



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Wyższa Szkoła Handlowa
im. Bolesława Markowskiego
w Kielcach

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PRAKTYCZNY PEDAGOG

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

MATERIAŁY SZKOLENIOWE

PODSTAWY PSYCHOLOGII OGÓLNEJ

mgr Bożena Dorobczyńska-Semeniuk

Psychologia jako nauka o czynnościach człowieka

Głównym przedmiotem badań psychologii są celowe zachowania człowieka złożone z czynności. Tadeusz Tomaszewski definiuje psychologię jako naukę o czynnościach człowieka i o człowieku jako podmiocie tych czynności.

Czynności człowieka są to procesy ukierunkowane i zorganizowane.

Wyróżniamy:

- a. czynności wegetatywne (oddychanie, trawienie, krążenie krwi, wydalanie),
 - b. czynności ruchowe (motoryczne):
 - czynności lokomocyjne,
 - czynności manipulacyjne,
 - c. czynności werbalne.
- Działanie jako regulacyjna aktywność organizmu polegająca na przekształcaniu otoczenia, wywoływaniu w nim zmian w celu przystosowania go do potrzeb jednostki.
 - Trzy dziedziny działalności charakterystyczne dla kolejnych etapów ontogenezy to: zabawa, nauka, praca.

Główne dziedziny psychologii- psychologia teoretyczna i stosowana

Psychologia teoretyczna zajmuje się wykrywaniem i poznawaniem praw rządzących czynnościami człowieka. Psychologia stosowana bada dziedziny i przejawy aktywności ludzkiej wpływające na rozwój i kształtowanie się działalności człowieka w świecie zewnętrznym.

Główne działy psychologii teoretycznej to psychologia ogólna, rozwojowa i społeczna. Psychologia stosowana obejmuje psychologię wychowawczą, kliniczną, pracy, penitencjarną, środowiskową, zdrowia.

Metody badania w psychologii

- Badania podłużne i poprzeczne.
- Konieczność stosowania różnych metod oraz badania zjawisk psychicznych w procesie ich rozwoju i zmienności.
- Obserwacja i jej miejsce wśród innych metod.

Cechy i warunki obserwacji:

- celowość,
- systematyczność,
- planowość,
- selektywność,
- obiektywność.

Techniki obserwacji:

- dzienniczki obserwacji,
- obserwacja fotograficzna,
- próbki czasowe,
- próbki zdarzeń,
- introspekcja.

Najczęstsze błędy popełniane w obserwacji. Sposoby notowania obserwacji. Różne rodzaje arkuszy obserwacyjnych.

- Eksperyment naturalny i jego szczególne znaczenie dla psychologii rozwojowej.
- Eksperyment laboratoryjny.
- Eksperyment o cechach mieszanych.

Użyteczność eksperymentu naturalnego w oddziaływaniu wychowawczo-dydaktycznym.

- Wywiad psychologiczny, jego rola w badaniu rozwoju psychicznego. Wywiad z dzieckiem i rodzicami. Technika wywiadu.

Rodzaje wywiadu:

- środowiskowy,
- kliniczny,
- anamnestyczny.

- Ankiety i kwestionariusze.
- Analiza działania i jego wytworów, analiza dokumentacji.
- Testy psychologiczne:
 - skale inteligencji,
 - testy werbalne i wykonawcze,
 - testy osobowościowe,
 - metody projekcyjne.
- Sposoby dokonywania diagnozy, prognozy oraz ich przydatność.

Fizjologiczne mechanizmy regulacji czynności

- Układ nerwowy jako fizjologiczne podłoże regulacji psychicznej.
- Budowa układu nerwowego ośrodkowego, obwodowego, autonomicznego.
- Zasady funkcjonowania układu nerwowego:
 - łuk odruchowy,
 - budowa i funkcje analizatorów,
 - odruchy bezwarunkowe i warunkowe.

Procesy poznawcze

Wrażenia są najprostszą formą poznawania rzeczywistości. Wrażenie jest odzwierciedleniem pojedynczej własności przedmiotu lub zjawiska np. jego barwy, dźwięku, smaku, zapachu, ciepła lub zimna.

