

## **Dobrostan** **Bibliografia w wyborze:**

### **I. Pozycje zwarte:**

1. Ben-Shahar Tal.  
Jak cieszyć się życiem : dobrostan w pięciu odsłonach. – Wydanie I. – Warszawa : Zwierciadło, 2022.
2. Bennewicz Maciej, Prelewicz Anna.  
Mentoring :zestaw narzędzi. -- Gliwice : Wydawnictwo Helion, copyright © 2020.
3. Boski Paweł.  
Kulturowe ramy zachowań społecznych :podręcznik psychologii międzykulturowej. -- Wyd. 1 - 1 dodruk. -- Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN : Academica Wydawnictwo SWPS, 2010.
4. Czapiński Janusz.  
Psychologia szczęścia :kto, kiedy, dlaczego kocha życie i co z tego wynika, czyli Nowa odsłona teorii cebulowej. -- Wyd. 2, popr. -- Warszawa : Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2017.
5. Czapiński Janusz.  
Psychologia szczęścia :kto, kiedy, dlaczego kocha życie i co z tego wynika, czyli Nowa odsłona teorii cebulowej. -- Wyd. 2, popr. -- Warszawa : Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2017.
6. Czerw Agnieszka.  
Psychologiczny model dobrostanu w pracy : wartość i sens pracy. – Wydanie I. – Warszawa PWN, 2017.
7. Dąbrowska Anna.  
Zasoby osobiste i społeczne a dobrostan psychiczny wychowanków młodzieżowych ośrodków wychowawczych. – Wydanie I. – Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2023.
8. Dynamika emocji :teoria i praktyka /redakcja naukowa Dariusz Doliński, Wojciech Błaszczak. -- Wydanie I, dodruk 1. -- Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2019.
9. Gajda Robert, Kołodziejczyk Anna.  
Podstawy żywienia człowieka z zadaniami. – Wrocław : MedPharm, 2019.
10. Ganczarska Małgorzata.  
Wizualizacja w radzeniu sobie z negatywnym stresem przez uczniów w młodszym wieku szkolnym :technika "Cudowne biurko". -- Opole : Uniwersytet Opolski, 2021.

11. Greenland Susan Kaiser.  
Dziecko wolne od stresu :jak prostymi metodami mindfulness zwiększyć szansę twojego dziecka na szczęście. -- Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2012.
12. Hanson Rick.  
Siedem praktyk szczęścia :osiągnij wewnętrzny spokój i harmonię dzięki neuronauce i starożytnej mądrości w coraz bardziej chaotycznym i niespokojnym świecie. -- Wydanie pierwsze w języku polskim. -- Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o. 2020.
13. Haidt Jonathan.  
Szczęście :od mądrości starożytnych po koncepcje współczesne. -- Wyd. 1 w jęz. pol. -- Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007.
14. Hassed Craig, Chambers Richard.  
Uważne uczenie się :zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie. -- Wydanie pierwsze. -- Warszawa : Studio Blok, 2018.
15. Hawn Goldie, Holden Wendy.  
10 minut uważności :jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem. -- Wydanie w nowej szacie graficznej. Dodruk. -- Warszawa : MT Biznes Sp. z o.o., 2020.
16. Jakość życia a zrównoważony rozwój. PN 293 / red. Zofia Rusnak, Beata Zmyślona -- 1. -- Wrocław : Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, 2013.
17. Kabat-Zinn Jon.  
Uważność dla wszystkich :mądrość, która może zmienić świat. -- Wydanie I. -- Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, copyright 2021.
18. Kempisty-Jeznach Ewa.  
Chorzy ze stresu : problemy psychosomatyczne. -- Warszawa : Prószyński Media, 2021.
19. Kordziński Jarosław.  
Nowoczesne nauczanie. -- Warszawa : Wolters Kluwer Polska, 2022.
20. Lister Ruth.  
Bieda. -- Warszawa : "Sic!", 2007.
21. Mort Sophie.  
Czułość :poradnik pozytywnego egoizmu. -- Warszawa : Wielka Litera, 2021.
22. Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, nr 356. Management Forum 2 /red. Grzegorz Bełz, -- Wrocław : Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, 2014.
23. Psychologia pozytywna :nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka /redakcja naukowa Janusz Czapiński. -- Wyd. 1, 4 dodr. -- Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2015.

24. Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli :pomiedzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem /pod red. Jacka Pyżalskiego i Doroty Merez. -- Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2010.
25. Sikorski Wiesław.  
Psychoterapia sprzyjająca mózgowi. -- Wydanie 2, rozszerzone. -- Warszawa : Difin, 2019.
26. Snel Eline.  
Uważność i spokój żabki :ćwiczenia uważności dla dzieci... i ich rodziców. -- Wydanie I. -- Warszawa : CoJaNaTo, copyright 2015.
27. Sokołowska Ewa, Zabłocka-Żytka Lidia, Kluczyńska Sylwia, Wojda-Kornacka Joanna.  
Zdrowie psychiczne młodych dorosłych :wybrane zagadnienia. -- Warszawa : Difin, 2015.
28. Williams Mark, Penman Danny.  
Trening uważności. – Wydanie II. – Warszawa : Samo Sedno, 2022.
29. Woynarowska Barbara.  
Edukacja zdrowotna :podręcznik akademicki. -- Wyd. 1, dodr. 1. -- Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2008.  
Praca zawiera omówienie podstaw teoretycznych ogólnej edukacji zdrowotnej oraz materiał merytoryczny i metodyczny dla nauczyciela z zakresu poszczególnych zagadnień edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży: dbałość o ciało, zdrowe żywienie i aktywność fizyczna, bezpieczeństwo - zapobieganie urazom, seksualność, zdrowie psychospołeczne, zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych, agresja; a także propozycje ćwiczeń i zabaw.
30. Zachowania ryzykowne i szkodliwe dla zdrowia /red. nauk. Nina Ogińska-Bulik. -- Łódź : Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, 2010.
31. Zdolni w szkole, czyli o zagrożeniach i możliwościach rozwojowych uczniów zdolnych :poradnik dla nauczycieli i wychowawców : praca zbiorowa /pod red. Wiesławy Limont, Joanny Cieślukowskiej, Dominiki Jastrzębskiej. -- Warszawa : Ośrodek Rozwoju Edukacji, 2012.
32. Złudzenia, które pozwalają żyć :szkice z psychologii społecznej /pod red. Mirosława Kofty i Teresy Szustrowej. -- Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 1991.  
Wykorzystując dane z badań empirycznych autorki ukazują rolę deformacji poznawczych w życiu ludzi. Poszczególne prace dotyczą: racjonalności człowieka, danych i pseudodanych, egoizmu, różnych orientacji społecznych, autoprezentacji, mechanizmów obronnych, poczucia kontroli, adaptacji, pozytywnej roli złudzeń negatywnych, szczęścia.
33. Żywność a zdrowie człowieka / red. nauk. Jan Fiedurek. – Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2021.

## **IBUK**

1. Ganczarska Małgorzata.  
Wizualizacja w radzeniu sobie z negatywnym stresem przez uczniów w młodszym wieku szkolnym :technika "Cudowne biurko". -- Opole : Uniwersytet Opolski, 2021.
2. Jakość życia a zrównoważony rozwój. PN 293/ red. Zofia Rusnak, Beata Zmysłona -- 1. -- Wrocław : Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, 2013.
3. Mort Sophie.  
Czułość :poradnik pozytywnego egoizmu. -- Warszawa : Wielka Litera, 2021.
4. Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, nr 356. Management Forum 2red. Grzegorz Belz -- Wrocław : Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, 2014.

## **Artykuły**

1. Błaszczak Amanda.  
Mindfulness jako metoda terapeutyczna przeznaczona dla dzieci i młodzieży z ADHD oraz osób dorosłych. "Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze" 2022, nr 1, s. 18-28.
2. Bocheńska-Włostowska Katarzyna.  
Hygge: koncepcja i wpływ na dobrostan społeczny i emocjonalny. "Remedium" 2023, nr 7/8, s. 2-4.  
W artykule wyjaśniono na czym polega, pochodząca z Danii koncepcja "hygge" i dlaczego staje się coraz popularniejsza. Wskazano jej pozytywne i negatywne strony.
3. Engler Maria.  
Praktyka mindfulnessu w rodzinie. "Remedium" 2023, nr 6, s. 15-17.  
W artykule wskazano jak doskonalić uważność korzystając z technik mindfulnessu, w nawiązaniu do książki C. P. Roman i J. R. Albertson-Wren pt. "Mindfulness dla dzieci. Poczuj radość, spokój i kontrolę".
4. Engler Maria.  
Trening uważności a życie rodzinne. "Remedium" 2023, nr 5, s. 24-26.  
Przedstawiono rolę rodziców w akceptowaniu własnych emocji przez dziecko i nauczaniu go uważności.
5. Engler Maria.  
Trening uważności a życie rodzinne. "Remedium" 2023, nr 3, s. 11-12.
6. Engler Maria.  
Trening uważności a życie rodzinne (2). "Remedium" 2023, nr 4, s. 28-29.  
W artykule wskazano jak ćwiczyć uważność, trenować rozluźnianie się i rozpoznawanie własnych granic w nawiązaniu do książki Eline Snel "Uważność i spokój żabki".
7. Garstka Tomasz.  
Cywilizacja vs. kultura pierwotna. "Głos Nauczycielski" 2022, nr 40, s. 16.

