



## Rezyliencja - odporność psychiczna, umiejętność radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami oraz adaptacji do nowych warunków

(zestawienie bibliograficzne  
w wyborze za lata 2000-2020)

### Wydawnictwa zwarte

1. A może nie ma się czego bać? : jak zamienić lęk w ciekawość / Leszek Mellibruda, Dagny Kurdwanowska. - Warszawa : Edipresse Polska, cop. 2018. - 310 s. - ISBN 9788381172905  
sygn. **210793**
2. Agresja w obrazie rodziny jako korelat atrakcyjności społecznej dziecka (studia nad zjawiskiem resilience) / Elżbieta Napora // W: Zachowania agresywne dzieci i młodzieży : uwarunkowania oraz możliwości ich przewycięzania / pod red. Danuty Boreckiej-Biernat. - Warszawa : "Difin", 2013. - S. 124-140. - ISBN 9788376418315  
sygn. **202247 ; 202248 Czyt. ; 203343**
3. Bądź nieustraszony : 5 życiowych zasad dokonywania przełomów i osiągania celów / Jean Case. - Gliwice : „Helion”, cop. 2020. - 247 s. - ISBN 9788328360747  
sygn. **212753**
4. Bóg nigdy nie mruga : 50 lekcji na trudniejsze chwile w życiu / Regina Brett. - Kraków : Insignis Media, cop. 2012. - 309 s. - ISBN 9788361428350  
sygn. **206286**
5. Bufory stresu : jak rozwijać odporność psychiczną dziecka / Iwona Sikorska. - Kraków : Wydaw. Edukacyjne, cop. 2011. - 43 s. - ISBN 9788361009863  
sygn. **B.15302 ; B.15303 Czyt.**
6. Co cię martwi? / Molly Potter. - Warszawa : „Tadam”, [2019]. - 32 s. - ISBN 9788395372261  
sygn. **212253**
7. Czasem wygrywasz, a czasem... się uczysz : najważniejsze życiowe lekcje zawdzięczamy porażkom / John C. Maxwell. - Warszawa : MT Biznes, 2014. - 246 s. - ISBN 9788377465295  
sygn. **203607**

8. Daj mi spokój! : jak nie dać sobie dokuczać / Elisabeth Zöller. - Kielce : „Jedność”, cop. 2020. - [26] s. - ISBN 9788381441285  
sygn. **212486**
9. Dlaczego zebry nie mają wrzodów? : psychofizjologia stresu / Robert M. Sapolsky. - Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2010. - 448 s. - ISBN 9788301160937  
sygn. **198052 ; 198053 Czyt.**
10. Dobry nawyk, zły nawyk : potwierdzone naukowo sposoby wprowadzania pozytywnych i trwałych zmian w życiu / Wendy Wood. - Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2020. - 367 s. - ISBN 9788301214203  
sygn. **213697**
11. Dzieci szczęścia : [dlaczego jedni całe życie szukają swojej szansy, a inni codziennie swoje szanse wykorzystują?] / Hermann Scherer. - Katowice : "Gall", 2012. - 251 s. - ISBN 9788360968215  
sygn. **201381**
12. Dzielne dzieci! : wspieranie odporności psychicznej w wieku przedszkolnym / Iwona Sikorska, Jolanta Sajdera, Marta Paluch-Chrabąszcz. - Kraków : Wydaw. Edukacyjne, 2017. - 152 s. - ISBN 9788365669001  
sygn. **209528 ; 209529**
13. Inkluzja społeczna osób owdowiałych : w kierunku dobrych praktyk / Krzysztof Czykier // W: Pedagog jako animator w przestrzeni życia społecznego / red. nauk. Tomasz Sosnowski, Wioleta Danilewicz, Mirosław Sobiecki. - Toruń : Wydaw. Adam Marszałek, 2016. - S. 421-430. - ISBN 9788380196230  
sygn. **208863**
14. Jak działa życie / tekst i il. Andrew Matthews. - Warszawa : "K.E. Liber", 2015. - 160 s. - ISBN 9788364853036  
sygn. **207205**
15. Jak mniej myśleć : dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych / Christel Petitcollin. - Łódź : „Feeria”, 2019. - 231 s. - ISBN 9788372298393  
sygn. **211248 ; 212082**
16. Jak nie krzyczeć na swoje dziecko : wychowanie bez złych emocji / Carla Naumburg. - Warszawa : "Muza", 2020. - 238 s. - ISBN 9788328714373  
sygn. **213596**