Klasyfikacje wrażeń ze względu na rodzaj odbierających receptorów:

- a. eksteroreceptory- odbierają bodźce z pewnej odległości (telereceptory) lub przy bezpośrednim zetknięciu się z przedmiotem (kontaktoreceptory),
 - b. interoreceptory dostarczają informacji o tym, co dzieje się w naszych narządach wewnętrznych, orientują nas w zmianie położenia ciała i jego ruchach.
- Wrażliwość i czułość. Próg absolutny, próg różnicy. Kształcenie wrażliwości i czułości.
 - **Spostrzeżenie** jest to proces poznawczy, który polega na odzwierciedleniu w świadomości całości kształtu danego przedmiotu lub zjawiska oddziałującego na nasze narządy zmysłowe.

Spostrzeżenia mogą być wzrokowe, słuchowe, węchowe, smakowe itd. Jeżeli pochodzą od jednego narządu zmysłowego są monosensoryczne, jeżeli od kilku – są polisensoryczne, np. wzrokowo-słuchowe, wzrokowo-dotykowe itd. Wyróżnia się spostrzeżenia mimowolne i dowolne. Mimowolne powstają bez świadomego zamiaru spostrzeżenia przedmiotu czy zjawiska. Przy dowolnych kierujemy się określonym celem lub zadaniem, które chcemy wykonać.

- Stałość spostrzegania (stałość barwy, kształtu, wielkości). Złudzenia.
- Umiejętność obserwacji i spostrzegawczość.

- **Uwaga** polega na skierowaniu świadomości na określony przedmiot, zjawisko lub własne przeżycia. Uwaga może być mimowolna i dowolna. Uwaga mimowolna zostaje wywołana przez pewne właściwości bodźca (siła, nagłe pojawienie się, kontrast z tłem, ruch) bez wysiłku ze strony człowieka. Uwaga dowolna wymaga świadomego zamiaru i wysiłku woli. Cechy uwagi to: trwałość, napięcie, zakres, podzielność i przerzutność.

- **Wyobrażenia** są obrazami polegającymi na odzwierciedleniu w świadomości spostrzeganych poprzednio składników rzeczywistości. Ze względu na związek z treścią poprzednich spostrzeżeń wyróżnia się wyobrażenia odtwórcze i twórcze. W odtwórczych odzwierciedlają się w sposób mniej lub bardziej dokładny zjawiska i zdarzenia rzeczywiste dawniej spostrzegane. Wyobrażenia twórcze polegają na takim przekształceniu i opracowaniu dotychczasowych spostrzeżeń, że w rezultacie uzyskujemy jakby nowe obrazy nieodpowiadające minionym spostrzeżeniom. W zależności od tego, w jakiej mierze wytwory wyobraźni powstają pod wpływem świadomego zamiaru i wysiłku woli, w jakiej zaś są wynikiem czynności mimowolnych, wyróżniamy wyobraźnię mimowolną i dowolną. Mimowolną cechuje swobodny bieg wyobrażeń. Nie przywołujemy ich w sposób zamierzony, lecz pojawiają się one nieoczekiwanie, czasem nawet wbrew naszej chęci (luźne wyobrażenia na jawie, marzenia senne). Wyobraźnia dowolna polega na wytwarzaniu różnego rodzaju wyobrażeń w sposób świadomy i celowy (wyobraźnia kierowana, twórcza, marzenia).
- Znaczenie wyobraźni w życiu człowieka.

- **Pamięć** jest właściwością psychiczną umożliwiającą kształtowanie się i funkcjonowanie doświadczenia człowieka. W procesach pamięci wyróżnia się trzy kolejno po sobie występujące fazy: zapamiętywanie, przechowywanie, przypominanie. Istnieją następujące rodzaje pamięci: pamięć bezpośrednia i długotrwała, pamięć mechaniczna

i logiczna, pamięć mimowolna i dowolna. Cechy pamięci to: szybkość zapamiętywania, zakres, trwałość, wierność, gotowość.

- Typy pamięci: obrazowa, słowno-logiczna, ruchowa, uczuciowa.

- **Myślenie** jest to uwewnętrzniona czynność operowania informacjami, a w szczególności ich selekcja i wytwarzanie, dzięki której dochodzi do pośredniego i uogólnionego poznania świata. Podstawowe operacje myślowe to analiza, synteza, porównywanie, abstrahowanie, uogólnianie. Wyróżniamy następujące rodzaje myślenia: sensoryczno-motoryczne (myślenie w działaniu), konkretno-wyobrażeniowe, słowno-logiczne.

