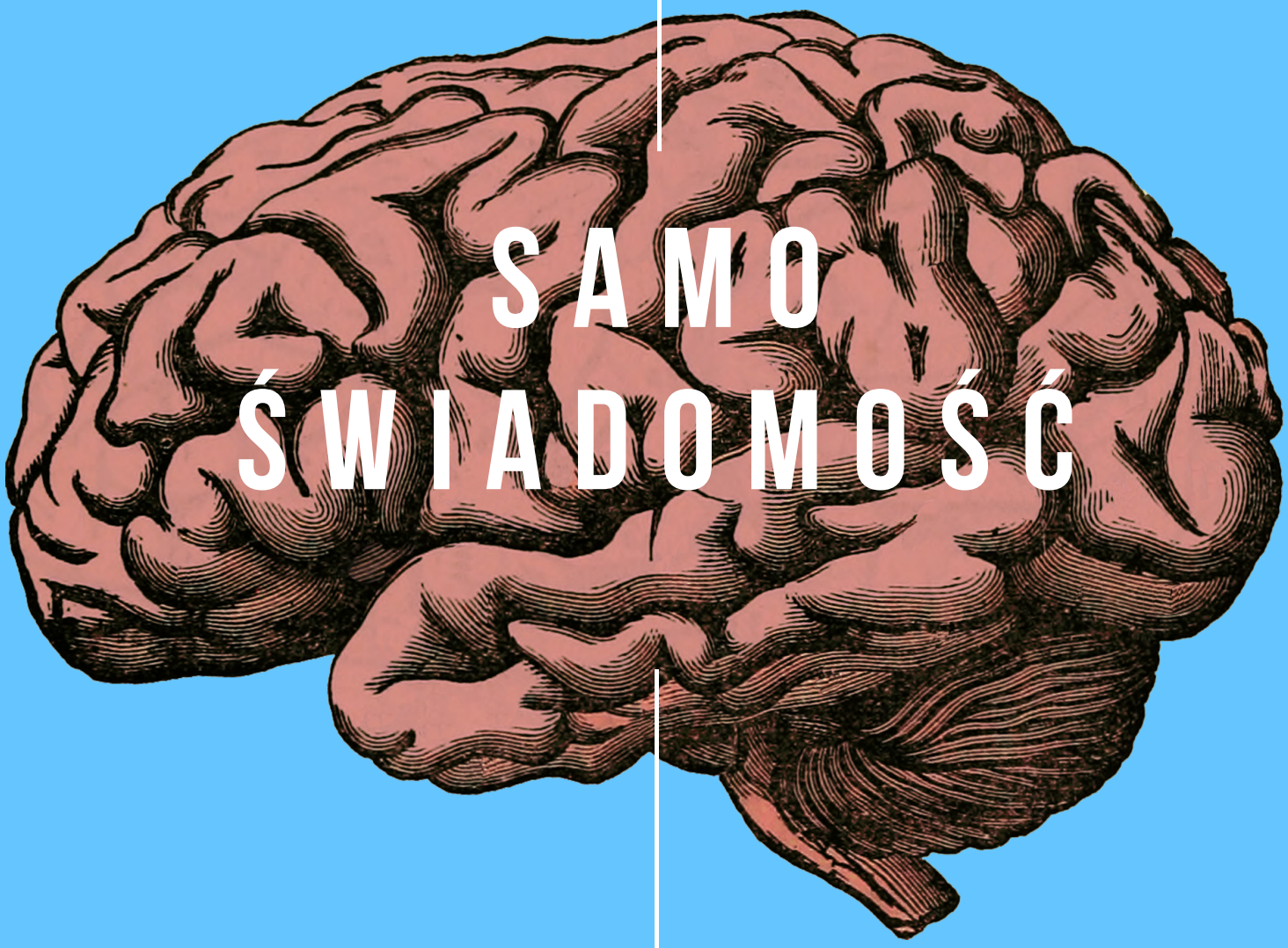
Styczeń, 2020



SAMO ŚWIADOMOŚĆ

Umysł pełen zagadek

Mental Calendar

MENTALCALENDAR.PL

SPIS TREŚCI

„Odkrywanie siebie, zrozumienie, akceptacja i samoświadomość są jedyną pewną gwarancją sukcesu”.

-Paula Świątek

CZYM JEST SAMOŚWIADOMOŚĆ? 3

MÓZG A SAMOŚWIADOMOŚĆ 6

SAMOŚWIADOMOŚĆ NA PRZESTRZENI ŻYCIA 10

JA, JA I JA - RÓŻNE KONCEPCJE 11

SPRAWDŹ SWOJĄ SAMOŚWIADOMOŚĆ! 17

KORZYŚCI BYCIA ŚWIADOMYM 20

JAK ZADBAĆ O SAMOŚWIADOMOŚĆ? 22

JAK DZIAŁAĆ ŚWIADOMIE - WSKAZÓWKI 26

NARZĘDZIA ROZWOJOWE 27

POLECAMY! 34

Opracowanie:

Monika Snopkowska

Jagoda Gręźlikowska

CZYM JEST SAMOŚWIADOMOŚĆ?

DEFINICJA

Samoświadomość
to wiedza o samym sobie, czyli znajomość i rozumienie swoich emocji, odczuć w ciele, cech, wartości, poglądów, przekonań oraz potrzeb. Można ją nabyć dzięki uważnej obserwacji i analizie samego siebie.

Czy wiesz, że . . .

Istnieje różnica pomiędzy samoświadomością a byciem świadomym siebie?
Samoświadomość dotyczy wiedzy o swoim umyśle, ciele i otoczeniu, zaś zauważenie myśli o sobie to bycie świadomym siebie:
samoświadomość = myślę
świadomość siebie = wiem, że myślę

Samoświadomość u dzieci pojawia się dopiero pomiędzy 3. a 4. rokiem życia?
Wcześniej rozwija się ogólna życiowa świadomość dotycząca wiedzy o otoczeniu, jak np. umiejętność rozpoznawania bliskich osób, czy nazywanie znajomych rzeczy.

Niewykorzystywanie wiedzy o sobie w życiu codziennym powiązane jest z nieśmiałością, brakiem pewności siebie i poczuciem wstydu?
Niektórzy ciągle monitorują siebie, jednak bez wyciągania wniosków przyczynowo-skutkowych, co przekłada się na niskie poczucie sprawczości.

Samoświadomość jest mocno powiązana z emocjami oraz lękami?

RODZAJE SAMOŚWIADOMOŚCI

W teorii Carvera i Scheiera (1981)
człowiek cechuje się samoświadomością
prywatną oraz publiczną.
U każdego poziom danej samoświadomości
będzie inny, gdyż zależy on od konkretnej sytuacji.
To, na czym skupiamy się w tej chwili,
wpływa na aktywność jednej, bądź drugiej.

SAMOŚWIADOMOŚĆ

Przykłady występowania

PRYWATNA	PUBLICZNA
koncentrujesz się na swoich doświadczeniach i emocjach	koncentrujesz się na ocenach i opiniach innych
kiedy widzisz swoją twarz w lustrze	kiedy jesteś obserwowany
kiedy czujesz motyle w brzuchu	kiedy jesteś w centrum uwagi

Obydwa rodzaje samoświadomości są społeczne
i często łączą się w różnych sytuacjach, np:

- Podczas spotkania towarzyskiego mamy świadomość swoich myśli i decydujemy o tym, którymi się podzielić, a które zostawić dla siebie. Jednocześnie jesteśmy świadomi przebywania z innymi i tego, że musimy się “jakoś” zachowywać.
- Podczas występu na scenie koncentrujemy się na swoich umiejętnościach, aby nasze wykonanie było jak najlepsze. Jednocześnie wiemy, że jesteśmy w centrum uwagi oraz, że obecna publiczność przyszła nas oglądać i będzie nas oceniać.
- Przed startem w sporcie jesteśmy świadomi odczuwanych emocji oraz zadań, jakie mamy do wykonania. Jednocześnie zdajemy sobie sprawę, że liczy na nas trener, rodzina, kibice, którzy będą bacznie obserwować nasze działania.
- Podczas wyczekiwanej randki, kiedy czujesz motyle w brzuchu i euforię patrząc na ukochaną osobę. Jednocześnie zastanawiasz się, czy jesteś odpowiednio ubrany, czy podobasz się tej drugiej osobie i czy na pewno nie mówisz głupot.

