

MATERIAŁY EDUKACYJNE dla nauczycieli i rodziców WPROWADZENIE

oprac. M. Baryła-Matejczuk

Spis treści

Założenia teoretyczne	3
Podstawa dla opracowania materiałów edukacyjnych	5
Rodzaje materiałów edukacyjnych.....	7
Bibliografia.....	15

Założenia teoretyczne

Wrażliwość przetwarzania sensorycznego (ang. *Sensory Processing Sensitivity* - SPS) to cecha opisująca międzyludzkie różnice we wrażliwości na środowisko, zarówno pozytywne, jak i negatywne. Wrażliwość przetwarzania sensorycznego jest dziedziczną cechą temperamentu. Cecha ta wiąże się z ryzykiem psychopatologii i występowaniem problemów związanych ze stresem, kiedy osoba wzrasta, wychowuje się i przebywa w niewłaściwych negatywnych warunkach/środowisku. Ponadto cecha ta wiąże się ze szczególnymi korzyściami (m.in. pozytywny nastrój, większa świadomość, reakcje na interwencje) gdy osoba wzrasta, wychowuje się i przebywa w pozytywnych warunkach/środowisku (Pluess, 2015). Osoby, które charakteryzują się wysokim nasileniem tej cechy określa się mianem wysoko wrażliwych.

W populacji obserwuje się różnice na kontynuum od niskiej do wysokiej wrażliwości na środowisko. O wrażliwości przetwarzania sensorycznego (SPS) zaczęto pisać nieco ponad 20 lat temu (Aron & Aron, 1997). Cecha ta nie jest nowym odkryciem, ale przez lata często była rozumiana i interpretowana w ramach innych podejść teoretycznych. Na zagadnienie wrażliwości przetwarzania sensorycznego uwagę zwróciła i rozpowszechniła je amerykańska psycholog Elaine N. Aron. Potwierdziła założenie, że wrażliwość przetwarzania sensorycznego współwystępuje z emocjonalną reaktywnością (Aron, Aron, & Jagiellowicz, 2012). Zdaniem autorki, w związku z tym, że osoby wysoko wrażliwe wolą najpierw obserwować przed wejściem w nowe sytuacje, są często nazywane „nieśmiałymi”. Nieśmiałość jest jednak, zdaniem Aron wyuczona, wrażliwość zaś jest wrodzona. W rzeczywistości, szacuje się, że około 30% osób wysoko wrażliwych to ekstrawertycy, mimo iż ta cecha jest często błędnie identyfikowana jako introwersja (Aron & Aron, 1997). Wysoka wrażliwość określana była również zahamowaniem, bojaźliwością lub neurotyzmem. Niektóre osoby wysoko wrażliwe mogą zachowywać się w taki sposób, ale nie jest to cecha podstawowa świadcząca o wysokiej wrażliwości czy z nią równoważna (Aron, 2002). Charakterystyka osób wysoko wrażliwych wskazuje, że otaczające środowisko może stanowić dla nich zarówno miejsce szczególnego wzrostu i rozwoju potencjału, jak i zagrożenie, czyli obszar przytłaczający, skłaniający do wycofania. Ponadto, sposób wartościowania w danej kulturze wrażliwości (ceni/wyśmiewa) przekłada się na samoocenę osób wrażliwych, na ich wiarę we własne możliwości czy

planowanie przyszłości (Evers, Rasche, & Schabracq, 2008). Wysoka wrażliwość nie jest zaburzeniem, jednak w niekorzystnych warunkach najbliższego środowiska (dom, przedszkole, szkoła), dzieci wysoko wrażliwe mogą zmienić swoje zachowanie w sposób, który odbiega od rozwojowej normy. Objawia się to m.in. drażliwością, płaczliwością, wybuchowością, ale także wycofaniem, nieśmiałością, lękliwością, „zawieszaniem się”. Dzieci wysoko wrażliwe, wychowywane w trudnych, niesprzyjających warunkach w życiu dorosłym mogą doświadczać problemów, częstszych kryzysów czy niekiedy także zaburzeń psychicznych (Aron, Aron, & Davies, 2005). Ponadto dzieci wysoko wrażliwe wychowywane w stresogennym środowisku domowym i szkolnym częściej chorują i doznają większej ilości urazów. Natomiast w stosunkowo mniej stresującym środowisku chorują i doznają urazów rzadziej niż ich rówieśnicy (Boyce & Ellis, 2005).

