

ODPORNOŚĆ PSYCHOSPOŁECZNA. REZYLIENCJA

Zestawienie bibliograficzne w wyborze za lata 2020-2026

Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2026/2027. Priorytet 6.
Profilaktyka uzależnień behawioralnych i przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej. Wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz udzielanie pomocy w kryzysach psychicznych.

KSIAŻKI

1. Dziecko odporne psychicznie : jak wychować odważne i otwarte dzieci w świecie pełnym lęku? / Muniya S. Khanna, Philip C. Kendall ; przekład: Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska ; redakcja merytoryczna: dr Artur Kołakowski. - Sopot : GWP 2024.- 182 s.
Wypożyczalnia: 186105
[Link do katalogu](#)
2. Mam, jestem, mogę : kształtowanie odporności psychicznej u dzieci i młodzieży / Katarzyna Wałęcka-Matyja, Elżbieta Napora. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego 2024. - 147 s.
Wypożyczalnia: 186295
[Link do katalogu](#)
3. Odporność psychiczna : dręczenie, wykluczenie, dokuczanie : jak wspierać starsze dzieci i nastolatki : 10 opowieści terapeutycznych / Kim John Payne, Luis Fernando Llosa ; redakcja merytoryczna Katarzyna Mitschke, Alicja Szwinta-Dyrda ; przełożyła Barbara Łukomska. - Szczecin : Natuli dzieci są ważne 2024. - 355 s.
Wypożyczalnia: 186344
[Link do katalogu](#)
4. Odporność psychiczna : jak sobie radzić z największymi życiowymi wyzwaniami / Steven M. Southwick, Dennis S. Charney, Jonathan M. DePierro ; przełożyła Małgorzata Guzowska. - Warszawa : PWN 2024. - 279 s.
Wypożyczalnia: 185834
[Link do katalogu](#)
5. Odwagi, Pinku! : książka o odporności psychicznej : dla dzieci i dla rodziców trochę też / Urszula Młodnicka ; [ilustracje:] Agnieszka Waligóra. - Gliwice : Sensus copyright 2022. - 175 s.
Wypożyczalnia: 184509
[Link do katalogu](#)
6. Pedagogika wrażliwa na *resilience* : studium teoretyczno-empiryczne / Karol Konaszewski. - Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls" 2020. - 330 s.
Wypożyczalnia: 182872
[Link do katalogu](#)
7. Rezyliencja : jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia / Rick Hanson, Forrest Hanson ; przekład: Anna Sawicka-Chrapkiewicz. - Sopot : GWP 2024. - 255 s.
Wypożyczalnia: 186602
[Link do katalogu](#)
8. Siła rezyliencji : jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? / Glenn R. Schiraldi ; przekład Sylwia Pikiel. - Sopot : GWP 2023. - 344 s.
Wypożyczalnia: 186445
[Link do katalogu](#)

9. Wymiary *resilience* w naukach o wychowaniu / Agnieszka Bzymek. - Toruń : Wydawnictwo Adam Marszałek 2020. - 272 s.
Wypożyczalnia: 182958
[Link do katalogu](#)

ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. Architektura dobrostanu : jak budować i wzmacniać rezyliencję? / Katarzyna Kulesza // Remedium. - 2026, nr 3, s. 5-8
2. Czynniki ryzyka i wsparcia w rozwoju dzieci i młodzieży / Anna Izabela Brzezińska, Katarzyna Strojna // Serwis Informacyjny Uzależnienia . - 2022, nr 1, s. 14-21
3. Ćwiczenia TRE® jako narzędzie wspierające powrót dziecka do równowagi po stresie i traumie : ciało jako droga do równowagi w zmieniającej się rzeczywistości / Roberta Czarnecka // Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 5, s. 28-33
4. Dziecięca trauma rozwojowa / Katarzyna Kwiatkowska // Remedium. - 2018, nr 3, s. 30-31
5. Edukacja wobec wyzwań nowej rzeczywistości, czyli czego potrzebuje młody człowiek / Alicja Gałązka // Meritum. - 2023, nr 1, s. 2-6
6. Jak budować odporność psychiczną uczniów? : rola szkoły w profilaktyce kryzysów emocjonalnych / Ewelina Polak-Janik // Głos Pedagogiczny. - 2025, październik (159), s. 20-24
7. Jak interwencje wychowawcze mogą rozwijać odporność psychiczną uczniów? / Izabela Kucińska-Świgost // Głos Pedagogiczny. - 2025, maj (156), s. 46-47
8. Jak wspierać odporność emocjonalną / Tomasz Kozłowski. // Dyrektor Szkoły. - 2025, nr 5, s. 49-52
9. Kompetencje psychospołeczne, rezyliencja w profilaktyce uzależnienia od alkoholu / Agata Sierota // Remedium. - 2026, nr 3, s. 8-10
10. Komponenty *resilience* młodzieży dorastającej w zubożałych sąsiedztwach w badaniach partycypacyjnych / Anita Gulczyńska // Serwis Informacyjny Uzależnienia . - 2021, nr 4, s. 14-20
11. Kształtowanie odporności psychicznej dzieci i młodzieży w obliczu tendencji współczesności stanowiących czynniki ryzyka dla zdrowia psychospołecznego / Patrycja Curyło-Sikora // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2022, nr 6, s. 3-15
12. Literatura jako narzędzie wspierające rezyliencję młodzieży w sytuacjach kryzysowych / Wanda Matras -Mastalerz // Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis Studia de Cultura [online]. // 2023, nr 2, s. 93-103 – [Dostęp 24.08.2026]
Tryb dostępu: <https://studiadecultura.uken.krakow.pl/article/view/10867/9811>
13. Martwienie się a strategie radzenia sobie ze stresem u młodzieży : mediacyjna rola prężności psychicznej / Elżbieta Barbara Talik // Przegląd Psychologiczny. - 2022, nr 3, s. 43-58
14. Nie wszystko jest traumą: o granicach, znaczeniu i sile przetrwania / Piotr Grajewski // Remedium. - 2025, nr 10, s. 22-24
15. Odporni rodzice - odporne dzieci : jak zasoby psychiczne rodziny wpływają na odporność psychiczną dziecka / Iwona Sikorska, Magdalena Adamczyk-Banach, Michał Polak // Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce. - 2021, nr 2, s. 101-117
16. Pedagogika prężności w zakresie wzmacniania i ochrony zdrowia psychicznego uczniów, nauczycieli i rodziców / Karol Konaszewski // Meritum. - 2024, nr 1, s. 12-20

