

## **Stres. Zapobieganie stresowi**

wybór publikacji za lata 1991-2020  
dostępnych w Bibliotece Pedagogicznej im. gen. bryg. prof. Elżbiety Zawackiej  
w Toruniu

### **Książki**

1. **10 sposobów** jak pokonać lęk przed zmieniającym się światem / Bruce Eimer, Moshe S. Torem ; przekł. Ewa Jusewicz-Kalter. - Wyd. 2. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007.
2. **ALLEN, David**  
Getting things done czyli Sztuka bezstresowej efektywności : bestseller Davida Allena / David Allen ; [tłumaczenie Zbigniew Waško]. - Wydanie 2. - Gliwice : Wydawnictwo Helion, copyright 2017.
3. **BAILEY, Roy**  
Zarządzanie stresem : 50 ćwiczeń / Roy Bailey ; [tł. Grażyna Waluga]. - Warszawa : "Arte", cop. 2002.
4. **BANDELOW, Borwin**  
Nie bój się lęku : 5 sprawdzonych strategii / Borwin Bandelow ; przekł. Wojciech Szreniawski. - Wyd. 2. w jęz. pol. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015.
5. **BARGIEL, Zofia**  
Stres - problem otwarty / Zofia Bargiel. - Toruń : Uniwersytet Mikołaja Kopernika, 1997.
6. **BERNDT, Christina**  
Tajemnica odporności psychicznej : jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe / Christina Berndt ; przekł. Ewa Kowynia. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2015.
7. **BROCKERT, Siegfried**  
Pokonać stres / Siegfried Brockert ; z jęz. niem. tł. Elżbieta Michałowska. - Warszawa : Wydaw. Lekarskie PZWL, cop. 2003.
8. **BUBROWIECKI, Andrzej**  
Jak wyjść z dołka emocjonalnego / Andrzej Bubrowiecki. - Warszawa : Muza, 2018.
9. **CENIN, Mieczysław**  
Trening psychologiczny : analiza efektywności w trudnych sytuacjach zadaniowych / Mieczysław Cenin. - Wrocław : Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, 1993.

10. **Człowiek** w sytuacji stresu : problemy teoretyczne i metodologiczne / red. Zofia Ratajczak, Irena Heszen-Niejodek. - Wyd. 2. - Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2000.
11. **Człowiek** w sytuacji trudnej : praca zbiorowa / pod red. Brunona Hołysta ; Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej. - Warszawa : PTHP, 1991.
12. **DAVID, Susan**  
Sprawność emocjonalna / Susan David ; przekład Dariusz Rossowski. - Łódź : Wydawnictwo Feeria - Wydawnictwo JK, 2017.
13. **DAVIDSON, Jeff**  
Pokonać stres : praktyczny poradnik dla tych, którzy nie lubią tracić czasu / [Jeff Davidson ; tł. Iwona Ząbecka]. - Warszawa : K.E. Liber, 2001.
14. **Dobry** oddech : zmniejsz stres, popraw koncentrację, zapanuj nad emocjami / [Rezvan Ameli, Ewa Kaian Kochanowska, Alec Łysak]. - Kielce : Wydawnictwo Charaktery, copyright 2019.
15. **DOWNS, Alan**  
Jak przezwyciężyć życiowy kryzys : odzyskaj wiarę w siebie, odkryj miłość na nowo, spełniaj swoje marzenia, nadaj życiu sens / Alan Downs ; przekł. Ewa Zaremba-Popławska. - Gdańsk : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2003.
16. **Emocje**, charaktery i... geny / Jacek Santorski, Katarzyna Niemczycka. - Warszawa : Jacek Santorski, [1999].
17. **FRIEDMAN, Howard S.**  
Osobowość : jak żyć w harmonii ze światem i ludźmi / Howard S. Friedman ; przekł. Sylwia Pikiel. - Gdańsk ; Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2008.
18. **GREENBERG, Melanie**  
Mózg odporny na stres : zapanuj nad emocjonalną reakcją na stres, wykorzystując naturalne właściwości mózgu / Melanie Greenberg ; przełożyła Bożena Józwiak. - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2018.
19. **GRZEGORZEWSKA, Maria Katarzyna**  
Stres w zawodzie nauczyciela : specyfika, uwarunkowania i następstwa / Maria Katarzyna Grzegorzewska. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, cop. 2006.
20. **HAAS, Michaela**  
Niezniszczalni : rozwój po traumie / Michaela Haas ; tłumaczenie z języka angielskiego Lidia Białek. - Kielce : Wydawnictwo Charaktery, 2017.
21. **HANSEN, Anders**  
Wyloguj swój mózg : jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii / Anders Hansen ; tłumaczenie Emilia Fabisiak. - Wydanie I. - Kraków : Wydawnictwo Znak, 2020.

