

**Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka
im. Mariana Rejewskiego w Bydgoszczy**

Wydział Informacji i Wspomagania Placówek Oświatowych

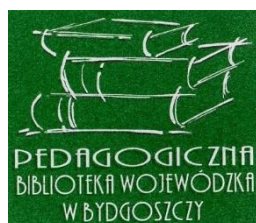
ul. M. Skłodowskiej-Curie 4

85-094 Bydgoszcz

tel. 52 341 30 74

e-mail: pbw@pbw.bydgoszcz.pl

www.pbw.bydgoszcz.pl



STRES

**Zestawienie bibliograficzne w wyborze wydawnictw zwartych
(lata 2006 - 2017), artykułów z czasopism (lata 2010 - 2017)
oraz dokumentów elektronicznych**

Opracowała: Beata Cieślińska

Bydgoszcz 2017

Wydawnictwa zwarte (lata 2006-2017)

- 1. Coping flexibility with stress in health and in disease = Elastyczne radzenie sobie ze stresem w zdrowiu i w chorobie / ed. by Małgorzata Anna Basińska. - Bydgoszcz : Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, 2015. - 278 s.**
M 160891
M 161931
Zawiera m.in.:
I część – Skala elastycznego radzenia sobie
I part – Coping flexibility scale
II część – Elastyczne radzenie sobie w zdrowiu
II part – Coping flexibility in health
III część – Elastyczne radzenie sobie w sytuacji choroby chronicznej
III part – Coping flexibility in chronic disease
- 2. Dwa oblicza traumy : negatywne i pozytywne skutki zdarzeń traumatycznych u pracowników służb ratowniczych / Nina Ogińska-Bulik. - Warszawa : Difin, 2015. - 220 s.**
M 159230
Zawiera m.in.:
Stres w pracy zawodowej
Stres traumatyczny i jego negatywne skutki w pracy służb ratowniczych
Pozytywne skutki zdarzeń traumatycznych
Negatywne i pozytywne skutki zdarzeń traumatycznych oraz ich uwarunkowania u pracowników służb ratowniczych – badania własne
- 3. Dziecko wolne od stresu : jak prostymi metodami MINDFULNESS zwiększyć szansę twojego dziecka na szczęście / Susan Kaiser Greenland ; przekł. Elżbieta Smoleńska, Olena Waśkiewicz. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2012. - 247 s.**
M 156760
Zawiera m.in.:
Wstęp. Nowe abecadło: uwaga, równowaga i współczucie
Rozdział 1. Otwarte drzwi: korzystanie z nauki uważnej świadomości
Rozdział 2. Od czego zacząć: poznaj i wzmacniaj swoją motywację
Rozdział 3. Proste jak oddychanie. Zaczynaj od relaksu i uspokojenia
Rozdział 4. Czysta uwaga, czyli jak się nauczyć skupiania uwagi
Rozdział 5. Przyjazna świadomość, czyli medytuj, mów, działaj uważnie i ze współczuciem
Rozdział 6. Świadomość zmysłów, czyli zauważanie świata fizycznego
Rozdział 7. Wolność emocjonalna: uwolnij się od niszczących myśli i uczuć
Rozdział 8. Dostrajanie się do innych: rozwijanie harmonii między rodzicami a dziećmi
Rozdział 9. E pluribus unum – z wielu powstaje jedno: jak być częścią społeczności
Epilog. Dalej są już tylko smoki

- 4. Interwencja kryzysowa** / James L. Greenstone, Sharon C. Leviton ; przekł. Monika Gajdzińska. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006. - 147 s.

M 155520

Zawiera m.in.:

Rozdział I. Stosunek do interwencji kryzysowej

Rozdział II. Procedury stosowane w skutecznej interwencji kryzysowej

Rozdział III. Osiąganie porozumienia z osobami w kryzysie

Rozdział IV. Interwencja zespołowa

Rozdział V. Kwestie szczególne

Rozdział VI. Środki bezpieczeństwa dla interwenta

Rozdział VII. Jak dzieci reagują na kryzys

Rozdział VIII. Pracownicy gorącej linii

Rozdział IX. Kryzys w rodzinie

Rozdział X. Żal po stracie

Rozdział XI. Skutki prawne interwencji kryzysowej

- 5. Jak radzić sobie ze stresem : wskazówki dla nauczycieli** / Bill Rogers ; przekł. Sylwia Pikiel. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2014. - XIX, [1], 247, [1] s.

M 157851

M 157852

Zawiera m.in.:

Rozdział 1. Cechy charakterystyczne stresu nauczyciela

Rozdział 2. Fizjologia stresu: co stres z nami robi

Rozdział 3. Lekcja w Londynie: stres w klasie

Rozdział 4. Przekonania, emocje, stres i nasza codzienność

Rozdział 5. Lęk i niepokój

Rozdział 6. Gniew: więcej niż frustracja

Rozdział 7. Plan zarządzania zachowaniem i pilnowania dyscypliny w klasie

Rozdział 8. Uczniowie trudni i sprawiający kłopoty: wyciąganie konsekwencji i oferowanie pomocy

Rozdział 9. Trudne klasy: reakcja kolegiarna

Rozdział 10. Mentoring jako pomoc w rozwoju zawodowych umiejętności zarządzania zachowaniem

Rozdział 11. Pomoc koleżeńska: pomoc w stresie i wspieranie się nawzajem

- 6. Kryzys w szkole : krótki poradnik psychologiczny** / Jarosław Jagieła. - Kraków : Wydawnictwo Rubikon, 2009. - 221 s.

M 151781

M 151782

Zawiera m.in.:

Rozdział I. Czym jest kryzys?

Rozdział II. Zdarzenia krytyczne w szkole

Rozdział III. Skutki zdarzeń kryzysowych

Rozdział IV. Dziecięcy żal po stracie

Rozdział V. Umiejętności pomocy kryzysowej
Rozdział VI. Interwencja kryzysowa
Rozdział VII. Szkolne zarządzanie kryzysowe
Rozdział VIII. Kryzys szkolny w literaturze światowej
Dodatek: Syndrom stresu pourazowego (PTSD)

- 7. Kryzysy i ich przezwyciężanie : problemy interwencji i pomocy psychologicznej /** pod red. Doroty Kubackiej-Jasieckiej i Krzysztofa Mudynia. - Toruń : Wydawnictwo Adam Marszałek, 2014. - 265 s.
M 160797
Zawiera m.in.:
Część pierwsza: Z psychologii stanów kryzysowych
Część druga: O interwencji kryzysowej inaczej
- 8. Mindfulness : trening uważności /** Mark Williams, Danny Penman ; z przedm. Jona Kabata-Zinna ; przeł. Katarzyna Zimnoch. - Warszawa : Edgar, 2014. - 212 s. : il. ; 24 cm + 1 płyta kompaktowa (CD ; 12 cm).
M 159381
Zawiera m.in.:
1. Gonitwa za własnym ogonem
 2. Dlaczego sami siebie atakujemy
 3. Przebudzenie do swojego życia
 4. Wprowadzenie do ośmiotygodniowego programu uważności
 5. Uważność – tydzień pierwszy. Uwolnienie się od autopilota
 6. Uważność – tydzień drugi. Mieć ciało na uwadze
 7. Uważność – tydzień trzeci. Mysz w labiryncie
 8. Uważność – tydzień czwarty. Wyjście z fabryki plotek
 9. Uważność – tydzień piąty. Zwrócenie się ku trudnościom
 10. Uważność – tydzień szósty. Uwięzienie w przeszłości czy życie w teraźniejszości?
 11. Uważność – tydzień siódmy. Kiedy przestałeś tańczyć?
 12. Uważność – tydzień ósmy. Nieokiełznane i nieocenione życie
- 9. Natura stresu : spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej /** Władysław Łosiak. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2007. - 203 s.
M 148864
p 148863 / 159.93/99
Zawiera m.in.:
- Rozdział I. Natura stresu
Rozdział II. Geneza stresu
Rozdział III. Odpowiedź podmiotu na stres – readaptacja
Rozdział IV. Następstwa stresu
Rozdział V. Moderatory stresu – predyspozycje indywidualne, zasoby i wsparcie społeczne