Biorąc pod uwagę powyższe założenia, a także wiedzę płynącą z badań prowadzonych w obszarze wrażliwości przetwarzania sensorycznego i wrażliwości środowiskowej opracowano model wsparcia dzieci wysoko wrażliwych (Baryła-Matejczuk, 2019). Zgodnie z nim jednym z elementów wsparcia dziecka wysoko wrażliwego jest edukacja i wsparcie jego rodziców i opiekunów.

Podstawa dla opracowania materiałów edukacyjnych

Prawidłowe wsparcie dzieci wysoko wrażliwych jest szczególnie ważne z perspektywy wyników dotychczas prowadzonych badań. Aron, Aron i Davies (2005) wskazali, że w warunkach niewydolnego środowiska wychowawczego osoby wysoko wrażliwe są bardziej podatne na doświadczanie lęku i depresję. Z kolei Liss i współpracownicy (Liss, Timmel, Baxley, & Killingsworth, 2005) zwrócili uwagę, że niski i nieadekwatny poziom opieki rodzicielskiej dzieci wysoko wrażliwych był istotnie związany z ich późniejszą depresją (por. Liss, Mailloux, & Erchull, 2008). W pierwszej kolejności więc szczególną uwagę należy zwrócić na tworzenie warunków do rozwoju dziecka. Zgodnie z modelem humanistycznym wychowanie to proces wspomagania w rozwoju ukierunkowanym na osiągnięcie pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej i duchowej (Gaś, 1999, 2006). Taki kontakt wychowawczy wymaga zaangażowania zarówno rodzica, jak i dziecka. Korektą i kompensacją działań wychowawczych jest profilaktyka. W odniesieniu do dziecka, o profilaktyce mówimy wtedy, gdy zawodzi wychowanie (por. Gaś 2006). Zbigniew B. Gaś (2006) wymienia pięć wiodących podejść do profilaktyki: poznawcze, afektywne, poznawczo-afektywne, poznawczo-behawioralne, normatywnej edukacji.

Pierwsze podejście – poznawcze – opiera się na założeniu, że jeśli człowiek pozna i zrozumie fakty, wtedy sam podejmie decyzję o zaprzestaniu określonego niekonstruktywnego działania. Strategią tego podejścia jest więc informowanie. Kluczową rolę w rozwoju dzieci, szczególnie dzieci wysoko wrażliwych pełnią ich dorośli opiekunowie, najbliższe środowisko szkolne i domowe, które musi charakteryzować świadomość różnic indywidualnych dzieci, biologicznego podłoża cech temperamentu. Można zatem założyć, że wiedza rodzica i innych osób znaczących (m.in. nauczycieli, wychowawców, pedagogów szkolnych, opiekunów) na temat cech temperamentu dziecka, a także wiedza na temat konstruktywnych oddziaływań wychowawczych – tworzenia warunków do rozwoju - sprzyjała będzie rozwijaniu pozytywnych postaw wobec dziecka (Baryła-Matejczuk, Domańska, 2018). Z kolei ostatnim z wymienionych podejść do profilaktyki jest podejście normatywnej edukacji, które opiera się na założeniu, że ludzie przeceniają powszechność zachowań dysfunkcyjnych, doświadczanych trudności. Biorąc pod uwagę wspomniany wyżej model, wsparciem dla opiekunów dzieci

wysoko emocjonalnych (zwłaszcza ich rodziców) będzie wymiana doświadczeń z innymi osobami sprawującymi opiekę, wychowującymi wysoko wrażliwe dziecko/dzieci (Baryła-Matejczuk, Domańska, 2018), a także wiedza na temat historii życia osób wysoko wrażliwych, normalizująca przekonania na temat możliwości radzenia sobie w życiu przez osoby wysoko wrażliwe (przekonania typu: nie poradzą sobie w ‘twardym’ świecie).

