

PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA WOJEWÓDZKA
im. MARIANA REJEWSKIEGO W BYDGOSZCZY
WYDZIAŁ INFORMACJI I WSPOMAGANIA PLACÓWEK OŚWIATOWYCH
ul. M. Skłodowskiej-Curie 4
85-094 Bydgoszcz
tel. 52-341-30-74

<http://www.pbw.bydgoszcz.pl>
e-mail: pbw@pbw.bydgoszcz.pl

DOBROSTAN

zestawienie bibliograficzne w wyborze
wydawnictw zwartych i artykułów z czasopism
opracowane na podstawie zbiorów PBW w Bydgoszczy

Opracowała: Ewa Bedełek

Bydgoszcz 2023

KSIĄŻKI

- 1. Cudowna kuracja : jak stać się szczęśliwszym w 31 dni / Ragnhild Bang Nes ; tłum. Milena Skoczko-Nakielska. - Sopot : Smak Słowa, 2022. – 213 s.**
sygnatura M 174064
Zawiera rozdziały m. in.: Szczęście jest blisko. Krajobraz szczęścia jest rozległy. Jak zamieniać złodziei szczęścia w źródła szczęścia. Pięć codziennych radości. Nawiązuj relacje. Wdzięczność. Akceptacja. Równowaga. Pościg za różnorodnością. Stwórz swój psychiczny album szczęścia. Doznania estetyczne.
- 2. Dobrostan : o szczęśliwym, bogatym i spełnionym życiu / Agnieszka Maciąg ; zdjęcia Robert Wolański. - Kraków : Otwarte, 2021. - 330 s.**
sygnatura M 171990
Zawiera: Coś się kończy, coś się zaczyna. Relacja z pieniędzmi. Moja „Nauka chodzenia”. Potężne prawa wszechświata. Tworzenie dobrostanu. Praca w niepewnych czasach. Filary dobrostanu: umiejętność stawiania granic. Filary dobrostanu: niezależność. Filary dobrostanu: poczucie własnej wartości. Unikanie pułapek. Tkanina życia.
- 3. Dopasowanie kompetencyjne człowieka do pracy / Agata Jastrzębowska ; Uniwersytet SWPS. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2020. - 211 s.**
sygnatura M 169002, M 169003
Zawiera m. in. część IV. Kompetencje – dopasowania – dobrostan : badania i analizy własne. Kompetencje transferowalne a dobrostan. Diagnoza kompetencji społeczeństwa polskiego w projekcie BKL. Posiadane kompetencje transferowalne a dobrostan zawodowy i ogólny wykształconych i pracujących Polaków. Dopasowanie kompetencyjne a inne rodzaje dopasowania. Dopasowanie a dobrostan.
- 4. Jak błyskawicznie poprawić nastrój : awaryjne sposoby na niepokój, lęk i stres / dr Olivia Remes ; tłum. Elżbieta Smoleńska. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2023. - 156 s.**
sygnatura M 174483, M 174484
Zawiera rozdziały: Brak ci zdecydowania? Jak podejmować decyzje. Brak ci motywacji? Jak to w końcu zrobić. Życie wymyka ci się z rąk? Jak wzmocnić samokontrolę. Za dużo stresu? Jak wykorzystać moc poczucia humoru. Wszystko cię przytłacza? Jak odzyskać spokój. Dręczy cię lęk? Jak sobie radzić z trudnymi myślami. Doskwiera ci samotność? Jak budować szczęśliwe relacje. Cierpisz z powodu odrzucenia? Jak uleczyć złamane serce. Dopada

cię przygnębienie? Jak odnaleźć sens w osobistym rozwoju. Przeżywasz zawód? Jak odnaleźć nadzieję.