10. Odzyskaj życie po traumie : przedłużona ekspozycja w terapii PTSD

nastolatków : poradnik pacjenta / Kelly R. Chrestman, Eva Gilboa-Schechtman, Edna B. Foa ; przekł.: Marian Leon Kalinowski. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2014. - 103 s.

M 160811

Przewodnik po terapii PTSD dla nastolatków, które doświadczyły traumy i zmagają się z jej skutkami psychologicznymi. Autorki w przystępny dla młodych czytelników sposób wyjaśniają, czym jest zespół stresu pourazowego, jak się objawia i jak sobie z nim radzić. Tłumaczka, jak będą wyglądały kolejne sesje terapii i czego pacjent może się spodziewać. Poradnik zawiera też formularze do wypełnienia podczas wykonywania zadań domowych. Czytelnik nauczy się stosować opisane techniki, które pomogą zredukować stres i lęk, skonfrontować się ze wspomnieniami dotyczącymi traumatycznego zdarzenia i przetworzyć związane z nim emocje.

11. Odzyskaj życie po traumie : przedłużona ekspozycja w terapii PTSD :

poradnik pacjenta / Barbara Olasov Rothbaum, Edna B. Foa, Elizabeth A. Hembree ; przekł. Marian Leon Kalinowski. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2014. - 103 s.

M 158596

Zawiera m.in.:

Rozdział 1. Wprowadzenie

Rozdział 2. Czy to właściwy program terapeutyczny?

Rozdział 3. Sesja pierwsza

Rozdział 4. Sesja druga

Rozdział 5. Sesja trzecia

Rozdział 6. Przewidywanie i rozwiązywanie problemów

Rozdział 7. Sesje pośrednie

Rozdział 8. Sesja ostatnia

12. Pochwała powolności : jak zwolnić tempo i cieszyć się życiem / Carl Honoré ;

przeł. Krzysztof Umiński. - Wyd. 6. - Warszawa : Drzewo Babel, 2015. - 309, [3] s.

M 159752

Zawiera m.in.:

Wstęp. Wściekłe czasy

Rób wszystko szybciej

Powolne jest piękne

Jedzenie: Wyrzucić szybkość od stołu

Miasto: Tam gdzie stare stapia się z nowym

Ciało/umysł: Mens sana in corpore sano

Medycyna: Cierpliwość w poczekalni

Seks: Nie bądź taki szybki Bill

Praca: Dlaczego warto lżej pracować

Czas wolny: Dobrze być wypoczętym

Dzieci: Wychowanie bez zadyszki

Zakończenie: Odnaleźć tempo giusto

13. Pokonaj depresję, stres i lęk czyli Terapia poznawczo-behawioralna

w praktyce / Stephen Briers ; przeł. Katarzyna Zimnoch. - Warszawa :

Edgard, 2011. - 184 s.

M 155103

Autor, doświadczony psycholog kliniczny, krok po kroku wyjaśnia, w jaki sposób można skutecznie walczyć z depresją, lękiem, złością, fobiami czy niską samoocena, a także jak radzić sobie z codziennymi emocjonalnymi kłopotami. Poradnik w przystępnej formie zapoznaje z narzędziami i metodami wykorzystywanymi w terapii. Zawiera także liczne ćwiczenia, dzięki czemu można samodzielnie zastosować zasady terapii poznawczo-behawioralnej w praktyce.

14. Pokonaj stres : 10 sprawdzonych metod / Claire M. Wheeler ; przekł. Piotr

Bucki. - Wyd. 2 w jęz. pol. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016. - 212 s.

M 161674

Czym jest stres? Co go wywołuje? W jaki sposób się przejawia? Jak wpływa na stan umysłu i ciała? Jak go pokonać? Na te i wiele innych pytań czytelnik znajdzie odpowiedź w tej książce. Stres towarzyszy człowiekowi każdego dnia, obniżając jakość jego życia. Autorka oferuje dziesięć prostych metod, które można zastosować od zaraz.

15. Pracownicy społeczni pod presją : dla ludzi, którzy biorą na siebie ciężary

innych / Karin van Heugten ; [tłumaczenie Ewa Niezgodą]. - Warszawa : Fraszka

Edukacyjna, 2015. - 180 s.

M 160407

Zawiera m.in.:

Część 1. Stres w miejscu pracy

Rozdział 1. Wprowadzenie do koncepcji i modeli stresu związanego z miejscem pracy

Rozdział 2. Stres w pracy społecznej

Rozdział 3. Stres w życiu osobistym i pracy zawodowej

Część 2. Jak osiągnąć sukces w miejscu pracy

Rozdział 4. Stres w pracy frontowej

Rozdział 5. Stres związany z pracą z traumą

Rozdział 6. Praca z klientami agresywnymi lub brutalnymi

Rozdział 7. Chamstwo, dręczenie i przemoc w miejscu pracy

Rozdział 8. Być człowiekiem, popełniać błędy

Rozdział 9. W kierunku zrównoważonej praktyki

16. Prawda o wypaleniu zawodowym : co zrobić ze stresem w organizacji /

Christina Maslach, Michael P. Leiter ; przekł. Małgorzata Guzowska-Dąbrowska ;

red. nauk. wyd. pol. Helena Sęk. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN,

2011. - 219, [1] s.

M 154464

M 158525

p 154463 / 159.9

Zawiera m.in.:

Rozdział 1. Bieżący kryzys
Rozdział 2. Jak doświadczasz wypalenia zawodowego?
Rozdział 3. Co jest przyczyną wypalenia zawodowego?
Rozdział 4. Dlaczego warto się zająć wypaleniem?
Rozdział 5. Interwencja kryzysowa – zatrzymać wypalenie zawodowe
Rozdział 6. Zapobieganie wypaleniu i budowanie zaangażowania
Rozdział 7. Promowanie wartości ogólnoludzkich
Posłowie: W stronę lepszej przyszłości
Załącznik: Ocena środowiska pracy

17. Proaktywna starość : strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości / Małgorzata Brzezińska. - Warszawa : Difin, 2011. - 219 s.

M 153667

p 153666 / 36

Zawiera m.in.:

Rozdział 1. Wielowymiarowość starzenia się
Rozdział 2. Wieloaspektowość aktywności zaradczej
Rozdział 3. Proaktywność w okresie późnej dorosłości

18. Psychologia stresu / Władysław Łosiak. - Warszawa : Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2008. - 229, [3] s.