8. Garstka Tomasz.  
Psychologiczne skutki pandemii. "Dyrektor Szkoły" 2021, nr 5, s. 57-58.
9. Kłoskowska Adriana.  
Ćwiczenia w praktykowaniu wybranych elementów mindfulness : klasowe warsztaty ze skutecznych metod radzenia sobie z obniżonym nastrojem. "Głos Pedagogiczny" 2022, nr [2] (130), s. 58-60.
10. Kłoskowska Adriana.  
Dobrostan nauczyciela, czyli jak znaleźć równowagę między pracą a życiem osobistym?. "Życie Szkoły" 2023, nr 2/3, s. 52-55.
11. Kłoskowska Adriana.  
Dobrostan nauczyciela. Jak kształtować w sobie poczucie własnej wartości i nie dać się zwieść samoocenie?. "Wychowanie w Przedszkolu" 2022, nr 2, s. [6]-10.
12. Kłoskowska Adriana.  
Jak uczyć uważności?. "Życie Szkoły" 2022, nr 5, s. 36-40.
13. Kłoskowska Adriana.  
Zacznij od siebie i stwórz żywe więzi społeczne. "Życie Szkoły" 2020, nr 7, s. 4-8.  
Autorka radzi jak sobie radzić w sytuacji pandemicznej, jak dbać o własny dobrostan, żeby miało to przełożenie na dobrostan naszych wychowanków, jak dbać o stwarzanie żywych więzi – nie ma edukacji bez relacji.
14. Litwinow, Monika. Międzynarodowy Dzień Morza (20 maja). "Wychowanie w Przedszkolu" 2023, nr 4, s. 47-53.  
Scenariusz zajęć mających na celu wsparcie całościowego rozwoju podczas realizacji tematu o morzach i oceanach poprzez aktywności i ćwiczenia gimnastyczne z elementami jogi oraz mindfulness dla najmłodszych.
15. Kubala-Kulpińska Aleksandra.  
Jak zdobyć siłę i odporność psychiczną?. "Życie Szkoły" 2020, nr 7, s. 21-25.  
Jak dbać w placówce o zdrowie psychiczne uczniów: dobrostan psychologiczny, emocjonalny i społeczny. Autorka proponuje wdrożenie w placówce Programu Promocji Zdrowia Psychicznego oraz podaje kilka prostych ćwiczeń i gier mających na celu wzmocnienie odporności psychicznej uczniów.
16. Litwinow-Cieślewicz Monika.  
Ogólnopolski Dzień Dziwaka z jogą i mindfulness. "Wychowanie w Przedszkolu" 2022, nr 10, s. 43-49.  
Scenariusz zajęć mających na celu wsparcie całościowego rozwoju podczas realizacji tematu o ludziach, zwierzętach, postawach i zachowaniach wyjątkowych, niezwykłych i nietypowych poprzez aktywności i ćwiczenia gimnastyczne z elementami jogi oraz mindfulness.
17. Litwinow-Cieślewicz Monika.  
Ogólnopolski Dzień Rozmów Twarzą w Twarz z jogą i mindfulness. "Wychowanie w Przedszkolu" 2022, nr 9, s. 50-54, 56.  
Scenariusz zajęć dla starszych przedszkolaków mających na celu wsparcie całościowego rozwoju podczas realizacji tematu o komunikacji bezpośredniej.