SAMOŚWIADOMOŚĆ A ŻYCIE

PRYWATNA

Ludzie, którzy mają większą tendencję do samoświadomości prywatnej:

- lepiej rozpoznają swoje emocje
- są bardziej świadomi swoich celów
- mocniej trzymają się swoich wartości osobistych i są bardziej pewni siebie
- mogą zbytnio koncentrować się na nieprzyjemnych sygnałach z ciała
- mogą wyolbrzymiać negatywne myśli i odczucia, co skutkuje stresem i niepokojem

PUBLICZNA

Ludzie, którzy mają większą tendencję do samoświadomości publicznej:

- mocno trzymają się norm społecznych
- unikają sytuacji, w których mogliby się ośmieszyć
- rzadko podejmują ryzyko oraz boją się próbować nowych rzeczy
- mogą doświadczać lęku przed oceną innych
- mogą być narażeni na zaburzenie lęku społecznego

Nie ma lepszej lub gorszej samoświadomości. Zarówno prywatna, jak i publiczna są niezbędne w naszym życiu. Ważne, aby zadbać o ich równowagę oraz starać się kontrolować to, na czym skupiamy uwagę w danym momencie.

MÓZG A SAMOŚWIADOMOŚĆ

GDZIE MIEŚCI SIĘ ŚWIADOMOŚĆ?

Mózg - centrum dowodzenia naszego funkcjonowania, w tym naszych myśli, emocji i zachowania. Pomimo dogłębnych badań neurologicznych, naukowcy wciąż poszukują konkretnego ośrodka odpowiedzialnego za ludzką świadomość. Do tej pory wiadomo, iż świadomość aktywuje kilka obszarów, które przewodniczą procesom poznawczym, tj. myśleniu, pamięci czy uwadze. Jednak nie znaleziono jeszcze komponentu, od którego świadomość byłaby całkowicie zależna.

Kiedy jesteś świadomy swoich myśli, emocji i zachowania, w mózgu uaktywnia się nowa kora mózgowa:

PŁAT CZOŁOWY

- myślenie
- planowanie
- wyznaczanie celów
- podejmowanie decyzji
- podejmowanie i monitorowanie działania
- utrzymywanie uwagi i koncentracji
- ocena sytuacji
- kontrolowanie emocji
- pamięć
- kontrolowanie ruchu ciała

PŁAT CIEMIENIOWY

- analiza odczuć płynących z ciała
- rozumienie pojęć
- integracja ruchu i wzroku
- integracja czucia i wzroku

PŁAT POTYLICZNY

- analiza ruchu
- analiza koloru
- analiza kształtu
- analiza głębi
- skojarzenia wzrokowe
- wzrok

PŁAT SKRONIOWY

- kategoryzacja obiektów
- analiza słyszanych dźwięków
- rozumienie mowy
- pamięć werbalna
- analiza zapachów

Jak tworzymy świadome ślady pamięciowe?

- czyli dlaczego niektóre rzeczy zapamiętujemy, a niektóre nie

PAMIĘĆ

Pamięć jest jednym z procesów poznawczych, który odgrywa bardzo ważną role w samoświadomości. Aby zdawać sobie z czegoś sprawę w perspektywie długofalowej, musimy to zakodować właśnie w naszej pamięci. Czasami nie jest to tak proste, jak nam się wydaje, co wynika z podziału pamięci oraz jej charakterystyki.

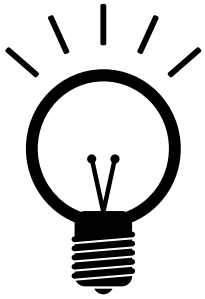
KRÓTKOTRWAŁA

treści są bardzo ulotne, dotyczy tych rzeczy, o których właśnie myślimy, których jesteśmy w danym momencie świadomi

odpowiada za nasze myślenie

ograniczona pojemność (do 4 wątków na raz)

służy do szybkiego przetwarzania danych



DŁUGOTRWAŁA

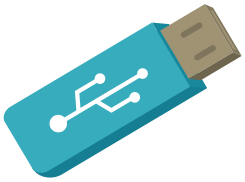
treści mogą pozostać w niej przez przez całe życie człowieka

udostępnia dane do przemyśleń

pojemność bardzo obszerna, jednak dokładnie nieznana

służy do przechowywania danych

ŚLAD PAMIĘCIOWY



Aby utworzyć trwały ślad pamięciowy, potrzebujemy do jego wytworzenia przede wszystkim naszej świadomości. Jeśli uznamy, ze informacja, o której aktualnie myślimy i którą błyskawicznie przetwarzamy w pamięci krótkotrwałej, jest **ISTOTNA**, przekształcamy ją w treść długotrwałą poprzez **ODTWARZANIE**. Powtarzanie jest jednym z warunków przeniesienia treści do naszej pamięciowej bazy danych, ponieważ w ten sposób wytwarzamy nowe połączenia neuronalne, kształtując synapsy. Proces ten nazywa się **KODOWANIEM** - rzeczywistym magazynowaniem informacji w mózgu.
Innym sposobem pozyskania trwałego śladu pamięciowego są **DOZNANIA**. Informacje emocjonalne, pochodzące z naszych zmysłów, są bezpośrednio przekazywane do hipokampu w płacie skroniowym. **HIPOKAMP** to taki obszar w mózgu, który nieustannie przetwarza napływające wrażenia zmysłowe w treści pamięciowe.

Świadomy, podświadomy czy nieświadomy?

- czyli jak wydobywamy informacje z naszego umysłu

WSKAZÓWKA

Kiedy myślimy o sobie i analizujemy swoje odczucia oraz zachowania, warto zwrócić uwagę na to, w jaki sposób formułujemy swoją ocenę, zwłaszcza w trudnych sytuacjach. Jeśli częściej będziemy zauważać to, co przykre i nieprzyjemne oraz będziemy utwierdzać się w niepowodzeniu - wytworzymy obraz siebie jako nieudacznika oraz pechowca. Jeśli zaś będziemy podejmować próbę analizy na zasadzie ,,Za co mogę się pochwalić?", ,,Co mogę następnym razem poprawić, żeby było lepiej?" - wytworzymy pozytywny ślad pamięciowy, w którym stworzymy swój obraz osoby zaradnej i odpornej psychicznie.

ŚWIADOMOŚĆ

to, co dzieje się tu i teraz, na czym koncetrujesz aktualnie swoją uwagę. Prawdopodobnie w tym momencie jesteś świadomy tego, że czytasz kolejną stronę drugiego rozdziału na temat samoświadomości. :) Wykorzystujesz przy tym pamięć krótkotrwałą, żeby zdecydować, które treści są warte zapamiętania.

PODŚWIADOMOŚĆ

to wszystkie treści i wspomnienia, o których nie myślisz w danym momencie, ale które potrafisz z łatwością przywołać w sposób świadomy. Na pewno bez problemu wskażesz swoją datę urodzin, powiesz, co jadłeś dzisiaj na śniadanie, bądź skąd masz tego e-booka.

NIEŚWIADOMOŚĆ

to wszystkie treści, wspomnienia i doświadczenia, z których nie zdajesz sobie sprawy. Bardzo trudno do nich dotrzeć, ponieważ są głeboko ukryte i zakorzenione w naszych umysłach.

Łatwiej odtwarzamy informacje,
z którymi wiążą się silne emocje,
z którymi mamy silne skojarzenia,
bądź które zapamiętaliśmy w jakimś kontekście.

W jaki sposób działa świadomość?