17. Jak przezwyciężyć życiowy kryzys : odzyskaj wiarę w siebie, odkryj miłość na nowo, spełniaj swoje marzenia, nadaj życiu sens / Alan Downs. - Gdańsk : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2003. - 197 s. - ISBN 8389120445  
sygn. **184379 Czyt. ; 184380**
18. Jak rozwijać wiarę w siebie : 35 ćwiczeń dla dzieci w wieku 3-10 lat / Gilles Diederichs. - Kielce : "Jedność", 2016. - 39 s. - ISBN 9788379713301  
sygn. **206840**
19. Jak wspierać dzieci w kryzysie? : poradnik dla rodziców nie tylko na czas globalnej pandemii / Małgorzata Taraszkiewicz, Zofia Nalepa. - Poznań : Święty Wojciech Dom Medialny, cop. 2020. - 109 s. - ISBN 9788380653825  
sygn. **213705 ; 213706**
20. Jak zostać stoikiem : odporność emocjonalna i pozytywne nastawienie / Matthew J. Van Natta. - Gliwice : „Helion”, cop. 2021. - 143 s. - ISBN 9788328373211  
sygn. **214087**
21. Jesteś cudem : 50 lekcji jak uczynić niemożliwe możliwym / Regina Brett. - Kraków : Insignis Media, cop. 2013. - 354 s. - ISBN 9788363944247  
sygn. **206661**
22. Jesteś ważny Pinku! : książka o poczuciu własnej wartości : dla dzieci i dla rodziców trochę też / Ula Młodnicka. - Gliwice : „Helion”, cop. 2020. - 135 s. - ISBN 9788328366404  
sygn. **213970**
23. Kierunek dojrzałość / William Stixrud i Ned Johnson. - Warszawa : „CeDeWu”, 2019. - 405 s. - ISBN 9788381023160  
sygn. **212104**
24. Kintsugi : sztuka sklejanego życia / Céline Santini. - Łódź : „Feeria”, 2019. - 253 s. - ISBN 9788372297846  
sygn. **212260**
25. Mów własnym głosem : 50 lekcji jak głośno głosić swoją prawdę / Regina Brett. - Kraków : Insignis Media, cop. 2018. - 373 s. - ISBN 9788366071346  
sygn. **210495**

26. Mów, słuchaj i zrozum : zadbaj o poczucie własnej wartości swojego dziecka / Petra Krantz Lindgren. - Warszawa : „Mamania”, cop. 2017. - 179 s. - ISBN 9788365796110  
sygn. **211673**
27. Niska samoocena u dzieci : praktyczny poradnik dla specjalistów i rodziców / Margot Sunderland. - Sopot : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2019. - 144 s. - ISBN 9788374897761  
sygn. **211109**
28. Odporność psychiczna : strategie i narzędzia rozwoju / Doug Strycharczyk, Peter Clough. - Sopot : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2017. - 350 s. - ISBN 9788374896924  
sygn. **209194**
29. Odporność psychiczna dzieci alkoholików / Iwona Grzegorzewska. - Warszawa : "Scholar", 2013. - 315 s. - ISBN 9788373836594  
sygn. **202512 Czyt.**
30. Odporność psychiczna w okresie dzieciństwa / Iwona Sikorska. - Kraków : Wydaw. Uniwersytetu Jagiellońskiego, cop. 2016. - 270 s. - ISBN 9788323340737  
sygn. **207392 ; 207393**
31. Odwaga : radość niebezpiecznego życia / Osho. - Łódź "Ravi", 2007. - 201 s. - ISBN 9788323340737  
sygn. **193633 Czyt.**
32. Pewna siebie dziewczyna : jak mądrze ryzykować, akceptować porażki i być szczęśliwie niedoskonałą / Katty Kay i Claire Shipman. - Kraków : Wydaw. Literackie, 2019. - 319 s. - ISBN 9788308069318  
sygn. **213501**
33. Pewność siebie : jak być asertywnym, pokonać lęk i sięgnąć po swoje / Mateusz Grzesiak. - Gliwice : „Helion”, cop. 2021. - 181 s. - ISBN 9788328367814  
sygn. **213977**
34. Pod presją : twarzą w twarz z epidemią stresu i lęku wśród dziewcząt / Lisa Damour. - Warszawa : „Mamania”, cop. 2020. - 270 s. - ISBN 9788366577503  
sygn. **213634**
35. Pomoc dzieciom z rodzin z problemem alkoholowym w świetle koncepcji rezyliencji ("resilience") / Wioletta Junik // W: Praca socjalna z osobą uzależnioną i jej rodziną : wybrane problemy / pod red. nauk.