Opracowane materiały edukacyjne stanowią uzupełnienie dla opracowanego przez M. Baryłę-Matejczuk programu profilaktycznego wspierającego w rozwoju wysoko wrażliwe dzieci w młodszym wieku szkolnym i wieku przedszkolnym.

Materiały edukacyjne są efektem międzynarodowej współpracy badaczy i praktyków¹, którzy za wspólny cel postawili sobie opracowanie działań zorientowanych na wsparcie wysoko wrażliwych dzieci w ich najbliższym środowisku.

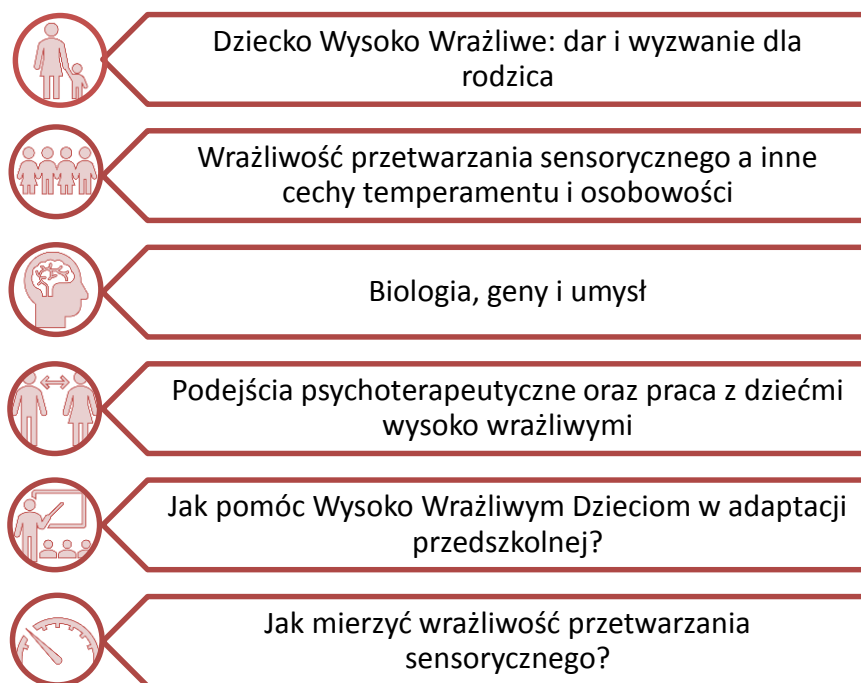


Rysunek 1 Rodzaje materiałów edukacyjnych dla rodziców i nauczycieli dzieci wysoko wrażliwych

Polska: M. Baryła-Matejczuk, M. Artymiak; Hiszpania: R. Ferrer-Cascales, N. Albaladejo-Blázquez, N. Ruiz-Robledillo, M. Sánchez-SanSegundo, M. Fernández-Alcántara, M. Rubio-Aparicio, M. Betancort; Włochy: M. Fabiani; Rumunia: A. Veleanovici, G. Dumitriu, A. Dudu, C. Goşa, C. Comşa; Macedonia Północna: M. Vasilevska

