

**Rola zdrowia psychicznego i odporności psychicznej w życiu współczesnego człowieka**  
zestawienie bibliograficzne w wyborze za lata 2000-2021

**KSIAŻKI**

1. Berndt Christina, *Tajemnica odporności psychicznej : jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe*. Kraków 2015.
2. Byra Stanisława, Parchomiuk Monika, *Osobowościowe i społeczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem przez studentów pierwszego roku*. Lublin 2009.
3. Dębowska Marta, Szulc Agata, Gałęcki Piotr (red.), *Seks a zdrowie psychiczne : monografia naukowa*. Warszawa 2019.
4. Fromm Erich, *Patologia normalności : przyczynek do nauki o człowieku*. Kraków 2011.
5. Górski Adam, Kmiecik Błażej (red.), *Autyzm a prawo*. Warszawa 2019.
6. Grotberg Edith, *Zwiększanie odporności psychicznej, wzmacnianie sił duchowych*. Warszawa 2000.
7. Grzegorzewska Iwona, *Odporność psychiczna dzieci alkoholików*. Warszawa 2013.
8. Honoré Carl, *Pochwała powolności : jak zwolnić tempo i cieszyć się życiem*. Warszawa 2020.
9. Jankowiak Barbara, Soroko Emilia, *Socjoterapia młodzieży*. Warszawa 2021.
10. Klepacka-Gryz Ewa, *Kiedy twoja wrażliwość staje się zaletą : dla poszukujących spokoju i życia bez stresu*. Warszawa 2020.
11. Konaszewski Karol, *Pedagogika wrażliwa na resilience : studium teoretyczno-empiryczne*. Kraków 2020.
12. Kowalewski Ireneusz, Franczyk Jan L., *Zdrowie emocjonalne młodzieży*. Kraków 2017.
13. Kucharska-Pietura Katarzyna, *Zaburzenie procesów społecznego poznania w schizofrenii*. Warszawa 2008.
14. Kudła Szymon, *Sisu : wzmocnij hart ducha i odporność psychiczną*. Gliwice 2020.
15. Kwiatkowski Piotr, *Pracownicy w rozwojowych ścieżkach zdrowia : o wypaleniu z perspektywy koncepcji resilience*. Wrocław 2019.
16. Lewandowska-Akhvlediani Sylwia, *Rezyliencja : siła psychiczna lidera/liderki*. Warszawa 2020.
17. Macciochi Jenna, *Była sobie odporność : jak skutecznie wzmocnić pracę układu odpornościowego i wreszcie przestać chorować*. Kraków 2020.
18. Madej-Babula, *W trosce o zdrowie dziecka w okresie przedszkolnym : obszary promocji zdrowia i propozycje metodyczne*. Kraków 2016.
19. Marek Helena, Szymańska Ewa (red.), *Bezpieczeństwo zdrowotne - ujęcie interdyscyplinarne : zdrowie psychiczne szczególnym wyzwaniem XXI wieku*. Poznań 2018.
20. Morin Amy, *13 rzeczy, których nie robią silne psychicznie kobiety*. Łódź 2019.
21. Moskalewicz Jacek, Kiejna Andrzej, Wojtyniak Bogdan (red.), *Kondycja psychiczna mieszkańców Polski : raport z badań "Epidemiologia zaburzeń psychiatrycznych i dostęp do psychiatrycznej opieki zdrowotnej - EZOP Polska"*. Warszawa 2012.
22. Murawiec Sławomir, Gondek Tomasz M., *Człowiek w obliczu nieznanego : psychiatrzy i pacjenci w dobie pandemii COVID-19*. Toruń 2020.
23. Naidoo Uma, *Dieta dla zdrowia psychicznego*. Łódź 2021.

24. Naumburg Carla, *Jak nie krzyżeć na swoje dziecko : wychowanie bez złych emocji*. Warszawa 2020.
25. Ogińska-Bulik Nina, Juczyński Zygfryd, *Kiedy trauma innych staje się własną : negatywne i pozytywne konsekwencje pomagania osobom po doświadczeniach traumatycznych*. Warszawa 2020.
26. Ostaszewski Krzysztof, *Zachowania ryzykowne młodzieży w perspektywie mechanizmów resilience*. Warszawa 2014.
27. Pachana Nancy A., *Starzenie się*. Łódź 2021.
28. Popiel Agnieszka [i in.], *Skuteczne działanie w stresie : program profilaktyki PTSD dla osób narażonych na traumatyzację zawodową*. Sopot 2019.
29. Sandberg Sheryl, Grant Adam, *Opcja B : jak radzić sobie z traumą po stracie, stawić czoła trudnościom i odzyskać radość życia*. Warszawa 2018.
30. Shanker Stuart, *Samoregulacja w szkole : spokój, koncentracja i nauka*. Warszawa 2019.
31. Sikorska Iwona, Sajdera Jolanta, Paluch-Chrabąszcz Marta, *Dzielne dzieci! : wspieranie odporności psychicznej w wieku przedszkolnym*. Kraków 2017.
32. Sikorska Iwona, *Odporność psychiczna w okresie dzieciństwa*. Kraków 2016.
33. Sokołowska Ewa [i in.], *Zdrowie psychiczne młodych dorosłych : wybrane zagadnienia*. Warszawa 2015.
34. Stążka-Gawrysiak Agnieszka, *Self-regulation : opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę*. Kraków 2020.
35. Stokowska-Zagdan Elżbieta, Przybysz-Zaremba Małgorzata, Stepaniuk Joanna (red.), *Wybrane obszary diagnozy, profilaktyki, terapii w teorii i praktyce pedagogicznej*. Warszawa 2020.
36. Strycharczyk Doug, Clough Peter, *Odporność psychiczna : strategie i narzędzia rozwoju*. Sopot 2017.
37. Sywula Hania, *W głowie się poprzewracało*. Warszawa 2020.
38. Świtaj, Piotr, *Doświadczenie piętna społecznego i dyskryminacji u pacjentów z rozpoznaniem schizofrenii*. Warszawa 2008.
39. Taraszkiewicz Małgorzata, Nalepa Zofia, *Jak wspierać dzieci w kryzysie? : poradnik dla rodziców nie tylko na czas globalnej pandemii*. Poznań 2020.
40. Taraszkiewicz Małgorzata, *Sila i odporność psychiczna, jak je wzmocnić? : poradnik i ćwiczebnik osobisty*. Słupsk ; Warszawa 2019.