- Katarzyny Marii Wasilewskiej-Ostrowskiej. - Warszawa : "Difin", 2014. - S. 71-82. - ISBN 9788379304813  
sygn. **204336** ; **204337 Czyt.**
36. Pozytywna psychologia porażki : jak z cytryn zrobić lemoniadę / Paweł Fortuna. - Sopot : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2012. - 290 s. - ISBN 9788374893947  
sygn. **201549** ; **201550 Czyt.**
37. Prężność a poczucie bezpieczeństwa młodzieży rozpoczynającej studia / Justyna Iskra, Waldemar Klinkosz // W: Młodzież zagubiona - młodzież poszukująca / red. nauk. Zbigniew B. Gaś. - Lublin : Innovatio Press Wydaw. Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji , 2013. - S. 153-170. - ISBN 9788362074860  
sygn. **203174** ; **203175 Czyt.**
38. Profilaktyka zachowań narkotykowych młodzieży w perspektywie koncepcji "resilience" / (opr. Piotr Kwiatkowski) // W: Człowiek w obliczu zniewolenia : od zagrożeń do nadziei / red. nauk. Zbigniew B. Gaś. - Lublin : Innovatio Press Wydaw. Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji, 2012. - S. 169-194. - ISBN 9788362074525  
sygn. **201458** ; **201459 Czyt.**
39. Przemoc : podręcznik przetrwania dla nastolatków : szkoła, internet, rówieśnicy / Aija Mayrock ; przekład: Jowita Maksymowicz-Hamann. Warszawa : „Mamania”, cop. 2020. - 158 s. - ISBN 9788366329881  
sygn. **213609**
40. Psychologia zmiany : najskuteczniejsze narzędzia pracy z ludzkimi emocjami, zachowaniami i myśleniem / Mateusz Grzesiak. - Gliwice : "Helion", cop. 2017. - 295 s. - ISBN 9788328313637  
sygn. **208142** ; **208938**
41. Radzenie sobie młodzieży w sytuacjach trudnych / Danuta Borecka-Biernat, Paweł Kurtek, Agata Woźniak-Krakowian. - Warszawa : "Difin", cop. 2018. - 222 s. - ISBN 9788380857445  
sygn. **210629** ; **210630**
42. Rezyliencja : jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia / Rick Hanson [oraz] Forrest Hanson. - Sopot : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2019. - 255 s. - ISBN 9788374897624  
sygn. **211261**
43. Siła i odporność psychiczna : jak je wzmocnić? : poradnik i ćwiczebnik osobisty / Małgorzata Taraszkiewicz. - Słupsk ; Warszawa : „Dobra Literatura”, 2019. - 285 s. - ISBN 9788365897688  
sygn. **211573** ; **213113**

44. Siła rezyliencji : jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? / Glen R. Schiraldi. - Sopot : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2019. - 344 s. - ISBN 9788374897860  
sygn. **211208 ; 211858**
45. Siła stresu : jak stresować się mądrze i z pożytkiem dla siebie / Kelly McGonigal. - Gliwice : "Helion", cop. 2016. - 358 s. - ISBN 9788328317864  
sygn. **208818**
46. Siła wewnętrznej wolności : jak odnaleźć w sobie energię do działania / Ulrich Schnabel. - Warszawa : „Muza”, 2020. - 302 s. - ISBN 9788328713819  
sygn. **213114**
47. Skala "RESIL-17" jako narzędzie uogólnionej miary resiliencji / Piotr Kwiatkowski // W: Młodość zagubiona - młodość poszukująca / red. nauk. Zbigniew B. Gaś. - Lublin : Innovatio Press Wydaw. Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji, 2013. - S. 271-310. - ISBN 9788362074860  
sygn. **203174 ; 203175 Czyt.**
48. Sposoby radzenia sobie z trudnościami przez studentów / Justyna Iskra. - Warszawa : "Difin", 2015. - 195 s. - ISBN 9788379306206  
sygn. **205401**
49. Szkoła wzmacniająca rezyliencję / Wioletta Junik // W: Diagnoza i profilaktyka uzależnień wśród młodzieży wyzwaniem dla społeczności lokalnej / red. nauk. Jan A. Malinowski. - Toruń : "Akapit", 2016. - S. 75-88. - ISBN 9788363955410  
sygn. **208153**
50. Tajemnica odporności psychicznej : jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe / Christina Berndt. - Kraków : Wydaw. Uniwersytetu Jagiellońskiego, cop. 2015. - 207 s. - ISBN 9788323339649  
sygn. **206189 ; 206190 ; 208101 ; 208102 Czyt.**
51. Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT) : praktyczne ćwiczenia rozwijające uważność, efektywność interpersonalną, regulację emocji i odporność na stres / Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley. - Kraków : Wydaw. Uniwersytetu Jagiellońskiego, cop. 2015. - 267 s. - ISBN 9788323339502  
sygn. **206133**
52. The yes brain : mózg na tak : jak kształtować w dziecku ciekawość świata, odporność psychiczną i odwagę / Daniel J. Siegel, Tina Payne

