



Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. Marii Grzegorzewskiej w Zielonej Górze

Dobrostan psychiczny w życiu człowieka

Zestawienie bibliograficzne w wyborze ze zbiorów PBW w Zielonej Górze

Opracowała: Marta Bensch

Wydawnictwa zwarte:

1. 12 ważnych opowieści : polscy autorzy o wartościach / zilustrowała Eluta Kidacka ; [redakcja Agata Mikołajczak-Bąk]. – Poznań : Publicat, 2022. ISBN 978-83-271-0614-8.
2. Afzal, Uz
Mindfulness dla dzieci : pomóż swojemu dziecku osiągnąć spokój i zadowolenie od śniadania do dobranocki / Uz Afzal ; [tłumaczenie: Magdalena Ryżewska]. - Łódź : Studio Koloru, 2020. ISBN 978-83-62238-53-8.
3. Ameli, Rezvan
25 lekcji uważności : czas na dobre życie / Rezvan Ameli ; tłumaczenie z języka angielskiego Piotr Żak. Kielce : Wydawnictwo Charaktery, 2017. ISBN 978-83-64721-89-2.
4. Aron, Elaine N.
Wysoko wrażliwi / Elaine N. Aron ; przekład Józef Biecki, Dariusz Rossowski. - Łódź : Feeria Wydawnictwo - JK Wydawnictwo, 2021. ISBN 978-83-7229-645-0.
5. Brzeziński, Miłosz
Głaskologia : jak pozytywnie wpływać na innych i zwiększać przy tym swoją satysfakcję : faktyczne reguły motywowania i rozumienia motywacji / [Miłosz Brzeziński]. - Warszawa : 989 - Instytut Kreowania Skuteczności, Miłosz Brzeziński, 2013. ISBN 978-83-938008-0-3.
6. Clerc, Olivier
Jesteś w sam raz... : i sekret życzliwej komunikacji (NVC) / Olivier Clerc ; ilustrowała Gaia Bordicchia ; przełożyła Anna Kowalik. [Olsztyn] : Levyz Books, copyright 2023. ISBN 978-83-66633-41-1.

7. Csikszentmihalyi, Mihaly
Flow : stan przepływu : zanurzyć się w doświadczeniu płynąć z jego nurtem
smakować życie / Mihaly Csikszentmihalyi ; przekład: Aleksandra Haduła. - Łódź :
Feeria Wydawnictwo, 2022. ISBN 978-83-67327-45-9.
8. Cwalina, Karolina
Wszystko zaczyna się w głowie : planuj, działaj, nie marudź! / Karolina Cwalina. -
Gliwice : Wydawnictwo Helion, 2017. ISBN 978-83-283-2698-9.
9. Dąbrowska, Anna
Zasoby osobiste i społeczne a dobrostan psychiczny wychowanków młodzieżowych
ośrodków wychowawczych / Anna Dąbrowska. - Kraków : Wydawnictwo
Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2023. ISBN 978-83-233-5150-4.
10. Dynamika emocji : teoria i praktyka / redakcja naukowa Dariusz Doliński, Wojciech
Błaszczak. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2019. ISBN 978-83-01-
16696-0.
11. Giese-Szczap, Klaudia
Kto jeśli nie ja? : opowieści nie tylko terapeutyczne / Klaudia Giese-Szczap ;
[ilustracje: Alicja Rybicka]. - Kraków : Impuls, 2023. ISBN 978-83-8294-238-5.
12. Hanson, Rick
Szczęśliwy mózg : wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie /
Rick Hanson ; przekład Anna Sawicka-Chrapkowicz. - Sopot : Gdańskie
Wydawnictwo Psychologiczne, 2016. ISBN 978-83-7489-678-8.
13. Hayes, Steven
Umysł wyzwolony / Steven C. Hayes ; przekład Anna Sawicka-Chrapkowicz ;
[redakcja merytoryczna: dr Joanna Dudek, prof. Paweł Ostaszewski]. - Sopot : GWP,
2022. ISBN 978-83-7489-868-3.
14. Health : an interdisciplinary study / academic editing Lidia Kataryńczuk-Mania,
Małgorzata Przybysz-Zaremba. - Vilnius : Mykolas Romeris University, 2018. ISBN
978-9955-19-917-5.
15. Hinz, Magdalena
Proste historyjki o emocjach : ćwiczenia rozpoznawania i nazywania uczuć
okazywanych w różnych sytuacjach społecznych / [opracowanie merytoryczne:
Magdalena Hinz ; ilustracje: Anna Lubner-Piskorska]. - Gdańsk : Wydawnictwo
Harmonia, 2022. ISBN 978-83-8309-125-9.
16. Hollins, Peter
30 modeli mentalnych : ścieżka prowadząca do podejmowania najlepszych decyzji
i szybkiego rozwiązywania trudnych problemów / Peter Hollins ; przekład: Katarzyna
Rojek. - Gliwice : Helion SA, copyright 2021. ISBN 978-83-283-7503-1.
17. Kołyszko, Wojciech
Radość i wyspa HopSiup / Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska. - Sopot :
Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019. ISBN 978-83-60577-94-3.
18. Kress, Christina
Sposoby na złość, gniew i dobre relacje / Christina Kress MSW, LICSW ; seria
"4 potwory i złość" pod redakcją merytoryczną psycholog Anny Kmieciak ;

