

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	7
------------------------	---

Część druga FORMOWANIE OSOBOWOŚCI

Rozdział I

NIEKTÓRE CZYNNIKI I PROCESY WARUNKUJĄCE ROZWOJ I FORMOWANIE OSOBOWOŚCI	9
1. Dojrzewanie jako proces rozwoju osobowości	11
2. Uczenie się jako proces rozwoju osobowości	17
3. Przystosowanie jako proces rozwoju osobowości	45

Rozdział II

TYPOWE I ZAMIERZONE ZMIANY OSOBOWOŚCI	
1. Główne trendy ewolucji osobowości związane z biegiem lat	97
2. Zmiany osobowości w ujęciu Cattella	103
3. Zmiany osobowości jako wynik pełnienia jakiejś roli i jako wynik redukcji dysonansu poznawczego	108
4. Struktura dojrzałej, dobrze przystosowanej osobowości jako cel zamierzonych zmian osobowości	112

Rozdział III

KSZTAŁCENIE CHARAKTERU I FORMOWANIE WOLI (Józef Bazylak)	
1. Pojęcie charakteru i technika kształcenia charakteru według Mieczysława Kreutza	121
2. Charakterystyka działania woli i pojęcie siły woli	133
3. Kształcenie siły woli jako zdolności samokontroli	155
4. Kształcenie siły woli rozumianej jako siła motywacji	169

Rozdział IV

WYBRANE TECHNIKI KONTROLOWANIA NAPIĘCIA LĘKOWEGO	
1. Pojęcie i charakterystyka reakcji lękowych	208
2. Zwalczanie napięcia lękowego: techniki desentyzacji	216
3. Techniki implozywne	233
4. Inne sposoby przeciwdziałania reakcjom lękowym	244

R o z d z i a ł V

BUDOWANIE POZYTYWNEGO, DOJRZAŁEGO OBRAZU SIEBIE

- | | |
|---|-----|
| 1. Struktura i rozwój obrazu siebie | 253 |
| 2. Cechy dojrzałego, pozytywnego oraz niedojrzałego obrazu siebie | 297 |
| 3. Formowanie pozytywnego obrazu siebie według metody Maxwella Maltza | 309 |

- | | |
|------------------------|-----|
| BIBLIOGRAFIA | 335 |
|------------------------|-----|