

Samocena

Jak wpływa na to,
kim jesteś?



” Jesteś tym,
co w swoim życiu
powtarzamy.
Doskonałość nie jest
jednorazowym aktem,
lecz nawykiem.

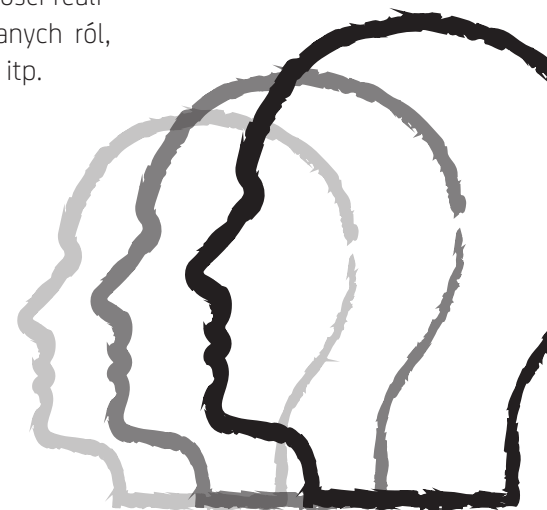
Arystoteles

”

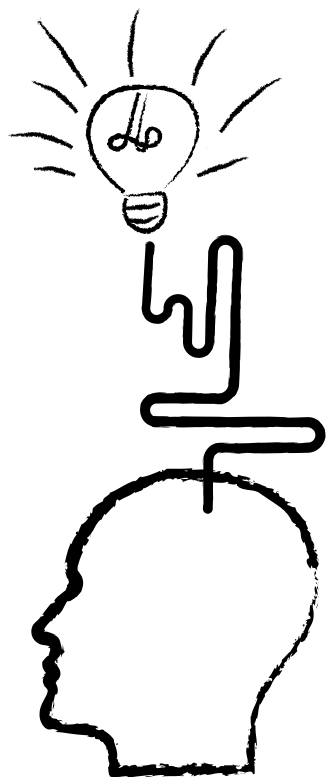
Samocena

Jak wpływa na to, kim jesteś?

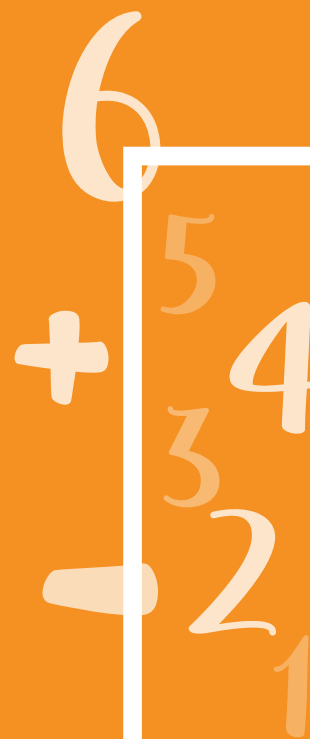
Żyjemy w czasach, w których wysoka samocena jest niezbędna dla naszej psychiki, abyśmy się sami ze sobą dobrze czuli. Jest również potrzebą ekonomiczną i społeczną, która ukierunkowuje na przystosowanie do wciąż zmieniającego się świata – do zmian zachodzących w zachowaniach innych, do różnorodności realizowanych celów i odgrywanych ról, do zmian technologicznych itp.



Rzecz o samowiedzy

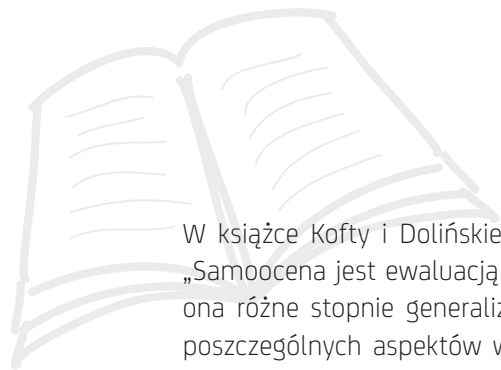


Na wstępie warto powiedzieć o pojęciu samowiedzy. Jest to zespół przekonań i wartości, który motywuje, interpretuje, organizuje i reguluje procesy i zachowania interpersonalne oraz intrapersonalne. Treść samowiedzy oddziałuje na to, co o sobie myślimy, ale również ma wpływ (poprzez schematy, pojęcia, stereotypy) na to, jak oceniamy innych ludzi.