M 152540

M 152541

Zawiera m.in.:

Rozdział 1. Istota stresu
Rozdział 2. Biologia stresu
Rozdział 3. Przyczyny stresu
Rozdział 4. Obrona i atak
Rozdział 5. Następstwa stresu
Rozdział 6. Oblicza stresu
Rozdział 7. Społeczny kontekst stresu
Rozdział 8. Pomiar w psychologii stresu

19. Psychologia stresu : korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego /

Irena Heszen. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2013. - 382 s.

M 156264

p 156263 / 159.9

Irena Heszen, ceniony ekspert w dziedzinie psychologii stresu, prowadzi czytelnika przez krytyczny przegląd teorii stresu, analizę procesu radzenia sobie, jego efektywności, kosztów i konsekwencji. Przybliży kwestionariuszowe i alternatywne metody badania tych zagadnień, a także nowe wątki teoretyczne w badaniach nad stresem i radzeniem sobie. Treść podręcznika wzbogacona jest o bloki rozszerzające, biogramy najważniejszych postaci, wypowiedzi ekspertów. Trudniejsze problemy zilustrowano barwnymi przykładami.

20. Psychologia stresu : korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego /

Irena Heszen. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2014. - 382 s.

M 157838

M 157839

Zawiera m.in.:

Rozdział 1. Co to jest stres? Od klasycznych do współczesnych koncepcji stresu

Rozdział 2. Jak pokonujemy stres? Radzenie sobie jako specyficzna forma aktywności w sytuacji stresowej

Rozdział 3. Od czego zależy zachowanie wobec stresu? Właściwości podmiotu jako wyznaczniki procesu radzenia sobie

Rozdział 4. Od czego zależy zachowanie wobec stresu? Właściwości sytuacji jako wyznaczniki procesu radzenia sobie

Rozdział 5. Jak badamy radzenie sobie? Podejście kwestionariuszowe

Rozdział 6. Jak badamy radzenie sobie? Metody alternatywne

Rozdział 7. Czy warto podejmować wysiłki w celu przezwyciężenia stresu? Efektywność i koszty radzenia sobie

Rozdział 8. Jak radzimy sobie ze stresem spowodowanym przez chorobę?

Rozdział 9. Stres a zdrowie; negatywne skutki przewlekłego i poważnego stresu

Rozdział 10. Bezpośrednie i odległe korzyści ze stresu

21. Psychospołeczne uwarunkowania stresu nauczycielek szkół podstawowych i gimnazjów /

Teresa Zubrzycka-Maciąg. - Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2013. - 330 s.

M 159562

Zawiera m.in.:

Rozdział I. Ogólna charakterystyka stresu nauczycielskiego

Rozdział II. Przezwyciężanie stresu nauczycielskiego

Rozdział III. Metodologiczne podstawy badań własnych

Rozdział IV. Specyfika stresu badanych nauczycielek

Rozdział V. Socjodemograficzne korelaty stresu nauczycielskiego

Rozdział VI. Zasoby osobiste jako modyfikatory stresu nauczycielskiego

22. Radzenie sobie ze stresem społecznie nieprzystosowanych uczniów szkół ponadgimnazjalnych /

Małgorzata Kiedrowska. - Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2016. - 243 s.

M 161706

M 161707

Zawiera m.in.:

I. Nieprzystosowanie społeczne młodzieży

II. Radzenie sobie ze stresem a przystosowanie

III. Metodologia badań

IV. Nieprzystosowanie społeczne młodzieży w świetle przeprowadzonych badań

V. Radzenie sobie ze stresem na podstawie wyników badań

23. Skup się! : trening mindfulness dla zestresowanych pracą / Jarosław Chybicki. - Gliwice : Helion, 2017. - 245, [1] s.

M 162468

Uważność, koncentracja i umiejętność świadomego podejmowania decyzji należą do najważniejszych kompetencji każdego menedżera. Sęk w tym, że niełatwo osiągnąć stan, w którym te kompetencje stają się drugą naturą człowieka. Przy odrobinie uporu i systematycznej pracy nad uważnością można jednak wykształcić w sobie nowe nawyki, właściwe strategie działania oraz kierowania swojej uwagi na najważniejsze kwestie. Ta książka pokazuje, czym jest uważność i jak ją trenować. Pomaga zaakceptować to, czego nie można zmienić, a przy tym nauczyć się kierować uwagę na najistotniejsze aspekty zdarzeń.

24. Sposoby radzenia sobie z trudnościami przez studentów / Justyna Iskra. - Warszawa : Difin SA, 2015. - 195 s.

M 159058

M 160161

M 160252

Zawiera m.in.:

Rozdział 1. Sytuacje trudne występujące w życiu młodzieży rozpoczynającej studia

Rozdział 2. Prężność psychologiczna jako wskaźnik skutecznego radzenia sobie w nowych i trudnych sytuacjach

Rozdział 3. Metodologia badań

Rozdział 4. Psychologiczne korelaty prężności i trudności doświadczanych przez studentów pierwszego roku

Rozdział 5. Sposoby radzenia sobie z trudnościami występujące u studentów pierwszego roku i ich charakterystyka

Rozdział 6. Analiza porównawcza zmiennych osobowościowych u studentów pierwszego roku z uwagi na wyodrębnione typy sposobów radzenia sobie z trudnościami

Rozdział 7. Dyskusja wyników

25. Stres bojowy : teorie, badania, profilaktyka i terapia / red. nauk. Charles R.

Figley, William P. Nash ; red. nauk. wyd. pol. Stanisław Ilnicki ; [przekł.

Małgorzata Dragan-Polak, Marta Höffner, Józef Radzicki]. - Warszawa :

Wydawnictwo Naukowe PWN : Wojskowy Instytut Medyczny, 2010. - XXIII, [3], 401, [1] s.

M 157160

Zawiera m.in.:

Część I. Wprowadzenie teoretyczne do radzenia sobie ze stresem bojowym

Część II. Badania nad urazami spowodowanymi przez stres bojowy i nad adaptacją do tego stresu

Część III. Programy radzenia sobie ze stresem bojowym

26. Stres dziecka czyli Jak pomóc w trudnych sytuacjach / Dorota Kalinowska. -

Warszawa : Świat Książki, 2014. - 181, [1] s.

M 158459

M 161355

Zawiera m.in.:

1. Wprowadzenie
2. Jak przebiega rozwój emocjonalny dziecka
3. Stres dziecka
4. Trochę więcej o sytuacjach stresowych
5. Najczęstsze sposoby rozładowywania napięcia emocjonalnego
6. Podsumowanie

27. Stres i emocje w naszym życiu / Władysław Łosiak. - Warszawa : Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2009. - 104, [4] s.

M 151117

Autor - psycholog kliniczny, profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego - naukowo zajmuje się badaniem zjawiska stresu doświadczanego przez chorych onkologicznie, pacjentów chirurgicznych i innych chorych somatycznie, a także studentów i uczniów. Życie jest piękne, nie brak w nim jednak trudnych chwil, denerwujących sytuacji, dobrych i złych emocji, z którymi czasami trudno sobie poradzić. Ale emocje mogą być w życiu człowieka także użyteczne. Pierwsze rozdziały książki autor poświęcił współczesnej wiedzy psychologicznej, dotyczącej stresu i emocji, w tym ich objawom i następstwom oraz pełnionym funkcjom. W drugiej części Czytelnik znajdzie praktyczne zalecenia dotyczące możliwości zapobiegania stresowi oraz radzenia sobie z nim: jak unikać stresu, w jaki sposób radzić sobie z problemami, w jaki sposób regulować emocje, do kogo zwrócić się, kiedy sytuacja wymaga pomocy z zewnątrz.