22. **HARTLEY, Mary**  
Dobry stres - przewodnik / Mary Hartley ; [tł. z ang.] Joanna Kantor-Martynuska. -  
Kielce : Wydawnictwo Jedność, 2002.
23. **HESZEN, Irena**  
Psychologia stresu : korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego / Irena Heszen. -  
Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2013.
24. **HOBFOLL, Stevan E.**  
Stres, kultura i społeczność : psychologia i filozofia stresu / Stevan E. Hobfoll ; tł.  
Magdalena Kacmajar. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006.
25. **HONORÉ, Carl**  
Pochwała powolności : jak zwolnić tempo i cieszyć się życiem / Carl Honoré ; przeł.  
Krzysztof Umiński. - Warszawa : Drzewo Babel, 2012.
26. **HOWICK, Jeremy**  
Doktor ty : o wewnętrznej sile organizmu i zdolności do samouzdrawiania / Jeremy  
Howick ; tłumaczenie Aleksandra Żak. - Kraków : Wydawnictwo Otwarte, 2018.
27. **Interpersonalna trauma : mechanizmy i konsekwencje / red. nauk. Agnieszka Wider-  
Wysoczyńska, Alicja Kuczyńska. - Warszawa : Difin, 2011.**
28. **JAGIEŁA, Jarosław**  
Kryzys w szkole : krótki poradnik psychologiczny / Jarosław Jagieła. - Kraków :  
Wydawnictwo Rubikon, 2009.
29. **Jak sobie radzić z uczuciami : poznać i zrozumieć uczucia : poradnik pozytywny /  
Izabela Fornalik, Katarzyna Pachniewska, Joanna Płuska. - Warszawa : PWN  
Wydawnictwo Szkolne, 2018.**
30. **JAKUBCZAK, Małgorzata**  
Rozwijanie uważności na co dzień / Małgorzata Jakubczak. - Warszawa : Difin, 2010.
31. **KARPETA, Joanna**  
Pokochaj poniedziałki : jak poradzić sobie z wypaleniem zawodowym? / Joanna  
Karpeta. - Sopot : GWP, 2018.
32. **KAST, Verena**  
Kryzys jest szansą czyli Jak wykorzystać trudności / Verena Kast ; [tł. tekstu Ryszard  
Zajączkowski]. - Kielce : "Jedność", 2001.
33. **Konteksty stresu psychologicznego / red. Irena Heszen-Niejodek ; współpraca Joanna  
Mateusiak. - Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2002.**
34. **KORCZYŃSKI, Stanisław**  
Stres w pracy zawodowej nauczyciela / Stanisław Korczyński. - Kraków : Oficyna  
Wydawnicza "Impuls", 2014.

35. **KORDZIŃSKI, Jarosław**  
Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu nauczycieli / Jarosław Kordziński. - Warszawa : Wolters Kluwer Polska, 2019.
36. **KOZIELECKI, Józef**  
Psychologia w wielkim świecie : szkice w sprawach ludzkich / Józef Kozielski. - Warszawa : Wydawnictwo Akademickie "Żak", 2008.
37. **KRETSCHMANN, Rudolf**  
Stres w zawodzie nauczyciela / przekł. [z ang.] Joanna Mink ; [współaut.] Rudolf Kretschmann [i in.]. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2003.
38. **KRONENBERGER, Małgorzata**  
Muzykoterapia : podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu / Małgorzata Kronenberger. - Szczecin : "Mediatour", cop. 2003.
39. **KRONENBERGER, Małgorzata**  
Muzykoterapia : wykorzystywanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu / Małgorzata Kronenberger. - Łódź : "Global Enterprises", 2004.
40. **KUBACKA-JASIECKA, Dorota**  
Interwencja kryzysowa : pomoc w kryzysach psychologicznych / Dorota Kubačka-Jasiecka. - Warszawa : Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, cop. 2010.
41. **LEVINE, Peter A.**  
Głos wnętrza : jak ciało uwalnia się od traumy i odzyskuje zdrowie / Peter A. Levine ; przełożył Paweł Karpowicz. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2017.
42. **LIPCZYŃSKI, Andrzej**  
Psychologiczna interwencja w sytuacjach kryzysowych / Andrzej Lipczyński. - Warszawa : Centrum Doradztwa i Informacji Difin, 2007.
43. **LIS-TURLEJSKA, Maja**  
Traumatyczny stres : koncepcje i badania / Maja Lis-Turlejska. - Warszawa : Wydaw. Instytutu Psychologii PAN [Polskiej Akademii Nauk], 1998.
44. **ŁOSIAK, Władysław**  
Psychologia stresu / Władysław Łosiak. - Warszawa : Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2008.
45. **ŁOSIAK, Władysław**  
Stres i emocje w naszym życiu / Władysław Łosiak. - Warszawa : Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, cop. 2009.
46. **ŁUKASIK, Izabella Maria**  
O stresie inaczej : wykorzystanie modelu synektycznego w edukacji zdrowotnej / Izabella Maria Łukasik. - Kraków : Impuls, 2005.