- czyli jak zmienić swoje myśli według teorii

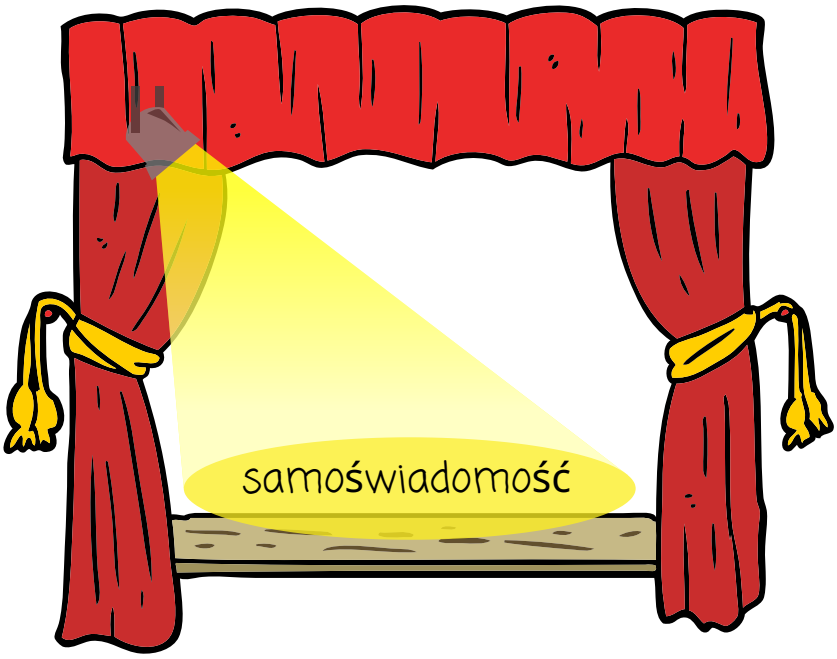
Od dawien dawna temat świadomości spędzał sen z powiek wielu naukowcom. Nie jeden próbował opisać jej istotę oraz wskazać mechanizm działania, toteż powstało wiele różnych teorii. Jedną z nich prezentowała psychologia introspekcyjna, według której świadomość przyczynia się do poznania innych konstruktów psychicznych, jak myślenie, spostrzeganie, pamięć, czy emocje. Jednak przełomowym podejściem okazała się praca Ericssona i Simona (1980). Wskazali oni, że gdy człowiek uświadamia sobie własne procesy psychiczne, może mieć wpływ na ich przebieg oraz dokonywać zmian. Dzięki temu, może znajdywać rozwiązania danego problemu, bądź zmieniać intensywność konkretnej myśli.

PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Kiedy czujesz silne emocje, warto uświadomić sobie, co wprowadza mnie w taki stan - nazwanie tej konkretnej emocji pomaga w wyciszeniu jej, a niekiedy nawet pozwala przekształcić ją na inną.

Np. kiedy czujesz się zestresowany, przeanalizuj, gdzie czujesz się spięty w ciele oraz nazwij ten stan „stresem". Możesz przekształcić ten nieprzyjemny stan, przypominając sobie przykładowo o tym, że podobne obszary w mózgu odpowiadają za stres oraz podekscytowanie.

Według Bernarda Baarsa (1999) świadomość można mieć, ale można ją także stracić. Co więcej, będąc świadomym niekiedy trudno jest wyrazić wszelkie odczucia z tym związane, dlatego stan świadomości stanowi wyzwanie do opisania. Przykładowo, artyści radzą sobie z tym poprzez sztukę czy muzykę, a tancerze poprzez ekspresję w tańcu. Głównym celem świadomości jest wymiana i rozprzestrzenianie informacji. Baars posługuj się metaforą jasno oświetlonej sceny, na której rozgrywa się akcja (czyli główny wątek świadomości).



Jedną z cech kory mózgowej jest jej plastyczność oraz reaktywność, dlatego człowiek ma realny wpływ na swoją świadomość.

SAMOŚWIADOMOŚĆ NA PRZESTRZENI ŻYCIA

15. - 18. m-cy

- pojawia się samoświadomość
- dzieci wiedzą, jak wyglądają i rozpoznają siebie w lustrze oraz na filmie

20. - 24. m-cy

- charkterystyczne zmiany w mowie
- dzieci zaczynają używać zaimka „ja" (nie trzeba ich tego uczyć)

2. - 3. r.ż.

- charakterystyczne zmiany w przejawianiu uczuć
- dzieci są świadome własnych działań oraz rozumieją ich skutki
- dzeci potrafią ocenić własne zachowanie
- pojawiają się pierwsze uczucia w kontekście samooceny

pow. 12. r.ż.

- pojawia się umiejętność abstrakcyjnego myślenia, która jest podstawą do autorefleksji
- zdolność rozpoznawania własnych cech
- budowanie poziomu samoakceptacji
- porażki w jednym obszarze stara się wyrównać w innym

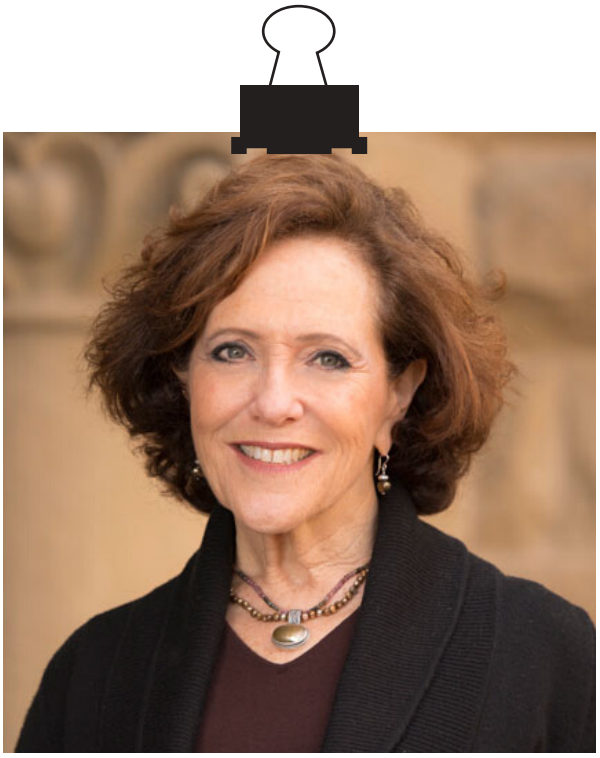
Dalszy rozwój samoświadomości zależy od umiejętności samokontroli.

ROZDZIAŁ 4

JA, JA I JA - RÓŻNE KONCEPCJE

Na przestrzeni kilkudziesięciu lat wielu uczonych zastanawiało się nad pochodzeniem samoświadomości. Do tej pory powstała niejedna teoria, opisująca mechanizmy jej funkcjonowania. Pomimo obszernego dorobku naukowego, temat ten wciąż jest niewyczerpany, gdyż w dalszym ciągu obszary związane z nieświadomością są trudne do zweryfikowania. Posiadając świadomość siebie, czyli wiedzę o sobie oraz umiejętność analizowania tejże wiedzy, myślimy o nas samych w różnych obszarach, rolach, sytuacjach. Rdzeniem, który jest niezbędny do istnienia świadomości, jest konstrukt JA. Od dłuższego czasu psychologowie różnych narodowości podejmowali wyzwanie uporządkowania wiedzy i podejścia do koncepcji JA. W tym rozdziale prezentujemy popularne i zróżnicowane koncepcje JA.

Weźmy koncepcje pod lupę!



Hazel Markus

Nazwa: Autoschemat

Autor: Hazel Markus

Rok powstania: 1980

Główna idea:

Człowiek porządkuje wiedzę o sobie tworząc autoschematy - obszary, w których ma dobrze sprecyzowane poglądy i wiedzę o sobie.

Opis

Autoschematy wytwarzane są w dziedzinach, które są dla jednostki ważne, ponieważ odróżniają ją od innych, definiują jej wartość oraz dotyczą podejmowanych przez nią aktywności. Autoschematów jest kilka, tak samo jak ról życiowych, np. Rodzic, Małżonek, Pracownik. Badania Markus wykazały, że osoby posiadające autoschematy m.in. częściej oceniały informację przez pryzmat ważności dla danej dziedziny, częściej przewidywały swoje zachowania w danej dziedzinie oraz przejawiały większy opór wobec informacji niezgodnych z posiadanymi informacjami o danej dziedzinie.

Wskaźnik wykształcenia autoschematu to krańcowość opinii o sobie oraz postrzeganie dziedziny za ważną. Istnieje również ja robocze, które aktywizuje dane schematy.