5. **Jak wspierać dobrostan uczennic i uczniów w szkole : przewodnik /** Dorota Kulesza-Tałan. - [Warszawa] : Centrum Edukacji Obywatelskiej, [2022]. - 42 s.
sygnatura M 173972, M 173973
Zawiera rozdziały: Dobrostan. Wspólnota. Przyszłość.
6. **Potęga przestrzeni wokół nas /** Lily Bernheimer ; tłum. Grażyna Jagielska.- Warszawa : Wydawnictwo Amber, 2018. - 317, [2] s.
sygnatura M 165679
7. **Pozwól sobie na uczucia : wykorzystaj moc inteligencji emocjonalnej /** Marc Brackett ; tłum. Krzysztof Krzyżanowski. - Gliwice : Septem, 2021. - 414 s
sygnatura M 172030
8. **Psychologia pozytywna w pigułce /** Ilona Boniwell ; tłum. Agata Trzcńska-Hildebrandt. - Warszawa : Zwierciadło, 2022. - 254 s.
sygnatura M 172822, M 172823
Zawiera: czy jest psychologia pozytywna? Ty i twoje emocje. Optymizm i nadzieja. Życie w stanie flow. Szczęście i subiektywny dobrostan. Szczęście: konieczne czy wystarczające? Koncepcja dobrostanu eudajmonistycznego. Nadawanie sensu – wartości, motywacja i cele życiowe. Czas w naszym życiu. Psychologia pozytywna a życiowe kłopoty i wyzwania. Wolność wyboru i jak ją znieść. Psychologia pozytywna mocnych stron. Miłość. Metody psychologii pozytywnej. Praktyczne zastosowania. Przyszłość psychologii pozytywnej.
9. **Psychologia szczęścia : kto, kiedy, dlaczego kocha życie i co z tego wynika, czyli nowa odsłona teorii cebulowej /** Janusz Czapiński. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2017. - 528 s.
sygnatura M 163811
Zawiera rozdziały m.in.: Pojęcie szczęścia. Hedonizm i eudajmonizm – dwie tradycje w badaniach dobrego życia. Jak można mierzyć szczęście? Współczesne teorie szczęścia. Krytyka psychologii pozytywnej. Czy zależność między zamożnością ludzi i społeczeństw nie zwiększa ich dobrostanu psychicznego? Dobrostan psychiczny: zasób czy efekt. Jak pogodzić zmienność dobrostanu psychicznego z jego stałością?. Dobrostan psychiczny a wiek życia. Dobrostan psychiczny jako zasób adaptacyjny. Czy dobrostan psychiczny zależy od bilansu codziennych przyjemności.

- 10. Relacje interpersonalne dorosłych rodzeństw w aspekcie funkcjonowania psychospołecznego i krytycznych wydarzeń życiowych /** Katarzyna Wałęcka-Matyja. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2018. - 335 s.
sygnatura M 165165
- 11. Rezyliencja : jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia /** Rick Hanson, Forrest Hanson ; tłum. Anna Sawicka-Chrapkowicz. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018. - 255 s.
sygnatura M 166276
Zawiera rozdziały m. in.: Współczucie. Uważność. Uczenie się. Zapewnianie zasobów. Siła charakteru. Wdzięczność. Wiara w siebie. Regulowanie. Spokój. Motywacja. Bliskość. Odnoszenie się. Odwaga. Aspiracja. Szczodrość
- 12. Rodzeństwo : znaczenie relacji z braćmi i siostrami dla naszego rozwoju i dobrostanu /** Naomi White, Claire Hughes ; tłum. Joanna Jakubowska, Aleksandra Tchorzewska ; redakcja naukowa polskiego wydania Marta Białecka Pikul. - Warszawa : PWN, 2021. – Relacje między rodzeństwem i dobrostan psychiczny, s. 175-197
sygnatura M 170942
- 13. Rozmowa z ciałem i duszą : 22 rytuały wyzwolenia emocjonalnego /** Natacha Calestrémé ; tłum. Angelika Mróz. - Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2022. - 260, [1] s.
sygnatura M 173750-M 173751
Zawiera rozdziały m. in.: Jak rozpoznać rany emocjonalne. Jak wyrwać się z cyklu ran emocjonalnych. Uspokajanie umysłu. Reset energetyczny. Dziedzictwo emocjonalne. Pozbądź się blokad. Tajemnicza moc przebaczenia. Jak pokonać lęki. Jak chronić siebie. Dobry sen. Pielęgnowanie intuicji.
- 14. Silna psychika : poradnik wzmacniania odporności psychicznej na trudne czasy /** Zbigniew Ryżak. - Gliwice : Sensus, 2023. - 218 s.
sygnatura M 174917
Zawiera rozdziały m. in.: Czym jest silna psychika? Gdy za słabością stoi negatywny obraz siebie. Siła psychiczna, która pochodzi z relacji (drugi rodzaj reakcji stresowych). Nauka oddechu krok za krokiem. Jak być silnym, gdy presja trwa przez długi czas? Interwałowe zmaganie się (przeplataj wysiłek z odpoczynkiem). Zadbaj o zasoby fizyczne. Współczucie. Rozmowa. Pomóż komuś.
- 15. Szczęśliwy mózg : wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie /** Rick Hanson ; tłum. Anna Sawicka-Chrapkowicz. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019. - 254 s.