18. Litwinow Monika.  
Światowy Dzień Emocji z jogą i mindfulness. "Wychowanie w Przedszkolu" 2023, nr 6, s. 48-53.  
Scenariusz zajęć mających na celu wsparcie całościowego rozwoju podczas realizacji tematu o emocjach poprzez aktywności i ćwiczenia gimnastyczne z elementami jogi oraz mindfulness.
19. Litwinow-Cieślewicz Monika.  
Światowy Dzień Dobroci z jogą i mindfulness. "Wychowanie w Przedszkolu" 2022, nr 8, s. 51-56.  
Scenariusz zajęć mających na celu wsparcie całościowego rozwoju podczas realizacji tematu dobroci, życzliwości i serdeczności wobec innych i samego siebie poprzez aktywność i ćwiczenia gimnastyczne z elementami jogi oraz mindfulness.
20. Litwinow-Cieślewicz Monika.  
Walentynki z jogą i mindfulness. "Wychowanie w Przedszkolu" 2023, nr 1, s. 40-46.  
Scenariusz zajęć mających na celu wsparcie całościowego rozwoju podczas realizacji tematu o miłości, życzliwości i szacunku wobec siebie i innych poprzez aktywności i ćwiczenia gimnastyczne z elementami jogi oraz mindfulness dla najmłodszych.
21. Zajac Dorota.  
Mindfulness w klasie. "Życie Szkoły" 2022, nr 9, s. 16-20.  
Autorka wyjaśnia co to jest medytacja oraz udziela praktycznych wskazówek jak praktykować mindfulness w szkole. Przykłady ćwiczeń na uważność.

## Artykuły cyfrowe

1. Adamczewski Jakub, Sasiak Katarzyna.  
Psychoedukacyjna użyteczność modelu uważności rodzicielskiej. "Psychologia Wychowawcza" T. 62, Nr 20 (2021), s.[46]-55.
2. Banach Aleksandra.  
Oswoić królika, czyli jak biec, by bez zadyszki dotrzeć do celu. "Meritum" 2020, nr 3, s. 73-76.  
Gdy tak wiele dzieje się wokół nas, niezwykle istotne jest nasze zdrowie psychiczne, wewnętrzna równowaga, kontakt z samym sobą. Sekret do szczęścia jest uważność, która każdej chwili nadaje niepowtarzalny smak, czyni szczęśliwym.
3. Borzyszkowska Agata, Basińska Małgorzata Anna.  
Zasoby osobiste – prężność, nadzieja i dobrostan duchowy – a elastyczność w radzeniu sobie ze stresem w grupie osób uzależnionych od alkoholu. "Alkoholizm i Narkomania (czasopismo elektroniczne)" 2018, nr 4, s. [243]-263.  
W artykule przedstawiono wyniki badań nad elastycznością w radzeniu sobie ze stresem, która może pomóc lepiej zrozumieć funkcjonowanie osób uzależnionych. Artykuł w języku polskim i angielskim.
4. Finogenow Maria.  
Poczucie koherencji a satysfakcja z życia i dobrostan emocjonalny osób w wieku emerytalnym. "Psychologia Społeczna" 2013, nr 3, s. 346-353.