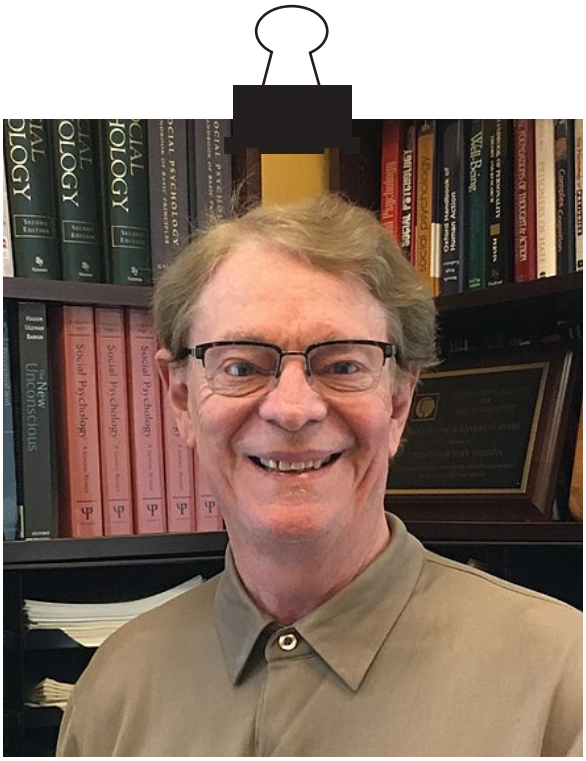
Badania Wheeler, DeMarree, Petty (2007) wskazują, że niektóre treści docierające z zewnątrz mogą aktywować część zachowań, jednak musi być ono wpisane w autoschemat.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Warto rozbudowywać swoje autoschematy (Rodzica / Trenera / Zawodnika / Tancerza / Muzyka / inne) lub podopiecznego, pilnując, aby miał budujące, ale realne treści. Im lepiej poznany, rozbudowany i sprecyzowany autoschemat, tym więcej aktywności jest z nim podejmowanych (np. treningi, zainteresowanie swoją dziedziną) oraz więcej informacji jest zapamiętywanych (np. co jest moją mocną stroną, jak mam grać, co poprawić na treningu).

Jeśli autoschemat zawiera informację o tym, że ciągle przegrywam, jestem niewystarczająco dobry (np. przegrałem parę wystąpień), nie jestem wystarczająco zaangażowany, to żadna wygrana nie będzie dość dobra, a żaden sukces nie ucieszy w pełni. Próby nakłonienia do zmiany perspektywy patrzenia na siebie lub “wmawianie” przez innych, że jest inaczej, nie przyniosą żadnych korzyści - są to informacje sprzeczne z posiadanymi autoschematami. Bardziej efektywne będzie budowanie autoschematu pytaniami: „Jak to zrobiłeś?/ jak tego dokonałeś?”, czy dobrze wyznaczonymi celami oraz ich realizacją.

Jeśli ktoś ma wpisane w autoschmaty zachowania agresywne, widząc agresję - zacznie być agresywny. Jeśli ktoś nie ma w sobie pewności i wiary w swoje umiejętności oraz możliwość wygranej, to pomimo haseł motywujących nie będzie zachowywać jak potencjalny zwycięzca.



Tory Higgins

Nazwa:
Teoria rozbieżności JA
Autor: Tory Higgins
Rok powstania: 1989
Główna idea:
Człowiek funkcjonuje w strukturze JA idealnego, realnego i powinnościowego, które opisują jego relacje poznawcze i emocjonalno - motywacyjne.

Opis

Istnieją trzy rodzaje JA:
1) realne - to, jaki obecnie jestem,
2) idealne - to, jaki chciałabym być,
3) powinnościowe - to, jaki powinienem być według norm, rodziców, otoczenia.
To, co ciekawe, to fakt, że rozbieżność między JA realnym a idealnym prowadzi do emocji depresyjnych, smutku, apatii i rozczarowania. Przykładem może być porażka, niezrealizowanie celu lub inna sytuacja, która w jakiś sposób łamie nasz idealny świat.
Z kolei rozbieżność między JA realnym a powinnościowym skutkuje silnym pobudzeniem lub napięciem, poczuciem wstydu, niepokojem, strachem i poczuciem winy.
Przykładem może być niespełnienie oczekiwań, złamanie zasad konkursu/meczu, wrażenie bycia nieidealnym Zawodnikiem / Muzykiem / Rodzicem / Trenerem / itd.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Uważaj na oczekiwania, jakie stawiasz swoim podopiecznym - bądź świadom tego, że również na podstawie Twoich wymagań budują one swój obraz JA powinnościowego. Chęć sprostania oczekiwaniom może powodować ogromną presję, a brak realizacji wytycznych - wiele nieprzyjemnych emocji. W rezultacie prowadzi to do braku ich pewności siebie, wiary w swoje możliwości, a finalnie nawet do zniechęcenia i wypalenia.

Jeśli Ty lub Twój podopieczny reaguje silnymi napadami emocji, może się okazać, że jedną z przyczyn jest posiadanie nierealnego obrazu JA idealnego,
np: „Zawsze muszę wygrywać!", „Muszę być perfekcyjny!",
lub JA powinnościowego, np:
„Pownieniem być najlepszy."

Jeśli Twój podopieczny łatwo się zniechęca lub poddaje po błędzie, może mieć zbyt wygórowane JA idealne. W takiej sytuacji ważne jest, aby doceniać podejmowany przez niego wysiłek oraz wspólnie wyznaczać cele adekwatne do jego poziomu rozwoju. Warto również pokazywać przykłady jego idoli, którzy też nie zawsze są perfekcyjni, a nawet samemu przyznać się czasem do błędu lub niewiedzy - w ten sposób odwołujemy się do JA realnego.

Daryl Bem

Nazwa: Autopercepcja
Autor: Daryl Bem
Rok powstania: 1972
Główna idea:
Człowiek formułuje wnioski na swój temat tak samo, jak o innych - poprzez obserwacje zachowania i okoliczności, w jakich się ono pojawiło.

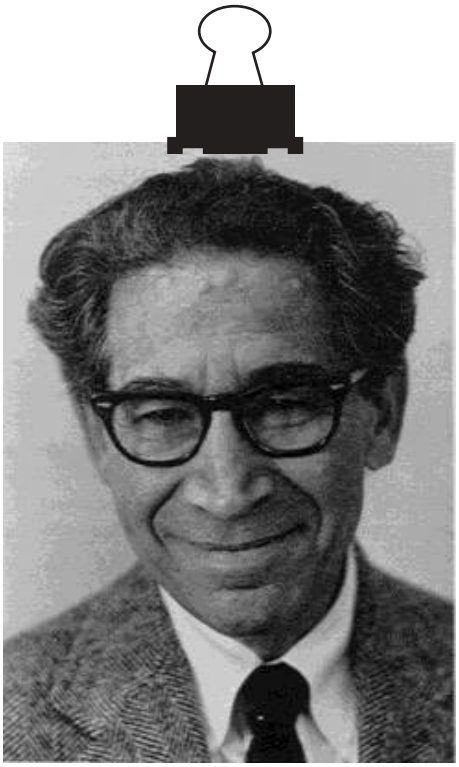
Opis

Aby zbudować swój własny obraz, człowiek obserwuje siebie, swoje reakcje i zachowania. Zwraca on także uwagę na kontekst i okoliczności, w jakich się one pojawiają. Dane postępowanie może wynikać z własnej woli lub może zostać narzucone z góry. Przykładem może być zbieranie sprzętu po treningu - jeśli robię to, bo chcę, to znaczy, że jestem pomocny. Z kolei jeśli wyraźnie poprosi o to osoba prowadząca, wówczas nie definiuję sam siebie w ten sam sposób jako pomocnego (a już na przykład posłusznego). Przekonania na temat JA funkcjonują jako samospełniająca się przepowiednia - jeśli ktoś uważa, że kiepsko gra w siatkówkę lub słabo śpiewa, to będzie znacznie lepiej zapamiętywał sytuacje, w których sobie nie poradził niż te, w których dał radę. Co ciekawe, ludzie automatycznie dążą do kontaktów z osobami, które potwierdzają ich obraz siebie (Swann, 2005).