sygnatura M 167456, M 167457

Zawiera rozdziały m. in.: Pielęgnowanie dobra. Uzdrawianie siebie dzięki chłonięciu dobra. Dostrzeganie pozytywnych doświadczeń. Tworzenie pozytywnych doświadczeń. Zastosowanie metody chłonięcia dobra.

16. Terapia dobrostanu psychicznego : leczenie i zastosowania kliniczne /

Giovanni A. Fava ; redaktor polskiego wydania dr Agnieszka Woźniewicz-Grzymała. - Warszawa : Moc Media, 2023. - 232 s.

sygnatura M 174851, M 174852

Zawiera rozdziały m.in.: Przypadek studenta filozofii i dążenie do strategii poprawy dobrostanu. Proces walidacji terapii dobrostanu psychicznego. Ośmioseesyjny program terapii dobrostanu psychicznego. Zastosowania. Depresja. Wahania nastroju. Uogólnione zaburzenie lękowe. Panika i agorafobia. Zespół stresu pourazowego.

17. Wystarczająco dobra : o czułym podejściu do życia i drodze do

samoakceptacji / Małgorzata Mostowska. - Poznań : Media Rodzina, copyright 2022. - 248 s.

sygnatura M 173509

18. Zasoby osobiste i społeczne a dobrostan psychiczny wychowanków

młodzieżowych ośrodków wychowawczych / Anna Dąbrowska. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2023. - 354, [2] s.

sygnatura M 174379, 174380

19. Życie po rozwodzie : zróżnicowany proces adaptacji / Anna Kołodziej-

Zaleska. - Warszawa : Difin, 2019. - 220 s.

sygnatura M 168509, M 168510

ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. Biblioterapia w procesie umacniania dobrostanu psychofizycznego

dzieci i młodzieży / Wanda Matras-Mastalerz // Biblioteka w Szkole : czasopismo pracowników bibliotek oświatowych. - 2019, nr 10, dod. Biblioterapia w Szkole, s. 2-3

2. Bycie w związku a dobrostan : jakie funkcje psychospołeczne pełnią

bliskie relacje / Magdalena Śmieja // Psychologia w Praktyce. - 2018, nr 6, s. 3-7