[tłumaczenie: Urszula Ruzik-Kulińska ; ilustracje: Sara Christin, Katie Sparks]. - [Olsztyn] : Levyz Books, copyright 2023. ISBN 978-83-66633-36-0.

19. Kuszewska, Magdalena

Dobre nawyki : zakochaj się w życiu na nowo / Magdalena Kuszewska. - Gliwice : Helion SA, copyright 2021. ISBN 978-83-283-6930-6.

20. Mam, jestem, mogę : kształtowanie odporności psychicznej u dzieci i młodzieży / Katarzyna Wałęcka-Matyja, Elżbieta Napora. Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2024. ISBN 978-83-8331-384-9.

21. Michalak, Marek

Opowieści o tym, co w życiu ważne / Marek Michalak ; ilustracje: Katarzyna Sadowska. - Konin : Wydawnictwo Ibis, 2022. ISBN 978-83-67178-44-0.

22. Michalska-Rechowicz, Agnieszka

Odpocznij : 5 życiowych lekcji dla zabieganych, przepracowanych i zestresowanych / Agnieszka Michalska-Rechowicz. - Gliwice : Onepress : Sensus, copyright 2022. ISBN 978-83-283-9279-3.

23. Mosback, Lauren

Każdy czasem się martwi: jak radzić sobie ze zmartwieniami i zredukować stres : 56 ćwiczeń opartych na terapii poznawczo-behawioralnej i uważności / Lauren Mosback. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023. ISBN 978-83-67665-

24. Najszczęśliwsze dzieci na świecie czyli Wychowanie po holendersku / Rina Mae Acosta, Michele Hutchison ; z angielskiego przełożyła Grażyna Woźniak. Warszawa ; [Ożarów Mazowiecki] : Wydawnictwo Świat Książki, 2023. ISBN 978-83-828-9019-8.

25. Norris, Dana

Storytelling (nie tylko) w biznesie : 10 prostych kroków do niezapomnianej opowieści / Dana Norris ; przekład: Magda Witkowska. - Warszawa : MT Biznes, 2021. ISBN 978-83-8087-977-5.

26. Przeprogramuj swój mózg : jak poradzić sobie z lękiem, paniką i zamartwianiem się dzięki technikom poznawczo-behawioralnym, neuronauce i uważności / Debra Kissen, Ashley D. Kendall, Michelle Lozano, Micah Ioffe ; przekład: Anna Sawicka-Chrapkiewicz. - Sopot : GWP, 2021. ISBN 978-83-7489-931-4.

27. Samowspółczucie : wykorzystaj techniki uważności, aby zaakceptować siebie i zbudować wewnętrzną siłę / Kristin Neff, Christopher Germer ; przekład: Anna Sawicka-Chrapkiewicz. Sopot : GWP, 2022. ISBN 978-83-7489-975-8.

28. Schnabel, Ulrich

Sztuka leniuchowania : o szczęściu nicnierobienia / Ulrich Schnabel ; przełożył Viktor Grotowicz. - Warszawa : Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza, 2014. ISBN 978-83-7758-576-4.

29. Rothschild, Babette

Wsparcie dla wspierających : jak zapobiegać zmęczeniu współczuciem i traumie zastępczej / Babette Rothschild ; tłumaczenie Maria Moskal. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2024. ISBN 978-83-233-5346-1.