17. Potencjał odporności psychospołecznej z perspektywy zasobów człowieka. Implikacje pedagogiczne / Iwona Jazukiewicz // Roczniki Pedagogiczne [online]. – 2021, nr 1, s. 9-24. - [Dostęp 24.08.2026]
Tryb dostępu: <https://bibliotekanauki.pl/search?page=1&q=Potencja%25C5%2582%2520odporno%25C5%259Bci%2520psychospo%25C5%2582ecznej%2520z%2520perspektywy%2520zasob%25C3%25B3w%2520cz%25C5%2582owieka.%2520Implikacje%2520pedagogiczne>
18. Profilaktyka społeczna jako działalność intensyfikująca odporność psychiczną / Karol Łukowski // Kultura i Edukacja. - 2021, nr 3, s. 211-225
19. Relacje z matką a prężność psychiczna u młodzieży z uwzględnieniem płci i struktury rodziny / Elżbieta Napora // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2021, nr 1, s. 60-69
20. Resilience edukacyjna, czyli kilka refleksji i analiz teoretycznych na temat „odpornych” uczniów, nauczycieli i szkół / Karol Konaszewski, Sebastian Binyamin Skalski-Bednarz, Janusz Surzykiewicz // Edukacja [online]. - 2025, nr 1, s. 1-10 - [Dostęp 24.08.2026]
Tryb dostępu: https://ibe.edu.pl/images/EDUKACJA/NUMERY/2025-01/1_Edu_1_25_Konaszewski.pdf
21. Rezyliencja jako paradygmat bezpieczeństwa w czasach przewlekłych kryzysów / Maciej Stępa // Przegląd Politologiczny [online]. – 2021, nr 2, s. 105-116 - [Dostęp 24.08.2026]
Tryb dostępu: https://www.researchgate.net/publication/353313249_Rezyliencja_jako_paradygmat_bezpieczenstwa_w_czasach_przewleklych_kryzysow
22. Rezyliencja w obliczu uzależnień XXI wieku : budowanie odporności psychicznej jako kluczowy obszar pracy szkoły / Kamila Srebrzyńska-Bukrejewska // Meritum. - 2026, nr 1, s. 55-69
23. Rozwijanie odporności psychicznej dziecka : wybrane zadania domu i szkoły / Katarzyna Nowak // Meritum. - 2024, nr 1, s. 34-42
24. Tarcza rezyliencji / Ewa Petrykowska // Meritum. - 2024, nr 1, s. 73-77
25. Techniki uważności w pracy nad własną odpornością psychiczną / Joanna Flis // Głos Pedagogiczny. - 2024, listopad (152), s. 54-58
26. Wzmacnianie rezyliencji w rodzinie – współczesną potrzebą / Anna Błasiak, Ewa Dybowska // Roczniki Pedagogiczne [online]. – 2021, nr 4, s. 59-72 - [Dostęp 24.08.2026]
Tryb dostępu: https://www.researchgate.net/publication/357775754_Wzmacnianie_rezyliencji_w_rodzinie_-_wspolczesna_potrzeba
27. Zdrowie psychiczne młodzieży / Małgorzata Wójtowicz-Szeffler, Izabela Grzankowska, Monika Deja // Remedium.- 2023, nr 3, s. 17-19

Olsztyn 26.08.2026 r.

Opracowanie: Małgorzata Zmudczyńska