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Przymuszanie podopiecznego do zaangażowania w daną aktywność, może mieć odwrotny skutek do zamierzonego
- jeśli podpieczny odczuwa zewnętrzny nacisk na działanie wynikające nie z jego woli, prawdopodobnie nie zintegruje danej cechy lub zachowania do swojego obrazu.

Jeśli Twój podopieczny łatwo się zniechęca lub poddaje po błędzie, może mieć zbyt wygórowane JA idealne. W takiej sytuacji ważne jest, aby doceniać podejmowany przez niego wysiłek oraz wspólnie wyznaczać cele adekwatne do jego poziomu rozwoju. Warto również pokazywać przykłady jego idoli, którzy też nie zawsze są perfekcyjni, a nawet samemu przyznać się czasem do błędu lub niewiedzy - w ten sposób odwołujemy się do JA realnego.



Leon Festinger

Nazwa: Porównania społeczne

Autor: Leon Festinger

Rok powstania: 1954

Główna idea:

Człowiek budując obraz siebie, porównuje się do innych.

Opis

Do zbudowania obrazu JA potrzebny jest punkt odniesienia. Ludzie porównując się do innych, oceniają swoje cechy, umiejętności i zachowania - w ten sposób osadzają się na konkretnym miejscu względem innych, np: „Potrafię grać lepiej niż mój kolega, ale do mojego autorytetu jeszcze trochę mi brakuje!". Warto zwrócić uwagę na fakt, że ludzie znacznie chętniej wybierają porównania, w których wypadają lepiej (Willis, 1981).

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Ludzie mają naturalną tendencję do porównywania się z innymi. Nie warto pogłębiać tego zachowania, ponieważ w niektórych przypadkach może ono przynieść wiele frustracji, smutku i zniechęcenia. Co więcej, może także zbudować nierealistycznie wysoką, bądź niską samoocenę (w zależności od grupy, z którą się porównujemy).

Jeśli obraz siebie jest zbudowany jedynie na porównaniach, moment awansowania, bądź przejścia na poziom wyżej w swojej dziedzinie, może być niezwykle trudną sytuacją, burzącą poczucie własnej wartości: np. *„Przecież jestem taki dobry, a w tym zespole jestem najsłabszy".*

Unikaj porównań z innymi - zamiast tego bądź sam dla siebie poprzeczką i każdego dnia staraj się być lepszy od samego siebie. Pracując z podopiecznym, zauważaj osiągnięty progres, a przy spadku formy odwołuj się do jego umiejętności i możliwości. Dodatkowo wyznaczaj indywidualne cele, bez porównania z innymi rówieśnikami - dzięki takiemu podejściu można uniknąć wielu przykrych emocji, a co najważniejsze, można zaobsewować szybsze postępy.

Shinobu Kitayama

Nazwa:
Ja zależne i niezależne
Autor: Hazel Markus
i Shinobu Kitayama
Rok powstania: 1991
Główna idea:
Człowiek funkcjonuje w dwóch konstruktach JA - zależnym i niezależnym.

Opis

Ta teoria odnosi się głównie do funkcjonowania człowieka w społeczeństwie. Ja niezależne budowane jest w krajach nastawionych na indywidualizm (np. USA), gdzie jednostka jest nadrzędną wartością, będącą w centrum. Ja zależne z kolei pojawia się w kulturach kolektywistycznych, nastawionych na dobro grupy i ogółu (np. Japonia). Co więcej, jedną z cech konstruktu JA jest jego plastyczność, co oznacza, że posiada on zdolność dopasowania się do bieżącej sytuacji (Wiekes, Stapel, 2008).

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

W sporcie zespołowym / w orkiestrach / wszelkich aktywnościach grupowych wzmacniaj JA zależne, czyli przywiązanie do grupy, poprzez integrację, zabawy, wspólne cele i docenianie zachowań, które wspierają dobro ogółu.

W sporcie indywidualnym / w karierach solowych / wszelkich aktywnościach jednoosobowych wzmacniaj JA niezależne poprzez szczegółowe rozpisanie celów, autoanalizę potrzeb oraz autorefleksję, wyciągając wnioski z dotychczasowego działania.

Bez względu na rodzaj podejmowanej aktywności, indywidualny bądź grupowy, staraj się zwrócić uwagę na to, jak zachowujesz się w ważnych dla Ciebie chwilach - czyli kiedy wolisz polegać tylko na sobie, a kiedy wolisz być częścią grupy. Taka analiza pozwoli Ci lepiej kontrolować swoje myśli i emocje, a przede wszystkim zrozumieć swoje potrzeby.

SPRAWDŹ SWOJĄ SAMOŚWIADOMOŚĆ!

QUIZ

INSTRUKCJA:

Poniżej znajdziesz dwie kartki z pytaniami.
Pierwsza zatytułowana jest „Złote Myśli" i odnosi się ogólnie do Twojej codzienności. Druga to „Moja dziedzina", która dotyczy stricte Twojej aktywności, którą się najczęściej zajmujesz, np. danej dyscypliny sportowej, artystycznej bądź innej profesji.

Obydwie formy mają na celu weryfikację Twojej świadomości w ważnych dla Ciebie obszarach.

Nie ma żadnego klucza - wszystkie pytania są otwarte i każda odpowiedź jest dobra. Ważne, aby była szczera i zgodna z Twoją rzeczywistością.

Wyzwanie: spróbuj w jak najszybszym czasie odpowiedzieć na wszystkie pytania. Możesz użyć stoper do pomocy. Pytania, na które trudniej będzie Ci udzielić szybkiej odpowiedzi wskazują na obszar, który w szczególności możesz wzmacniać i rozwijać.

Do dzieła!
Sprawdź, jak dobrze znasz samego siebie!

ZŁOTE MYŚLI

QUIZ

1. Co jest dla Ciebie najważniejsze w życiu? . . . . . .

2. Jakimi wartościami się kierujesz? . . . . . .

3. Co dodaje Ci energii? . . . . . .

4. Co sprawia, że nie masz energii? . . . . . .

5. Moje najprzyjemniejsze wspomnienie z poprzedniego roku to . . . . . .

6. Jaką cechę lubisz w sobie najbardziej? . . . . . .

7. Kto jest dla Ciebie najważniejszy w życiu? . . . . . .

8. Kto jest dla Ciebie największym wsparciem? . . . . . .

9. Jak dbasz o samego siebie? . . . . . .

10. Co Cię cieszy? . . . . . .

11. Co sprawia Ci smutek? . . . . . .

12. Co sprawia, że się złościsz? . . . . . .

13. Jak podejmujesz swoje decyzje? . . . . . .

14. Jak często cieszysz się z małych rzeczy? . . . . . .

15. Kiedy odczuwasz wdzięczność? . . . . . .

16. Co Cię uspokaja? . . . . . .

17. Jakie relacje są dla Ciebie wspierające? . . . . . .

18. Co lubisz robić w wolnym czasie? . . . . . .

19. Co najbardziej cenisz w swojej pracy? . . . . . .

20. Jaka jest Twoja mocna strona? . . . . . .

21. Jaka jest Twoja słaba strona? . . . . . .

22. Co Cię motywuje do rozwoju?. . . . . .

23. Dokończ zdanie: nie wyobrażam sobie życia bez . . . . . .

MOJA DZIEDZINA: . . . . . .