## **ARTYKUŁY Z CZASOPISM**

1. Bomba Jacek, Pająk Paulina, *W poszukiwaniu sprężystości*. Charaktery 2013, nr 1, s. 26-31.
2. Dobryniewska Katarzyna, *Wrażliwość czynnik ryzyka uzależnień?*. Remedium 2007, nr 5, s. 22-23.
3. Flis Joanna, *Techniki uważności w pracy nad własną odpornością psychiczną*. Terapia Specjalna Dzieci i Dorosłych 2021, nr 18, s. 46-49.
4. Goetz Magdalena, *Doceń to, kim jesteś*. Głos Nauczycielski 2017, nr 36, s. 14.
5. Goetz Magdalena, *Wrażliwcy w naszej klasie*. Głos Nauczycielski 2017, nr 35, s. 12.
6. Goetz Magdalena, *Wrażliwcy są wśród nas!*. Głos Nauczycielski 2017, nr 33/34, s. 21.

7. Grant Adam, Jęczmińska Daria, *Iść dalej po stracie*. Charaktery 2020, nr 4/5, dod. "#zostańwdomu", s. XXX-XXXII.
8. Jankowska Anna, *Jak wspierać odporność psychiczną dzieci w wieku przedszkolnym*. Bliżej Przedszkola 2019, nr 4, s. 4-7.
9. Kloskowska Adriana, *Zacznij od siebie i stwórz żywe więzi społeczne*. Głos Pedagogiczny 2020, nr 118, s. 23-27.
10. Kubala-Kulpińska Aleksandra, *Rozwijanie rezyliencji u uczniów*. Głos Pedagogiczny 2019/2020, nr 113, s. 40-42.
11. Łoskot Małgorzata, *Poepidemiczne problemy zdrowia psychicznego uczniów*. Głos Pedagogiczny 2020, nr 119, s. 8-11.
12. Majorczyk Marta, *Jak stymulować odporność psychiczną (resilience) dziecka?*. Bliżej Przedszkola 2017, nr 10, s. 11-13.
13. Morin Amy, Filipow Elżbieta, *Jak pracować nad odpornością psychiczną i czego na pewno nie robić*. Charaktery 2020, nr 10, s. 40-45.
14. Napora Elżbieta, *Młodzież z rodziny bez ojca*. Remedium 2020, nr 7/8, s. 56-58.
15. Nawrotek Dorota, *Po prostu zrób to!* Charaktery 2018, nr 2, dod. "Trening psychologiczny" nr 1, s. 26-27.
16. *Odporność psychiczna w języku psychologii*. Nauczycielka Przedszkola 2009, nr 32, s. 20-21.
17. Oleksa Karolina, *Uczeń wyjątkowo wrażliwy*. Życie Szkoły 2017, nr 6, s. 17-23.
18. Pisarek Kamil, *Fakty i mity o psychicznej odporności*. Charaktery 2019, nr 7, s. 56-58.
19. Pomianowska Małgorzata, *Kształtowanie odporności psychicznej*. Dyrektor Szkoły 2018, nr 12, s. 60.
20. Pomianowska Małgorzata, *Odporność psychiczna uczniów*. Dyrektor Szkoły 2018, nr 12, s. 57-59.
21. Rybak Sylwia, *W pogoni za wyzwaniem*. Charaktery 2018, nr 6, dod. "Trening psychologiczny" nr 3, s. 18-19.
22. Rybak Sylwia, *Sila z zaangażowania*. Charaktery 2018, nr 4, dod. "Trening Psychologiczny" nr 2, s. 28-31.
23. Rybak Sylwia, *Poczuj kontrolę*. Charaktery 2018, nr 2, dod. "Trening psychologiczny" nr 1, s. 14-15.
24. Stępień Ewa, *Dieta na odporność*. Charaktery 2019, nr 2, s. 48-51.
25. Strycharczyk Doug, Jankowska Marzena, *4C - klucz psychicznej siły*. Charaktery 2017, nr 9, s. 58-62.
26. Strycharczyk Doug, Rybak Sylwia, Czwerenko Monika, *Odporni mają lepiej*. Charaktery 2017, nr 12, s. 8-11.
27. Woydyłło Ewa, *Czasem przegrani niepokonani*. Charaktery 2013, nr 1, s. 16-25.
28. Zając Dorota, *Odporność psychiczna dzieci i młodzieży*. Głos Pedagogiczny 2018, nr 97, s. 48-51.

## **FILMY**

1. *Ja, moi koledzy a grupa rówieśnicza : budowanie relacji w grupie*, reż. Marcin Wołkowicz. Piaseczno 2019.
2. *Zdrowie psychiczne : jak o nie dbać w wieku szkolnym*, reż. Marcin Wołkowicz. Piaseczno 2019.

Oprac. Anna Stefaniak