28. Stres oraz wypalenie zawodowe : jak rozpoznawać, zapobiegać i leczyć / red. Andrzej Steciwko, Agnieszka Mastalerz-Migas. - Wrocław : Elsevier Urban & Partner, 2012. - [6], 70 s.

M 161356

Zawiera m.in.:

Część 1. Stres

Definicja stresu oraz wpływ przewlekłych sytuacji stresowych na stan zdrowia człowieka

Niefarmakologiczne metody postępowania w walce z ostrym i przewlekłym stresem

Rola psychologa i psychiatry w radzeniu sobie ze stresem przewlekłym

Część 2. Zespół wypalenia zawodowego

Wybrane etyczne aspekty wypalenia zawodowego

Stres a wypalenie zawodowe

Wypalenie zawodowe personelu medycznego

Praktyczne wskazówki terapii niefarmakologicznej. Radzenie sobie w zapobieganiu i leczeniu zespołu wypalenia zawodowego

29. Stres w pracy zawodowej nauczyciela / Stanisław Korczyński. - Kraków : Dąbrowa Górnicza : Oficyna Wydawnicza "Impuls" ; Wyższa Szkoła Biznesu, 2014. - 168 s.

M 158452

p 158451 / 37.091

Zawiera m.in.:

Rozdział 1. Teoretyczne wprowadzenie do problematyki stresu

Rozdział 2. Stres i wypalenie zawodowe nauczycieli w literaturze przedmiotu

Rozdział 3. Podstawy metodologiczne własnych badań

Rozdział 4. Opis wyników badań – źródła nauczycielskiego stresu i wypalenie się zawodowe

Rozdział 5. Konsekwencje stresu i sposoby radzenia sobie ze stresem. Praktyczne wnioski

30. Stres w środowisku edukacyjnym młodzieży / Stanisław Korczyński. -

Warszawa : Difin, 2015. - 233 s.

M 159224

M 159225

Zawiera m.in.:

Rozdział 1. Teoretyczne wprowadzenie w zagadnienie stresu

Rozdział 2. Stres szkolny dzieci i młodzieży

Rozdział 3. Rola nauczyciela w tworzeniu warunków chroniących uczniów przed nadmiernym stresem

Rozdział 4. Założenia metodologiczne własnych badań

Rozdział 5. Stres edukacyjny gimnazjalistów

Rozdział 6. Podobieństwa i różnice w subiektywnej ocenie stresorów edukacyjnych uczniów na różnych poziomach kształcenia

Rozdział 7. Szkoła jako czynnik stresogenny na tle innych zdarzeń życiowych

Rozdział 8. Konsekwencje stresu i sposoby radzenia sobie ze stresem. Wnioski praktyczne

31. Stres w zawodzie nauczyciela : specyfika, uwarunkowania i następstwa /

Maria Katarzyna Grzegorzewska. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2006. - 195 s.

M 148600

M 148601

M 148602

Zawiera m.in.:

Część I. Uwarunkowania i następstwa stresu w zawodzie nauczyciela

Rozdział 1. Koncepcje stresu

Rozdział 2. Specyfika stresu w pracy nauczyciela

Rozdział 3. Szkoła jako organizacja

Część II. Metodologia badań własnych

Rozdział 4. Cele i problematyka badań

Rozdział 5. Opis badań

Część III. Statystyczne analizy wyników

Rozdział 6. Główne źródła stresu w zawodzie nauczyciela

Rozdział 7. Osobowościowe i demograficzne uwarunkowania stresu i jego następstw

Rozdział 8. Strategie radzenia sobie ze stresem w grupie zawodowej nauczycieli

Rozdział 9. Modyfikatory stresu zawodowego

Rozdział 10. Następstwa stresu w grupie badanych nauczycieli – różnice typologiczne

Rozdział 11. Model stresu w zawodzie nauczyciela na podstawie badań własnych

32. Stres zawodowy w zawodach usług społecznych : źródła, konsekwencje, zapobieganie / Nina Ogińska-Bulik. - Warszawa : Difin, 2006. - 294 s.

p 151558 / 159.93/99

Zawiera m.in.:

Rozdział 1. Stres w pracy zawodowej

Rozdział 2. Konsekwencje stresu zawodowego

Rozdział 3. Rola zasobów osobistych w radzeniu sobie ze stresem zawodowym

Rozdział 4. Cel i procedura badań własnych

Rozdział 5. Stres zawodowy w różnych grupach pracowników

Rozdział 6. Konsekwencje stresu zawodowego

Rozdział 7. Zasoby jednostki i strategie radzenia sobie ze stresem

Rozdział 8. Konsekwencje stresu zawodowego a obciążenia w pracy oraz zasoby i strategie radzenia sobie

Rozdział 9. Charakterystyka badanych grup pracowników reprezentujących zawody usług społecznych – podsumowanie wyników

Rozdział 10. Predyktory konsekwencji stresu zawodowego

Rozdział 11. Zapobieganie negatywnym skutkom stresu zawodowego – zarządzanie stresem

33. Stres, kultura i społeczność : psychologia i filozofia stresu / Stevan E.

Hobfoll ; tł. Magdalena Kacmajor. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo

Psychologiczne, 2006. - 324 s.

M 146144

M 147358

M 148022

M 148023

M 148024

p 146143p

Zawiera m.in.:

Rozdział 1. Społeczny i historyczny kontekst stresu

Rozdział 2. Ewolucyjne i kulturowe podstawy doświadczania stresu

Rozdział 3. Teoria zachowania zasobów. Reguły i implikacje

Rozdział 4. Prestiż, kompetencje i postponowanie

Rozdział 5. Jak sobie radzimy jako jednostki w rodzinie i w plemieniu

Rozdział 6. Maszerujemy w różnym rytmie, ale śpiewamy tę samą pieśń

Rozdział 7. Burzliwa spirala czy wdzięczny piruet? Cykle strat i zysków zasobów

Rozdział 8. Krzyżowanie się stresu. Handel zasobami przez granice, które dzielą i łączą ludzi, organizacje i plemiona

Rozdział 9. Udzielanie pomocy w zdobywaniu i ochronie zasobów w kontekście ekologicznym

34. Stres, mobbing i wypalenie zawodowe / Sven Max Litzke, Horst Schuh ;

tł. Magdalena Wojdak-Piątkowska. - Wyd. 1 w jęz. pol. - Gdańsk : Gdańskie

Wydawnictwo Psychologiczne, 2007. - 196 s.

M 147359

M 147360

M 147362

Zawiera m.in.:

1. Słowo wstępne: stres ma dwa oblicza
2. Powstawanie stresu i reakcje stresowe
3. Konsekwencje stresu
4. Radzenie sobie ze stresem
5. Mobbing – ekstremalny stresor społeczny
6. Syndrom wypalenia zawodowego

35. Stresoodporne / Shelley Davidow ; [przekł. Jakub Kowalczyk]. - Warszawa :
Buchmann - Grupa Wydawnicza Foksal, 2015. - 238 s.