Rozwiązywanie problemów. Myślenie produktywne i reproduktywne.

Fazy rozwiązywania problemu:

- wykrycie problemu,
- analiza sytuacji problemowej,
- wytwarzanie pomysłów rozwiązania,
- weryfikacja pomysłów.

- Algorytmy i heurystyki.

Procesy emocjonalno-motywacyjne

- **Procesy emocjonalne**

W odróżnieniu od procesów poznawczych, które odzwierciedlają otaczającą nas rzeczywistość, procesy emocjonalne odzwierciedlają stosunek człowieka do świata zewnętrznego i do samego siebie. Każdy proces emocjonalny posiada trzy specyficzne cechy: znak emocji, intensywność emocji i treść procesów emocjonalnych. Znak emocji może być dodatni lub ujemny. Dodatnie emocje towarzyszą stanom wynikającym z faktu utrzymywania równowagi między człowiekiem a środowiskiem. Ujemne powstają w wyniku dezorganizacji procesów regulacyjnych. Intensywność przeżywania emocji wiąże się z pobudzeniem ośrodkowego układu nerwowego. Emocje, które pobudzają do aktywnego zachowania w postaci reakcji łatwo obserwowalnych na zewnątrz to emocje steniczne. Emocje asteniczne powodują bierność w zachowaniu i brak napędu do działania. Treścią emocji może być lęk, strach, złość, gniew, zadowolenie itd. Ze względu na siłę i trwałość przeżywania rozróżniamy: nastroje, afekty i namiętności. Nastroje są przeżyciami niezbyt silnymi, długotrwałymi, nadają przeżyciom

określone zabarwienie. Afekty to silne, krótkotrwałe procesy emocjonalne wyrażające się najczęściej w czynach gwałtownych. Namietności są długotrwałe i bardzo silne. Człowiek często podporządkowuje im całą aktywność.

- Ekspresja procesów emocjonalnych- mimika, pantomimika, zmiany w zachowaniu.
- Wpływ emocji na sprawność funkcjonowania człowieka.
- Uczucia wyższe: społeczno-moralne, poznawcze, prąksyczne, estetyczne.

● **Motywacja** jest siłą poruszającą do działania i ukierunkowującą je na określone cele. Motywacja do osiągnięcia określonego wyniku zależy od użyteczności tego wyniku oraz od subiektywnego prawdopodobieństwa osiągnięcia tego wyniku. Motywacja określana jest przez kierunek i natężenie. Kierunek motywacji to wskazanie wyniku, do którego zmierza czynność. Natężenie motywacji charakteryzuje siła, wielkość i intensywność. Przez siły procesu motywacyjnego rozumiemy jego zdolność do wyłączenia konkurencyjnych motywów. Motyw jest tym silniejszy im trudniej skłonić człowieka do zmiany kierunku podjętej działalności. Wielkość motywu jest to właściwość, od której zależy rozmiar wyniku (np. poziom aspiracji, ilość skonsumowanych dóbr). Intensywność to właściwość, od której zależy poziom mobilizacji organizmu związany z realizacją danego motywu. Motywacja wywołana przez czynniki negatywne (ból, zagrożenie) łatwiej osiąga dużą intensywność niż motywacja wywołana przez czynniki dodatnie.

Prawa Yerkesa-Dodsona

1. W miarę wzrostu natężenia motywacji sprawność działania wzrasta do pewnego poziomu, po czym zaczyna spadać, a przy bardzo wysokim natężeniu motywacji sprawność działania jest niska.
2. W rozwiązywaniu zadania łatwego największą sprawność osiąga się przy wysokim poziomie motywacji, a w rozwiązywaniu zadań trudnych – przy niskim poziomie motywacji.

- Sytuacje trudne- naruszona równowaga między potrzebami, działaniem i warunkami działania.

Typy sytuacji trudnych:

- deprivacje,
- przeciążenia,
- utrudnienia,
- zagrożenia,

- konflikt motywacyjny.

● **Stres**- indywidualna reakcja fizyczna i psychiczna związana z długotrwałą trudnością w utrzymaniu stanu równowagi wewnętrznej.