Rodzaje materiałów edukacyjnych

Pierwsza grupa opracowanych materiałów to prezentacje, których wspólny tytuł to: **CO WIEMY O WYSOKIEJ WRAŻLIWOŚCI?** Prezentacje przybliżają w przystępny sposób wiedzę na temat wrażliwości przetwarzania sensorycznego i wrażliwości środowiskowej: doniesienia z badań, opracowanych koncepcji. Kolejno wyjaśniono w nich zagadnienia wysokiej wrażliwości, opiano cechy wysoko wrażliwego dziecka, wyjaśniono różnice pomiędzy wrażliwością przetwarzania sensorycznego a innymi cechami temperamentu i osobowości. W prezentacji „Biologia, geny i umysł” zawarto również wyniki badań z obszaru neuropsychologii, wyjaśniono strategie reagowania charakteryzujące ludzi, związane z budową ich układu nerwowego. Kolejno opisano podejścia terapeutyczne skuteczne w pracy z dzieckiem wysoko wrażliwym: wyjaśniono zasadność stosowania metod wsparcia i scharakteryzowano te, które cieszą się największą skutecznością w pomocy wysoko wrażliwym dzieciom.



Rysunek 2 Materiały edukacyjne: obszary zagadnień opracowane w formie prezentacji multimedialnych

Dla lepszego zrozumienia specyfiki funkcjonowania wysoko wrażliwych dzieci podjęto też tematykę ich adaptacji przedszkolnej. W prezentacjach znajdują się również informacje dotyczące pomiaru samej cechy jaką jest wrażliwość przetwarzania. Opisano dotychczas stosowane metody pomiaru (kwestionariusze) i wskazano czynniki, które wyjaśniają wysoką wrażliwość. Wyjaśniono również metafory stosowane w badaniach wrażliwości – analogię do kwiatów: orchidei, tulipanów i mleczy.

Druga grupa materiałów to filmy, przygotowane w formie video edugrafik. Trwają one od pięciu do piętnastu minut i opracowane zostały w grupach tematycznych. Do każdego z poniżej wymienionych tematów przygotowane zostały po dwa filmy. Pierwszy przybliża specyfikę danego zagadnienia w kontekście dzieci wysoko wrażliwych. Opisuje m.in. specyfikę samooceny wysoko wrażliwego dziecka, przeżywania przez nie stresu, radzenia sobie z nowymi, nieznanymi sytuacjami. Drugi film prezentuje wskazówki i porady dotyczące wsparcia dzieci. Mogą być pomocne zarówno rodzicom jak i nauczycielom. Wspólny tytuł dla tej grupy materiałów to: JAK WSPIERAĆ WYSOKO WRAŻLIWE DZIECKO?



Rysunek 3 Materiały edukacyjne: obszary wsparcia wysoko wrażliwych dzieci opracowane w formie video - część 1

Poruszone obszary wyłoniono na podstawie wyników badania metodą grup fokusowych prowadzonych wśród rodziców i nauczycieli dzieci wysoko wrażliwych. Największą

trudnością z jaką mierzą się w codziennym funkcjonowaniu dzieci jest przeżywany przez nie stres i radzenie sobie z nim. W związku z obserwowaną u dzieci wysoko wrażliwych niestabilną samooceną podjęto się również wyjaśnienia tego konstruktu. Opisano specyfikę funkcjonowania dziecka w grupie przedszkolnej i klasie szkolnej, a także w nowych sytuacjach. Dla każdego z obszarów rodzice i nauczyciele otrzymują wskazówki, odpowiedzi do pracy z dzieckiem.



Rysunek 4 Materiały edukacyjne: obszary wsparcia wysoko wrażliwych dzieci opracowane w formie video - część 2

Materiały video znajdują się na platformie edukacyjnej projektu E-MOTION (<https://highlysensitive.eu/>) oraz na kanale YouTube projektu: High sensitivity - Wysoka wrażliwość (https://www.youtube.com/channel/UCT1pU_P45SqO3TQ833CQwgQ).