30. Selinger, Agnes
Każdy czasem się boi : jak pomóc dziecku radzić sobie z lękiem i zmartwieniami : 40 ćwiczeń opartych na terapii poznawczo behawioralnej, terapii ACT oraz uważności / Agnes Selinger ; ilustracje: Claudio Cerri ; przekład: Agnieszka Cioch. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022. ISBN 978-83-64565-84-7.
31. Szubrycht, Monika
Szczęśliwe i silne dziecko : jak uchronić dzieci przed kryzysami psychicznymi / Monika Szubrycht Kraków : Mando, 2022. ISBN 978-83-277-3083-1.
32. Ukoić siebie : czyli jak oswoić lęk i traumę / Ewa Woydyłło, Martyna Harland. - Kraków : Mando - Wydawnictwo WAM, copyright 2022. ISBN 978-83-277-3067-1.
33. Unikanie, wycofanie, izolacja : zacznij żyć życiem, którego pragniesz, dzięki technikom terapii TBT / Daniel F. Gros ; przekład: Anna Sawicka-Chrapkowicz. - Sopot : GWP, 2022. ISBN 978-83-7489-968-0.
34. Weiner, Eric
Ekspresem z Sokratesem : czego martwi filozofowie uczą nas o życiu / Eric Weiner ; przekład Paweł Tomanek. - Warszawa : PWN, 2020. ISBN 978-83-01-21473-9.
35. Woydyłło, Ewa
Droga do siebie : o poczuciu wartości / Ewa Woydyłło. - Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2022. ISBN 978-83-08-07477-0.
36. Życie, którego pragniesz : sztuka i nauka sięgania po szczęście / Arthur C. Brooks, Oprah Winfrey ; tłumaczył Jan Halbersztat. - Kraków : Znak Litera Nova, 2024. ISBN 978-83-240-9672-5.

Artykuł w wydawnictwie zwartym:

37. Dąbrowska, Anna
Założenia psychologii pozytywnej w projektowaniu alternatywnych metod pracy resocjalizacyjnej w młodzieżowych ośrodkach wychowawczych = Assumptions of positive psychology in designing alternative methods of resocialization in youth educational centers / Anna Dąbrowska. // W: Współczesne problemy resocjalizacji : stronę integracji teorii z praktyką / pod redakcją naukową Wiesława Ambrozika i Marka Konopczyńskiego. - Kraków : Impuls, 2022. - S. 355-374.

Artykuł w wydawnictwie ciągłym:

38. Bartkowiak, Kinga
Medytacja i mindfulness a ich wpływ na dobrostan / Kinga Bartkowiak. // Przedszkole. - 2022, nr 3, s. 46-48.
39. Bocheńska-Włostowska, Katarzyna
Hygge : koncepcja i wpływ na dobrostan społeczny i emocjonalny / Katarzyna Bocheńska-Włostowska. // Remedium. - 2023, nr 7/8, s. 2-4.

40. Cekiera, Rafał
Biedak zawołał i Pan go wysłuchał / Rafał Cekiera. // W Drodze. - 2023, nr 9, s. 78-87.
41. Chlewińska, Izabela
Twój wewnętrzny GPS / z Izabelą Chlewińską, tancerką i terapeutką , rozmawia Michalina Kaczmarek. // W Drodze. - 2024, nr 7, s. 8-17.
42. Długosz, Piotr
Poziom stresu nadal jest wysoki / z dr. hab. Piotrem Długoszem, profesorem UKEN, socjologiem, badaczem, dyrektorem Centrum Badań Młodzieży, redaktorem naczelnym „Youth in Central and Eastern Europe”, rozmawia Katarzyna Piotrowiak. // Głos Nauczycielski. - 2024, nr 10, s. 7.
43. Dudek, Joanna E.
Zimowy przyborek psychologiczny / Joanna Dudek. // Charaktery. - 2022, nr 12/1, s. 22-25.
44. Działuch, Piotr
Dbajmy o rozwój psychiczny uczniów / Piotr Dziuch ; rozmawiała Małgorzata Pomianowska. // Dyrektor Szkoły. - 2022, nr 2, s. 64-67.
45. Elsner, Danuta
Zdolność wykorzystania szans / Danuta Elsner. Dyrektor Szkoły. - 2024, nr 7/8, s. 96-98.
46. Fortuna, Paweł
Bycie dobrą osobą jest Twoją decyzją / Paweł Fortuna. // Charaktery. - 2023, nr 7/8, s. 48-51.
47. Frasunkiewicz, Maciej
Niepełnosprawni społecznie / Maciej Frasunkiewicz. // Dyrektor Szkoły. - 2022, nr 3, s. 36-39.
48. Gamrowska, Gabriela
Dysharmonia - komunikacja i zdrowie psychiczne w pracy / Gabriela Gamrowska. // Bibliotekarz. - 2023, nr 12, s. 16 – 19.
49. Garstka, Tomasz
Budowanie odporności psychicznej / Tomasz Garstka. // Dyrektor Szkoły. - 2024, nr 7/8, s. 99-102.
50. Garstka, Tomasz
Cywilizacja vs. kultura pierwotna / Tomasz Garstka. // Głos Nauczycielski. - 2022, nr 40, s. 16.
51. Garstka, Tomasz
Utopieni w pozytywności / Tomasz Garstka. // Głos Nauczycielski. - 2023, nr 33/34, s. 24.
52. Gofron, Elżbieta
Dziecięce emocje : jak dać im upust? / Elżbieta Gofron. // Przedszkole. - 2023, nr 6, s. 53-56.
53. Gofron, Elżbieta
Jak zadbać o dobrostan i wytyczać granice? / %c Elżbieta Gofron. // Przedszkole. - 2023, nr 8, s. 47-49.