47. **Odporność** psychiczna : strategie i narzędzia rozwoju / Doug Strycharczyk, Peter Clough ; przekład Sylwia Pikiel. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2017.
48. **OGIŃSKA-BULIK, Nina**  
Stres zawodowy w zawodach usług społecznych : źródła, konsekwencje, zapobieganie / Nina Ogińska-Bulik. - Warszawa : Centrum Doradztwa i Informacji Difin, cop. 2006.
49. **OLEŚ, Piotr K.**  
Psychologia przełomu połowy życia / Piotr K. Oleś. - Lublin : Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, 2000.
50. **ONISZCZENKO, Włodzimierz**  
Stres to brzmi groźnie / Włodzimierz Oniszczenko. - Warszawa : "Żak", 1998.
51. **Osobowość**, stres a zdrowie / Nina Ogińska-Bulik, Zygfryd Juczyński. - Warszawa : Centrum Doradztwa i Informacji Difin, 2008.
52. **PERSAUD, Raj**  
Pozostać przy zdrowych zmysłach : jak nie stracić głowy w stresie współczesnego życia? / Raj Persaud ; tł. Paweł Luboński ; [red. nauk. i słowo wstępne Janusz Czapiński]. - Warszawa : Jacek Santorski & CO Wydaw., [1998].
53. **PERSKI, Aleksander**  
Poradnik na czas przełomu : o stresie, wypaleniu oraz drogach powrotu do życia w równowadze / Aleksander Perski ; przeł. [ze szw.] Marta Prochwicz. - Warszawa : Wydawnictwo Jacek Santorski & Co, 2004.
54. **PILECKA, Barbara**  
Kryzys psychologiczny : wybrane zagadnienia / Barbara Pilecka. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2004.
55. **Podstawy** psychologii zdrowia / red. Grażyna Dolińska-Zygmunt. - Wrocław : Uniwersytet Wrocławski, 2001.
56. **POSPISZYL, Irena**  
Syndrom Atlasa : o tych, którzy byli silni zbyt długo / Irena Pospiszyl. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : PWN, 2019.
57. **Powrót** do zmysłów / Stanley H. Block, Carolyn Bryant Block ; przełożył Marcin Fabjański. - Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2016.
58. **Psychologia** : kluczowe koncepcje. 5, Człowiek i jego środowisko / Philip G. Zimbardo, Robert L. Johnson, Vivian McCann ; red. nauk. Maria Materska ; tł. Józef Radzicki. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2010.
59. **Reakcje** na stres : skrypt do ćwiczeń z fizjologii stresu / Beata Beszczyńska, Justyna Rogalska. - Toruń : Wydaw. Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, 2004.

**60. REINHOLD, Barbara Bailey**

Toksyczna praca : jak przezwyciężyć stres, przeciążenie i znużenie i jak ożywić swoją karierę zawodową / Barbara Bailey Reinhold ; przeł. Norbert Radomski. - Wyd. 1, [dodr.]. - Poznań : Dom Wydawniczy "Rebis", 1999.

**61. Relaksacja w pigułce : jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym / Debra Lederer, Michael Hall ; przekł. Grażyna Litwińczuk. - Gdańsk ; Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2008.**

**62. ROGERS, Bill**

Jak radzić sobie ze stresem : wskazówki dla nauczycieli / Bill Rogers ; przekł. Sylwia Pikiel. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2014.

