

PEDAGOGICZNA BIBLIOTEKA WOJEWÓDZKA
IM. KOMISJI EDUKACJI NARODOWEJ
w LUBLINIE

Wydział Informacyjno-Bibliograficzny

Stres i radzenie sobie z nim

**Zestawienie bibliograficzne w wyborze za lata
2000-2011**

Opracowała
Agnieszka Sobczak

L U B L I N 2 0 1 1

Wydawnictwa zwarte

1. 50 teorii psychologii, które powinieneś znać / Adrian Furnham. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, cop. 2010. – S. 38-42: Stres
2. Auto-wspomaganie jogą podczas radzenia sobie ze stresem / Mukund V. Bhole // W: Psychomotoryka : ruch pełen znaczeń / red. Małgorzata Sekułowicz, Joanna Kruk-Lasocka, Lesław Kulmatycki. – Wrocław : Wydaw. Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, cop. 2008. – S. 57-64
3. Ciało a stres : jak uniknąć fizycznych kosztów ukrytego stresu / Gabor Maté. – Warszawa : "Świat Książki", cop. 2004. – 319 s.
4. Człowiek w sytuacji stresu : problemy teoretyczne i metodologiczne / pod red. Ireny Heszen-Niejodek i Zofii Ratajczak. – Wyd. 2. – Katowice : Wydaw. Uniwersytetu Śląskiego, 2000. – 150 s.
5. Dlaczego zebry nie mają wrzodów? : psychofizjologia stresu / Robert M. Sapolsky. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2010. – S. 384-415: Skuteczne radzenie sobie ze stresem
6. Dzieci a stres : istota zagadnienia / Rosemarie Portmann. – Kielce : "Jedność", cop. 2007. – 56 s.
7. Humorem pokonam stres! : zastosowanie humoru jako metody walki ze stresem w sporcie / Urszula Rudzka, Anna Radomska // W: Psychologia w sporcie : teorie, badania, praktyka / pod red. nauk. Dariusza Parzelskiego. – Warszawa : Wydaw. Uniwersytetu Warszawskiego, 2006. – S. 94-108
8. Inteligencja emocjonalna a style radzenia sobie ze stresem osób zajmujących kierownicze stanowiska / Grażyna E. Kwiatkowska // W: Człowiek w środowisku pracy / pod red. Grażyny E. Kwiatkowskiej i Anny Siudem. – Lublin : Wydaw. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2011. – S. 105-110
9. Jak sobie radzić ze stresem w szkole i w domu? / Maria Moneta-Malewska. – Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2009. – 42 s.
10. Jak sobie radzić ze stresem? / Joanna Gutmann. – Kielce : "Jedność", 2001. – 144 s.
11. Kontrola stresu / Jeff Davidson, Anna Sawicka-Chrapkowicz. – Poznań : "Rebis", 2000. – 274 s.
12. Muzykoterapia : wykorzystanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu / Małgorzata Kronenberger. – Łódź : "Global Enterprises", 2004. – 195 s.
13. Osobowościowe i społeczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem przez studentów pierwszego roku / Stanisława Byra, Monika Parchomiuk. – Lublin : Wydaw. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, [2009]. – 272 s.