Bryson. - Warszawa : HarperCollins Polska, cop. 2018. - 187 s. - ISBN 9788327635433  
sygn. **210362**

53. Troska o sobie - czynnik protekcyjny w etiologicznych mechanizmach narkomanii / Piotr Kwiatkowski // W: Współczesne wyzwania dla teorii i praktyki resocjalizacyjnej / red. nauk. Dorota Rybczyńska-Abdel Kawy, Marek Heine, Anna Karłyk-Ćwik. - Toruń : "Akapit", 2013. - S. 63-94. - ISBN 9788363955069  
sygn. **203355 ; 203356 Czyt.**
54. W pułapce myśli - dla nastolatków : jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem / Louise Hayes, Ann Bailey, Joseph Ciarrochi. - Sopot : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2019. - 168 s. - ISBN 9788374898041  
sygn. **211652 ; 212093**
55. Wrażliwość - dar czy przekleństwo? : przewodnik życiowy dla osób wyjątkowo wrażliwych i innych pięknych dusz / Ilse Sand. - Warszawa : MT Biznes, 2020. - 161 s. - ISBN 9788380874350  
sygn. **213474**
56. Wspomaganie rozwoju osobowości dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością - podstawy teoretyczne i empiryczne / Władysława Pilecka // W: Przepis na rehabilitację : dzieci i młodzież z niepełnosprawnością / red. Wojciech Otrębski, Katarzyna Mariańczyk. - Gdańsk : "Harmonia Uniwersalis", 2016. - S. 13-39. - ISBN 9788377441169  
sygn. **209578 ; 209579**
57. Wzmacnianie samooceny młodzieży z rodzin z problemem bezrobocia jako zadanie profilaktyki selektywnej / Anna Marzec-Tarasińska // W: Człowiek na rozdrożu: zrozumieć, aby pomóc / red. nauk. Zbigniew B. Gaś. - Lublin : Innovatio Press Wydaw. Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie, 2013. - S. 157-177. - ISBN 9788362074853  
sygn. **203878 ; 203879 Czyt.**
58. Zwiększanie odporności psychicznej, wzmacnianie sił duchowych / Edith Grotberg. - Warszawa : "Żak", 2000. - 76 s. - ISBN 8388149288  
sygn. **182249 ; 182250**

### **Artykuły z czasopism**

59. Czy można odbić się od dna? : o pokonywaniu niepomyślności losu w świetle koncepcji "resilience" / Hanna Drzewiecka-Krawczyk // *Meritum*. - 2012, nr 3, s. 82-86. - ISSN 0137-706X  
**C. 11464**

60. Czynniki i procesy resilience wśród dzieci krzywdzonych / Anna Borucka, Krzysztof Ostaszewski // *Dziecko Krzywdzone*. - 2012, nr 3, s. 7-26. - ISSN 1644-6526  
**C. 11605**
61. Diagnoza pozytywna w działalności pedagoga resocjalizacyjnego - założenia teoretyczne i metodologiczne identyfikacji zaburzeń w przystosowaniu / Ewa Wysocka // *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*. T. 35, nr 2 (2016), s. 195-222. - ISSN 0137-6136  
**C. 4992**
62. Dyskurs na temat resilience - konteksty i aspekty praktyczne / Krzysztof Sz wajca // *Psychoterapia*. - 2014, nr 1, s. 99-107. - ISSN 0239-4170  
**C. 10100**
63. Koncepcja resilience w profilaktyce uzależnień behawioralnych / Anna Borucka // *Remedium*. - 2014, nr 5, dod. s. 1-3. - ISSN 1230-7769  
**C. 10705**
64. Od czego zależy proces wychodzenia z przemocy? / Aneta Bukowska // *Niebieska Linia*. - 2017, nr 2, s. 17-20. - ISSN 1507-2916  
**C. 10859**
65. Odporność psychiczna / Magdalena Widłak-Langer // *Sygnal*. - 2018, nr 4, s. 39-41. - ISSN 2299-7199  
**C. 12421**
66. Odporność psychiczna dzieci i młodzieży / Dorota Zając // *Głos Pedagogiczny*. - 2018, [nr] 97, s. 48-51. - ISSN 1899-6760  
**C. 11733**
67. Odporność psychiczna i wizualizacja a poczucie lęku w sportach indywidualnych i zespołowych / Dagmara Budnik-Przybylska [et al.] // *Przegląd Psychologiczny*. - 2018, nr 1, s. 117-126. - ISSN 0048-5675  
**C. 257**
68. Odporność psychiczna w ujęciu psychologii pozytywnej: edukacja i terapia przez przygodę / Iwona Sikorska // *Psychoterapia*. - 2017, nr 2, s. 75-86. - ISSN 0239-4170  
**C. 10100**
69. Pojęcie "resilience" w ujęciu tradycyjnym i współczesnym / Magdalena Boczkowska // *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*. T. 38, nr 4 (2019), s. 125-141. - ISSN 0137-6136  
**C. 4992**