**63. ROSENTHAL, Norman E.**

Dar przeciwności : nieoczekiwane korzyści, jakie dają nam życiowe trudności, komplikacje i uciążliwości / Norman E. Rosenthal ; tłumaczenie z angielskiego Marek Chojnacki. - Kielce : Wydawnictwo Charaktery, cop. 2015.

**64. SANDRIN, Luciano**

Jak się nie wypalić pomagając innym : sposoby przezwyciężania zespołu wypalenia zawodowego / Luciano Sandrin ; [przekł. z jęz. wł. Magdalena Dutkiewicz-Litwiniuk]. - Kielce : Jedność, 2006.

**65. SANTORSKI, Jacek**

Jak przetrwać w stresie / Jacek Santorski. - Warszawa : Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, 1992.

**66. SAPOLSKY, Robert M.**

Dlaczego zebry nie mają wrzodów? : psychofizjologia stresu / Robert M. Sapolsky ; [przeł. Małgorzata Guzowska-Dąbrowska]. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2010.

**67. SCHIRALDI, Glenn R.**

Siła rezyliencji : jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? / Glenn R. Schiraldi ; przekład: Sylwia Pikiel. - Wydanie pierwsze w języku polskim. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019.

**68. SIEFF, Daniela F.**

Jak uporać się z naszą traumą : rozmowy ze światowej sławy specjalistami / Daniela F. Sieff ; tłumaczenie z języka angielskiego Marek Chojnacki. - Kielce : Wydawnictwo Charaktery, 2017.

**69. Siła czasu / Philip G. Zimbardo, Richard M. Sword, Rosemary K. M. Sword ; przeł. Anna Cybulko ; red. nauk. Maria Materska. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2013.**

**70. Skuteczne działanie w stresie : osobisty niezbędnik / Agnieszka Popiel, Ewa Pragłowska, Bogdan Zawadzki. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019.**

71. **STAWIARSKA, Patrycja**  
Wypalenie zawodowe w perspektywie wyzwań współczesnego świata / Patrycja Stawiarska. - Warszawa : Difin SA, 2016.
72. **STINGL, Werner**  
Psychologia praktyczna : jak pomóc sobie w trudnych sytuacjach? / Werner Stingl ; [tł. Jadwiga Wilk]. - Wrocław : Wydawnictwo Astrum, cop. 1999.
73. **STOCHMIAŁEK, Jerzy**  
Kryzysy życiowe osób dorosłych : refleksje andragogiczne i edukacyjne / Jerzy Stochmiałek. - Warszawa : Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, 2015.
74. **Stres** : przyczyny, terapia i autoterapia / George S. Everly Jr, Robert Rosenfeld ; [przetł. z ang. Józef Radzicki oraz Artur Kowaliszyn, Dagna Ślepowrońska]. - Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 1992.
75. **Stres**, mobbing i wypalenie zawodowe / Sven Max Litzke [i.e. Litzcke], Horst Schuh ; tł. Magdalena Wojdak-Piątkowska. - Wyd. 1 w jęz. pol. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007.
76. **Stres** oraz wypalenie zawodowe : jak rozpoznawać, zapobiegać i leczyć / red. Andrzej Steciwko, Agnieszka Mastalerz-Migas. - Wrocław : Elsevier Urban & Partner, cop. 2012.
77. **Stres** w organizacji / red. Tadeusz Konieczny. - Gdańsk : Harmonia Universalis, 2014.
78. **TARASZKIEWICZ, Małgorzata**  
Pomoc ku równowadze : jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne / Małgorzata Taraszkiewicz ; [ilustracje Zofia Nalepa]. - Wydanie 2, rozszerzone. - Słupsk ; Warszawa : Wydawnictwo Dobra Literatura - Grupa Wydawnicza Literatura Inspiruje, 2019.
79. **TARASZKIEWICZ, Małgorzata**  
Siła i odporność psychiczna, jak je wzmocnić? : poradnik i ćwiczebnik osobisty / Małgorzata Taraszkiewicz. - Słupsk ; Warszawa : Dobra Literatura, 2019.
80. **Techniki** i metody relaksacyjne w wychowaniu, edukacji i terapii : scenariusze pracy z dziećmi i młodzieżą / Gabriela Dobińska, Angelika Cieślikowska-Ryczko. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2019.
81. **TEML, Hubert**  
Relaks w nauczaniu / Hubert Teml ; tł. [z niem.] Beata Szymańska. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1997.
82. **TERELAK, Jan F.**  
Człowiek i stres : koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory / Jan F. Terelak. - Bydgoszcz ; Warszawa : Oficyna Wydawnicza "Branta", 2008.