54. Grabowiecka-Kącka, Katarzyna
Dobrostan nauczycieli / Katarzyna Grabowiecka-Kącka. // Hejnał Oświatowy. - 2022, nr 2, s. 21.
55. Grudzińska, Zofia
Wypalenie zawodowe / Zofia Grudzińska. // Szkoła. - 2024, nr 8, s. 57-60.
56. Hatałska, Natalia
Odzyskać życie / Natalia Hatałska. // W Drodze. - 2022, nr 8, s. 56-62.
57. Huńczak, Malwina
Dobre życie pomimo trudów, niepewności i wyzwań / Malwina Huńczak. // Charaktery. - 2023, nr 2, s. 74-76.
58. Ignaciuk, Michalina
O co chodzi z tą higieną cyfrową? / Michalina Ignaciuk. // Kreatywny Wychowawca. - 2024, nr 4, s. 40-43.
59. Ippoldt, Lidia
Rola książki i biblioterapii w budowaniu dobrostanu psychicznego człowieka / Lidia Ippoldt. // Hejnał Oświatowy. - 2022, nr 2, s. 19-20.
60. Jarosz, Mikołaj
Wpływ hałasu na dobrostan nauczycieli / Mikołaj Jarosz. // Głos Pedagogiczny. - 2022, nr 5(133), s. 22.
61. Józefczyk, Anna
Gdy rodzic stara się za bardzo - nadmierna koncentracja na dziecku w ujęciu Bowena a doświadczany przez nie dobrostan psychiczny / Anna Józefczyk. // Psychologia Wychowawcza. - 2022, nr 27, s. 23-36.
62. Kalinowska, Monika
„Przyjemne z pożytecznym”, czyli postrzeganie zabawy jako elementu kształtującego kompetencje emocjonalno-społeczne i podnoszącego poziom dobrostanu psychicznego dziecka / Monika Kalinowska. // Wychowanie w Przedszkolu. - 2023, nr 9/10, s. 30-35.
63. Kasprowicz, Izabela
Dzieciństwo w antropocenie (Informacja o Raporcie UNICEF - Miejsca i przestrzenie : Wpływ środowiska na dobrostan dzieci) / Izabela Kasprowicz. // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2024, nr3, s. 5-11
64. Kaszulanis, Magdalena
Wsparcie także dla nauczycieli / Magdalena Kaszulanis. // Głos Nauczycielski. - 2024, nr 10, s. 5.
65. Kloskowska, Adriana
Samorozwój jako źródło dobrostanu / Adriana Kloskowska. // Głos Pedagogiczny. - 2021, nr 125, s. 24-29.
66. Konarzewska, Anna
Jak zadbać o swój dobrostan? / Anna Konarzewska. Kreatywny // Wychowawca. - 2024, nr 2, s. 4-8.
67. Kożuchowska, Maria
O szczęściu / Maria Kożuchowska. // Remedium. - 2024, nr 3, s. 19-21.

