

Spis treści

Wprowadzenie	9
Część I	
Dwie drogi poznawania siebie i dwa wizerunki własnej osoby	13
Rozdział 1. Analiza własnej aktywności jako droga poznawania siebie	15
1.1. Analizowanie siebie	16
1.1.1. Źródła informacji o własnej osobie	16
1.1.2. Operacje na informacjach o własnej osobie	19
1.2. Zmiany rozwojowe w analizowaniu siebie	22
1.3. Strukturalne przesłanki analizowania siebie	27
1.4. Zaburzenia w analizowaniu siebie	33
Rozdział 2. Doświadczenie jako droga poznawania siebie	41
2.1. Natura doświadczenia psychicznego	42
2.2. Strukturalne przesłanki doświadczenia	49
2.2.1. Ujęcie kliniczne	50
2.2.2. Stanowisko psychologii emocji	53
2.3. Rozwój doświadczenia	57
2.3.1. Kształtowanie się umysłowych wzorców doświadczenia	57
2.3.2. Zmiany rozwojowe w treści doświadczenia	67
2.3.3. Nabywanie umiejętności kontrolowania doświadczenia	68
2.4. Zaburzenia doświadczenia	70
Rozdział 3. Analizowanie i doświadczenie w poznawaniu własnej tożsamości	77
3.1. Analizowanie tożsamości	77
3.2. Doświadczenie tożsamości	80
3.3. Tożsamość ujmowana podwójnie	81
Rozdział 4. Dwa wizerunki własnej osoby, czyli odrębność i współdziałanie analizowania i doświadczenia w procesie poznawania siebie	94

Część II

Psychoterapia jako proces rekonstrukcji umysłowej reprezentacji własnej osoby

105

Rozdział 5. Charakterystyka zastosowanych oddziaływań psychoterapeutycznych

107

5.1. Rozwiązanie życiowego zadania jako cel psychoterapii

108

5.2. Chroniczna dostępność schematów dotyczących własnej osoby a zaburzenia funkcjonowania

109

5.3. Możliwości rekonstrukcji schematów umysłowych

116

5.4. Sposób pracy psychoterapeutycznej

119

Podsumowanie

122

Rozdział 6. Psychoterapeutyczna praca nad dwoma wizerunkami własnej osoby: studia przypadków

125

6.1. Kalina

126

6.2. Agata

134

6.3. Julka

140

6.4. Małgosia

149

Rozdział 7. Rozwój i funkcjonowanie dwóch wizerunków własnej osoby w świetle danych pochodzących z psychoterapii

158

7.1. Kształtowanie się schematów umysłowych w toku interakcji społecznych

159

7.2. Poziom organizacji schematów analizowania i doświadczania siebie a adaptacja

161

7.3. Właściwości schematów doświadczania siebie

165

7.3.1. Złożoność schematu doświadczania

165

7.3.2. Całościowy charakter doświadczenia

166

7.3.3. Rola języka w organizacji doświadczenia

167

7.4. Współdziałanie schematów analizowania i doświadczania siebie

169

Część III

Analizowanie i doświadczanie siebie w świetle badań

171

Rozdział 8. Założenia dotyczące sposobu pomiaru właściwości reprezentacji własnej osoby

172

8.1. Sposoby aktywizacji schematów analizowania i schematów doświadczania

172

8.2. Pomiar skuteczności działania schematów

174

Rozdział 9. Społeczne czynniki w rozwoju schematów analizowania i schematów doświadczania siebie	177
9.1. Reprezentacja własnej osoby jako odbicie postaw rodziców	177
9.2. Społeczne przekazywanie wzorców organizujących dane o własnej osobie	186
Podsumowanie	197
Rozdział 10. Funkcjonowanie schematów analizowania i schematów doświadczania siebie	199
Podsumowanie	209
Rozdział 11. Rola analizowania siebie i doświadczania siebie w adaptacji psychicznej	212
11.1. Poziom organizacji schematów analizowania i schematów doświadczania własnej osoby a przystosowanie psychiczne	212
11.2. Poziom organizacji schematów analizowania i schematów doświadczania własnej osoby a funkcjonowanie w związkach interpersonalnych	223
11.3. Analizowanie i doświadczanie własnych kompetencji a radzenie sobie ze stresem	227
Podsumowanie	239
Epilog	
Jedna tożsamość, dwa wizerunki własnej osoby	241
Bibliografia	251