Trzecią grupę materiałów stanowią biografie osób wysoko wrażliwych a czwartą podkasty nagrane z tzw. ambasadorami wysokiej wrażliwości. Jako podstawę dla obydwu grup materiałów przyjęto założenia normatywnej edukacji. Z wyników badania wspomnianych już

grup fokusowych wynika, że jedną z trudności rodziców dzieci wysoko wrażliwych jest ich przekonanie, że dzieci nie poradzą sobie w „trudnym, prawdziwym” świecie. Pokusa

HISTORIA ŻYCIA

Rozdział 1 – Uciekając w myślach

Psycholog/Doradca, l. 43, Bukareszt, Rumunia

„Dzięki mojej wiedzy i wewnętrznemu rozwojowi, jak na to teraz patrzę, mogę powiedzieć, że dorastałam w rodzinie otoczonej często chmurami niepokoju i zmartwień. Miałam to spostrzeżenie od dzieciństwa, ale nie potrafiłam tego przetłumaczyć na słowa. Było to po prostu uczucie emocjonalnego obciążenia, które zwykle mnie przygniatało...”

wyręczania dzieci w ich codziennych aktywnościach, niechęć do przeżywania trudnych emocji, porównywanie do rówieśników i trudność z radzeniem sobie z silnymi emocjami dziecka powodują, że w rodzicach powstaje obawa, że dziecko nie będzie zdolne do radzenia sobie z wyzwaniami życia. Szczególnie ważne w tym kontekście jest ukształtowanie w rodzicach (i nauczycielach) wysoko wrażliwych dzieci przekonania, iż każde dziecko posiada możliwości rozwoju, stopniowego przejmowania kontroli nad własnym życiem, odpowiedzialności za własny rozwój i, przede wszystkim, chęć rozwoju (por. Brammer, 1984). Za taką postawą idzie przekonanie, że dziecko „poradzi sobie w życiu” nawet w trudnych warunkach. Wychodząc z tego założenia przygotowano biografie osób, które są wysoko wrażliwe a w swoim życiu cechą tą traktowały jako potencjał, obszar, który można rozwijać, ważną część obrazu siebie. Bohaterowie historii dzielą się swoimi doświadczeniami, trudnościami jakich doświadczały w dzieciństwie, wyzwaniami jakie przed nimi stały. Każda z historii opowiedziana jest tak, jakby kolejne etapy ich życia stanowiły rozdział książki. Założono, że wiedza na temat *historii życia* osób wysoko wrażliwych, będzie normalizowała przekonania na temat możliwości radzenia sobie w życiu przez osoby wysoko wrażliwe.

W prowadzonych wywiadach posłużono się założeniami teorii McAdamsa (2018). Jego teoria, (komentowana w wielu pracach psychologicznych, m.in. Ciecuch, 2011), akcentuje przede wszystkim fakt, że najgłębsze poznanie drugiej osoby zapewnia osobista narracja. Narracja ta integruje historię życia, nadając w ten sposób spójność, cel i sens (Teusz, 2016).

W opracowaniu materiałów edukacyjnych posłużono się polską adaptacją wywiadu na temat historii życia (ang. *The Live Story Interview*) autorstwa Dana McAdamsa (Budziszewska, 2013). Wywiady przeprowadzono z mężczyznami i kobietami z Polski, Włoch, Hiszpanii, Rumunii i Macedonii. Bohaterowie historii znajdowali się na różnych etapach rozwoju, wywiady przeprowadzono zarówno z osobami w okresie adolescencji, jak i wczesnej, średniej i późnej dorosłości. Każdy z wywiadów poprzedza krótka informacja o bohaterze historii (wiek, kraj/miejsce pochodzenia), a następnie „rozdziały” jej/jego życia. Poniżej znajdują się cytaty z transkrypcji wybranych wywiadów.

HISTORIA ŻYCIA

Wspomnienie # 4 *Moi bliscy: rodzina – przyjaźnie* - miłości

Pedagog, l. 67, Lublin, Polska

„W relacjach najbardziej cenię lojalność. Miałam to szczęście, że zawsze miałam przy sobie kogoś, kogo mogłam nazwać przyjacielem. Nie wszystkie relacje z dzieciństwa czy lat młodzieńczych przetrwały do lat późniejszych. Ale tak się jakoś składało, że w szkole, czy na studiach zawsze był ktoś bliski. Z niektórymi mam kontakt do dziś....”