Stres destrukcyjny- chroniczne odczuwanie sytuacji stresowej może w konsekwencji prowadzić do choroby.

Stres konstruktywny- przejawia się w pobudzeniu aktywności niezbędnej do przygotowania się na czekający człowieka wysiłek.

Reakcja stresowa jest reakcją psychofizjologiczną, obejmującą zarówno ciało, jak i psychikę.

● Fazy stresu- mobilizacja, rozstrojenie, destrukcja.

● Źródła stresu: obiektywne, osobowe, sytuacyjne, wewnętrzne, zewnętrzne.

● Objawy stresu (psychiczne i fizyczne):

- problemy ze snem,

- strach przed nadchodzącym dniem,

- zmęczenie,

- niezdolność odprężenia się,

- trudności z koncentracją,

- chroniczne martwienie się,

- podenerwowanie, irytacja,

- poczucie napięcia,

- trudności ze zorganizowaniem się,

- nieuzasadnione lęki,

- podwyższone ciśnienie,

- problemy żołądkowe, bóle głowy,

- kłopoty z oddychaniem,

- nadużywanie alkoholu.

● Strategie opanowania stresu:

- poprawa ogólnego stanu zdrowia poprzez odpowiednie odżywianie, odpoczynek, sport i inne zdrowe przyzwyczajenia,

- zmiana sytuacji- tzn. źródła stresu,

- zmiana sposobu myślenia, sposobu spostrzegania i oceny czynników stresotwórczych,

- ćwiczenie umiejętności rekreacji.
- Sposoby radzenia sobie z długotrwałym stresem.
- Frustracja. Rodzaje przeszkód wywołujących frustrację- przeszkody zewnętrzne bierne i czynne oraz wewnętrzne bierne i czynne.
- Reakcje obronne związane z frustracją:
 - agresja,
 - fiksacja,
 - regresja,
 - ucieczka.
- Mechanizmy obronne: wypieranie, projekcja, racjonalizacja, substytucja, reakcja pozorowana.

Czynniki wpływające na kształtowanie się osobowości człowieka:

- 1. wrodzone zadatki anatomiczno- fizjologiczne** (struktury nerwowe warunkujące sprawność funkcjonowania analizatorów, wpływające na rozwój procesów poznawczych, temperament, wygląd zewnętrzny, skłonność do niektórych chorób).
- 2. aktywność własna** wyznaczona zarówno przez biologiczne właściwości organizmu jak i przez uwarunkowania społeczne.
- 3. środowisko biologiczne i społeczne** (reguły grupowe, role społeczne, osoby znaczące, modelowanie, identyfikacja, wpływ kultury).
- 4. wychowanie-** proces celowych i zaplanowanych oddziaływań ukierunkowanych na efekt wychowawczy.

Składniki osobowości

Dojrzała osobowość to układ trwałych właściwości charakterystycznych dla danej jednostki.

- temperament- zespół najbardziej stałych właściwości psychicznych przejawiających się w reakcjach emocjonalnych i motoryce.

Typy temperamentu:

sangwinik, flegmatyk, choleryk, melancholik.

- zdolności i uzdolnienia, talent,

- inteligencja, poziom inteligencji, badania inteligencji,
- zainteresowania, warunki ich rozwoju, kierunek, treść, trwałość,
- potrzeby- biologiczne, bezpieczeństwa, psychiczne- kontaktu emocjonalnego, akceptacji, uznania, sukcesu, poznawcza, sensu życia,
- postawy- utajone i czynne, struktura postawy- komponent poznawczy, emocjonalno-motywacyjny, behawioralny,
- charakter- ogólne postawy warunkujące stosunek człowieka do innych ludzi, do pracy, do samego siebie, powiązane w zwartą całość,
- obraz samego siebie (własny wygląd, umiejętności i zdolności, potrzeby i postawy, pozycja wśród ludzi, to, co należy się nam od innych), różne rodzaje „ja”,
- obraz świata.

Kompetencje interpersonalne i wychowawcze

Kompetencje interpersonalne- to umiejętność zapewniająca skuteczną realizację celów w sytuacjach społecznych, czyli podczas kontaktów z innymi ludźmi. Dzięki nim możemy wykorzystywać w pełni nasz potencjał, specjalistyczną wiedzę i zawodowe doświadczenie.