M 159723

M 161357

Zawiera m.in.:

Część pierwsza Stres

Część druga Środowisko

Część trzecia Rodzicielskie praktyki naprawcze

36. Tajemnica odporności psychicznej : jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe / Christina Berndt ; przekład Ewa Kowynia. - Kraków :
Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2015. - 207, [1] s.

M 159724

M 161360

M 162381

Życie w XXI wieku nie jest łatwe. Pragnienie dobrobytu sprawia, że większość ludzi odczuwa nieustanną presję. Dąży się do sukcesu nie tylko w życiu zawodowym, ale również w prywatnym i usiłuje się dostosować do wymagań nowoczesnego świata. Dobrze byłoby więc mieć mocną psychikę, zdolność działania ze spokojem i pewnością siebie. Christina Berndt pokazuje, w jaki sposób wzmacniać psychikę, jak pokonywać życiowe kryzysy i radzić sobie ze stresem.

37. Terapia traumy i traumatycznej żałoby u dzieci i młodzieży / Judith A.
Cohen, Anthony P. Mannarino, Esther Deblinger ; tł. Robert Andruszko. - Kraków :
Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2011. - 261, [1] s.

M 157171

M 158540

Zawiera m.in.:

Część I. Terapia poznawczo-behawioralna ukierunkowana na traumę

Część II. Interwencje ukierunkowane na traumę

Część III. Moduły ukierunkowane na żałobę

- 38. Trauma** / Maria Orwid. - Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2009. - 139, [4] s.
M 154583
Zawiera m.in.:
Trauma
Trauma indywidualna
Trauma kolektywna
Syndrom posttraumatyczny
- 39. Twoje dziecko i stres** / Archibald D. Hart ; [przekł. Zbigniew Kościuk]. - Wyd. 2, rozsz. - Warszawa : Oficyna Wydawnicza "Logos", 2009. - 344 s.
M 151159
Zawiera m.in.:
Część 1. Natura stresu u dzieci
Część 2. Uodpornianie dzieci na stres
Część 3. Uodpornianie na stres dzieci podwyższonego ryzyka
- 40. Uważność : trening redukcji stresu metoda mindfulness** / Bob Stahl, Elisha Goldstein ; przekł. Anna Sawicka-Chrapkowicz. - Wyd. 1 w jęz. pol. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015. - 248 s.
M 159408
Niekiedy człowiek marzy o chwili spokoju, o tym, by pozbyć się stresu, smutku, bólu. Autorzy, opierając się na własnych doświadczeniach, prezentują proste sposoby na osiągnięcie upragnionego spokoju ducha i ciała. Technika uważności polega na skupieniu się na chwili obecnej, na tym, co „tu i teraz”, na odsunięciu od siebie myśli o przeszłości czy przyszłości. Ta książka pozwala krok po kroku podążać ścieżką uważności i nadać zupełnie nową jakość swojemu życiu.
- 41. Uzdrowiająca metoda Body Calm : system medytacyjny eliminujący stres, lęk i choroby** / Sandy C. Newbigging ; [tł. Anna Lewicka]. - Białystok : Studio Astropsychologii, 2016. - 341 s.
M 161368
Zawiera m.in.:
Część I. Odpoczynek jest najważniejszy
Część II. Harmonia uzdrawia
Część III. Ucieleśnienie wyciszenia
- 42. Wsparcie społeczne, stres i zdrowie** / pod red. Heleny Sęk i Romana Cieślaka. - Wyd. 1, 2 dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2006. - 246, [2] s.
M 148246
M 148247
M 148248
- 43. Wsparcie społeczne, stres i zdrowie** / red. nauk. Helena Sęk i Roman Cieślak ; [tł. Jacek Suchecki]. - Wyd. 1, 4 dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011. - 246, [2] s.

M 154613

p 154612 / 316

Zawiera m.in.:

Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne

„Prawdziwych przyjaciół...” Wsparcie społeczne, stres, choroba i śmierć

Rola wsparcia społecznego w sytuacjach stresu życiowego. O dopasowaniu wsparcia do wydarzeń stresowych

Wsparcie społeczne a osobowość

Międzykulturowy pomiar wsparcia społecznego: postępy, problemy i perspektywy

Wsparcie społeczne – problemy i techniki pomiaru

„Wzlot i upadek utopii”: mobilizacja i deterioracja wsparcia społecznego w sytuacjach klęsk żywiołowych

Różnice wynikające z ról płciowych, wsparcie społeczne i radzenie sobie ze stresem

Wsparcie społeczne a stres pracy i bezrobocia

Rola wsparcia społecznego w leczeniu i rehabilitacji osób po zawale serca

Wsparcie społeczne a stres traumatyczny

44. Zarządzanie stresem : czyli Jak sobie radzić w trudnych sytuacjach / Mike

Clayton ; przeł. Katarzyna Zimnoch. - Warszawa : Samo Sedno Edgard, 2012. - 205 s.

M 161596

M 161597

Zawiera m.in.:

1. Czym jest stres, a czym nie jest?
2. Kontrola nad fizjologicznymi reakcjami na stres
3. Kontrola nad otoczeniem
4. Kontrola nad czasem
5. Kontrola nad nastawieniem
6. Kontrola nad mentalną reakcją na stres
7. Zarządzanie stresem w pracy
8. Zarządzanie stresem spowodowanym zmianą
9. Zarządzanie stresem spowodowanym konfliktami
10. Pomoc innym w zarządzaniu stresem

45. Zespół ostrego stresu : teoria, pomiar, terapia / Richard A. Bryant, Allison G.

Harvey ; [tł. Jacek Suchecki]. - Wyd. 1, 2 dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011. - 209 s.

M 154657

Książka przedstawia podstawy teoretyczne i empiryczne zespołu ostrego stresu, zawiera szczegółowe opisy dostępnych środków diagnostycznych, zapoznaje z technikami terapii stresu pourazowego oraz daje wskazania praktyczne w terapii ASD. Olbrzymią zaletą książki jest pokazanie, jak przedstawiona wiedza teoretyczna przekłada się na oddziaływania praktyczne. Podręcznik skierowany jest szczególnie do studentów psychologii i medycyny. Może również być przydatny w pracy psychologom klinicznym

i psychiatrom oraz stanowić pomoc w kształceniu służb społecznych, takich jak: strażacy, policjanci, pogotowie ratunkowe i wojsko.

