego S.A. na złoto, odraczając jej urzeczywistnienie do nieokreślonego bliżej momentu, który „zostanie oznaczony rozporządzeniem Rady Ministrów”. Do tego momentu bank miał wymieniać bilety według swego uznania na monety złote, sztaby złote (w stosunku 5924,44 zł za 1 kg czystego złota) i czeki zagraniczne, ale tylko w kwotach powyżej 20 tys. zł (por. rozdział 4. statutu Banku Polskiego S.A. po uwzględnieniu zmian w 1927 r., w: *Obwieszczenie Ministra Skarbu...*, 1927, s. 1617–1618). Nie trzeba dodawać, że tego typu „wymienialność” przeznaczona była przede wszystkim dla wielkiego kapitału.

Analizowana stabilizacja złotego związana była z pożyczką, jakiej udzielił kapitał zagraniczny, przede wszystkim amerykański. Ta „pożyczka stabilizacyjna” wynosiła 62 mln dol. i 2 mln funtów szterlingów. Pożyczka została udzielona pod warunkiem, że w skład Rady Banku Polskiego S.A. wejdzie amerykański doradca „dla służenia mu pomocą i radą przy wypełnianiu obowiązków, wynikających z planu stabilizacyjnego” (Małecka, 1983, s. 64–73). Nader liczne i szerokie kompetencje tego doradcy narażały na szwank suwerenność państwa polskiego. Polska zobowiązała się nie zaciągać żadnej (wewnętrznej oraz zagranicznej) pożyczki na potrzeby budżetowe w ciągu trzech lat, zaś ewentualną pożyczkę na cele produkcyjne, tylko po zasięgnięciu opinii doradcy. Nowo utworzona rezerwa skarbowa w Banku Polskim mogła być użyta lub zlikwidowana tylko za zgodą doradcy. Doradca trzymał rękę na pulsie życia gospodarczego kraju, a Ministerstwo Skarbu obowiązane mu było dostarczyć wszelkich potrzebnych informacji. W razie sporu między rządem a doradcą rozstrzygać miał arbitraż zagraniczny. Jako gwarancję pożyczki musiano dać w zastaw wpływy z ceł.

W tych warunkach międzynarodowa finansjera mogła wywierać decydujący wpływ na polskie życie gospodarcze i z okazji tej nie omieszkała w jak najszerszym zakresie korzystać.

Kuratela międzynarodowej finansjery nad naszą polityką ekonomiczną uniemożliwia rządowi skuteczną walkę z deficytem bilansu handlowego. Kapitał zagraniczny zainteresowany jest tym, by Polska była konsumentem produktów amerykańskich, angielskich, niemieckich – a nie konkurentem na rynkach międzynarodowych [...]. Pożyczka [...] stabilizacyjna otworzyła wrota dla odpływu pieniędzy z Polski, a nie dla przyływu zagranicznych kapitałów [...]. Szkody pożyczki stabilizacyjnej już ponieśliśmy. Utraciliśmy już niezależność naszej polityki kredytowej. (Grabski, 1929, s. 257)