83. **TERELAK, Jan F.**  
Psychologia stresu / Jan F. Terelak. - Bydgoszcz : Oficyna Wydawnicza Branta, 2001.
84. **Twój stres** : sens życia, równowaga i zdrowie / Ed Boenisch, Michele C. Haney ; przekład [z ang.] Ewa Jusewicz-Kalter. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2002.
85. **Uważne** uczenie się : zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie / Craig Hassed i Richard Chambers ; przekład Agata Redlicka i Oskar Kaczmarek. - Warszawa : Wydawnictwo Studio Blok, 2018.
86. **Uważność** : trening redukcji stresu metodą mindfulness / Bob Stahl, Elisha Goldstein ; przekł. Anna Sawicka-Chrapkiewicz. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2015.
87. **Walka** ze stresem i wypaleniem wewnętrznym w zawodach fachowego pomagania. - Kraków : Dom Wydawniczo-Reklamowy "tematy", 1999.
88. **Wewnętrzna gra** : stres : jak przechytryć życiowe wyzwania i wykorzystać swój potencjał / W. Timothy Gallwey, Edd Hanzelik i John Horton ; przekład Piotr Cieślak. - Łódź : Galaktyka, cop. 2015.
89. **WHEELER, Claire M.**  
Pokonaj stres : 10 sprawdzonych metod / Claire M. Wheeler ; przekł. Piotr Bucki. - Wyd. 2 w jęz. pol. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016.
90. **WHEELER, Claire Michaels**  
10 prostych sposobów radzenia sobie ze stresem / Claire Michaels Wheeler ; przekł. Piotr Bucki. - Wyd. 1 w jęz. pol. - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2011.
91. **WRONA-POLAŃSKA, Helena**  
Zdrowie jako funkcja twórczego radzenia sobie ze stresem : psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania zdrowia w zawodzie nauczyciela / Helena Wrona-Polańska. - Kraków : Akademia Pedagogiczna im. Komisji Edukacji Narodowej, 2003.
92. **Wsparcie** społeczne, stres i zdrowie / red. nauk. Helena Sęk i Roman Cieślak. - Wyd. 1, 3 dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011.
93. **Wybrane** problemy zmagania się ze stresem / pod red. Doroty Kubackiej-Jasieckiej. - Kraków : nakł. Uniwersytetu Jagiellońskiego, 1995.
94. **ZAWADZKI, Roman**  
Stres - sztuka życia / Roman Zawadzki. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, cop. 2004.
95. **Zdrowie**, stres, choroba w wymiarze psychologicznym / pod red. nauk. Heleny Wrony-Polańskiej. - Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2008.



96. **Zdrowie** i choroba : problemy teorii, diagnozy i praktyki / red. nauk. Jerzy M. Brzeziński, Lidia Cierpiałkowska. - Gdańsk ; Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2008.
97. **Zespół** ostrego stresu : teoria, pomiar, terapia / Richard A. Bryant, Allison G. Harvey ; [tł. Jacek Suchecki]. - Wyd. 1 - 2 dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011.
98. **ZUBRZYCKA-MACIĄG, Teresa**  
Psychospołeczne uwarunkowania stresu nauczycielek szkół podstawowych i gimnazjów / Teresa Zubrzycka-Maciąg. - Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2013.
99. **Źródła** stresu : teoria i badania : wybrane zagadnienia / red. nauk. Jan F. Terelak. - Warszawa : Akademia Teologii Katolickiej, 1999.
100. **Żyj** lepiej, kochaj mądrzej : jak uwolnić się od przeszłości, cieszyć się terażniejszością i tworzyć idealną przyszłość / Philip G. Zimbardo, Rosemary K. M. Sword ; przełożyła Olga Siara. - Warszawa : PWN, 2018.