Samocena poczucie własnej wartości

Według Słownika Psychologii¹ poczucie własnej wartości to postawa wobec siebie lub własna opinia na swój temat, czy też ocena samego siebie. Można również powiedzieć, że poczucie własnej wartości jest konkretną odpowiedzią na pytanie: „jak się czuję z tym, kim jestem i jaki jestem?”. Inaczej mówiąc, poczucie własnej wartości to uogólniona postawa w stosunku do samego siebie, która wpływa na nastrój oraz zachowanie, ale także wywiera ogromny wpływ na pewien zakres zachowań osobistych i społecznych.



W książce Kofty i Dolińskiego² można przeczytać, że: „Samoocena jest ewaluacją własnej osoby. Może mieć ona różne stopnie generalizacji: od ocen dotyczących poszczególnych aspektów własnej osoby – a więc na przykład inteligencji, atrakcyjności fizycznej, poczucia humoru, kompetencji interpersonalnych czy umiejętności grania na gitarze – do tak zwanej samooceny ogólnej, czy też globalnej, polegającej na całościowej ocenie siebie”.

W „Encyklopedii pedagogicznej XXI wieku”³ pod hasłem samoocena czytamy: „zespół różnorodnych sądów i opinii, które odnoszą się do osoby, a w szczególności do jej wyglądu, uzdolnień, osiągnięć i możliwości”. Sądy te mogą dotyczyć osoby oceniającej, jej przekonań dotyczących własnych możliwości oraz porównywania efektów własnych działań z efektami pracy innych ludzi.

Samoocena jest więc postawą, składającą się z trzech komponentów: poznawczego, emocjonalnego i behawioralnego. Komponent poznawczy – to przekonania i myśli dotyczące „Ja” oraz standardy wartościowania własnej osoby. Komponent emocjonalny – wyraża się w poziomie szacunku i miłości do siebie samego. Komponent behawioralny – wskazuje na zachowania wobec siebie, czyli stopień zaspokojenia własnych potrzeb, poziom asertywności w relacjach z innymi, tendencje samorealizacyjne, sposoby autoprezentacji oraz reakcje na niepowodzenia i stres.



Badania pokazują, że dla większości ludzi podtrzymywanie samooceny z jednoczesnym zachowaniem integralności samowiedzy jest ważnym źródłem motywacji. Co ciekawe, niejednokrotnie ludzie podejmują zachowania o charakterze utrudniającym, by mieć potem usprawiedliwienie dla swojego niepowodzenia, które nie oznaczałoby braku zdolności.

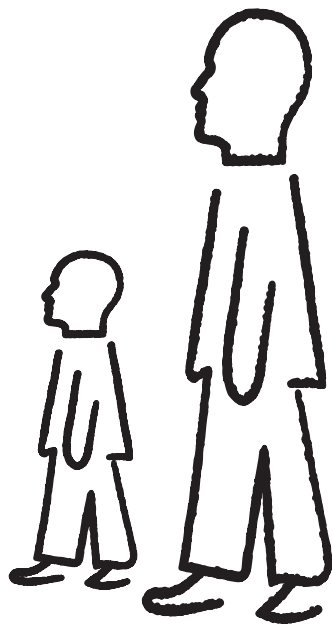
Jeżeli na przykład jesteś studentem i odczuwasz lęk przed sprawdzeniem swojej wiedzy, przed egzaminem, możesz - zamiast się uczyć - iść do pracy, do kina lub na randkę. W ten sposób, jeśli okazałoby się, że nie zdałeś, możesz obwiniać za to swoje nieprzygotowanie, bez zebrania informacji zwrotnej, czy byłbyś zdolny zdać, gdybyś poświęcił wcześniejszy/dostępny czas na naukę.

Badania pokazują również, że ludzie raczej podejmują zachowania o charakterze autoweryfikacji i chcą się sprawdzić. Jednak czasami, w obliczu lęku/zwątpienia, uruchamiają procesy zwiększania poczucia własnej wartości i dążą do utrzymania i powiększania dobrego mniemania o sobie.

Samocena niska? wysoka?