Okres następujący bezpośrednio po ustabilizowaniu złotego – lata 1928 i częściowo 1929 – był dla Polski okresem pewnej poprawy gospodarczej; życie gospodarcze uległo chwilowemu ożywieniu, produkcja wzrosła, obieg pieniądza także wzrósł, gdyż obsłużyć musiał większą niż w poprzednich latach ilość transakcji. W 1929 r. nastąpił kryzys w całej gospodarce światowej. Produkcja zaczęła wszędzie spadać, wzrosła liczba bankructw i liczba zamykanych przedsiębiorstw, zwiększała się także w niesamowitym tempie armia bezrobotnych. Polska była jednym z krajów przez kryzys najciężej dotkniętych. O ile wielki przemysł, w poważnej mierze skartelizowany, wykazał na całym świecie sporą odporność wobec tendencji zniżkowych cen, o tyle dla rolnictwa kryzys był niestychanie ciężki, a zniżka cen na produkty rolne była wręcz katastrofalna. W 1928 r. za 100 kg żyta chłop otrzymywał 41,61 zł, a w 1935 r. – 12,33 zł (Szturm de Sztrem, 1939, s. 249). W 1928 r. pług kosztował 100 kg żyta, a w 1935 r. zapłacić musiał za niego 270 kg żyta (Grabski, 1929, s. 257). Lata trzydzieste XX w. w Polsce to lata wyjątkowej biedy i stagnacji, osławione lata polityki „przetrwania”, polityki „zaciskania pasa”. Kryzys gospodarczy musiał znaleźć swoje odzwierciedlenie w dziedzinie stosunków walutowych. W oczekiwaniu na lepsze czasy poważnie zmniejszono wówczas w Polsce zbyt duży dla ograniczonych potrzeb gospodarczych obieg pieniężny, na skutek czego obieg ten w przeliczeniu na głowę ludności był jednym z najmniejszych w Europie. Orientacyjnie, jeśli wziąć pod uwagę nie tylko obieg pieniądza gotówkowego, ale także pieniądz bankowy, w latach 1932–1934 na jednego mieszkańca przypadało: w Szwajcarii – 1528 zł, we Włoszech – 366 zł, w Czechosłowacji – 300 zł, na Łotwie – 217 zł, w Rumunii – 121 zł, na Litwie – 73 zł, w Polsce zaś – 56 zł (Zdziechowski, 1937, s. 31). Związek tak niskiego obiegu pieniężnego z ogólną sytuacją gospodarczą był oczywisty. Niski wskaźnik obiegu pieniężnego stanowił prostą konsekwencję spadku produkcji i skurczenia się obrotów towarowych. W pierwszych latach kryzysu obniżono wydatki państwowe o 30, a wydatki samorządów o 47% (Morawski, 1947, s. 126), ale mimo tego trzeba było budżet uzupełniać pożyczkami, takimi jak np. Pożyczka Narodowa z 1933 r.

Kurczenie się emisji pieniądza szło w parze z pogłębiającym się upadkiem gospodarczym oraz nędzą i bezrobociem: podczas gdy w grudniu 1928 r. zarejestrowanych było oficjalnie 128 tys. bezrobotnych, to w grudniu 1936 r. (rok „pokryzysowy”) zarejestrowano 466 tys. bezrobotnych (Zdziechowski, 1937, s. 250). Dochód społeczny wynosił (według ówczesnych obliczeń) w 1933 r. zaledwie 55% dochodu z 1929 r.

Deflacyjna polityka ówczesnego państwa polskiego była kapitałowi zagranicznemu bardzo na rękę, więcej – była jednym z owoców owej „kurateli finansowej”, o której pisał Grabski – uniemożliwiała walkę z deficytem bilansu handlowego, hamowała polskie możliwości eksportowe, a czyniła opłacalnym import (Krynicki, 1958, s. 70–85). Aby poprawić bilans handlowy, forsowano –

kosztem krajowego konsumenta – eksport dumpingowy po bardzo niskich cenach i to znów było w interesie kapitału zagranicznego. Wiele państw kapitalistycznych zdewaluowało w okresie kryzysu swoje waluty, ale Polska (niestety) trzymała się kurczowo parytetu ustalonego w 1927 r. w obawie, że parytet ten raz naruszony, pociągnie za sobą katastrofę walutową, taką jak w latach wielkiej inflacji.

Podane wyżej liczby wskazują na jeszcze jedno charakterystyczne zjawisko: szybkie kurczenie się posiadanego przez Bank Polski S.A. zapasu złota, pieniędzy zagranicznych i dewiz. Zapas ten w latach 1927–1929 był stosunkowo znaczny, począwszy od 1930 r. gwałtownie malał, osiągając minimum w 1936 r., przy czym w latach następnych stan ten uległ pewnej, tylko bardzo zresztą nieznacznej poprawie. Można stwierdzić, że „stałość” parytetu złotego stawała się coraz większą fikcją. Związana z kryzysem stagnacja życia gospodarczego spowodowała, że zawiedziony w swoich nadziejach kapitał zagraniczny zaczął z Polski w szybkim tempie wszelkimi możliwymi kanałami odpływać, szukając źródła większych zysków (Chełstowski, 1936, s. 31–34). Jeszcze w 1929 r. nadwyżka importu kapitału nad eksportem wynosiła 552 mln zł, podczas gdy w 1931 r. nadwyżka eksportu kapitału nad importem kształtowała się na poziomie 435 mln zł. Kapitał zagraniczny odgrywał w życiu gospodarczym Polski międzywojennej rolę dominującą, w związku z czym gwałtowna jego ucieczka nie była bynajmniej zjawiskiem pozytywnym, odwrotnie – groziła życiu gospodarczemu kompletną ruiną. Malejący zapas złota i dewiz to m.in. wyraz właśnie owej ucieczki kapitału, dokonującej się także przez legalny odpływ z kraju złota i walut obcych. W 1928 r. polski zapas złota stanowił 0,7% zapasu światowego, w 1933 r. natomiast już 0,4%. W 1936 r. sytuacja w tym zakresie groziła ogołoceniem kraju w ogóle, a zwłaszcza Banku Polskiego S.A. ze złota i walut – w związku z czym państwo zmuszone zostało do powzięcia drastycznych kroków o charakterze administracyjnym (Kozioł, 1970, s. 128).