QUIZ

1. Co Cię motywuje do rozwoju w Twojej dziedzinie? . . . . . .

2. Mój cel na najbliższy rok to: . . . . . .

3. Moja najmocniejsza strona w mojej dziedzinie to: . . . . . .

4. To, nad czym chcę popracować, to: . . . . . .

5. Jakie emocje towarzyszą Ci podczas startu/występu? . . . . . .

6. Jakie emocje są dla Ciebie wspierające? . . . . . .

7. Jakie emocje są dla Ciebie niekomfortowe? . . . . . .

8. Jakie myśli dodają Ci energii do działania? . . . . . .

9. Jakie myśli sprawiają, że chcesz zrezygnować? . . . . . .

10. Jak radzisz sobie w trudnych sytuacjach? . . . . . .

11. Jak budujesz swoją pewność siebie? . . . . . .

12. Co najbardziej lubisz w swojej dziedzinie? . . . . . .

13. To, czego chcę się nauczyć to: . . . . . .

14. Kto jest Twoim największym autorytetem? . . . . . .

15. Jak dbasz o swoją regenerację? . . . . . .

16. Co pomaga Ci się przygotować do startu/występu? . . . . . .

17. Jak zachowujesz się po wygranej? . . . . . .

18. Jak zachwowujesz się po przegranej? . . . . . .

19. Jaki jest Twój sposób na stres? . . . . . .

20. Jakie jest Twoje największe marzenie? . . . . . .

21. Ile godzin w tygodniu poświęcasz na praktykę? . . . . . .

22. W jaki sposób sprawdzasz swoje postępy?. . . . . .

23. Dokończ zdanie: zajmuję się moją dziedziną, ponieważ. . . . . .

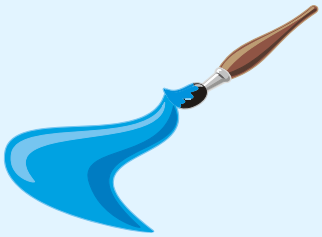
KORZYŚCI BYCIA ŚWIADOMYM

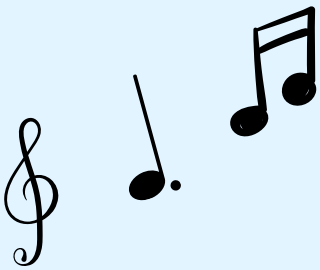
Dzięki SAMOŚWIADOMOŚCI

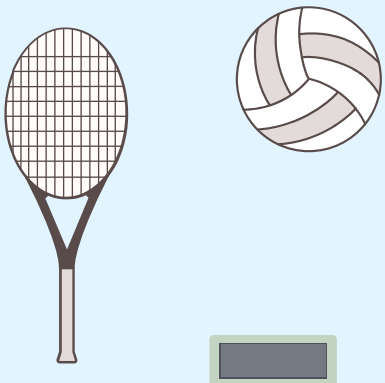
- Lepiej rozumiesz swoje myśli i zachowania!
- Nabywasz umiejętność obserwacji samego siebie!
- Bierzesz odpowiedzialność za siebie i nie szukasz wymówek!
- Budujesz bardziej świadome relacje!
- Łatwiej zauważasz i rozumiesz własne emocje!
- Znasz swoje poglądy, przekonania i potrzeby!
- Częściej dostrzegasz rozwiązania!
- Pewniej kreujesz swoje życie, bo wiesz, czego chcesz!
- Czujesz się sobą!

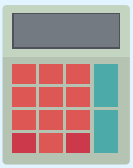
CIEKAWOSTKA

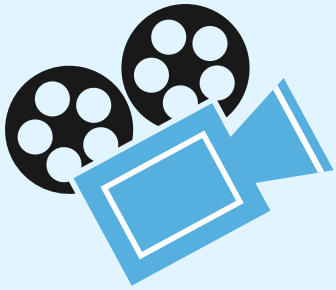
Gordon Gallup (1997) twierdzi, że jednym z osiągnięć ewolucji człowieka jest właśnie samoświadomość - być może przyczyniała się do plastyczności zachowania oraz podejmowania nowych form aktywności, a także wpływała na wyniki rywalizacji czy relacje z innymi przedstawicielami gatunku











W Twojej dziedzinie

samoświadomość przyczynia się do:

> budowania stabilnej motywacji na optymalnym poziomie (nie za niskiej, nie za wysokiej),

> kontrolowania własngo pobudzenia (kiedy emocje i stres pomagają, a nie przeszkadzają),

> umiejętności budowania skutecznych schematów radzenia sobie w trudnych sytuacjach,

> poprawy jakości Twoich wystąpień,

> poczucia dobrego przygotowania do startu / wystąpienia,

> analizy swojego wystąpienia (co sprawia, że idzie mi lepiej / gorzej),

> umiejętności wchodzenia w stan FLOW (poczucia całkowitego pochłonięcia swoją aktywnością),

> budowania zdrowej i optymalnej pewności siebie,

> uważnego tworzenia myśli oraz monitoringu własnych przekonań,

> umiejętności odróżnienia moich potrzeb, celów i schematów od tych, które zostały mi narzucone przez otoczenie.

ROZDZIAŁ 7

JAK ZADBAĆ O SAMOŚWIADOMOŚĆ?

Samoświadomość, tak jak każda inna aktywność mentalna, wymaga od naszego organizmu odpowiednich pokładów energii. Koncentracja na swoim wnętrzu potrafi absorbować m.in. wiele procesów poznawczych, które podczas intensywnej autoanalizy mogą szybko ulec wyczerpaniu. Z tego względu ważna jest regeneracja naszego ciała i umysłu oraz dbałość o ich higienę. Warto pamiętać, że gdy nasz mózg jest zmęczony, bądź przeładowany informacjami, wybiera najszybciej dostępne i niekiedy automatyczne rozwiązania, które nie zawsze są zgodne z naszymi oczekiwaniami. W takiej sytuacji nie poświęcamy uwagi na dokładny ogląd myśli czy emocji, gdyż głównym celem umysłu jest natychmiastowe osiągnięcie ,,świętego spokoju". W rezultacie próba samoświadomości pod wpływem zmęczenia może doprowadzić do mylnych wniosków, niezadowolenia z siebie i innych nieprzyjemnych stanów.

PYTANIA POMOCNICZE

- Jak często zastanawiam się, jak się czuję w danej sytuacji?
- Kiedy lubię o sobie myśleć? A kiedy wolę nie podejmować takiej autorefleksji na swój temat?
- Co jest najczęściej przyczyną mojego zmęczenia?
- Jaki jest mój sposób na ,,reset" głowy?

Jeśli chcesz rozwinąć swoją samoświadomość,
warto zadbać o odpowiednie warunki ku temu.
Poniżej znajdziesz kilka pytań dotyczącychTwojego stylu życia
- po uważnej analizie, udziel szczerej odpowiedzi.
Dzięki temu odkryjesz, co wpływa pozytywnie, a co negatywnie na Twoje procesy poznawcze, które są niezbędne w budowaniu samoświadomości.

Jak wygląda Twój standardowy dzień?

.....

.....

Ile posiłków jesz w ciągu dnia? Jak wygląda Twoja dieta?

.....

.....

Ile czasu w tygodniu przeznaczasz na aktywność fizyczną?

.....

.....

Ile czasu w ciągu doby spędzasz w mediach społecznościowych?

.....

.....

Ile godzin w ciągu doby przeznaczasz na sen?

.....

.....

Ile litrów wody wypijasz w ciągu doby?

.....

.....

W jaki sposób dbasz o swoją regenerację?

.....

.....

Jak wykorzystujesz swój wolny czas?

.....

.....

Jak często w ciągu doby czujesz się zmęczony?

.....

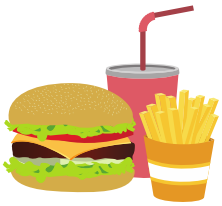
.....

Co nie sprzyja świadomej autoanalizie?