Poczucie własnej wartości nie jest cechą stałą, nie jest wrodzone, jednak ogromny wpływ ma na nie wychowanie, środowisko z którego się wywodzimy, relacje. To, jaka postawa wyniknie z naszej samooceny, jest indywidualnym wyborem (efektem pracy nad sobą) każdego człowieka. Ponieważ wykazuje zmienną dynamikę w ciągu życia, dlatego należy ją ustawicznie podnosić, utrzymywać i wzmacniać.

Warto wiedzieć: Poczucie własnej wartości nierozdzielnie łączy się z poczuciem wewnętrznej kontroli zdarzeń, motywacją osiągnięć, wytrwałością, potrzebą aprobaty społecznej, zadowoleniem z życia.



Źródła samooceny

- ✓ inni ludzie, tj.: rodzice, rówieśnicy, wychowawcy, którzy dostarczają wzorców zachowań, sposobów traktowania siebie nawzajem oraz wygłaszają sądy na temat dziecka;
- ✓ porównania społeczne;
- ✓ doświadczenia sukcesów i porażek;
- ✓ aktywność własna/praca nad sobą.

Istotną rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości odgrywają w życiu każdego człowieka rodzice i atmosfera domu rodzinnego. Rodzice wyznaczający konkretne granice, ale jednocześnie dający swobodę poznawania otoczenia oraz tworzący klimat, w którym dziecko jest zachęcane do odpowiedzialności rozwijania swoich kompetencji i ma większe szansę na rozwój pozytywnej samooceny. Dzieci wychowane w takiej rodzinie mają poczucie, że są kimś ważnym, że mogą oczekiwać od rodziców i otoczenia akceptacji nawet w chwilach niepowodzeń. W późniejszym, dorosłym życiu, pozytywna samoocena wykształcona w dzieciństwie stanowi solidną podstawę, która pozwala przetrwać w sytuacji niepowodzenia.

Pozytywnie czy negatywnie

Poczucie własnej wartości może być pozytywne, neutralne lub negatywne. Niezależnie od wieku, ludzie mogą mieć wysoką lub niską samoocenę. Każda z tych opcji determinuje odmienne postrzeganie siebie, jak również właściwe sobie zachowania. I tak osoby z niską samooceną mogą mieć poczucie wszechogarniającej beznadziejności, co przejawia się częstym poczuciem winy i wstydu. Osoby takie nie znają dobrze swoich słabych i mocnych stron. Słabiej sobie radzą z wyzwaniem, problemami, krytyką i stresem, dlatego też wolą unikać ryzyka i częściej myślą o swoich niedostatkach, a ewentualne porównania z innymi wywołują w nich emocje negatywne.



Inaczej jest z osobami z wysoką samooceną, które ogólnie lepiej radzą sobie z krytyką, lękiem, stresem. Są bardziej otwarte na doświadczenia, wytrwale mimo doświadczanych przeciwności losu. Osoby z wysoką samooceną znają swoje mocne i słabe strony, przy czym częściej skupiają się na tych mocnych. Świat wokół nich traktują bardziej optymistycznie – myślą o nim jako o możliwościach/wyzwaniach, a nie zagrożeniach. Porównywania z innymi osobami działają wtedy pozytywnie i pobudzają do dalszego rozwoju.



Wysokie

poczucie własnej wartości

Zestawienie przejawów niskiego i wysokiego poczucia własnej wartości (Korcz, I. „Poczucie własnej wartości jako klucz do rozwoju potencjału ludzkiego, osiągnięcia prawdziwych sukcesów i szczęścia”. www.21.edu.pl/ks/3/377.doc data dostępu 10.12.2017).



- ✓ zaufanie do swoich pomysłów i umiejętność ich realizacji
- ✓ **wytrwałość i konsekwencja w działaniach**
- ✓ racjonalizm i świadomość własnych postępowań
- ✓ **intuicja i kreatywność – niezależność**
- ✓ indywidualność – elastyczność i zdolność do radzenia **sobie ze zmianami**
- ✓ szacunek dla siebie i innych
- ✓ **tolerancja i akceptacja**
- ✓ umiejętność przyznawania się do błędów
- ✓ **życzliwość i zdrowe relacje z innymi**
- ✓ łatwość komunikacji, otwartość i ufność
- ✓ **umiejętność współpracy i działań dla wspólnego celu**
- ✓ przychylność dla sukcesów innych