Rozdziały i fragmenty w wydawnictwach zwartych

- 1. Dziecko z zaburzeniami rozwoju i zachowania w klasie szkolnej : vademecum nauczycieli i rodziców / Urszula Oszwa. - Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls" , 2007. - s. 81-87 : Zespół stresu pourazowego u dzieci**
M 159569
M 160341

- 2. Psychoedukacja : asertywność, stres, emocje, samoocena, komunikacja interpersonalna / [aut. Katarzyna Hipsz]. - Warszawa : Dr Josef Raabe Spółka Wydawnicza, 2014. - s. 63-86 : Stres**
M 157990
M 157991

- 3. Strategie interwencji kryzysowej : pomoc psychologiczna poprzedzająca terapię / Richard K. James, Burl E. Gilliland ; [tł.: Andrzej Bidziński]. - Warszawa : Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych : Wydawnictwo Edukacyjne PARPA, 2006. - s. 175-250 : Zespół stresu pourazowego**
M 147151

- 4. Trening relaksacji : jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji / Dagmara Gmitrzak. - Warszawa : Edgard, 2017. - s. 174- 210 : Trening relaksacji w pracy ze stresem i wyczerpaniem**
M 162382

- 5. Zarządzanie w kryzysie : aspekty organizacyjne i psychologiczne / Sylwia Wojciechowska-Filipek, Beata Mazurek-Kucharska. - Warszawa : CeDeWu, 2014. - s. 223-252 : Problem przetwarzania informacji i funkcjonowanie jednostki w sytuacji stresu i kryzysu**
M 160183

- 6. Zdrowie - stres - choroba : w wymiarze psychologicznym / pod red. nauk. Heleny Wróny-Polańskiej. - Kraków : Impuls, 2008. - s. 181-225 : Stres a problematyka Ja-cieleśnego**
M 152181
p 152180 / 159.9

7. **Zdrowie i choroba : funkcjonowanie psychospołeczne i zawodowe** / red. nauk. Helena Wrona-Polańska, Kamilla Bargiel-Matusiewicz, Ewa Pisula. - Warszawa : Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, 2016. - s. 117-149 : Stres a zdrowie/choroba
M 160745

Wybrane artykuły z czasopism (lata 2010-2017)

1. **... bo cię zostawię!** / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2014, nr 38, s. 15
2. **Bardzo chcę, ale... : czy motywacja do nauki może być zbyt wysoka?** / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2015, nr 16, s. 14
3. **Biologia lęku** / Klaudia Janicka, Tomasz Hanć // Remedium. - 2013, nr 1, s. 22-24
4. **Być jak z gumy, czyli kilka słów o elastyczności psychologicznej** / Małgorzata Łuba // Wychowanie w Przedszkolu. - 2016, nr 8, s. 25-28
5. **Czy potrafię przezwyciężyć stres? : scenariusz lekcji wychowawczej w VI klasie szkoły podstawowej** / Agnieszka Zajkowska // Wychowawca. - 2012, nr 11, s. 26
6. **Czynnik ludzki w lotnictwie** / Ryszard Makarowski // Przegląd Psychologiczny. - 2012, nr 3, s. [305]-326
7. **Dwa tysiące stóp pod ziemią** / Jan F. Terelak // Charaktery. - 2010, nr 11, s. 72-76
8. **Egzaminy coraz bliżej - walczymy ze stresem** / Aleksandra Denst-Sadura // Głos Nauczycielski. - 2011, nr 13, s. 12
9. **Egzaminy, sprawdziany, stres** / Aleksandra Denst-Sadura // Głos Nauczycielski. - 2011, nr 15, s. 12
10. **Emocje i kontrola w pracy jako regulatory związku stresory w pracy - zachowania nieproduktywne : empiryczna weryfikacja modelu stresory - emocje** / Łukasz Baka, Romuald Derbis // Psychologia Społeczna. - 2013, nr 3, s. 323-334

- 11. Emocjonalne podłoże problemów z nauką** / Renata Kozalska-Stachowiak // Szkoła : miesięcznik dyrektora. - 2016, nr 6, s. 81-83
- 12. Gdy goni nas czas** / Maria Król-Fijewska, Piotr Fijewski ; rozm. przepr. Dorota Krzemionka // Charaktery. - 2014, nr 3, s. 28-[33]
- 13. I czym tu się martwić?** / Victoria Stern // Charaktery. - 2011, nr 9, s. 40-[43]
- 14. Istnieje świat poza szkołą** / Małgorzata Wirecka // Psychologia w Szkole. - 2012, nr 2, s. 14-22
- 15. Jak emocjonalnie radzić sobie ze zmianą** / Tomasz Garstka // Dyrektor Szkoły. - 2016, nr 9, s. 32-35
- 16. Jak minimalizować poziom stresu** / Magdalena Goetz // Dyrektor Szkoły. - 2015, nr 10, s. 22-25
- 17. Jak oszczędzić sobie nerwów** / Agnieszka Chrzanowska // Charaktery. - 2014, nr 3, s. 19-[27]
- 18. Jak przetrwać w maju?** / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2014, nr 20, s. 11
- 19. Jak radzić sobie ze stresem?** / Aleksandra Denst-Sadura // Głos Nauczycielski. - 2013, nr 16, s. 16
- 20. Jak radzić sobie ze stresem? : konspekt lekcji wychowawczej w gimnazjum** / Małgorzata Kupijaj // Wychowawca. - 2014, nr 2, s. 32
- 21. Jak sobie radzić ze stresem? Cz.2** / Aleksandra Denst-Sadura // Głos Nauczycielski. - 2013, nr 19, s. 16
- 22. Jak żyć ze stresem** / Aleksandra Piotrowska ; rozm. przepr. Ewa Miłoszewska // Głos Nauczycielski. - 2010, nr 16, s. 9
- 23. Jasna strona mocy** / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2014, nr 5, s. 12
- 24. Kiedy szkoła przestrasza...** / Joanna Kułakowska // Psychologia w Szkole. - 2014, nr 2, s. 63-69
- 25. Kojąca moc... stresu** / Robert M. Sapolsky // Charaktery. - 2010, nr 2, s. 60-63

- 26. Kompulsywne objadanie się** / Magdalena Smaś-Myszczyszyn // Świat Problemów. - 2015, nr 10, s. 40-43
- 27. Krótka lekcja na temat stresu** / Ewa Kucharska // Edukacja i Dialog. - 2012, nr 7/8, s. 77-80
- 28. Kultura a strategie radzenia sobie ze stresem : badania międzykulturowe** / Anna Kwiatkowska [i in.] // Psychologia Społeczna. - 2014, nr 1, s. 68-91
- 29. Kulturowa adaptacja Międzykulturowej skali radzenia ze stresem (Cross-Cultural Coping Scale, CCCS) Kuo, Roysircara i Newby-Clarka** / Anna Kwiatkowska [i in.] // Psychologia Społeczna. - 2014, nr 2, s. 144-164
- 30. Kwestionariusz Oceny Stresu (KOS)** / Dorota Włodarczyk, Kazimierz Wrześniewski // Przegląd Psychologiczny. - 2010, nr 4, s. [479]-496
- 31. Lęk przed matematyką z perspektywy psychologicznej i edukacyjnej** / Krzysztof Cipora // Edukacja. - 2015, [nr] 1, s. [139]-150
- 32. Lęk przed mówieniem w języku obcym - przyczyny, objawy, praktyczne wskazówki dydaktyczne** / Emilia Podpora-Polit // Języki Obce w Szkole. - 2010, nr 5, s. 67-70
- 33. Lęk przed uczeniem się** / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2015, nr 21, s. 16
- 34. Łagodne hamowanie** / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2015, nr 28/29, s. 16
- 35. Młodzi zestresowani - uczestnicy festiwali muzycznych a stres (ocena zjawiska wśród nastolatków i młodych dorosłych)** / Urszula Marcinkowska [i in.] // Kultura i Edukacja. - 2013, nr 2, s. [148]-158
- 36. Moc myśli** / Jeremy P. Jamieson ; tł. Agnieszka Chrzanowska // Charaktery. - 2014, nr 9, s. 72-73
- 37. Na stres - odpoczynek** / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2013, nr 25, s. 8
- 38. Na trudności i rozterki** / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2015, nr 36, s. 14