Do tej pory (1936 r.) obieg pieniężny w Polsce wprawdzie nie był obiegiem pieniądza złotego, ale istniała pewna (ograniczona) wymienialność polskiego pieniądza na złoto, dewizy i waluty obce – przynajmniej jeśli chodziło o duże sumy pieniężne. Było to w interesie zagranicznego kapitału, który bez większych przeszkód mógł wycofać z Polski swoje złoto i walutę. Teraz dekretem Prezydenta Rzeczypospolitej z 26 kwietnia 1936 r. w sprawie obrotu pieniężnego z zagranicą oraz obrotu zagranicznymi i krajowymi środkami płatniczymi (por. również: Rozporządzenie Ministra Skarbu o zmianie rozporządzenia..., 1939), zakazano dokonywania w obrocie wewnętrznym transakcji walutami zagranicznymi i złotem monetarnym, zakazano również wywozu bez zezwolenia złota i walut za granicę, powołano do życia cały aparat reglamentacyjny: Komisję Dewizową i system banków dewizowych, na czele których postawiono Bank Polski S.A. (Stankiewicz, 1939, s. 63–72). Wprowadzono z jednej strony obowiązek sprzedaży dewiz

pochodzących eksportu, z drugiej – szereg rygorystycznych zarządzeń odnośnie wysokości sum, które można było wywozić za granicę. Tego rodzaju postanowienia (nie wnikając w ich nader skomplikowane szczegóły techniczne) oznaczały, że złoty (podobnie zresztą jak wszystkie niemal waluty krajów kapitalistycznych w tym okresie) przestał być już wymienialny na złoto.

Bibliografia

- Adamczewski, T. (1931). *Pieniądz i problem jego wartości*. Poznań: Księgarnia św. Wojciecha.
- Breit, M. (1933). *Stopa procentowa w Polsce*. Kraków: PAU.
- Chełstowski, Z. (1936). *Zagadnienie obcych kapitałów w Polsce*. Warszawa: Dom Książki Polskiej.
- Czechowicz, G. (1926). *Expose wygłoszone na plenarnym posiedzeniu Sejmu w dn. 13 listopada 1926 r.* Warszawa.
- Dekret o stabilizacji pieniądza. (1927, 13 października). Dz.U. RP 1927 nr 88 poz. 789 i 790.
- Dekret o zmianie ustroju pieniężnego. (1927, 5 listopada). Dz.U. RP 1927 nr 97 poz. 855.
- Dekret Prezydenta Rzeczypospolitej w sprawie obrotu pieniężnego z zagranicą oraz obrotu zagranicznymi i krajowymi środkami płatniczymi. (1936, 26 kwietnia). Dz.U. RP z 1938 r. nr 86 poz. 584.
- Dekret w przedmiocie jednostki monetarnej waluty polskiej. (1919, 5 lutego). Dz.U. RP 1919 nr 14 poz. 174.
- Górecki, R. (1935). *Poland and her economic development*. London: Allen & Unwin.
- Grabski, W. (1929, 22 lipca). *Lwowski Kurjer Poranny*.
- Grabski, W. (1927). *Dwa lata u podstaw państwowości naszej (1924–1925)*. Warszawa: Księgarnia F. Hoesicka.
- Gradowski, R. (1959). *Polska 1918–1939*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Gryziewicz, S. (1951). *Główne problemy rozwoju gospodarczego Polski w okresie 1919–1939*. Londyn: SNPiS.
- Kalecki, M. (1936). *Mechanizm poprawy koniunktury*. Warszawa: Główna Drukarnia Wojskowa.
- Karpiński, A. (1962). *O gospodarce Polski*. Warszawa: PWE.
- Kozioł, Z. (1970). *Kapitały zagraniczne w Polsce w okresie kryzysu*. Warszawa: Wydawnictwo SGPiS.
- Krynicky, J. (1958). *Problemy handlu zagranicznego Polski*. Warszawa: PWN.
- Kwiatkowski, E. (1938). *O wielkość Rzeczypospolitej. Przemówienie wygłoszone w Sejmie 2 grudnia 1938 r.* Warszawa: Tygodnik Polska Gospodarcza.
- Landau, Z. Tomaszewski, J. (1963). *Zarys historii gospodarczej Polski 1918–1939*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Lipiński, E. (1936). *Deflation als Mittel der Konjunkturpolitik in Polen*. Jena: Gustav Fischer Verlag.
- Malinowski, W. (1932). *Teoria ilościowa pieniądza w polskiej literaturze ekonomicznej (1918–1932). Próba analizy*. Kraków: Towarzystwo Ekonomiczne.
- Malinowski, W. (1933). *Stabilizacja waluty w Polsce w latach 1924 i 1927 w świetle literatury*. Kraków: Towarzystwo Ekonomiczne.