Niskie

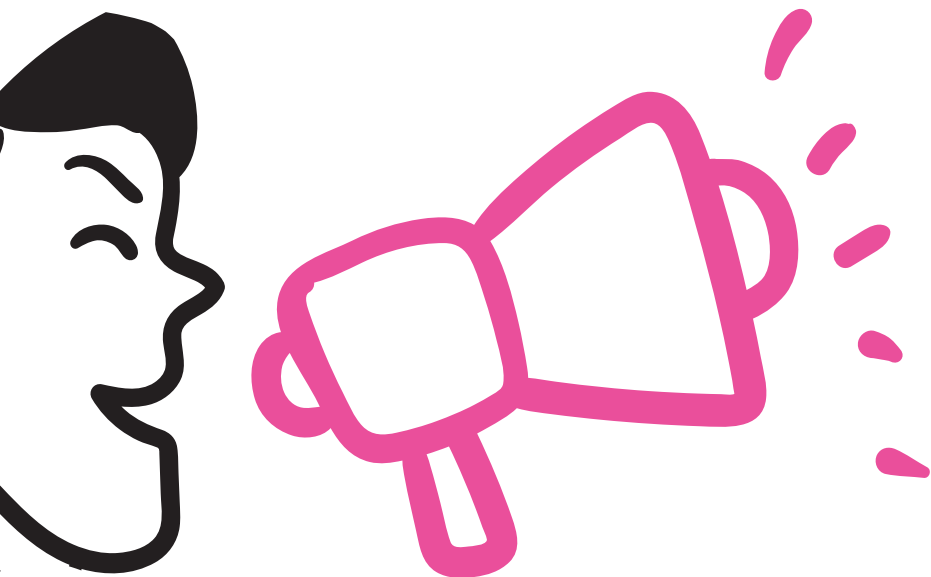
poczucie własnej wartości

- ✓ trudności w komunikacji z innymi
- ✓ **nieumiejętność wyrażania siebie**
- ✓ potrzeba sprawdzania się
- ✓ **rywalizacja, zazdrość**
- ✓ zależność od oceny innych / uległość
- ✓ **skłonność do poddawania się**
- ✓ niekończenie podjętych zadań
- ✓ **uciekanie w fantazje**
- ✓ niedostrzeganie rzeczywistości
- ✓ **zniesztalcanie wizerunku samego siebie**
- ✓ potrzeba kontroli

- ✓ **nadwrażliwość**
- ✓ krytykanctwo i niska ocena innych
- ✓ **nietolerancja i lęk przed innością**
- ✓ sztywność poglądów, konserwatyzm
- ✓ **lęk przed zmianami i nowościami**
- ✓ wywyższanie się
- ✓ **cierpiętnictwo**
- ✓ silna potrzeba pomagania innym (podświadoma chęć pocucia się lepszym)
- ✓ **egoizm, pycha**
- ✓ wrogość, chęć walki i bunt
- ✓ **potrzeba zwrócenia na siebie uwagi**
- ✓ chorobliwa ambicja w jakiegokolwiek dziedzinie
- ✓ **lęk przed poniżeniem czy utratą swojej pozycji**
- ✓ chęć potwierdzania się poprzez dyplomy, tytuły, ilość i jakość posiadanych rzeczy, potrzeba bycia pierwszym i najlepszym

Mimo, że podstawy samooceny kształtują się we wczesnym dzieciństwie, to można ją potem zmieniać, modyfikować i podwyższać. Osoby, które mają świadomość swoich mocnych i słabych strony, czują się pewniej, wiedzą na czym mogą się oprzeć. Co ciekawe, negatywne informacje na ich temat - z którymi się stykają - wcale ich nie osłabiają. Gdy decydują się na konkretne działanie, wybierają takie obszary, w których czują się dobrze. Ich wysoka samoocena wiąże się także z klarowną wiedzą na swój temat. Takie osoby są świadome swoich mocnych i słabych stron, co ułatwia codzienne funkcjonowanie.

Badacze odkryli również, że wysoka samoocena jest jednoznacznie pozytywna i potwierdza określoną wiedzę na swój temat. W przeciwieństwie do osób z niską samooceną, których wiedza o sobie nie jest wyraźnie negatywna, a raczej ambiwalentna i niespójna. Osoby z niską samooceną albo nie znają, albo nie są pewni swoich zalet, wad; brakuje im klarownego i konkretnego punktu oparcia – stąd ich samoocena jest zmienna.