- 39. Nadmierny stres i przeżycia traumatyczne w życiu osoby niepełnosprawnej intelektualnie. Cz. 1** / Werner Reichmann // Wspólne Tematy. - 2014, nr 10, s. 3-12
- 40. Nadmierny stres i przeżycia traumatyczne w życiu osoby niepełnosprawnej intelektualnie. Cz. 2** / Werner Reichmann // Wspólne Tematy. - 2014, nr 11/12, s. 3-12
- 41. Najgorsze jest czekanie** / Kate Sweeny ; tł. Agnieszka Chrzanowska // Charaktery. - 2014, nr 7, s. 74-75
- 42. Nakarm uczuciem** / Magdalena Jarzębowska // Charaktery. - 2015, nr 12, s. 50-52
- 43. Nasz wróg to stres** / Karolina Oleksa // Życie Szkoły. - 2017, nr 2, s. 24-28
- 44. Nauczyciel - zawód bez stresu?** / Rafał Cichoński // Lider. - 2011, nr 9, s. 6-8
- 45. Nauczyciel może pomóc** / Janina Janowska // Psychologia w Szkole. - 2011, nr 3, s. 31-34
- 46. Nie tylko depresja** / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2013, nr 10, s. 11
- 47. Nie unikaj, działaj** / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2015, nr 34, s. 12
- 48. Nie warczę! Cz. 3** / Anna Jankowska // Bliżej Przedszkola. - 2012, nr 4, s. 88-[91]
- 49. Niepewność : jak tu pracować?** / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2016, nr 44/45, s. 13
- 50. Nowa szkoła, silny stres** / Aleksandra Denst-Sadura // Głos Nauczycielski. - 2011, nr 37, s. 16
- 51. Nowe oblicza współczesnej fizjoterapii i rehabilitacji** / Emilia Mikołajewska // Niepełnosprawność i Rehabilitacja. - 2013, [nr] 4, s. [110]-126
- 52. O zaburzeniach zdrowia psychicznego** / Małgorzata Hańska // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2012, nr 7, s. 11-23
- 53. Optymizm, radzenie sobie ze stresem i jakość życia osób z prawidłową i nadmierną wagą** / Dorota Kalka // Przegląd Psychologiczny. - 2014, nr 4, s. [479]-500

- 54. Poczucie zagrożenia pracowników organizacji humanitarnych w Afganistanie** / Ryszard Makarowski, Joanna Kasproicz // Psychologia Społeczna. - 2013, nr 4, s. 380-395
- 55. Pokonać stres zawodowy** / Małgorzata Stańczyk // Życie Szkoły. - 2013, nr 10, s. 34-36
- 56. Prężność rodzinna** / Krzysztof Gąsior // Świat Problemów. - 2013, nr 4, s. 5-8
- 57. Prymuski radzą sobie najlepiej** / Aleksander Perski, rozm. przepr. Piotr Żak // Psychologia w Szkole. - 2013, nr 4, s. 4-9
- 58. Przemoc w rodzinach policyjnych** / Andrzej Kawecki // Niebieska Linia. - 2015, nr 5, s. 24-28
- 59. Przeprowadzki emocji** / Jakub Gutowski // Psychologia w Szkole. - 2013, nr 4, s. 63-68
- 60. Psychiczne konsekwencje gwałtu** / Sylwia Kluczyńska // Niebieska Linia. - 2011, nr 1, s. 5-9
- 61. Psychospołeczne koszty elastycznej pracy - wybrane problemy organizacyjne i edukacyjne** / Aleksandra Kulpa-Puczyńska, Dorota Nawrat // Edukacja Ustawiczna Dorosłych. - 2015, [nr] 4, s. 98-108
- 62. Radzenie sobie z emocjami i stresem** / Edyta Biaduń-Korulczyk // Remedium. - 2013, nr 7/8, dod. s. 1-3
- 63. Radzenie sobie ze stresem przez młodzież gimnazjalną** / Bogumiła Bobik // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2011, nr 10, s. 44-50
- 64. Reakcje lękowe u dzieci - norma rozwojowa czy zaburzenie** / Aleksandra Kubala-Kulpińska // Życie Szkoły. - 2016, nr 1, s. 18-21
- 65. Relaks ze Wschodu** / Hanna Hamer // Psychologia w Szkole. - 2012, nr 4, s. 34-38
- 66. Rola wsparcia społecznego w radzeniu sobie ze stresem** / Jan F. Terelak // Meritum. - 2010, nr 4, s. 31-36
- 67. Scenariusze zajęć psychoedukacyjnych : (dla gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych)** / Karolina Van Laere // Remedium. - 2014, nr 11, dod. s. 4-[8]

- 68. Scenariusze zajęć psychoedukacyjnych : dla klas I-III gimnazjum / Kinga Kaczmarek, Karolina Van Laere // Remedium. - 2013, nr 7/8, dod. s. 4-[8]**
- 69. Spokojnie, to tylko stres / Aneta Paszkiewicz // Psychologia w Szkole. - 2011, nr 3, s. 106-111**
- 70. Sposoby na napięte mięśnie / Hanna Hamer // Psychologia w Szkole. - 2012, nr 3, s. 77-81**
- 71. Stres - źródła, przejawy i skutki. Cz. 1 / Stanisław Korczyński // Remedium. - 2014, nr 12, s. 20-21**
- 72. Stres edukacyjny gimnazjalistów / Stanisław Korczyński // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2015, nr 2, s. 35-47**
- 73. Stres i eustres w szkole / Aldona Rumińska // Wychowawca. - 2012, nr 11, s. 10-11**
- 74. Stres i kryzys w szkole / Jarosław Jagieła // Wychowawca. - 2010, nr 10, s. 12-15**
- 75. Stres i radzenie sobie ze stresem przez rodziców osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną / Sonia Kędziora // Nauczyciel i Szkoła. - 2016, nr 1, s. [165]-181**
- 76. Stres i trudności w szkole / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2013, nr 11, s. 13**
- 77. Stres jako uwarunkowanie zdrowia w pracy nauczyciela / Dominik Olejniczak // Ruch Pedagogiczny. - 2014, [nr] 1, s. 137-[145]**
- 78. Stres nasz powszedni / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2013, nr 12, s. 11**
- 79. Stres pod lupą / Aleksandra Borkowska // Katecheta. - 2016, nr 2, s. 36-41**
- 80. Stres przyczyną wypalenia zawodowego pracowników socjalnych / Konrad Kudłacik // Wspólne Tematy. - 2011, nr 11/12, s. 70-73**
- 81. Stres u pacjenta psychiatrycznego / Werner Reichmann // Wspólne Tematy. - 2011, nr 1, s. 5-15**