70. Przejawy buntu squatterów a ich poziom ego-rezyliencji / Paula Ladwiniec // *Pedagogika Społeczna*. - 2017, nr 1, s. 161-174. - ISSN 1642-672X  
**C. 11321**
71. Przewidywanie rezyliencji u adolescentów - ofiar wykorzystywania seksualnego / Javonda Williams, Debra Nelson-Gardell // *Dziecko Krzywdzone*. - 2012, nr 3, s. 84-105. - ISSN 1644-6526  
**C. 11605**
72. Relacje z matką a prężność psychiczna młodzieży z uwzględnieniem płci i struktury rodziny / Elżbieta Napora // *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*. - 2021, nr 1, s. 60-69. - ISSN 0552-2188  
**C. 253**
73. Resilience a poczucie stresu i samoskuteczności u małżonków/partnerów osób z nabytą niepełnosprawnością ruchową / Magdalena Boczkowska // *Szkoła Specjalna*. - 2020, nr 5, s. 325-338. - ISSN 0137-818X  
**C. 170**
74. Resilience w rodzinie - wyniki badań warszawskich gimnazjalistów / Agnieszka Pisarska, Krzysztof Ostaszewski // *Dziecko Krzywdzone*. - 2012, nr 3, s. 62-83. - ISSN 1644-6526  
**C. 11605**
75. Rola rodziców w kształtowaniu odporności emocjonalnej dziecka poprzez literaturę / Maria Molicka // *Edukacja i Dialog*. - 2015, nr 11-12, s. 35-40. - ISSN 0866-952X  
**C. 9738**
76. Rola szkoły i nauczyciela we wzmacnianiu rezyliencji uczniów z grup ryzyka / Wioletta Junik // *Wychowanie na co Dzień*. - 2013, nr 10-11, s. 34-39. - ISSN 1230-7785  
**C. 10238**
77. Rozwijanie rezyliencji u uczniów / Aleksandra Kubala-Kulpińska // *Głos Pedagogiczny*. - 2019/2020, [nr] 113, s. 40-42. - ISSN 1899-6760  
**C. 11733**
78. Skala Osobistej Adaptacyjności - polska adaptacja : "Lifespan Individual Resilience Scala" / Alicja Malina, Julie Anny Pooley, Craig Harnas // *Przegląd Psychologiczny*. - 2016, nr 4, s. 421-436. - ISSN 0048-5675  
**C. 257**

79. Teoretyczne i empiryczne podstawy wzmacniania rezyliencji (resilience) u dzieci z rodzin z problemem alkoholowym / Wioletta Junik // *Dziecko Krzywdzone*. - 2012, nr 3, s. 27-45. - ISSN 1644-6526  
**C. 11605**
80. W poszukiwaniu czynników chroniących młodzież z grupy ryzyka / Anna Rustecka-Krawczyk // *Dziecko Krzywdzone*. - 2012, nr 3, s. 46-61. - ISSN 1644-6526  
**C. 11605**
81. Wspieranie rezyliencji u dzieci i nastolatków / Marta Komorowska // *Remedium*. - 2020, nr 6, s. 16-17. - ISSN 1230-7769  
**C. 10705**
82. Zadbaj o siebie... : zastępcza traumatyzacja i rezyliencja u profesjonalistów pracujących z traumą / Adam Chojnacki // *Niebieska Linia*. - 2017, nr 2, s. 20-24. - ISSN 1507-2916  
**C. 10859**
83. Zapobieganie wykluczeniu społecznemu uczniów przez wzmacnianie ich reziliencji / Wioletta Junik // *Chowanna*. - 2012, t. 1, s. 207-222. - ISSN 0137-706X  
**C. 4**

Lublin, 2021

oprac. Grażyna Kłos  
Wydz. Informacji i Informatyzacji  
Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka  
im. KEN w Lublinie