3. Co dziecko powinno słyszeć od dorosłych? / Anna Jankowska // Bliżej

Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2021, nr 4, s. 14-17

4. **Co może mieć wpływ na dobrostan ucznia?** / Joanna Jarzemska // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2021, nr 5, s. 12-13
5. **Dbajmy o rozwój psychiczny uczniów** / Piotr Dzikuch ; rozm. przepr. Małgorzata Pomianowska // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2022, nr 2, dod. Niezbędnik Dyrektora Szkoły, s. 64-67
6. **Dlaczego w relacjach warto być szczerym?** / Adam Zemełka // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2023, nr 9-10, s. 76-77
7. **Dobre życie pomimo trudów, niepewności i wyzwań** / Malwina Huńczak // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2023, nr 2, s. 74-76
8. **Dobro uczniów transpłciowych** / Tomasz Garstka // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2022, nr 7, s. 40-43
9. **Dobrostan nauczyciela, czyli jak znaleźć równowagę między pracą a życiem osobistym?** / Adriana Kłoskowska // Życie Szkoły. - 2023, nr 2/3, s. 52-55
10. **Dobrostan nauczyciela : jak kształtować w sobie poczucie własnej wartości i nie dać się zwieść samoocenie?** / dr Adriana Kłoskowska // Wychowanie w Przedszkolu : miesięcznik instrukcyjny dla wychowawczyń przedszkoli. - 2022, nr 2, s. [6]-10
11. **Dobrostan pracowników ochrony zdrowia w Polsce w warunkach pandemii** / Hanna Kinowska, Marta Juchnowicz // Polityka Społeczna. - 2023, nr 1, s. 25-32
12. **Dobrostan ucznia** / Jowita Potaczek // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2021, nr 5, s. 11-12
13. **Dobrostan ucznia jako stan wielostronnego pokoju** / Magdalena Karamucka-Marcinkiewicz // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2021, nr 5, s. 5-8
14. **Dobrostan ucznia - kwestia szczególnie istotna** / Wiesława Tomasiak-Wyszyńska // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2021, nr 5, s. 9-10
15. **Dobrostan warszawianek i warszawiaków w pandemii** / Katarzyna Kulesza // Niebieska Linia : pismo Ogólnopolskiego Porozumienia Osób, Organizacji i Instytucji Pomagających Ofiarom Przemocy w Rodzinie. - 2022, nr 2, s. 28-30

16. **Droga do wolności i dorosłości** / z Natalią de Barbaro rozmawia Edyta Żmuda // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2023, nr 4, s. 36-41
17. **Dyrektor w zmianie : jak zadbać o siebie** / Dorota Czerwonka // Biblioteka w Szkole : czasopismo pracowników bibliotek oświatowych. - 2016, nr 12, dod. Dyrektor w Szkole, s. 10-12
18. **Efekt Pigmaliona i inne efekty a edukacja cyfrowa** / Joanna Mikołajczyk, Kazimierz Mikulski // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2021, nr 5, s. 14-18
19. **Grywalizacja drogą do dobrostanu ucznia** / Agnieszka Przybyszewska, Agnieszka Szymczak // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2021, nr 5, s. 20-22
20. **Hygge, czyli duńska sztuka dobrego życia . Praktykuj hygge, odzyskaj równowagę** / Marta Nowakowska // Charaktery: magazyn psychologiczny dla każdego. - 2020, nr 9, s. 68-74
21. **"Hygge": koncepcja i wpływ na dobrostan społeczny i emocjonalny** / Katarzyna Bocheńska-Włostowska // Remedium : miesięcznik poświęcony promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce uzależnień. - 2023, nr 7/8, s. 2-4
22. **I odczep się od siebie** / Beata Banasiak-Parzych // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2017, nr 4, s. 30-33
23. **Idealnie zanurzeni** / Philip G. Zimbardo // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2017, nr 4, dodatek Trening Psychologiczny nr 1, s. 20-23
24. **Jak problemy w pracy przekładają się na cierpienie psychiczne - idea work-life balance** / Joanna Marszalska // Psychologia w Praktyce. - 2022, nr 2, s. 7-13
25. **Jak uczyć uważności?** / Adriana Kloskowska // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna. - 2022, nr 5, 36-40
26. **Jak zdobyć siłę i odporność psychiczną?** / Aleksandra Kubala-Kulpińska // Życie Szkoły. - 2020, nr 7, s. 21-25