Filary wg N. Brandena

Rola poczucia własnej wartości jest nieoceniona i ma wpływ na nasze zachowania. W pełni ukształtowana samoocena daje poczucie pewności, że będziemy zdolni do sprostania wymaganiom i wyzwaniom, które na nas czekają. Najważniejszą jej częścią jest zaufanie wobec siebie samego i przekonanie, że zasługujemy na wszystko co dobre i na wiele więcej. Najłatwiejszą weryfikacją samooceny jest zaobserwowanie, jak oceniają nas inni i jak na nas reagują.

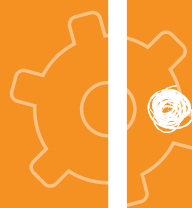
Nathaniel Branden stworzył podstawową teorię budowania poczucia własnej wartości. Oparł ją na sześciu filarach, które równocześnie spełniają rolę wewnętrznie wygenerowanych strategii postępowania.



Praktyka



PRAKTYKA SAMOAKCEPTACJI – czyli przyjęcie rzeczywistości bez negowania i zaprzeczania. Zakłada ona pełną prawdę o życiu, o jego różnych obliczach. Akceptacja nie oznacza „lubić” czy „zgadzać się na coś”, ale „dostrzegać” i „rozumieć”. Samoakceptacja jest poznaniem siebie i wyrozumiałością wobec swoich mocnych i słabych stron.



PRAKTYKA ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SIEBIE – to umiejętność przyjęcia odpowiedzialności za siebie i za swoje i emocje.



PRAKTYKA ASERTYWNOŚCI – czyli troska o własne prawa i potrzeby, umiejętność wyrażania siebie bez krzywdzenia innych. To zdolność do stawiania granic, bez potrzeby walki o ich respektowanie. To bycie autentycznym i prawdziwym. Asertywność daje prawo do mówienia „nie” bez poczucia winy, jeśli coś jest niezgodne z naszym poczuciem wartości lub przekonaniami.



PRAKTYKA ŻYCIA CELOWEGO – to umiejętność wytyczania sobie celów i sposobów ich osiągania. Jest działaniem intencjonalnym, ukierunkowanym i świadomym. Trzeba stawiać sobie cele realne i realnie określać sposób oraz czas ich realizacji.



PRAKTYKA ŚWIADOMEGO ŻYCIA – czyli umiejętność dostrzegania swoich myśli, uczuć i działań, racjonalne patrzenie na świat, umiejętność oddzielenia faktów od interpretacji i powstających z tego iluzji. To także świadomość potrzeb i wskazówek, które wysyła nam nasze ciało.



PRAKTYKA INTEGRALNOŚCI OSOBISTEJ – Podstawą zachowania integralności osobistej jest życie w zgodzie ze sobą, postępowanie zgodne z wewnętrznymi wartościami i przekonaniami. Jest to brak dysonansu między tym, co myślimy, mówimy, a tym co robimy. Niespójność tego, co mówimy z tym jak działamy jest porzuceniem wyznawanych wartości i norm.



44 sposoby

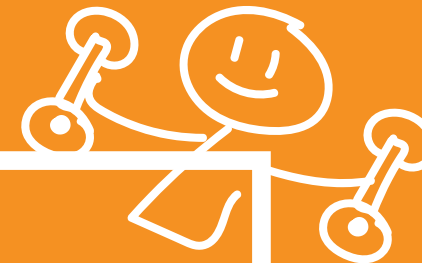
na wzmocnienie poczucia własnej wartości:

- 1 Nie generalizuj.** Myślenie schematami, uproszczeniami nie jest najlepszym kompanem w codzienności.
- 2 Porzuć przeszłość, jeśli jest trudna.** Przeszłość jest ważna, ale jeśli się w niej zakotwiczysz, nie będziesz mógł rozwijać się i pójść dalej.
- 3 Nie jesteś idealny i to jest fajne!** Bądź dla siebie wyrozumiały i wybacжай sobie błędy. Akceptuj swoje niedoskonałości, wszyscy je mamy. Upadki są niezbędne, gdy chcesz wykonać skok w przód.
- 4 Bądź świadomy swoich zwycięstw.** Ciesz się z małych kroków. Jest to jeden z najlepszych sposobów na to, by nasze poczucie własnej wartości kwitło. Aby to osiągnąć, należy uświadamiać sobie swoje sukcesy, osiągnięcia i zwycięstwa. Pomoże to sięgać po następne.