## **Artykuły z czasopism**

1. 4C - klucz psychicznej siły / Doug Strycharczyk ; rozmawiała Marzena Jankowska // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2017, nr 9, s. 58-62
2. Akceptuj dyskomfort psychiczny / Małgorzata Łuba // Głos Pedagogiczny. - 2014, nr 59, s. 26-36
3. Bez napięcia / Stuart Shanker ; rozmawiała Daria Grabda // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2018, nr 6, s. 26-29
4. Biologia lęku / Klaudia Janicka, Tomasz Hanć // Remedium : miesięcznik poświęcony promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce uzależnień. - 2013, nr 1, s. 22-24
5. Bliżej siebie, dalej od zmartwień / Marta Sawicka-Danielak // Coaching : twój rozwój, sukces, szczęście. - 2018, nr 5, s. 74-76, 78
6. Być jak z gumy, czyli kilka słów o elastyczności psychologicznej / Małgorzata Łuba // Wychowanie w Przedszkolu : miesięcznik instrukcyjny dla wychowawczyń przedszkoli. - 2016, nr 8, s. 25-28
7. Być jak z gumy... : ćwiczenia // Wychowanie w Przedszkolu : miesięcznik instrukcyjny dla wychowawczyń przedszkoli. - 2016, nr 8, s. 37-40

8. Czasem przegrani niepokonani / Ewa Woydyłło // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2013, nr 1, s. 16-25
9. Dlaczego hipokampy nie chodzą do szkoły? / Marek Kaczmarzyk // Sygnał : magazyn wychowawcy. - 2018, nr 4, s. 47-48
10. Dlaczego wszystko nas stresuje? / Kamilla Bargiel-Matusiewicz; rozm. przepr. Agnieszka Pomianowska // Emocje : czasopismo wychowawców, pedagogów i psychologów szkolnych. - 2012, nr 4, s. 4-6
11. 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, T. 8, nr 3, s. 323-334
12. Gdy dusza zostaje z tyłu / Jadwiga Radwańska // Głos Pedagogiczny. - 2013, nr 47, s. 42-43
13. Gdy emocje ciężko strawić... / Monika Bąk-Sosnowska // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2011, nr 5, s. 86-[89]
14. Gdy goni nas czas / Maria Król-Fijewska, Piotr Fijewski ; rozm. przepr. Dorota Krzemionka // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2014, nr 3, s. 28-[33]
15. Gdy nauczyciel jest zmęczony pracą / Aleksandra Jędryszek-Geisler // Magazyn Dyrektora Szkoły : sedno. - 2011, nr 11, s. 10-11
16. Jak oszczędzić sobie nerwów / Agnieszka Chrzanowska // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2014, nr 3, s. 18-[27]
17. Jak poskromić stres? / Magdalena Goetz // Głos Pedagogiczny. - 2018, nr 98, s. 24-28
18. Jak radzić sobie ze stresem? / Danuta Stopieńka // Bardziej Kochani : magazyn poświęcony problemom ludzi z zespołem Downa i ich rodzin. - 2011, nr 1, s. 44-47
19. Jak skutecznie radzić sobie ze stresem? / Małgorzata Łuba // Doradca Nauczyciela Przedszkola. - 2014, nr 30, s. 29-34
20. Jak żyć ze stresem w szkole / Katarzyna Leśniewska // Emocje : czasopismo wychowawców, pedagogów i psychologów szkolnych. - 2011, nr 4, s. 23-26
21. Kiedy rzeczywistość za bardzo przytłacza : jak walczyć z przemęczeniem? / Magdalena Goetz // Głos Pedagogiczny. - 2016, nr 76, s. 44-47
22. Kryzysy : jak sobie z nimi radzić? / Katarzyna Pankowska-Koc // Emocje : czasopismo wychowawców, pedagogów i psychologów szkolnych. - 2011, nr 2, s. 28-31
23. Kulturowe ramy stylów radzenia sobie ze stresem : rola indywidualizmu, kolektywizmu i afiliacyjności / Karolina Probosz, Artur Sobczyk // Annales

Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. *Studia Psychologica*. - 2012, T. 5.  
s. [101]-111

