

## REZYLIENCJA, ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

1. **Bzymek Agnieszka, *Wymiary resilience w naukach o wychowaniu***. – Toruń : Wydawnictwo Adam Marszałek, 2020 (sygn. 123587)

Autorka legitymuje się ogromną wiedzą w różnych dziedzinach związanych z istnieniem i oddziaływaniem zjawiska „wspomagania po traumie”. (...) w upowszechnieniu zawartej w książce wiedzy widać olbrzymią szansę doskonalenia procesów wychowawczych, opiekuńczych, rozwojowych szkoły oraz systemu wychowawczego, opiekuńczego i resocjalizacyjnego, które pilnie potrzebują doskonalenia.

(...) opracowanie dr Agnieszki Bzymek to doniosłe wydarzenie na gruncie refleksji o wychowaniu. Mamy w literaturze pedagogicznej polskiej kilka interesujących opracowań na temat zjawiska resilience, ciągle jednak jest to problematyka nowa, nieprzebijająca się do głównego nurtu refleksji pedagogicznej w stopniu, na jaki zasługuje. (Fragment recenzji prof. dr. hab. Tadeusza Pilcha.)

Publikacja skierowana jest do badaczy, pedagogów i studentów zainteresowanych wykorzystaniem rezyliencji w pedagogice.

źródło: okładka książki

2. **Dziurdzia Anna, *Życie w nowym rytmie : jak przezwyciężyć lęk i stres***. – Kraków : WYDAWNICTWO WAM, 2021 (sygn. 126907)

Skoro określone sytuacje mogą wywołać fobie, to inne doświadczenia, a nawet już same procesy myślowe, mogą je uleczyć. To od nas zależy, na czym chcemy się koncentrować. Praktyka jest kluczowa.

Czy masz czasem wrażenie, że stres pozbawia cię sił witalnych i radości życia? Uważasz, że nie dasz rady, albo co gorsza – skompromitujesz się na oczach wszystkich?

Anna Dziurdzia jest z wykształcenia biotechnologiem, instruktorem i choreografem tańca. Od ponad dziesięciu lat pracuje w dziedzinie badań klinicznych. Zajmuje się również rozwojem osobistym. Przez lata zmagala się z lękiem, który utrudniał realizację pasji artystycznych na scenie. Występy publiczne, zarówno pokazy taneczne jak i przemówienia, budziły przerażenie, a stres stopniowo wyniszczał jej zdrowie. Na podstawie własnych doświadczeń, wnikliwej obserwacji oraz dogłębnej wiedzy, opracowała sposoby pokonywania lęku i stresu. Opisała je w tej książce. Konkretna, życiowa pomoc, która krok po kroku prowadzi do wolności.

źródło: [wydawnictwowam.pl/prod.zycie-w-nowym-rytmie.29613.htm?sku=87508](http://wydawnictwowam.pl/prod.zycie-w-nowym-rytmie.29613.htm?sku=87508)

3. **Glyda Agata, *Ciałożyczliwość : jak zaakceptować swoje ciało i żyć w zgodzie ze sobą***. – Poznań : Wydawnictwo Publicat, 2022 (sygn. 130761)

Ta książka to przewodnik budowania zdrowej relacji z ciałem, opartej na życzliwej trosce i szacunku. Dowiesz się z niej, skąd bierze się negatywny obraz ciała i jak można go zmienić. Znajdziesz wskazówki, jak dbać o własne granice, jak wypracować zdrowe podejście do

aktywności fizycznej, a także wspierać swoje dziecko w budowaniu dobrej relacji z ciałem. Praktyczne narzędzia, tworzące programy pracy krok po kroku, pomogą ci zawrzeć pokój ze swoim ciałem, czyli z samą sobą. Twoje ciało to przecież Ty i Twoja historia – nie projekt do wykonania, nie zdjęcie "przed" i "po".

źródło: [www.empik.com/cialozyczliwosc-jak-zaakceptowac-swoje-cialo-i-zyc-w-zgodzie-ze-soba-glyda-agata,p1322081803,ksiazka-p](http://www.empik.com/cialozyczliwosc-jak-zaakceptowac-swoje-cialo-i-zyc-w-zgodzie-ze-soba-glyda-agata,p1322081803,ksiazka-p)

4. **Konaszewski Karol, *Pedagogika wrażliwa na resilience : studium teoretyczno-empiryczne*. – Kraków : Impuls, 2020 (sygn. 124360)**