- 5 Uwierz w siebie.** Nigdy nie zapominaj podążać za tym w co wierzysz, co czujesz i co myślisz. Pamiętaj, że każdy z nas ma swoje własne postrzeganie rzeczywistości. Nie przejmuj się za bardzo tym, co mówią inni.
- 6 Pracuj nad sobą.** Przyzwyczaj się cenić i dostrzegać swoje mocne strony. Śmiało – czuj się z nich dumny! Zarówno Twoje zalety jak i słabości to prawdziwy skarb, ponieważ zmieniają Cię w kogoś wyjątkowego.
- 7 Nigdy nie spoczywaj na laurach.** Postaraj się zastanowić nad tym, jakie aspekty swojego życia chciałbyś poprawić – i skup się na tym, by je polepszyć. Jest to doskonały sposób na to, by zwiększyło się nasze poczucie własnej wartości, ponieważ pozwala nam rozwijać się wewnątrz i zewnątrz.
- 8 Dbaj o swój wygląd.** Dobra higiena ciała, ładnie ułożone włosy i schludny ubiór mogą mieć pozytywny wpływ na poprawę nastroju, a tym samym własnej samooceny.
- 9 Bądź aktywny fizycznie.** Ruch korzystnie wpływa na psychikę oraz wygląd ciała. To z kolei może mieć znaczący wpływ na poprawę własnej samooceny. Poza tym, osoby regularnie ćwiczące są szczęśliwsze i bardziej zrelaksowane.
- 10 Kontroluj postawę ciała.** Kiedy siedzisz w zgarbionej pozycji ze splecionymi ciasno rękoma, możesz wysyłać negatywny sygnał do otoczenia, że stanowisz osobę zamkniętą w sobie. To z kolei może „odstraszać” innych ludzi od ciebie. Poza tym, taka pozycja może nasilać stres.

- 11 Mów do siebie ciepło.** Stań przed lustrem, uśmiechaj się, nie żałuj sobie komplementów. Mów do siebie z miłością, tak jakbyś mówił do najlepszego przyjaciela.
- 12 Nie porównuj się do osób z okładek gazet.** Nie musisz być celebrytą, nie musisz być chodzącym ideałem.
- 13 Bądź asertywny.** Walcz o swoje, ale z gracją.
- 14 Unikaj negatywnych ludzi.** Nie musisz spędzać czasu z osobami, które wywołują w Tobie negatywne odczucia.
- 15 Zaplanuj ulubiony sposób na odpoczynek** i wpisz to jako zadanie do kalendarza. Wybierz się na dłuższy spacer na łonie natury, z ulubioną muzyką w słuchawkach.
- 16 Zrób gruntowny porządek w swoim domu,** mieszkaniu. Dobrze mieć porządek w domu i tym samym, w głowie.
- 17 Spotkaj się sam ze sobą** – znajdź chwilę ciszy i spokoju, zadaj sobie kilka pytań: „Jak się masz?”, „Czego teraz najbardziej potrzebujesz?”, „Na czym warto się dzisiaj skupić?”.
- 18 Zadzwoń do przyjaciela** i rozmawiaj z nim o wszystkim i o niczym.
- 19 Włącz ulubioną muzykę** i poczytaj ulubioną książkę.
- 20 Odmawiaj tego, co nie jest zgodne z Tobą.** Nie skreślaj siebie na rzecz innych.