27. **Każdy szuka w życiu jakiejś strategii, nawet Jane Eyre** / Jolanta Molenda-Bieniecka // Biblioteka w Szkole : czasopismo pracowników bibliotek oświatowych. - 2021, nr 10, dod. Biblioterapia w Szkole, s. 38-39
28. **Kryzys wieku średniego : praca terapeutyczna z mężczyzną** / dr Szymon Jarosławski // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2023, nr 1, s. 26-32
29. **Niepełnosprawni społecznie** / Maciej Frasunkiewicz // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2022, nr 3, s. 36-39
30. **Odpoczynek w duchu lagom** / Marta Nowakowska // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2021/2022, nr 12/1, s. 86-88
31. **Odzyskaj pasję nauczania** / Magdalena Goetz // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna. - 2019, nr 2, s. 15-18
32. **Profilaktyka zdrowia emocjonalnego dzieci wychowujących się w rodzinach adopcyjnych i zastępczych** / Maria Engler // Świat Problemów. - 2023, nr 1, s. 9-12
33. **Psychologiczne skutki pandemii** / Tomasz Garstka // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2021, nr 5, s. 57-58
34. **Relacje i emocje po pandemii** / Radosław Kaczan, Piotr Rycielski // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2021, nr 8, dod. Niezbędnik Dyrektora Szkoły, s. 74-76
35. **Rola nauczyciela w kształtowaniu dobrostanu dziecka w wieku przedszkolnym** / Agnieszka Łączna // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2021, nr 5, s. 18-19
36. **Salezjański system prewencyjny odpowiedzią na współczesny dobrostan ucznia** / Joanna Piernikowska // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2021, nr 5, s. 31-32
37. **Samorozwój jako źródło dobrostanu** / Adriana Kloskowska // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna. - 2021, nr 9, s. 25-29
38. **Scenariusz lekcji : temat : "Hygge" : klucz do szczęścia** / dr Katarzyna Bocheńska-Włostowska // Remedium : miesięcznik poświęcony promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce uzależnień. - 2023, nr 7/8, s. 5-7

39. **Self-care : jak nauczyć się dawać sobie, a dzięki temu także innym? /**
Marta Młyńska // Polonistyka : czasopismo dla nauczycieli. - 2023, nr 1, s. 32-35
40. **Trauma relacyjna i jej konsekwencje /** Sabina Sadecka // Charaktery. - 2022, nr 6, s. 62-65
41. **W jaki sposób biologia i hormony wpływają na psychikę osób starszych?**
/ dr Magdalena Leszko // Psychologia w Praktyce : zawodowe czasopismo dla psychologów i psychoterapeutów. - 2023, nr 1, s. 6-10
42. **Wpływ bezrobocia na subiektywny dobrostan osób młodych w Polsce /**
Piotr Michoń // Polityka Społeczna. - 2017, nr 8, s. 41-47
43. **Wyzwania po powrocie do szkoły /** Sylwia Żmijewska-Kwirąg // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2021, nr 8, dod. Niezbędnik Dyrektora Szkoły, s. 70-74
44. **Zacznij od siebie i stwórz żywe więzi społeczne /** Adriana Kloskowska // Życie Szkoły. - 2020, nr 7, s. 4-8
45. **Zamierzam być szczęśliwa wbrew wszystkiemu /** Regina Brett // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2017, nr 3, dodatek Style Życia, nr 1, s. 16-18
46. **Zdalnie, w trosce o relacje i dobrostan uczestników - o pracy w dziennych formach wsparcia w czasie pandemii /** Katarzyna Stec, Aleksandra Dylejko // Niepełnosprawność i Rehabilitacja. - 2020, nr 1, s. 34-42