- Malinowski, W. (1934). *Struktura rozdziału kredytów bankowych w Polsce*. Warszawa: GUS.
- Małecka, T. (1983). *Kredyty i pożyczki Stanów Zjednoczonych Ameryki dla rządu polskiego w latach 1918–1939*. Warszawa: PWN.
- Morawski, Z. (1947). *Pieniądz (Romantyczne przygody waluty)*. Warszawa: Wydawnictwo Eugeniusza Kuthana.
- Nowak, H. (1932). *Bankowość w Polsce*. Warszawa.
- Obwieszczenie Ministra Skarbu w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu statutu Banku Polskiego (1927, 28 listopada). Dz.U. 1927 nr 113 poz. 966.
- Rozporządzenie Ministra Skarbu o zmianie rozporządzenia Ministra Skarbu z dnia 24 lipca 1936 r. o obrocie pieniężnym z zagranicą oraz o obrocie zagranicznymi i krajowymi środkami płatniczymi. (1939, 20 stycznia) Dz.U. R.P. z 1939 r. nr 7 poz. 40.
- Rozporządzenie Prezydenta Rzeczypospolitej w przedmiocie ustanowienia statutu dla banku emisyjnego. (1924, 20 stycznia). Dz.U. 1924 nr 8 poz. 75.
- Rybarski, R. (1922). *Marka polska i złoty polski*. Warszawa: Księgarnia i Skład Nut Perzyński, Niklewicz i S-ka.
- Stankiewicz, T. (1939). *Reglamentacja dewizowo-towarowa w Polsce w okresie od 26 IV 1936 r. do 1 IV 1939 r.* Warszawa: Wydawnictwo SGH.
- Szturm de Sztrem, E. (red.). (1939). *Mały rocznik statystyczny 1939*. Warszawa: GUS.
- Szturm de Sztrem, T. (1924). *Żywiotowość w opodatkowaniu. Podatek inflacyjny*. Warszawa: Instytut Gospodarstwa Społecznego.
- Taylor, E. (1926). *Inflacja polska*. Poznań: Poznańskie Towarzystwo Przyjaciół Nauk.
- Tomaszewski, J. (1961). *Stabilizacja waluty w Polsce. Z badań nad polityką gospodarczą rządu polskiego przed przewrotem majowym*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Ustawa o naprawie Skarbu Państwa i reformie walutowej. (1924, 11 stycznia). Dz.U. R.P. 1924 nr 4 poz. 28.
- Ustawa o zastosowaniu stałej jednostki do obliczania danin, niektórych innych dochodów publicznych oraz kredytów, udzielanych przez instytucje państwowe i samorządowe. (1923, 6 grudnia). Dz.U. 1923 nr 127 poz. 1044.
- Ustawa Polskiej Krajowej Kasy Pożyczkowej (PKKP). (1918, 7 grudnia). Dz.U. z 14 grudnia 1918 nr 19 poz. 56.
- Ustawa w przedmiocie uzupełnienia art. 1 ustawy z dnia 28 lutego 1919 r. w sprawie nazwy monety polskiej. (1922, 26 września). Dz.U. 1922 nr 83 poz. 740.
- Weinfeld, I. (1931). *Skarbowość polska*. Warszawa: Biblioteka Prawnicza.
- Wellisz, L. (1938). *Foreign capital in Poland*. London: Allen & Unwin.
- Zdziechowski, J. (1937). *Mit złotej waluty*. Warszawa: Biblioteka Polska.
- Zweig, F. (1944). *Poland between two wars. A critical study of social and economic changes*. London: Secker & Warburg.