Polecana publikacja jako przedsięwzięcie teoretyczno-badawcze wyrasta z potrzeby dokonania systematyzacji wiedzy na temat konstruktów resilience, z uwzględnieniem w szczególności założeń antropologii pedagogicznej i pedagogiki empirycznej oraz ze zwróceniem uwagi na aspekty aplikacji edukacyjnej w kontekście następujących nurtów badawczych: psychologicznego, socjoekologicznego i społeczno-politycznego. Dokonanie systematyzacji oraz określenie podstaw teoretycznych pozwoli wskazać istotne aspekty w modelowej koncepcji pedagogiki wrażliwej na resilience. Podjęcie tej problematyki jest szczególnie ważne z racji społeczno-politycznych, lecz przede wszystkim wynika z konieczności zastosowania podejścia badawczego, które będzie miało wspólny język empiryczny z badaniami aktualnie prowadzonymi na świecie w innych dyscyplinach naukowych, a przez to zagospodaruje tak ważny pedagogicznie obszar. Stąd też tym zagadnieniem poświęcona została rozprawa, której głównym celem jest recepcja teorii resilience w pedagogice.

Niniejsza książka jest także zaproszeniem do intensywniejszego zajęcia się problematyką resilience skierowanym do pedagogów badaczy i praktyków. Poprzez pokazanie i próbę włączenia konstruktów resilience do dyscypliny naukowej, jaką jest pedagogika, wskazuje możliwości połączenia poszczególnych koncepcji i podejść wyjaśniających resilience, obecnych w różnych dyscyplinach naukowych. Przedstawia także ograniczenia badań nad resilience. Wreszcie, co nie mniej ważne, koncepcja resilience z naukowego punktu widzenia daje możliwość skupienia się na złożoności i kontekstowym charakterze procesów indywidualnych i społecznych oraz rozumienia i wyjaśnienia pozytywnego rozwoju jednostki pomimo trudności i przeciwności. Stąd pedagogika wrażliwa na resilience, w odczuciu autora, może ukazywać wartość pojmowania pedagogiki przez pryzmat resilience i stanowić pomost między pedagogiką w duchu opisu i interpretacji zjawisk oraz procesów psychopedagogicznych, społeczno-politycznych, socjoekologicznych i kulturowych a pedagogiką rozumianą w ramach takiej dyscypliny, w której nacisk kładzie się na aspekty metodologiczno-empiryczne.

źródło: wstęp do publikacji

5. **Schiraldi Glenn R., *Sila rezyliencji : jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu?*. – Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022 (sygn. 129096)**

Czy zastanawiasz się czasami, dlaczego niektórzy z nas bez problemu przechodzą przez życiowe burze, a inni upadają i nie potrafią się podnieść? Dlaczego pewni ludzie radzą sobie z przeciwnościami losu, a inni nie są w stanie stawić im czoła?

Kluczem jest rezyliencja, czyli umiejętność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i bolesnymi doświadczeniami. To siła ciała, umysłu i charakteru, która pozwala właściwie reagować na przeciwności losu i napotykaną wyzwanie. Nie da się uniknąć prób, na jakie wystawia nas los. To, jak na nie reagujemy, wynika ze świadomie rozwijanej rezyliencji, która stanowi podstawę zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia. Jak więc wykształcić tę umiejętność?

W książce przedstawiono najważniejsze metody, które pomogą Ci podnieść się po porażce. Przekonasz się, jak pielęgnować wewnętrzną siłę pozwalającą poradzić sobie z wyzwaniami stawianymi przez życie.

Glenn Schiraldi dostarcza narzędzi do uporania się z codziennymi kłopotami, które nękają każdego z nas, a także z poważniejszymi problemami, które są przyczyną lęku i stresu oraz mogą zagrażać życiu. Dzięki licznym ćwiczeniom nauczysz się kierować emocjami, zarówno przyjemnymi, jak i przykrymi, oraz poprawiać swoje samopoczucie. Dowiesz się także, jak dbać o zdrowie psychiczne i poradzić sobie z lękiem, depresją lub uzależnieniem. Co najważniejsze, zdobędziesz realne umiejętności pozwalające rozwijać się bez względu na to, jakie kłody życia rzuca Ci pod nogi.

źródło: okładka książki

**6. Shah Amy, *Pełnia sił : skuteczny plan, dzięki któremu pokonasz zmęczenie i odzyskasz siebie.* – Kraków : Znak, 2022 (sygn.. 127978)**

Masz wrażenie, że wiesz gdzieś pędzisz i brakuje ci czasu dla siebie? Czujesz się przepracowana, przemęczona i przeciążona nadmiarem bodźców? Może nawet poprosiłaś o pomoc lekarza i usłyszałaś, że czujesz się tak z uwagi na swój wiek lub ilość pracy albo, co gorsza, że to po prostu „normalne”? Ale kiedy patrzysz w lustro, nie widzisz już dawnego błysku w oku i czujesz, że brak ci sił?