Czwarta grupa materiałów do podkasty – wywiady przeprowadzone z tzw. „Ambasadorami wysokiej wrażliwości”. Do nagrań zaproszono osoby ze świata sztuki, nauki, biznesu, które w swoim życiu i pracy świadomie korzystają z własnej wrażliwości i chcą dzielić się swoją

twórczością i efektami pracy. Podkasty przygotowane zostały w zestawach: wersja krótka (ok. 5 minutowa) zawierająca najważniejsze treści wywiadu i wersja dłuższa (ok. 30-40 minut) będąca pełnym, profesjonalnie opracowanym wywiadem. W każdym z krajów (w Polsce, Hiszpanii, we Włoszech, w Macedonii i w Rumunii) przeprowadzono wywiady z minimum dwiema osobami.

Fragmenty podcastu z Tomaszem Korpantym – wokalistą, autorem muzyki i tekstów, producentem muzycznym, wydawcą, wokalistą zespołu De Mono:



***Wrażliwość u mnie
zmieniała się chyba z
czasem. Nabierałem
świadomości,
dojrzywałem. (...)
Wydaje mi się, że
nauczyłem się żyć z
wrażliwością.***



***W czym się objawiała moja wrażliwość?
Wymyślałem bardzo dziwne rzeczy żeby sobie
zająć czas jako dzieciak. Potrafiłem przejrzeć cały
atlas do geografii od początku do końca i na
przykład zapamiętać wszystkie stolice krajów na
świecie – jako dziewięciolatek. Po prostu z czystej
fantazji. Ale nie byłem też odizolowanym od życia
dzieciakiem.***

Podkast jest formą internetowej publikacji dźwiękowej, która w przypadku projektu E-MOTION opatrzona jest również pięknymi zdjęciami. Poniżej znajdują się przykłady cytatów z transkrypcji podcastów realizowanych w Polsce – które miały formę profesjonalnych audycji radiowych. Ich bohaterowie, osoby znane i rozpoznawane, artyści i muzycy, opowiadają historie swojego życia. W rozmowach dzielą się doświadczeniami z dzieciństwa, z życia dorosłego, drogą swojego rozwoju. Każda z tych historii to niezwykła inspiracja a także doskonale źródło wiedzy o funkcjonowaniu osób wysoko wrażliwych – zarówno wyzwań jak i przyjemności wynikających z posiadania tej cechy. Fragmenty podcastu z Natalią Niemen – artystką, performerką, malarką, żoną, mamą:

*Wrażliwiec się dobrze
czuje, jak widzi, że drugi
wrażliwiec go rozumie. I
artysta – wrażliwiec
może tę swoją
wrażliwość przekazać w
dźwiękach, w słowach,
w piosence, czy nawet w
muzyce instrumentalnej.*



*Sporo rzeczy mnie wprawiało w smutek.
Pamiętam sytuację w szkole, kilka było takich
sytuacji. Bardzo chciałam umieć matematykę,
zagrać coś na skrzypcach, co mi nie
wychodziło. Nauczyciele byli cierpliwi –
akurat Ci, o których myślę teraz, o dwóch
sytuacjach. Natomiast ja uderzałam w płacz,
nauczyciele się dziwili: „Ale dlaczego płaczesz?
Ja Ci chcę tu wytłumaczyć”. A ja im nie
potrafiłam wytłumaczyć, że mnie chodziło o
to, że ja jestem rozczarowana sobą,
sfrustrowana sobą, że ja nie mogę zrobić tego,
co ja wiem, jak powinno wyglądać, ale ja nie
mam po prostu umiejętności, narzędzi żeby to
wykonać dobrze.*

Fragmenty podcastu z Mietkiem Szcześniakiem – artystą, muzykiem, „opowiadaczem historii”:

*Dobrze jest, kiedy
koło wrażliwego,
zdolnego dziecka
jest ktoś, kto
poszerzy mu świat,
a nie zawęzi.*



*Chciałem i nadal lubię oglądać,
słuchać, przeżywać świat cudzej
wyobraźni. To jest rzecz, która
zawsze mnie inspirowała do
doświadczenia. To jest dla mnie
bardziej interesujące niż znaczenie
fizyczne.*

Każda z opisanych grup materiałów stanowi cenny materiał dla wsparcia dorosłych opiekunów dzieci wysoko wrażliwych: zarówno rodziców, jak i nauczycieli, pedagogów, czy psychologów. Wykorzystywane mogą być komplementarnie w realizowanym programie

profilaktycznym. Można je polecać rodzicom i opiekunom dzieci wysoko wrażliwych jako źródło wiedzy i praktycznych porad dotyczących wsparcia dzieci.