24. Kwestionariusz obciążeń zawodowych pedagoga // *Monitor Dyrektora Szkoły*. - 2015, nr 55, s. 32-33
25. Metoda na stres / Ewa Kaian Kochanowska // *Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego*. - 2017, nr 8, dod. *Trening Psychologiczny* nr 3, s. 12-13
26. Moc myśli / Jeremy P. Jamieson // *Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego*. - 2014, nr 9, s. 72-73
27. Mózg nie je, tyjesz ty / Achim Peters // *Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego*. - 2012, nr 3, s. 64-67
28. Nabierz dystansu, czyli rozpoznawanie optymalnego poziomu stresu : analiza własna / Alicja Strzelecka-Lemiech // *Doradca Nauczyciela Przedszkola*. - 2013, nr 16, s. 28
29. Natury nie oszukasz / Monika Gryboś // *Sygnał : magazyn wychowawcy*. - 2016, nr 2, s. 54-55
30. Nauczyciel - zawód bez stresu? / Rafał Cichoński // *Lider*. - 2011, nr 9, s. 6-8
31. Niezbędnik egzaminacyjny... dla wychowawców / Magdalena Ludwig // *Sygnał : magazyn wychowawcy*. - 2013, nr 4, s. 44-47
32. Odetchnij / Marta Sawicka-Danielak // *Coaching : twój rozwój, sukces, szczęście*. - 2017, nr 4, s. 70-72, 74
33. Odnaleźć swoją siłę / Agnieszka Chrzanowska // *Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego*. - 2014, nr 4, s. 54-[57]
34. Odporni mają lepiej / Doug Strycharczyk, Sylwia Rybak, Monika Czwerenko // *Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego*. - 2017, nr 12, dod. *Trening Psychologiczny* nr 5, s. 8-11
35. Odporność psychiczna / Magdalena Widłak-Langer // *Sygnał : magazyn wychowawcy*. - 2018, nr 4, s. 39-41
36. Okiełznać stres / Magdalena Goetz // *Magazyn Dyrektora Szkoły : sedno*. - 2011, nr 10, s. 18-22
37. Oswoić stres / Małgorzata Łuba // *Głos Pedagogiczny*. - 2014, nr 60, s. 56-58
38. P(obudź) się! Stresem / Magdalena Okruta-Mrozowska // *Edukacja Zdrowotna : narzędzia promocji zdrowia*. - 2017, nr 6, s. 18-21
39. Poczuj kontrolę / Sylwia Rybak // *Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego*. - 2018, nr 2, dod. *Trening Psychologiczny* nr 1, s. 14-15

40. Pod ciśnieniem emocji / Monika Bąk-Sosnowska // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2011, nr 11, s. 76-79
41. Pokonać stres / Alicja Strzelecka-Lemiech // Doradca w Pomocy Społecznej. - 2015, nr 22, s. 30-32
42. Przeprowadzki emocji / Jakub Gutowski // Psychologia w Szkole. - 2013, nr 4, s. 63-68
43. Psychologiczne konsekwencje poczucia zagrożenia doświadczanego w sytuacji pracy / Piotr Mamcarz, Izabela Mamcarz, Lilia Suchocka // Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica. - 2012, T. 16, s. 13-33
44. Radzenie sobie z emocjami i stresem / Edyta Biaduń-Korulczyk // Remedium : miesięcznik poświęcony promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce uzależnień. - 2013, nr 7-8, dod. W kręgu uzależnień behawioralnych, s. 1-3
45. Rola czynników społecznych i osobowościowych w radzeniu sobie ze stresem / Barbara Jankowiak, Katarzyna Poniatowska-Leszczyńska, Anna Grzelak // Społeczeństwo i Polityka : pismo edukacyjne. - 2015, nr 3, s. 227-240
46. Siła zaangażowania / Sylwia Rybak // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2018, nr 4, dod. Trening Psychologiczny nr 2, s. 28-31
47. Skuteczne działanie w stresie / Agnieszka Popiel, Bogdan Zawadzki, Ewa Pragłowska, Paweł Habrat, Patrycja Gajda // Niebieska Linia : pismo Ogólnopolskiego Porozumienia Osób, Organizacji i Instytucji Pomagających Ofiarom Przemocy w Rodzinie. - 2019, nr 3, s. 16-18
48. Spokojnie, to tylko stres / Aneta Paszkiewicz // Psychologia w Szkole. - 2011, nr 3, s. 106-111
49. Sposoby na napięte mięśnie / Hanna Hamer // Psychologia w Szkole. - 2012, nr 3, s. 77-81
50. Sposoby na spokój / Ewa Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2012, nr 4, s. 125-133
51. Strategie na stres / Katarzyna Iwanicka // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2019, nr 5, s. 66-68
52. Stres - jak sobie z nim radzić? / Bartłomiej Maślankiewicz // Emocje : czasopismo wychowawców, pedagogów i psychologów szkolnych. - 2012, nr 4, s. 10-12
53. Stres - źródła, przejawy i skutki. Cz. 1 / Stanisław Korczyński // Remedium : miesięcznik poświęcony promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce uzależnień. - 2014, nr 12, s. 20-21
54. Stres. Jak sobie z nim radzić? / Magdalena Goetz // Sygnał : magazyn wychowawcy. - 2017, nr 6, dod. Dodatek Specjalny, s. 11-14