Informacje dla autorów

1. Zgłoszenie artykułu

Zgłoszenia artykułów prosimy dokonywać drogą elektroniczną na adres redakcji czasopisma: ksse@konin.edu.pl. Ich przesłanie do redakcji KSSE oznacza, że autor/autorzy akceptują warunki umowy, która jest dostępna na stronie: http://ksse.pwsz.konin.edu.pl/wp-content/uploads/2014/10/Umowa_KSSE.pdf. Zgłoszenie artykułu jest potwierdzane przez redakcję w ciągu kilku dni.

2. Wstępna kwalifikacja oraz proces recenzji

Zgłoszenie jest rozpatrywane przez redakcję KSSE. O wynikach powiadamia się autora, a artykuł po wstępnej ocenie przesyła do recenzji z zachowaniem anonimowości. Dane autora są zakodowane, podobnie recenzenta („double-blind review proces”). W przypadku negatywnej recenzji, np. jednej z dwóch, redakcja powołuje trzeciego recenzenta i na tej podstawie decyduje o publikacji. Autor po otrzymaniu informacji o recenzjach oraz uwagach zobowiązany jest w ciągu 14 dni nanieść poprawki zgodnie z sugestiami recenzentów. W przypadku dwóch negatywnych recenzji artykuł jest odrzucany. Redakcja skrupulatnie przestrzega procedur „ghostwriting”, „guest authorship” (opracowanych na podstawie wytycznych Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego).

3. Opracowanie artykułu

Tekst powinien obejmować określone części zgodnie z ogólnymi wymaganiami artykułów naukowych.

4. Normy edytorskie

A. Artykuł powinien być napisany w edytorze tekstu Microsoft Word (format doc lub docx) z zachowaniem następujących reguł:

- format (rozmiar papieru) – A4,
- marginesy: lewy, prawy, dolny, górny – 2,5 cm,
- czcionka – Times New Roman 12 pkt,
- interlinia (odstęp między wierszami) – 1,5,
- akapit (wcięcie pierwszego wiersza) – 1 cm (bez odstępu między akapitami),
- tekst wyjustowany (bez dzielenia wyrazów),
- dopuszczalne wyróżnienia w tekście – kursywa i/lub pogrubienie (bez podkreślania),
- wypunktowanie – dopuszczalne znaki „•”, „–”,
- tytuł tabeli (nad tabelą) – Times New Roman 12 pkt, wyrównany do lewej:
Tabela 1
Tytuł tabeli
- tekst w tabeli – Times New Roman 10 pkt, wyjustowany (bez kolorów i cieniowania),
- styl tabeli – prosty (siatka),
- tytuł rysunku (pod rysunkiem) – Times New Roman 12 pkt, wyśrodkowany:
Rysunek 1. Opis rysunku.
- elementy graficzne – czarno-białe,
- źródło (pod tabelą lub rysunkiem) – Times New Roman 10 pkt, wyśrodkowane,
- poszczególne elementy artykułu oddzielone pustym wierszem.

B. Układ artykułu

Imię i nazwisko autora/autorów – wyrównane do lewej

Nazwa jednostki (afiliacja) – wyrównana do lewej

Adres e-mail autora/autorów – wyrównany do lewej

Wstęp – tekst wyjustowany

Część główna z podziałem na sekcje – tekst wyjustowany; tytuły sekcji ponumerowane i pogrubione

Zakończenie – tekst wyjustowany

Bibliografia – tylko pozycje przywołane w artykule; tekst wyjustowany

Tytuł artykułu w języku angielskim – pogrubiony, wielkimi literami, wyśrodkowany

Streszczenie w języku angielskim (Abstract) – od 500 do 1000 znaków (ze spacjaami); tekst wyjustowany

Słowa kluczowe w języku angielskim (Key words) – 4-6 słów (prostą czcionką), oddzielone od siebie średnikami

C. Zasady przygotowania przypisów

Teksty powinny być napisane i sformatowane zgodnie z **regułami APA** (*American Psychological Association*). Ten styl cytowania jest czasem nazywany stylem autor-rok (tzw. przypisy harwardzkie) i polega na podawaniu źródeł w nawiasach znajdujących się bezpośrednio w tekście i zawierających nazwisko autora, rok wydania oraz ewentualnie stronę cytowanej publikacji.

Dla tekstów wydawanych w języku polskim – reguły APA są szczegółowo opisane w publikacji *Standardy edytorskie naukowych tekstów psychologicznych w języku polskim na podstawie reguł APA* (Harasimczuk, Ciecuch, 2012), którą można pobrać ze strony Wydawnictwa PWSZ w Koninie (http://www.pwsz.konin.edu.pl/userfiles/files/IN_PWSZ/Wydawnictwo/APA-PL.pdf) lub wydawcy (<http://liberilibri.pl>). Prosimy o dokładne zapoznanie się z tą publikacją i przestrzeganie wszystkich reguł. Użyto je m.in. w niżej podanych publikacjach (E. Przykłady pozycji bibliograficznych).