- 82. Stres u pedagogów pracujących z osobami z niepełnosprawnością /**
Agnieszka Trela // Remedium. - 2012, nr 9, s. 22-23
- 83. Stres w pracy nauczyciela /** Monika Kończyk // Przegląd Oświatowy. - 2011,
nr 2, s. 3
- 84. Stres w pracy pedagogicznej nauczycieli /** Stanisław Korczyński // Remedium.
- 2015, nr 2, s. 1-4
- 85. Stres w pracy zawodowej nauczyciela przedszkola /** Beata Gutowska //
Wychowanie w Przedszkolu. - 2013, nr 1, s. 56-59
- 86. Stres w środowisku edukacyjnym dzieci i młodzieży /** Stanisław Korczyński
// Remedium. - 2015, nr 3, s. 1-4
- 87. Stres w wielkim mieście /** Judith Rauch ; tł. Magdalena Florek // Charaktery. -
2017, nr 1, s. 66-70
- 88. Stres w zawodach usług społecznych /** Magdalena Goetz // Niebieska Linia. -
2011, nr 5, s. 16-20
- 89. Stres wychowawców w placówkach opiekuńczo-wychowawczych /** Łukasz
Cury // Wychowawca. - 2012, nr 11, s. 14-15
- 90. Stres zawodowy w subiektywnej ocenie nauczycieli /** Stanisław Korczyński //
Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2014, nr 3, s. 37-51
- 91. Stres, czyli jak ujarzmić wroga : lekcja 10 rok szkolny 2009/2010 /** Joanna
Żukowska // Dyrektor Szkoły. - 2010, nr 7, dod. s. [I]-VIII
- 92. Struś Pędziwiatr w kserokulturze /** Maria Ledzińska // Psychologia w Szkole. -
2011, nr 1, s. 59-66
- 93. Style radzenia sobie a ryzyko problemów alkoholowych wśród dorastającej
młodzieży /** Ryszard Poprawa // Przegląd Psychologiczny. - 2011, nr 1,
s. [67]-86
- 94. Szkodliwy wpływ stresu na organizm człowieka /** Klaudia Janicka, Tomasz
Hanć // Remedium. - 2012, nr 11, s. 22-23
- 95. Szkoła (nie)wolna od stresu /** Tomasz Kozłowski // Dyrektor Szkoły. - 2016,
nr 12, Niezbędnik Dyrektora Szkoły s. 82-85

- 96. Szkoła winna stresu, ale tylko trochę** / Krzysztof Minge, Natalia Minge, rozm. przepr. Piotr Żak // Psychologia w Szkole. - 2013, nr 5, s. 78-83
- 97. Sztuka relaksacji** / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2014, nr 5, s. 14
- 98. Ślady stresu w DNA** / Alexander Kotrschal // Charaktery. - 2010, nr 4, s. 74-78
- 99. Świetlicowe zabawy pomagające rozładować stres** / Monika Kulka // Świetlica w Szkole. - 2014, nr 3, s. 3-4
- 100. Test: Sprawdź poziom swojego stresu** / Magdalena Goetz // Dyrektor Szkoły. - 2013, nr 7, s. 42
- 101. Trauma z empatii : o wtórnym zespole stresu pourazowego** / Magdalena Goetz // Niebieska Linia. - 2011, nr 2, s. 10-12
- 102. Trudna przyszłość "T-dzieci"** / Beata Kołakowska // Psychologia w Szkole. - 2014, nr 2, s. 70-76
- 103. Trudni klienci jako źródło stresu pracowników usług - mediacyjna rola negatywnych emocji** / Dorota Szczygieł // Przegląd Psychologiczny. - 2016, nr 2, s. [181]-195
- 104. Ujarzmić dyrektorski stres** / Tomasz Garstka // Dyrektor Szkoły. - 2013, nr 7, s. 38-41
- 105. Ulecz traumę : 12-stopniowy program Petera Levine'a** / Małgorzata Sieczkowska // Niebieska Linia. - 2015, nr 2, s. 15-16
- 106. Utrata bliskiej osoby** / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2015, nr 44, s. 16
- 107. Uwaga na grę stresem** / Tomasz Garstka // Głos Nauczycielski. - 2014, nr 26, s.16
- 108. Uważność na ciało** / Ewa Kaian Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2015, nr 3, s. 113-120
- 109. Uważny nauczyciel** / Ewa Kaian Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2012, nr 3, s. 130-136

110. **W niewoli emocji** / Tomasz Garstka // Głos Nauczycielski. - 2014, nr 28/29, s. 20
111. **Warunki pracy i ich wpływ na poziom stresu pracowników socjalnych** / Iwona Bukowska, Beata Mańkowska // Praca Socjalna. - 2010, [nr] 3, s. [51]-67
112. **Warunki pracy polskich nauczycieli a ich kondycja psychofizyczna** / Jacek Pyżalski // Meritum. - 2014, nr 2, s. 70-78
113. **Wolni od napięcia** / Martyna Goryniak // Charaktery. - 2014, nr 3, s. 34-35
114. **Wpływ stresu na rozwój fizyczny dziecka** / Anna Jarmuła // Nauczanie Początkowe : kształcenie zintegrowane. - R. 34 (56), nr 1 (2010/2011), s. 44-48
115. **Współczesny człowiek a zdrowie** / Jan Tylka // Meritum. - 2012, nr 3, s. 2-5
116. **Wtórny stres traumatyczny** / Katarzyna Żukowska, Ewelina Smoktunowicz, Roman Cieślak // Świat Problemów. - 2011, nr 10, s. 35-37
117. **Wyjście z traumy** / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2015, nr 44, s. 14
118. **Zaburzenie po stresie traumatycznym (PTSD)** / Magda Mastalerz // Remedium. - 2010, nr 1, s. 22-23
119. **Zaburzenie stresowe pourazowe : diagnoza i wybrane aspekty leczenia** / Magdalena Staniek // Świat Problemów. - 2015, nr 9, s. 33-36
120. **Zachowanie celowe i reaktywne jako komplementarne formy radzenia sobie w sytuacji stresowej** / Irena Heszen // Przegląd Psychologiczny. - 2011, nr 1, s. [47]-66
121. **Zarządzanie czasem pracy : spiesz się powoli. Cz. 4** / Magdalena Goetz // Szkoła : miesięcznik dyrektora. - 2016, nr 6, s. 76-80
122. **Zmień swoje myślenie!** / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2015, nr 32/33, s. 21

- 123. Źródła stresu nauczycieli pracujących z osobami niepełnosprawnymi**
/ Marzena Dycht // Niepełnosprawność i Rehabilitacja. - 2011, [nr] 3, s. [28]-43
- 124. Źródła uczniowskiego stresu i sposoby sprawowania nad nim kontroli**
/ Stanisław Korczyński // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2013, nr 2, s. 3-10
- 125. Żeby stres mniej dokuczał** / Hanna Hamer // Psychologia w Szkole. - 2012, nr 2, s. 48-51

Dokumenty elektroniczne

- 1. Stres** [Dokument elektroniczny] : Porady lekarza rodzinnego. - Toruń : LITERAT HENRYK PŁONCZYŃSKI, 2011. - 36 s.
Dostępny na platformie IBUK: <http://libra.ibuk.pl/books/?bookid=40214>
- 2. Zarządzanie stresem czyli jak budować wewnętrzną siłę** [Dokument elektroniczny] / [Smart Education]. - Warszawa : Infor PL, [2007]. - 1 dysk optyczny (CD-ROM) : dźwięk, kolor ; 12 cm.
Og 123 CD-ROM
Zawiera m.in. zagadnienia:
Jak sobie radzić ze stresem?
Jak rozpoznać niepokojące symptomy stresu?
Co robić, by móc funkcjonować efektywnie, być zdrowym i zadowolonym?
Konkretne techniki i ćwiczenia, które pozwolą obniżyć poziom stresu.