- 21 Pisz pamiętnik.** Notuj luźne refleksje z codziennego życia, opisuj swoje emocje i zachowania, na które chcesz zwrócić uwagę. Pisz o tym, co Cię fascynuje i co Cię cieszy każdego dnia.
- 22 Praktykuj spokojne poranki.** Daj sobie rano tyle czasu, ile potrzebujesz, aby wstać bez pośpiechu. Nic się nie stanie, jeśli wstaniesz 10 czy 15 minut wcześniej po to, aby móc spokojniej rozpocząć dzień.
- 23 Ćwicz jogę.** To świetny sposób na polepszenie kontaktu ze swoim ciałem i pozbycie się stresu i niepotrzebnych napięć.
- 24 Idź na basen i do sauny.** Zapisz się na masaż. Zrób sobie nocny maraton filmowy. Oglądaj komedie, kabarety, ulubione seriale – dbaj o to, aby często się śmiać.
- 25 Wybierz się do pracy inną drogą** i patrz na nowe miejsca tak, jakbyś był daleko poza granicami swojego kraju.
- 26** Weź ze sobą koc, owoce i zeszyt lub kartkę papieru i **wybierz się do parku.** Znajdź dla siebie miejsce na trawie i zanotuj refleksje na temat swoich celów, wyzwań, problemów i przeszkód.
- 27 Znajdź przepis na wymarzony deser,** zrób odpowiednie zakupy, zrób ten deser i zjedz go w całości samodzielnie (chyba, że lubisz się dzielić – wtedy zjedz go z tymi, których lubisz najbardziej).



- 28 Wybierz się do księgarni** i spędź tam godzinę przeglądając książki i czasopisma. Zrób porządne zakupy (na książkach się nie oszczędzaj!).
- 29 Zrób sobie domowe SPA.** Wybierz najprzyjemniejsze rzeczy, które możesz zrobić dla swojego ciała.
- 30 Idź sam do restauracji** i wybierz najlepszą dla siebie pozycję w menu.
- 31 Jedź na całonocną wycieczkę** na łono natury, zabierz ze sobą jedzenie, książkę i zdrowe napoje.
- 32** Jeśli Twoja głowa pracuje również w czasie wolnym, zaplanuj w jakich godzinach chcesz być **w 100% wolny** od pracy. Zapisz to na kartce papieru i trzymaj się tego.
- 33 Dobrze się wyśpij.** Naukowcy potwierdzają, że odpowiednia ilość snu jest zdrowa dla naszego mózgu. Nie warto oszczędzać czasu na śnie.
- 34 Naucz się czegoś nowego** i rób to powoli, we własnym tempie (nie narzucaj sobie wysokich wymagań). Może to być na przykład nauka gry na pianinie, będzie to jedna z najprzyjemniejszych części dnia.
- 35 Zrób sobie porządny detoks** dla ciała. Jedz przez cały dzień tylko owoce i warzywa, pij duże ilości wody.
- 36 Poproś kogoś o pomoc**, jeśli to konieczne. Nie bój się sięgać po wsparcie innych.

- 37 Jedz w ciągu dnia tzw. „brain food”,** czyli pożywienie dla mózgu. Zaopatrz się w najróżniejsze orzechy, nasiona i zrób sobie mix wszystkiego w jednej miseczce. Zadbaj o zdrowe odżywianie.
- 38 Zrób sobie 20-minutową drzemkę** w środku dnia.
- 39 Kup świeże, piękne kwiaty** i postaw je w najbardziej widocznym miejscu w Twoim domu lub mieszkaniu.
- 40** Jeśli jesteś kobietą, **wybierz się do kosmetyczki** i fryzjera i poproś o „pełen pakiet”.
- 41 Rób ćwiczenia oddechowe.** Przykładowo: weź długi wdech, wstrzymaj oddech na kilka sekund, zrób długi wydech, wstrzymaj oddech na kilka sekund. Powtórz kilka razy.
- 42 Zapisz się na terapię lub coaching**, aby lepiej zrozumieć siebie i poradzić sobie z przeszkodami na drodze do realizacji swoich celów.
- 43** Kup duży arkusz białego papieru oraz kolorowe kredki i **stwórz kolaż ilustrujący Twoje największe marzenia.** Powieś na ścianie i każdego dnia zatrzymaj się przy nim na kilka chwil.
- 44 Idź do dietetyka** i porozmawiaj o tym, jak się na co dzień odżywasz.