Przygotowane w ramach projektu podcasty znajdują się na platformie edukacyjnej projektu E-MOTION (<https://highlysensitive.eu/>) oraz na kanale YouTube projektu: High sensitivity – Wysoka wrażliwość (https://www.youtube.com/channel/UCT1pU_P45SqO3TQ833CQwgQ).

Bibliografia

- Aron, E., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 181–197.
- Aron, E. N. (2002). *The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When The World Overwhelms Them*. New York City: Harmony.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262–282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Baryła-Matejczuk, M. (2019). A MODEL OF SUPPORT FOR HIGHLY SENSITIVE CHILDREN OF PRESCHOOL AND EARLY SCHOOL AGE. In A. I. Arcos-Romero & A. Álvarez-Muelas (Eds.), *AVANCES EN PSICOLOGÍA CLÍNICA* (pp. 272–280). Granada: Asociación Española de Psicología Conductual (AEPC), Universidad de Granada.
- Baryła-Matejczuk, M., Domańska, K. (2018). Profilaktyka wobec dzieci wysoko wrażliwych: postawy rodzicielskie matek dzieci o różnym poziomie emocjonalności. W: Z.B. Gaś (red.), *Psychoprofilaktyka w świecie zagubionych wartości* (s.95-113). Lublin: Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe.
- Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context : I . An evolutionary – developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, 17(2), 271–301. <https://doi.org/10.1017/s0954579405050145>
- Brammer, L.M. (1984). *Kontakty służące pomaganiu. Procesy i umiejętności*. Warszawa: Wydawnictwo Studium Pomocy Psychologicznej Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

- Budziszewska, M. (2013). Wywiad biograficzny Dana McAdamsa – adaptacja polska i niektóre możliwości interpretacyjne. *Przegląd Psychologiczny*, 56(3), 347 – 362.
- Cieciuch, J. (2011). Między przedmiotem a metodą. Wątpliwości związane z koncepcją tożsamości narracyjnej Mc. Adamsa. In E. Dryll & A. Cierpka (Eds.), *Psychologia narracyjna. Tożsamość, dialogowość, pogranicza* (pp. 111–131). Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury Eneteia.
- Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. J. (2008). High Sensory-Processing Sensitivity at Work. *International Journal of Stress Management*, 15(2), 189–198.
<https://doi.org/10.1037/1072-5245.15.2.189>
- Gaś, Z.B. (1999). Nauczyciel jako osoba wspierająca ucznia w rozwoju. [W:] Z. B. Gaś (red.), *Szkoła i nauczyciel w percepcji uczniów (7-16)*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.
- Gaś, Z. B. (2006). *Profilaktyka w szkole*. Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.
- Liss, M., Mailloux, J., & Erchull, M. J. (2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.009>
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1429–1439. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.007>
- McAdams, D. P. (2018). Narrative Identity: What Is It? What Does It Do? How Do You Measure It? *Imagination, Cognition and Personality*, 37(3), 359–372.
<https://doi.org/10.1177/0276236618756704>
- Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138–143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- Teusz, G. (2016). Rzeczywistość budowana słowami. Narracja jako proces współtworzenia tożsamości rodziny polskiej na emigracji. In M. Piorunek (Ed.), *Badania biograficzne i narracyjne w perspektywie interdyscyplinarnej. Aplikacje – Egzemplifikacje – Dylematy*

metodologiczne (pp. 157–178). Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.