- czyli o potencjalnych źródłach poczucia zmęczenia
oraz czynnikach odwracających uwagę od własnej autorefleksji

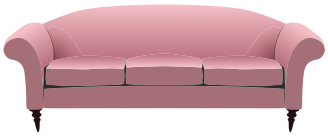
NADMIERNE KORZYSTANIE Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH
(może prowadzić do ślepego podążania za trendami, które nie są zgodne z naszym wnętrzem)

NIEODPOWIEDNIA ILOŚĆ SNU
(może przyczyniać się do chronicznego zmęczenia)



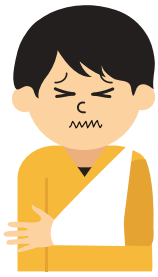
NIEZDROWA DIETA
(brak odpowiedniego ,,paliwa" dla mózgu)

TOKSYCZNE RELACJE
(powodują, że ważniejsze jest dobro innych od Twojego własnego)



PASYWNY STYL ŻYCIA
(brak podejmowania aktywności może zniechęcać do własnej autorefleksji przez poczucie bycia nieciekawą osobą)

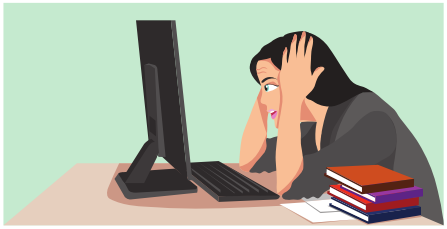
UŻYWKI
(ich nadmiar zaburza rzeczywistość)



LĘK PRZED PRZYZNANIEM SIĘ DO BŁĘGU
(brak konfrontacji z tymi obszarami, które moglibyśmy wzmocnić i rozwinąć powoduje wybiórczą autorefleksję)

EGOIZM
(nadmierne myślenie o sobie, swoich potrzebach oraz odczuciach może prowadzić do wyolbrzymienia myśli)

ZBYTNIA ULEGŁOŚĆ
(ciągłe dopasowywanie się do innych nie pomaga w świadomej analizie ,,czego ja potrzebuję?")



NADMIAR OBOWIĄZKÓW
(powoduje spychanie na dalszy plan regeneracji oraz zadbania o siebie - ważniejszy deadline niż Twój spadek energii)

NADMIERNE OGLĄDANIE TV
(analiza życia bohaterów zamiast swojego, przywłaszczanie ich perspektywy)

Najpierw zadbaj o zdrowie fizyczne i psychiczne. . .

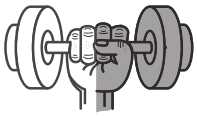
- aby Twój mózg mógł zdrowo funkcjonować i w pełni wykorzystywać swoje możliwości

ZBILANSOWANA DIETA

SZUKANIE POWODÓW DO RADOŚCI

ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE

BADANIA KONTROLNE



DOSTOSOWANY DO CIEBIE TRENING

REGENERACJA CIAŁA I UMYSŁU

AKTYWNOŚĆ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

ODPOWIEDNIA ILOŚĆ SNU

AKCEPTACJA SAMEGO SIEBIE

GŁĘBOKI ODDECH

CZAS WOLNY NA WŁASNE PRZYJEMNOŚCI

SPĘDZANIE CZASU Z BLISKIMI OSOBAMI

Już wiesz, jak ważne jest Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne, aby móc przeprowadzać świadomą analizę samego siebie. Teraz poznaj kilka sposobów, które możesz wykorzystać w celu pogłębienia swojej samoświadomości.

SPOSOBY

- **Prowadzenie dziennika / pamiętnika**
  cel: zapisywanie swoich myśli, emocji, wydarzeń i wspomnień
- **Praca z ciałem, np. trening oddechowy masaż, rolowanie, rozciąganie**
  cel: obserwacja odczuć płynących ze swojego ciała
- **Techniki mindfulness - bycie tu i teraz**
  cel: analiza obecnego stanu
- **Oglądanie zdjęć i filmów ze swoim udziałem**
  cel: analiza swojej mowy ciała oraz swoich reakcji, zachowań
- **Czytanie wartościowych książek oraz udział w szkoleniach, konferencjach, warsztatach**
  cel: pogłębianie wiedzy oraz poszukiwanie inspiracji do własnego rozwoju
- **Powrót do dzieciństwa - obejrzenie ulubionej bajki, zagranie w ulubioną grę**
  cel: analiza swoich wczesnych upodobań oraz potrzeb

ROZDZIAŁ 8

JAK DZIAŁAĆ ŚWIADOMIE - WSKAZÓWKI

W świadomym działaniu nie chodzi o to, aby szczegółowo analizować każdy swój krok - nasz mózg czułby się wtedy bardzo przeciążony. Co więcej, mogłoby to prowadzić do smutku, stresu i lęku, a także negatywnych myśli i nieprzyjemnych odczuć w ciele. Jesteśmy tak stworzeni, że nieświadomość odgrywała, odgrywa i będzie odgrywać znaczącą rolę w naszym życiu - bez niej nie moglibyśmy spokojnie funkcjonować. Jak dotąd, nikomu nie udało się jej zbadać oraz bliżej określić, ponieważ trudno wprowadzić się w stan nieświadomości, zachowując przy tym świadomość. Warto zdać sobie z tego sprawę i zaakceptować fakt, że nie jesteśmy w stanie kontrolować każdej sekundy swojego życia. W innym przypadku, trudno byłoby nam po prostu przetrwać. W kontekście ważnych dla Ciebie obszarów, w których podejmujesz wiele działań i wyzwań, na pewno spotykasz się z różnymi emocjami, myślami, czy zachowaniami, które nie raz wyprowadzają Cię z równowagi, bądź mają negatywny wpływ na Twoje wyniki. W większości sytuacji może być to związane właśnie z nieświadomością swoich myśli, emocji czy potrzeb. Nieświadomość na tej płaszczyźnie może podcinać skrzydła i blokować Twoje możliwości. Dlatego zbudowanie samoświadomości pozwala na zrozumienie i zaprzyjaźnienie się z samym sobą. W rezultacie prowadzi to do głębokiego poczucia skuteczności, efektywności i spełnienia w życiu.

- *Znajdź czas tylko dla siebie, ograniczaając wszelkie dystraktory (np. telefon) - w ciągłym pędzie i natłoku obowiązków, łatwo zgubić konktakt z sobą.*
- *Zauważaj swoje emocje, myśli i zachownia - jeśli coś się w Tobie dzieje, jest to ważne i warto się tym zaopiekować.*
- *Jeśli czujesz, że ciągłe analizowanie jakiegoś tematu nie przynosi rozwiązań i wręcz podcina Ci skrzydła - zostaw to na chwilę. Mózg również potrzebuje regeneracji, a zbyt dług i intensywna analiza może spowodować dyskomfort.*
- *Wyciągaj wnioski z różnych sytuacji, zarówno tych przyjemnych, jak i trudnych, zadając sobie pytanie: czego mnie to nauczyło?*
- *Zadawaj pytania podopiecznym: jak to zrobiłeś? Co chcesz zmienić? Co możesz zrobic w takiej sytuacji? Co Cię wspiera? Co Ci przeszkadza? Jak się z tym czujesz? Czego chcesz/potrzebujesz? Dzięki takim pytaniom nie tylko angażujesz dziecko do rozmowy i aktywności, ale również uczysz zauważać i rozumieć jego własne wnętrze.*
- *Uszanuj to o czym mówi do Ciebie podopieczny. Dzieci bardzo często są dużo bardziej świadome niż dorośli - wzmacniaj to w młodym człowieku zamiast negować*
- *Co 6 - 12 miesięcy powtarzaj quiz Mental Calendar. :)*

NARZĘDZIA ROZWOJOWE

- Mój przyjaciel
- Mój autoportret
- Zwierzaki
- Co wolisz?
- ABCadło
- Pomagier

MÓJ PRZYJACIEL

Instrukcja:
1) W czerwone wykropkowane miejsca wpisz imie swojego najlepszego przyjaciela.

Mój najlepszy przyjaciel to ..... .

Z ..... łączy nas bardzo silna więź.

Z ..... mamy wspólne zainteresowania oraz poglądy.

Z .....znam się od dawna, niekiedy mam nawet wrażenie, że od urodzenia.

..... to osoba, z którą rozumiem się bez słów, zawsze wie, czego mi potrzeba, a w trudnych sytuacjach wie, jak mnie wesprzeć.

Bez względu na to, co się dzieje, ... zawsze staje po mojej stronie, ponieważ dla ..... najważniejsze jest moje dobro.

Co więcej, ... akceptuje mnie takim, jakim jestem/ taką, jaką jestem.

..... zna moje zalety oraz wady i szczerze mówi mi, gdy powinienem/powinnam zwrócić na coś uwagę.

..... nie ocenia mnie pochopnie, zawsze stara się mnie wysłuchać oraz zrozumieć moje wypowiedziane myśli, emocje i zachowania.

..... nie krytykuje moich pomysłów, tylko wspiera i motywuje do działania.

Kiedy mam gorszy dzień, ... stawia mnie do pionu i poprawia mi humor.