55. Stres... Jak woda po kaczmie / Doug Strycharczyk ; rozmawiała Marzena Jankowska // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2017, nr 12, dod. Trening Psychologiczny nr 5, s. 12-13
56. Stres pod kontrolą / Kinga Rusin // Głos Pedagogiczny. - 2012, nr 38, s. 22-24
57. Stres prozą życia : analiza wybranych grup zawodowych w perspektywie zagrażających bodźców stresowych / Aneta Judzińska // Kultura, Społeczeństwo, Edukacja. - 2013, nr 2, s. 185-205
58. Stres psychiczny / Henryk Tritt // Twoja Muza. - 2015, nr 1, s. 57-[59]
59. Stres u pedagogów pracujących z osobami z niepełnosprawnością / Agnieszka Trela // Remedium : miesięcznik poświęcony promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce uzależnień. - 2012, nr 9, s. 22-23
60. Stres w nowym miejscu pracy / Agata Rybak // Doradca Zawodowy. - 2015, nr 2, s. 27-28
61. Stres w pracy pedagogicznej nauczycieli / Stanisław Korczyński // Remedium : miesięcznik poświęcony promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce uzależnień. - 2015, nr 2, s. 1-4
62. Stres w pracy zawodowej nauczyciela przedszkola / Beata Gutowska // Wychowanie w Przedszkolu : miesięcznik instrukcyjny dla wychowawczyń przedszkoli. - 2013, nr 1, s. 56-59
63. Stres - skąd się bierze? / Magdalena Goetz // Emocje : czasopismo wychowawców, pedagogów i psychologów szkolnych. - 2012, nr 4, s. 6
64. Stresowi wstęp wzbroniony : jak nie przenosić stresu z pracy do domu? / Magdalena Goetz // Głos Pedagogiczny. - 2017, nr 85, s. 17-20
65. Szkodliwy wpływ stresu na organizm człowieka / Klaudia Janicka, Tomasz Hanć // Remedium : miesięcznik poświęcony promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce uzależnień. - 2012, nr 11, s. 22-23
66. Szkoła i psychologia, czyli związek z rozsądkiem / Piotr Żak // Psychologia w Szkole. - 2014, nr 5, s. 4-13
67. Szukaj swoich mocnych stron / Renata Kaczyńska-Maciejowska // Psychologia w Szkole. - 2012, nr 2, s. 23-29
68. Trzymaj stres pod kontrolą! / Alicja Strzelecka-Lemiech // Doradca Nauczyciela Przedszkola. - 2013, nr 16, s. 45-47
69. Uwaga! koi stres / Ewa Kaian Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2015, nr 4, s. 115-121

70. Uważność na ciało / Ewa Kaian Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2015, nr 3, s. 112-120
71. Uważność na zdrowie / Jonathan Campion // Psychologia w Szkole. - 2012, nr 2, s. 31-35
72. Uważny nauczyciel / Ewa Kaian Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2012, nr 3, s. 131-136
73. Wolni od napięcia / Martyna Goryniak // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2014, nr 3, s. 34-35
74. Zajęci czasem wolnym / Martyna Goryniak // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2012, nr 12, s. 82-85
75. Zgoda na niepokój / Piotr Fijewski // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2011, nr 11, s. 80-82
76. Zjawisko stresu i wypalenia zawodowego : jak sobie z nimi poradzić dzięki drobnym zmianom w stylu życia / Piotr Modzelewski // Hejnał Oświatowy : kwartalnik Wojewódzkiego Ośrodka Metodycznego w Krakowie. - 2019, nr 2, s. 3-7
77. Zwycięski oddech / Karolina Kopocz // Coaching : twój rozwój, sukces, szczęście. - 2013, nr 1, s. 50-53
78. Źródła stresu nauczycieli pracujących z osobami niepełnosprawnymi / Marzena Dycht // Niepełnosprawność i Rehabilitacja : kwartalnik Instytutu Rozwoju Służb Społecznych. - 2011, nr 3, s. 28-43
79. Żalu sobie nie żałuj / Neal Roese ; rozm. przepr. Agnieszka Marcisz // Charaktery : magazyn psychologiczny dla każdego. - 2012, nr 3, s. 24-28
80. Żeby stres mniej dokuczał / Hanna Hamer // Psychologia w Szkole. - 2012, nr 2, s. 48-51

Opracowanie  
Izabella Milewska-Warta



Województwo  
Kujawsko-Pomorskie