Jeśli choć na jedno z tych pytań odpowiedziałaś „tak”, wiedz, że nie jesteś sama. Kobiety w każdym wieku cierpią z powodu zmęczenia i wypalenia. Ale wyczerpanie wcale nie musi być twoją codziennością! Zainspirowana własną przeminą lekarka medycyny integracyjnej stworzyła specjalny program, aby każda z nas mogła odzyskać dawną energię – i swoje życie.

Dr Amy Shah przedstawia skuteczny 14-dniowy plan, który ma pomóc pokonać chroniczne zmęczenie, uwzględniający zmiany w rozkładzie dnia i żywieniu. To, jak dbasz o siebie na co dzień, ma wpływ na twoje funkcjonowanie. Już po dwóch tygodniach trzymania się tych wskazówek poczujesz przyływ sił, a po trzech miesiącach będziesz czuła się jak nowa osoba.

źródło: okładka książki

**7. Taraszkiewicz Małgorzata, *Sila i odporność psychiczna. Jak je wzmocnić? : poradnik i ćwiczebnik osobisty.* – Gdańsk : Warszawa : Dobra Literatura, 2022 (sygn. 128411)**

Świat jest naszym lustrem – daje nam dokładnie to, z czego są utkane nasze przekonania na temat siebie, innych i tego, co nas otacza. Ale nawet mała korekta może spowodować dużą odmianę!

Negatywne emocje niszczą nasze zdrowie i życie. Niska asertywność czyni nas ofiarami zdarzeń. Nie warto z żalem (mniej lub bardziej ukrywanym) włączyć się przez życie obok marzeń, odraczając plany na później... Nie warto kolekcjonować w życiowym bagażu

zazdrości, nienawiści, gniewu, strachu... Za to warto czuć się dobrze – i nie jest to tak bardzo trudne. Wymaga podjęcia decyzji i małej logistyki: kilku korekt i usprawnień, o których jest mowa w tej książce.

Przygotuj się na prawdziwą podróż w głąb siebie. Odkryj to, co nieznane. Przejmij ster i zostań kapitanem własnego życia. Tylko od Ciebie zależy, dokąd naprawdę chcesz płynąć i w jaki sposób poradzisz sobie ze sztormami.

To nie jest poradnik do poduszki, ale też nie do przeczytania za jednym razem. Daj sobie czas na pogawędki ze sobą.

źródło: okładka książki

#### 8. **Van Natta Matthew J. , *Jak zostać stoikiem : odporność emocjonalna i pozytywne nastawienie***. – Gliwice : Helion, cop. 2021 (sygn. 125828)

Niektórzy uważają, że aby być szczęśliwym, wystarczy ciężiej pracować, więcej od siebie wymagać i utrzymywać wysoki poziom motywacji. Niestety, to nie zawsze działa, gdyż rezultaty naszych działań nigdy nie są pewne. Oznacza to, że mimo dużego wysiłku można ponieść porażkę. Później kolejną. A potem stać się ofiarą własnych negatywnych emocji: poczucia winy, rozgoryczenia, złości i lęku. Nie trzeba się jednak temu poddawać. Wieki temu mądrzy ludzie zaproponowali nieco inne podejście do życia, dzięki któremu każdy może stać się najlepszą wersją siebie. Najlepszą i najszczęśliwszą. Tym podejściem jest stoicyzm.

Oto inspirujący podręcznik, który uczy przyjmowania pozytywnego nastawienia do świata i samokontroli. Przedstawia proste techniki panowania nad swoimi emocjami i podążania ścieżką do poczucia trwałego szczęścia i spokoju. Pokazuje strategie i ćwiczenia duchowe, prowadzące do przebudowy sposobu percepcji, aby każdy mógł tworzyć lepsze związki, czerpać zadowolenie z codziennych spraw i stać się aktywnym członkiem społeczeństwa. Łatwo się przekonać, jak bardzo ta starożytna koncepcja filozoficzna pomaga w odnalezieniu spokoju. Wystarczy opanować trzy dyscypliny: dyscyplinę pragnienia, dyscyplinę działania i dyscyplinę akceptacji, a ich zastosowanie w codziennym życiu okaże się naturalne - i niezwykle satysfakcjonujące!

W książce znajdują się:

- historia i ogólne ramy stoicyzmu,
- podstawowe założenia praktyki stoicyzmu,
- rozwijanie pozytywnych emocji i wykorzenianie negatywnych,
- budowanie zdrowych relacji,
- rozwijanie w sobie odwagi i aktywności.

źródło: [lubimyczytac.pl/ksiazka/4958718/jak-zostac-stoikiem-odpornosc-emocjonalna-i-pozytywne-nastawienie](http://lubimyczytac.pl/ksiazka/4958718/jak-zostac-stoikiem-odpornosc-emocjonalna-i-pozytywne-nastawienie)