Umiejętności interpersonalne sprawiają, że potrafimy pracować w zespole.

Do umiejętności tych zaliczamy:

- komunikowanie się, dokładne wzajemne zrozumienie,
- wspólne planowanie pracy,
- dochodzenie do kompromisu, konstruktywne rozwiązywanie problemów i konfliktów,
- samodzielność,
- zarządzanie własnym czasem,
- kreowanie innowacyjnych rozwiązań,
- asertywność.

Kreatywność- to postawa twórcza, dzięki której każdy może łatwiej rozwiązywać problemy. Przejawia się w gotowości do tworzenia nowych pomysłów i wynajdowania oryginalnych rozwiązań.

Mechanizm kreatywnego myślenia polega na kojarzeniu rzeczy lub idei, między którymi wcześniej nie widziano związku. Pozwala to dostrzec różnice i podobieństwa tam, gdzie ich początkowo nie widać. Łączy podejście analityczne z intuicją i wyobraźnią.

Celem myślenia kreatywnego jest odkrycie nowej jakości lub opracowanie niekonwencjonalnych rozwiązań jakiegoś problemu.

Twórca to osoba wrażliwa, spostrzegawcza, otwarta na świat, posiadająca silną motywację do działania, wytrwała, o dużej dyscyplinie wewnętrznej.

Najważniejsze cechy dla rozwoju postawy twórczej:

- umiejętność poznawania świata zmysłowo i racjonalnie,
- otwartość umysłu, elastyczność, brak sztywności myślenia,
- niezależność i odwaga- niezależność w sądach i działaniach,
- spontaniczność i ekspresyjność,
- skłonność do podejmowania ryzyka,
- zdolność koncentracji i fascynacja zadaniem,
- zdolność integrowania przeciwieństw.

Trening kreatywnego myślenia rozwija:

- umiejętności interpersonalne: tworzenie klimatu grupowego, porozumiewanie się, współdziałanie,
- abstrahowanie, dokonywanie skojarzeń, rozumowanie dedukcyjne, rozumowanie indukcyjne, metaforyzowanie, transformowanie,
- ciekawość poznawczą,
- przewycięzanie przeszkód: widzenie inaczej, osłabianie wewnętrznej cenzury, twórcza samoocena „ja” w nowej roli.

Twórcze rozwiązywanie problemów.

Komunikacja interpersonalna- proces polegający na wymianie informacji między dwiema lub więcej osobami, w którym każdy jest nadawcą i odbiorcą jednocześnie.

Porozumiewanie się między ludźmi odbywa się:

- kanałem słownym (**komunikacja werbalna**)- służy przede wszystkim do przekazywania informacji,
- kanałem pozasłownym (**komunikacja niewerbalna**)- służy do wyrażania stanów emocjonalnych i postaw.

Warunki efektywnej komunikacji- efektywna komunikacja to umiejętność:

- pozytywnego nawiązania kontaktu,
- precyzyjnego przekazywania treści,
- odbierania nawet subtelnych informacji płynących od rozmówcy,
- kierowania rozmowy do wyznaczonego celu,
- zachowania pełnego komfortu obu stron,
- naturalnego, odpowiedniego zakończenia rozmowy.

Bariery efektywnej komunikacji:

- poziom zainteresowania tematem (nieuważne słuchanie),
- czynniki rozpraszające uwagę,
- mała ilość czasu na komunikację,
- brak informacji,
- sposób przekazywania informacji (używanie nieodpowiednich słów, zbyt szybkie lub zbyt wolne tempo mówienia, posługiwanie się żargonem, zbyt długie, mało logiczne wypowiedzi),
- nieadekwatna do słów mowa ciała,
- emocje,
- komunikaty odbierane jako zagrożenie (niesłuchanie nieprzyjemnych informacji, odrzucanie krytyki zagrażającej samoocenie).

Komunikacja niewerbalna- około 65% wszystkich informacji przekazywane jest przez sygnały niewerbalne, a tylko 35% za pomocą słów.

Rodzaje komunikatów niewerbalnych:

- mimika,
- kontakt wzrokowy,

- ton głosu i tempo mówienia,
- odległość w jakiej stajemy lub siadamy od kogoś,
- wygląd- sylwetka, ubiór, makijaż,
- gesty,
- sposób, w jaki stoimy, siedzimy, chodzimy,
- otoczenie fizyczne, w którym prowadzimy rozmowę.