Jeśli chodzi o język angielski, styl APA jest opisany jeszcze bardziej szczegółowo w *Publication Manual of the American Psychological Association* (2010), ale na potrzeby autorów i redaktorów w większości przypadków z pewnością wystarczą skrócone wersje opisu dostępne w sieci (np. <https://owl.english.purdue.edu/owl/resource/560/01/>).

W przypadku języka niemieckiego polecamy pozycję *Zusammenfassung der APA-Normen zur Gestaltung von Manuskripten* (2007), która znajduje się w sieci (http://www.gillesdutilh.com/BAMaterials/Zusammenfassung_APA.pdf).

Można również skorzystać z książki Ciecucha (2013), napisanej w języku polskim, oraz artykułów w anglojęzycznym czasopiśmie *Studies in Second Language Learning and Teaching* (<http://pressto.amu.edu.pl/index.php/sslit/index>). Publikacje te są bardzo dobrymi i bogatymi przykładami, w których użyto stylu APA.

Pracę należy dostarczyć redakcji KSSE w wersjach zapisanej na płycie CD.

UWAGA: Prosimy o przemyślane stosowanie wyróżnień i tabulatorów, nadużywanie ich bardzo utrudnia pracę nad tekstem.

UWAGA: Jeżeli materiał ilustracyjny pierwotnie przygotowany w wersji barwnej (mapy, wykresy, schematy itp.) ma być zamieszczony w pracy jako czarno-biały, powinien być tak przygotowany przez autora, żeby był wystarczająco czytelny w druku czarno-białym (w dobrej rozdzielczości).

Bibliografia

APA-Style (6th) Kurz-Manual. (2015). Pobrane z: <http://www.scm.nomos.de/fileadmin/scm/doc/APA-6.pdf>

Harasimczuk, J., Ciecuch J. (2012). *Standardy edytorskie naukowych tekstów psychologicznych w języku polskim na podstawie reguł APA*. Warszawa: Liberi Libri.

Publication manual of the American Psychological Association (wyd. 6). (2010). Washington, DC: American Psychological Association.

Zusammenfassung der APA-Normen zur Gestaltung von Manuskripten. (2007). Basel: Institut für Psychologie, Universität Basel. Pobrane z: http://www.gillesdutilh.com/BAMaterials/Zusammenfassung_APA.pdf

E. Przykłady pozycji bibliograficznych

Bibliografia powinna zawierać jedynie te pozycje, na które autor powołuje się w tekście.

Cambridge declaration on consciousness. (2012). Pobrane z: <http://fcmconference.org/img/CambridgeDeclarationOnConsciousness.pdf>

Cenoz, J., Genesee, F., Gorter, D. (2014). Critical analysis of CLIL: Taking stock and looking forward. *Applied Linguistics*, 35, 243-262.

Cenoz, J., Jessner, U. (2009). The study of multilingualism in educational contexts. W: L. Aronin, B. Hufeisen (red.), *The exploration of multilingualism* (s. 121-138). Clevedon: Multilingual Matters.

Ciecuch, J. (2013). *Kształtowanie się systemu wartości od dzieciństwa do wczesnej dorosłości*. Warszawa: Liberi Libri.

Corbett, G. G. (2000). *Number*. Cambridge: Cambridge University Press.

DeKeyser, R. M. (2000). The robustness of critical period effects in second language acquisition. *Studies in Second Language Acquisition*, 22(4), 499-533. Pobrane z: <http://journals.cambridge.org/action/displayFulltext?type=1&fid=67466&jid=SLA&volumeld=22&issuelid=04&aid=67465>

Dörnyei, Z., Ushioda, E. (red.). (2009). *Motivation, language identity and the L2 self*. Bristol: Multilingual Matters.

Leech, G. (1983). *Principles of pragmatics*. London: Longman.

Mańczak-Wohlfeld, E. (1995). *Tendencje rozwojowe współczesnych zapożyczeń angielskich w języku polskim*. Kraków: Uniwersytet Jagielloński.

Marian, V., Shook, A. (2012, October 31). The cognitive benefits of being bilingual. *Cerebrum*. Pobrane z: <http://dana.org/news/cerebrum/detail.aspx?id=39638>