68. Król-Fijewska, Maria
Co nam daje smakowanie codzienności? / Maria Król-Fijewska. // *Charaktery*. - 2023, nr 3, s. 84-89.
69. Łukasiewicz-Wieleba, Joanna
Rezyliencja w edukacji : Jak budować odporność psychiczną w stresujących sytuacjach szkolnych? / Joanna Łukasiewicz-Wieleba. // *Refleksje*. - 2023, nr 2, s. 38-42.
70. Matras-Mastalerz, Wanda
Biblioterapia w procesie umacniania dobrostanu psychofizycznego dzieci i młodzieży / Wanda Matras-Mastalerz. // *Biblioteka w Szkole*. - 2019, nr 10, dod. "Biblioterapia w Szkole", s. 2-3.
71. Olearczyk, Teresa Ewa
Cisza w edukacji i wychowaniu, czyli jak dbać o dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży / Teresa, Ewa Olearczyk. // *Hejnał Oświatowy*. - 2024, nr 6/7, s. 20-26.
72. Ołtarzewski, Eryk
Gimnastyka mózgu: emocje i zdrowa samokontrola / Eryk Ołtarzewski ; Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 2 w Warszawie. // *Życie Szkoły*. - 2018, nr 4, s. 16-21.
73. Padleś? Powstań ! : czyli jak zadbać o swój nauczycielski dobrostan / Marta Młyńska, Paulina Wilczyńska-Sasim. // *Kreatywny Wychowawca*. - 2024, nr 1, s. 36-39.
74. Perzycka-Borowska, Elżbieta
Technologizacja dobrostanu : w stronę uczestnictwa ludzkich i pozaludzkich aktorów w przeciwdziałaniu zaburzeniom snu / Elżbieta Perzycka-Borowska. // *Niepełnosprawność i Rehabilitacja*. - 2022, nr 4, s. 76-86.
75. Pietrzak-Płachta, Iwona
Zmysłoczuła biblioteka – zmysłoczuła szkoła / Iwona Pietrzak-Płachta. // *Biblioteka w Szkole*. - 2023, nr 12, 8-9.
76. Pilna, Dorota
Pozytywny klimat organizacji / Dorota Pilna. // *Geografia w Szkole*. - 2023, nr 6, s. 33-35.
77. Pilna, Dorota
Wzór na szczęście / Dorota Pilna. // *Geografia w Szkole*. - 2023, nr 5, s. 38-39.
78. Polak, Katarzyna
Higiena cyfrowa / Katarzyna Polak. // *Dyrektor Szkoły*. - 2024, nr 7/8, s. 103-107.
79. Polak-Janik, Ewelina
Dbam o swój dobrostan psychiczny : scenariusz lekcji / Ewelina Polak-Janik. // *Głos Pedagogiczny*. - 2023, nr 144, s. 31-33.
80. Polak-Janik, Ewelina
Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne? : scenariusz zajęć / Ewelina Polak-Janik. // *Głos Pedagogiczny*. - 2024, nr 151, s. 31-33.
81. Polak-Janik, Ewelina
Wspieranie dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego / Ewelina Polak-Janik. // *Głos Pedagogiczny*. - 2024, nr 151, s. 22-26.

82. Pomianowska, Agnieszka
Dobrostan w czasach niepewności / Agnieszka Pomianowska. // Wczesna Edukacja. - 2020, nr 4, s. 10-12.
83. Sikora, Dorota Maria
Kilka zasad zdrowej pracy / Dorota Maria Sikora. // Dyrektor Szkoły. - 2024, nr 7/8, s. 108-109.
84. Sudoł, Wiktoria
Kondycja psychiczna dzieci i młodzieży / Wiktoria Sudoł. // Remedium. - 2023, nr 7/8, s. 41-43.
85. Swędrowska, Małgorzata
Książki, które można czytać językiem serca - inspiracje praktyczne / Małgorzata Swędrowska. // Edukacja Wczesnoszkolna. - 2022/2023, nr 2, s. 111-115.
86. Taraszkiewicz, Małgorzata
Dobrostan to stan naturalny / Małgorzata Taraszkiewicz. // Hejnał Oświatowy. - 2022, nr 2, s. 12-18.
87. Wesołek, Damian
Siła nawyku : jaki ma wpływ na nasz dobrostan psychiczny? / Damian Wesołek. // Szkoła. - 2023, nr 6, s. 58-61.
88. Wincewicz-Cichecka, Karolina
Granice szczerości / z psychoterapeutką Karoliną Wincewicz-Cichecką rozmawia Michalina Kaczmarkiewicz. // W Drodze. - 2024, nr 2, s. 26-36.
89. Wnęk, Marcelina
Jakie są twoje supermoce? - odkryj pozytywne strony zawodu nauczyciela / Marcelina Wnęk. // Biologia w Szkole. - 2022, nr 4, s. 24-27.
90. Woźniak, Urszula
Pilne tematy do załatwienia / z Urszulą Woźniak, wiceprezes Zarządu Głównego ZNP, wiceprezes Okręgu Mazowieckiego ZNP i koordynatorką warszawskich oddziałów Związku, rozmawia Jarosław Karpiński. // Głos Nauczycielski. - 2024, nr 14/15 s. 8-9.