Bibliografia:

- E. Aronson, Człowiek istota społeczna, PWN, Warszawa 2006.
- P. Zimbardo, Psychologia i życie, PWN, Warszawa 1999.
- E. Aronson, Psychologia społeczna – serce i umysł, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1997.
- M. Klimczak, Trening interpersonalny – materiał wewnętrzny firmy Quest-Centrum Rozwoju Kadr, Warszawa 1999.
- R. Cialdini, Wywieranie wpływu na ludzi, GWP, Gdańsk 2003.
- D. Hołdówka, jak budować od podstaw trwałe i dobre relacje z innymi, <http://zwierciadlo.pl/psychologia/zrozumiec-siebie/jak-tworzyc-od-podstaw-trwale-i-dobre-relacje-z-innymi> (12.12.2017)
- J. Godecka, Jak budować dobre relacje z ludźmi, <http://zwierciadlo.pl/psychologia/jak-budowac-dobre-relacje-z-ludźmi> (10.12.2017)
- E. Trzebińska, Dwa wizerunki własnej osoby, PAN, Warszawa 1998.
- B. Wojciszke, Psychologia miłości, GWP, Gdańsk 2006.
- J. Czała, Czynniki leczące w psychoterapii, PWN, Warszawa 2006.
- J. Prochaska, J. Norcross, Systemy psychoterapeutyczne, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2006.
- M. Schneider Corey, G. Corey, Grupy – metody grupowej pomocy psychologicznej, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2002.
- J. Terelak, Źródła stresu, ATK, Warszawa 1992.
- E. Terzebińska, Psychologia pozytywna, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.
- J. Kottler, Opór w psychoterapii, GWP, Gdańsk 2007.
- J. Rakowska, Skuteczność psychoterapii, Scholar, Warszawa 2005.
- C. Gelso, J. Hayes, Relacja terapeutyczna, GWP, Gdańsk 2005.
- B. Okun, Skuteczna pomoc psychologiczna, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2002.
- I. Hesz-Niedojek (red.), Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem, SPA, Poznań 2002.
- J. Strelau, Psychologia – podręcznik akademicki (t.2), GWP, Gdańsk 2000.
- T. Dzierżykraj-Rogalski, Rytm i antyrytm biologiczne, Wiedza Powszechna, Warszawa 1980.
- G.K. Kerhof, Indywidualne różnice w rytmach okołodobowych, Medycyna Lotnicza 2 (91), s. 1-7.
- G. Corey, Teoria i praktyka poradnictwa i psychoterapii, Zysk i S-ka, Poznań 2005.
- A. Antonovsky, Rozwikłanie tajemnicy życia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować, IPiN, Warszawa 1995.
- M. Leary, Wywieranie wrażenia na innych, GWP, Gdańsk 2001.
- W. Stephan, C. Stephan, Wywieranie wpływu przez grupy. Psychologia relacji, GWP, Gdańsk 2007.
- B. Wojciszke, R. Banaśkiewicz, Zróżnicowanie emocji przeżywanych w kontaktach interpersonalnych, Przegląd Psychologiczny (32) 1989, 879-897.
- S. Atkinson, Budowanie poczucia własnej wartości, Zysk i S-ka, Poznań 2006.
- S. Schiraldi, 10 prostych sposobów na poczucie własnej wartości, Funky Books,
- A. Król, Pewność siebie, Edgar, Warszawa 2011.
- S. Wegescheider, Poczucie własnej wartości. Jak pokochać siebie, GWP, Gdańsk 2003.
- S. Heyes, S. Spencer, W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem, GWP, Gdańsk 2014.
- N. Peale, Moc pozytywnego myślenia, EMKA, Warszawa 2001.
- N. Peale, Uwierz i zwyciężaj, EMKA, Warszawa 2015.
- W. Dyer, pokochaj siebie, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012.
- W. Dyer, Kieruj swoim życiem, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012.

Opracowanie merytoryczne:

KRZYSZTOF KUBIAK

EKSPERT, NAUCZYCIEL AKADEMICKI

DR NAUK SPOŁECZNYCH W ZAKRESIE SOCJOLOGII

Zawodowo specjalizuje się w kreacji efektywnej komunikacji, copywritingu i socjotechnikach. Tworzy wartościowy content nie tylko dla firm i instytucji państwowych, ale również dla fundacji i stowarzyszeń. Autor wielu publikacji o tematyce społecznej. Przez wiele lat wspierał rozwój dzieci i młodzieży, działając na rzecz Caritas oraz Towarzystwa Przyjaciół Dzieci. Prywatnie szczęśliwy mąż i „ojciec na etacie”.

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020



Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020



www.pozytywnyrozwoj.org
www.mz.gov.pl