5. Górecka Izabela.  
Mózg i tajemnice jego aktywności elektrycznej : jak za pomocą treningu fal mózgowych rozwinąć jego ukryte zdolności?. "Psychologia w Praktyce" 2019, nr 5, s. 6-13.
6. Janik Adam.  
Chwile uważności. "Sygnał" 2020, nr 8, s. 48-50.
7. Jankowiak Barbara.  
Dobrostan dzieci wychowywanych przez kohabitujących rodziców : co wynika z badań dotyczących znaczenia struktury rodziny dla rozwoju dzieci?. "Studia Edukacyjne" 2019, nr 52, s. [87]-96.  
Powiązania między kohabitacją a gorszymi rozwojowymi efektami dzieci z tych rodzin, w porównaniu do rodzin tworzonych przez małżonków. Kohabitacja może poprzedzać małżeństwo i stanowić okres przedłużonego chodzenia ze sobą, być przygotowaniem do małżeństwa.
8. Jankowiak Barbara, Jaskulska Sylwia.  
Dobrostan nauczycielek i nauczycieli wychowania przedszkolnego a ich postawy wobec kształcenia na odległość w czasie pandemii COVID-19. "Horyzonty Wychowania (Czasopismo elektroniczne)" 2021, T. 20, nr 53, s. 25-[37].  
Prezentacja wyników badań, których celem było poznanie postaw nauczycieli wychowania przedszkolnego wobec kształcenia na odległość oraz sprawdzenie, czy istnieje zależność pomiędzy dobrostanem nauczycieli a ich postawami wobec kształcenia zdalnego.
9. Karłyk-Ćwik Anna.  
Satysfakcja zawodowa a style humoru nauczycieli. "Studia Edukacyjne" 2020, nr 56, s. [129]-152.  
Humor oraz poczucie satysfakcji to nieodłączne elementy towarzyszące każdemu człowiekowi i składające się na jego subiektywnie odczuwany dobrostan, choć przyjmują one różne wielkości w zależności od sytuacji życiowej i predyspozycji psychologicznych.
10. Kinowska Hanna, Juchnowicz Marta.  
Dobrostan pracowników ochrony zdrowia w Polsce w warunkach pandemii. "Polityka Społeczna" 2023, nr 1, s. 25-32.
11. Koluch-Horbowicz Agnieszka.  
Granice w relacjach z dziećmi. "Sygnał" 2020, nr 6 s. 47-51.  
Autorka podaje kilka zasad w jaki sposób zatroszczyć się o siebie, uwzględniając jednocześnie potrzeby dzieci, jak zadbać o dobrostan własny i podopiecznych.
12. Kossakowska Karolina, Zadworna Magdalena.  
Wybrane aspekty dobrostanu psychicznego uczniów na różnych etapach edukacji : doniesienia wstępne. "Studia Edukacyjne" 2019, nr 54, s. [221]-235.  
W kontekście burzliwych zmian rozwojowych ważną kwestią staje się jakość życia i zadowolenie z niego wśród adolescentów. Pojęcia takie, jak dobrostan psychiczny, szczęście, jakość życia, satysfakcja, czy zadowolenie z życia można uznać za bliskoznaczne.
13. Kruk Jolanta, Zdanowicz-Kucharczyk Kamila.  
Mindtoyness – zestawy dydaktyczne rozwijające zmysły i uważność poznawczą : wykorzystanie badań ewaluacyjnych w praktyce pedagogicznej. "Problemy Wczesnej Edukacji (czasopismo elektroniczne)" 2021, nr 1, s. [142]-152.

14. Lubrańska Anna.  
Życie w cieniu pandemii – psychologiczne konsekwencje w sferze pracy. "Horyzonty Wychowania (Czasopismo elektroniczne)" 2021, T. 20, nr 55, s. 27-[36].  
Analiza wpływu pandemii COVID-19 na dobrostan psychiczny pracowników.
15. Obraz rodzeństwa chorego psychicznie a dobrostan rodzeństwa zdrowego. "Family Forum (Czasopismo elektroniczne)" 2017, T. 7, s. 145-1  
Opisano wyniki badań, których celem było poszukiwanie związku między obrazem rodzeństwa chorego na schizofrenię lub depresję i oceną poznawczą jego choroby a dobrostanem psychicznym rodzeństwa zdrowego.
16. Ołtarzewski Eryk.  
Uważność w edukacji wczesnoszkolnej. "Życie Szkoły" 2019, nr 2, s. 29-35.
17. Pawłowska Agnieszka.  
Mindfulness jako wsparcie w procesie terapeutycznym. "Psychologia w Praktyce" 2017, nr 1, s. 50-54.
18. Pawłowska Agnieszka.  
Uważność w edukacji. "Sygnał" 2018, nr 9, s. 39-[43].  
Omówienie pojęcia uważności, co daje praktyka uważności, uważność w edukacji, od czego zacząć, jak dotrzeć do uczniów.
19. Piekarska Sylwia.  
Joga i mindfulness w edukacji. "Sygnał" 2021, nr 4 s. 19-[23].
20. Piekarska Sylwia.  
Uważność w ruchu : scenariusz zajęć wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej. "Sygnał" 2021, nr 4 s. 28-29.
21. Szaniawska-Bigosińska Elżbieta, Czechowicz, Zofia.  
Przesłanki korzystania a doraźnej pomocy społecznej. "Polityka Społeczna" 2020, nr 3, s. 3-7.
22. Woj Olga.  
Samoregulacja i uważność - pomoc uczniowi w radzeniu sobie ze stresem. "Głos Pedagogiczny" 2022, nr [9] (137), s. 49-53.  
Opisano jak działa mózg w sytuacji stresowej. Wskazano samoregulację jako istotną umiejętność w pokonywaniu stresu. Podano przykłady ćwiczeń rozwijających uważność i koncentrację.