Z ..... mamy zawsze dużo tematów do rozmów, a wspólnie spędzony czas zawsze daje mi multum pozytywnej energii.

Zależy mi na rozwoju naszej przyjaźni z ... , żebyśmy mogli/ mogły się jeszcze lepiej rozumieć i wspierać.

Instrukcja c.d.:
2) Przeczytaj tekst na głos, wstawiając w czerwone kropki SWOJE imię.

MÓJ AUTOPORTRET

Instrukcja:
Podejdź do lustra i przez kilka chwil popatrz na swoją twarz. Postaraj się zaobserwować i zapamiętać jak najwięcej swoich charakterystycznych cech wyglądu. Następnie wróć do tej kartki i spróbuj narysować swój portret (bez zaglądania do lustra). Jeśli chcesz, pokoloruj go zgodnie z rzeczywistością.

Zwierzaki

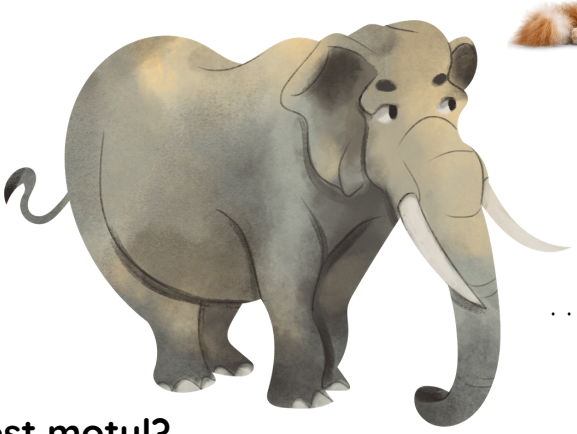
Instrukcja:
Poniżej znajdują się różne zwierzaki, które z pewnością znasz. Postaraj się w jak najszybszym tempie opisać każde zwierzątko jednym słowem, które pierwsze przyjdzie Ci do głowy !

Jaki jest tygrys?

. . . . . .

Jaki jest kot?

. . . . . .



Jaki jest pies?

. . . . . .

Jaki jest słoń?

. . . . . .

Jaki jest motyl?

. . . . . .

Jaki jest kangur?

. . . . . .

Jaki jest niedźwiedź?

. . . . . .

Jaki jest orzeł?

. . . . . .

Jaki jest żółw?

. . . . . .

Jaka jest żyrafa?

. . . . . .

Jaka jest wiewiórka?

. . . . . .

Odpowiedz na pytanie:
Gdybym był zwierzakiem, byłbym . . .
Uzasadnij swoją odpowiedź!

Co wolisz?

Instrukcja:
Spośród poniższych zestawień,
wybierz z każdego wiersza to, co wolisz !

FILM	SERIAL
PIES	KOT
ŚPIEWANIE	GRANIE
PUCHAR	MEDAL
SPORT INDYWIDUALNY	SPORT ZESPOŁOWY
LATO	ZIMA
CIEPŁE	ZIMNE
OWOC	WARZYWO
BIAŁO - CZARNE	KOLOROWE
DZIEŃ	NOC
KAWA	HERBATA
KSIĄŻKA	ROWER
KOMPUTER	TELEFON

ABECADŁO

Instrukcja:
Człowiek funkcjonuje w taki sposób, że otaczająca go rzeczywistość wywiera na niego nieustanny wpływ. Sytuacje, w których się znajduje, powodują specyficzne myśli, myśli te budzą emocje, a w konsekwencji prowokują konkretne zachowania. Zazwyczaj reaakcją na daną sytuację jest pewien schemat zachowania - na przykład, gdy złoszczę się po nieudanej próbie nauki nowej umiejętności, chcę rzucać przedmiotami. Poniższe ćwiczenie pozwoli Ci analizę trudnych sytuacji, których doświadczyłeś oraz odnalezienie i zrozumienie towarzyszących im myśli, emocji i zachowań.

OPIS SYTUACJI:	**A** MYŚL	**B** EMOCJA	**C** ZACHOWANIE

POMAGIER

Instrukcja:
Poniżej znajduje się formularz, który możesz wypełnić po każdych zawodach, konkursie, czy treningu. W pierwszej kolumnie wypisz od 3 do 10 czynności lub zdarzeń, które były dla Ciebie pomocne podczas wystąpienia lub treningu - np. wprowadziły Cię w dobry humor, poprawiły koncentrację, dodały pewności siebie. W drugiej kolumnie zastanów się, w jaki sposób możesz wykorzystać te czynności, aby pomagały przy kolejnych konkursach.
W kolumnie trzeciej wypisz czynności oraz sytuacje, które były niekomfortowe, przeszkadzające w skupieniu, odbierające pewność siebie itp..
W ostatniej kolumnie wpisz pomysły, jak możesz się przygotować do kolejnych zawodów, aby poradzić sobie z trudną sytuacją wymienioną w kolumnie nr 3.

Co mi dziś pomogło?	Jak mogę to wykorzystać przy następnej okazji?	Co mi dziś przeszkadzało?	Jak mogę sobie z tym poradzić przy kolejnej okazji?

POLECAMY !

W temacie samoświadomości

LITERATURA:

„Wszystko zaczyna się w głowie" - Karolina Cwalina

„Klucz Podświadomości" - Paula Świątek

„7 nawyków skutecznego działania" - Stephen R. Covey

„Gupi mózg" - dr Dean Burnett

FILM:

Incepcja

Billy Elliot

Split - dla osób o mocniejszych nerwach

High School Musical

Wskakuj!

Księżniczka na lodzie

dla młodzieży

PIOSENKA:

Perfect - Autobiografia

Breakout - Kiedy byłem małym chłopcem

Disturbed - Sound of silence

Lady Gaga & Bradley Cooper - Shallow

GRY:

Karty Sportowca

Ego

Dixit

INNE NARZĘDZIA:

Złote Myśli

Koło życia

Klocki Lego

BIBLIOGRAFIA:

Burnett, D., (2016) Gupi mózg. Łódź: Wydawnictwo JK.

Campbell, J., B., Hall, C., S., Gardner L., (2006) Teorie osobowości. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Maruszewski, T. (2011). Psychologia poznania. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Oleś, P.K., (2009). Wprowadzenie do psychologii osobowości. Włocławek: Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna we Włocławku.

Schaffer, H.R., (2018). Psychologia dziecka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Wojciszke, B. (2011). Psychologia społeczna. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Davis, T., (2019). What Is Self-Awareness, and How Do You Get It? Pobrane z: https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201903/what-is-self-awareness-and-how-do-you-get-it.

Gallagher,S., Zahavi, D. (2005). Phenomenological Approaches to Self-Consciousness. Pobrane z: https://plato.stanford.edu/entries/self-consciousness-phenomenological/#BodSelAwa.

Lange-Kępczyńska, A. (2015). Co Twój maluch widzi w lustrze? - jak rozwija się samoświadomość. Pobrane z: https://www.selfedu24.pl/artykul/co-twoj-maluch-widzi-w-lustrze.

Smith, J., (2017). Self-Consciousness. Pobrane z: https://plato.stanford.edu/entries/self-consciousness/#EarlTwenCentDiscSelfCons.

Pall, C., (2016). Power Tool: Self-awareness vs. Self-consciousness. Pobrane z: https://coachcampus.com/coach-portfolios/power-tools/corina-pall-self-awareness-vs-self-consciousness/?fbclid=IwAR1ZHt1K7GSBiVedvyiDAeGqp7_0sYLinDufVKpHeVO9sfjn0i9_Bt0nthk.

Riopel, L., (2020). 17 Self-Awareness Activities and Exercises. Pobrane z: https://positivepsychology.com/self-awareness-exercises-activities-test/.

Well, T., (2019). Can You Be Too Self-Aware? Pobrane z: https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-clarity/201909/can-you-be-too-self-aware?fbclid=IwAR0hWXCLtjofx3CkK-zQ4EXBxPH4LfQVUFqWYXXt3sZpVNToJTL6FqUdZBc.

W NASTĘPNYM NUMERZE:

Luty, 2020

Umysł pełen zagadek

Mental Calendar

MENTALCALENDAR.PL