Empatia- to umiejętność wczuwania się w położenie innej osoby, identyfikowanie się uczuciowe z kimś. Słuchanie empatyczne polega na tym, by dać się wprowadzić do świata myśli i przeżyć drugiego człowieka. Warunkiem reagowania empatycznego jest słuchanie i reagowanie bez uprzedzeń i osądzania.

Dzięki empatii:

- mamy możliwość pokonania głównych przeszkód w komunikacji interpersonalnej, wynikających z odmienności naszych doświadczeń przeżyć,
- unikamy niepotrzebnych sporów czy konfliktów, wczuwanie się w myśli i przeżycia rozmówcy umożliwia poznanie jego sposobu bycia w świecie,
- słuchanie empatyczne pozwala na nawiązanie kontaktu z drugim człowiekiem.

Aktywne słuchanie charakteryzuje się dwiema podstawowymi umiejętnościami:

1. umiejętność skupiania się to wyrażenie zainteresowania poprzez zwrócenie się w stronę mówiącego, utrzymywanie z nim kontaktu wzrokowego, zmiany wyrazu twarzy i inne sygnały świadczące o kontakcie i fizycznej obecności.
2. umiejętność zaangażowania wyraża się w nieprzeszkadzaniu i nieropzraszaniu rozmówcy, to delikatne zachęcanie mówiącego poprzez wyrażanie na bieżąco swoich uczuć, to także zadawanie rzeczowych pytań.

Asertywność- to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, preferencje, potrzeby, emocje, poglądy, opinie, bez odczuwania przy tym wewnętrznego dyskomfortu i nie obrażając rozmówcy. Asertywność to umiejętność nabyta.

Asertywność to:

- umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń,
- umiejętność odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych,
- umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał,
- autentyczność,
- elastyczność zachowania,
- świadomość siebie (swoich wad i zalet),
- wrażliwość na innych ludzi,
- stanowczość.

Korzyści z przyjęcia postawy asertywnej:

- wzrasta skuteczność naszego działania,
- porozumienie z innymi ludźmi jest łatwiejsze,
- możliwość jaśniejszego przedstawienia własnych racji w trakcie rozmowy, co wzmacnia szansę na osiągnięcie zamierzonych celów,
- poprawia atmosferę między nami a osobami, z którymi się kontaktujemy,
- zmniejsza poczucie zdenerwowania i korzystnie wpływa na stan naszego zdrowia,
- zapobiega nawarstwianiu się konfliktów.

Bibliografia

- ❖ Gertsmann, S. (1970). *Osobowość. Wybrane zagadnienia psychologiczne*. Warszawa: PZWS.
- ❖ Mietzel, G. (2001). *Wprowadzenie do psychologii*. Gdańsk: GWP.
- ❖ Obuchowska, I. (1976). *Dynamika nerwic. Psychologiczne aspekty zaburzeń nerwicowych u dzieci i młodzieży*. Warszawa: PWN.
- ❖ Preston, J. (2007). *Pokonać depresję*. Gdańsk: GWP.
- ❖ Przetacznik, M. (1973). *Podstawy rozwoju psychicznego dzieci i młodzieży*. Warszawa: PZWS.
- ❖ Przetacznik, M.; Włodarski, Z. (1979). *Psychologia wychowawcza*. Warszawa: PWN.
- ❖ Przetacznik-Gierowska, M.; Makieło-Jarża, G. (1989). *Podstawy psychologii ogólnej*. Warszawa: WSiP.
- ❖ Przetacznik-Gierowska, M.; Makieło-Jarża, G. (1992). *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*. Warszawa: WSiP.
- ❖ Reykowski, J. (red.) (1976). *Osobowość a społeczne zachowanie się ludzi*. Warszawa: KIW.
- ❖ Spionek, H. (1975). *Zaburzenia rozwoju uczniów a niepowodzenia szkolne*. Warszawa: PWN.
- ❖ Strelau, J. (red.) (1977). *Podstawy psychologii dla nauczycieli*. Warszawa: PWN.
- ❖ Tomaszewski, T. (1963). *Psychologia*. Warszawa: PWN.
- ❖ Żebrowska, M. (1976). *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*. Warszawa: PWN.