14. Osobowość : stres a zdrowie / Nina Ogińska-Bulik, Zygfryd Juczyński. – Warszawa : "Difin", 2008. – 298 s.
15. Pokonać stres / Siegfried Brockert. – Warszawa : Wydaw. Lekarskie PZWL, cop. 2003. – 175 s.
16. Poradnik na czas przełomu : o stresie, wypaleniu oraz drogach powrotu do życia w równowadze / Aleksander Perski. – Warszawa : Wydaw. Jacek Santorski & CO, cop. 2004. – 175 s.
17. Pozostać przy zdrowych zmysłach : jak nie stracić głowy w stresie współczesnego życia? / Raj Persaud. – Wydaw. 2. – Warszawa : Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, 2006. – 588 s.
18. Przebieg transakcji stresowej u młodzieży i czynniki go moderujące / Monika Guszowska. – Warszawa : Wydaw. AWF, 2003. – 216 s.
19. Psychologia : mózg, człowiek, świat / Stephen M. Kosslyn, Robin S. Rosenberg. – Kraków : "Znak", 2006. – S. 582-621: Stres, zdrowie i radzenie sobie ze stresem
20. Psychologia stresu / Jan F. Terelak. – Bydgoszcz : "Branta", cop. 2001. – 461 s.
21. Radzenie sobie ze stresem a poczucie tożsamości / Jan Borkowski. – Warszawa : "Elipsa", 2001. – 110 s.
22. Radzenie sobie ze stresem jako forma profilaktyki zachowań agresywnych / Anna Siudem // W: Przemoc i agresja w szkole - próby rozwiązania problemu / pod red. Andrzeja Rejznera. – Warszawa : Wydaw. WSP TWP, 2008. – S. 179-190
23. Radzenie sobie ze stresem w zawodzie nauczyciela a zdrowie / Helena Wrona-Polańska // W: Psychologia współczesna : oczekiwania i rzeczywistość / pod red. Marii Ledzińskiej, Grażyny Rudkowskiej, Leszka Wrony. – Kraków : Wydaw. Naukowe Akademii Pedagogicznej, 2005. – S. 336-343
24. Socjologia i psychologia społeczna : zarys wykładu / Jan Borkowski. – Pułtusk : Wyższa Szkoła Humanistyczna im. Aleksandra Gieysztor, 2003. – S 317-335: Stres i radzenie sobie ze stresem
25. Strategie oraz efektywność radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym u kobiet i mężczyzn / Kamilla Bargiel-Matusiewicz, Maciej Januszek // W: W kręgu gender / red. nauk. Eugenia Mandal. – Katowice : Wydaw. Uniwersytetu Śląskiego, 2007. – S. 167-186
26. Stres - sztuka życia / Roman Zawadzki. – Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, cop. 2004. – 184 s.
27. Stres i emocje w naszym życiu / Władysław Łosiak. – Warszawa : Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, cop. 2009. – 104 s.
28. Stres i radzenie sobie ze stresem / Agata Wons // W: Psychologia : podręcznik dla studentów kierunków medycznych / pod red. Anny

- Trzcienieckiej-Green. – Kraków : Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych "Universitas", cop. 2006. – S. 359-405
29. Stres organizacyjny : koncepcje, przyczyny, symptomy i sposoby radzenia sobie / Jan F. Terelak. – Warszawa : Oficyna Wydawnicza Wyższej Szkoły Menedżerskiej, 2005. – 184 s.
 30. Stres ucznia i nauczyciela w odpowiedzi na współczesne zagrożenia cywilizacyjne / Jadwiga Michalik-Surówka // W: Wspólnota pedagogicznego niepokoju / red. Joanna Danilewska. – Kraków : Wydaw. Uniwersytetu Jagiellońskiego, cop. 2008. – S. 49-59
 31. Stres w szkole : jak potwora uczynić przyjacielem / Izabela Renata Galicka-Płachta. – Białystok : "Studio Astropsychologii", 2005. – 163 s.
 32. Stres w zawodzie nauczyciela : specyfika, uwarunkowania i następstwa / Maria Katarzyna Grzegorzewska. – Kraków : Wydaw. Uniwersytetu Jagiellońskiego, cop. 2006. – 195 s.
 33. Styl radzenia sobie ze stresem a uzależnienie od Internetu / Anna Siudem // W: Sukcesy i porażki poprawiania niepoprawnych / pod red. Ireny Pospiszyl. – Kielce : Wszechnica Świętokrzyska, 2009. – S. 106-114
 34. Style radzenia sobie ze stresem a komunikowanie się przez Internet / Anna Siudem // W: Komunikowanie się : nowe wyzwania / [oprac.] Grażyna E. Kwiatkowska, Katarzyna Markiewicz. – Lublin : Wydaw. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2010. – S. 61-71
 35. Style radzenia sobie ze stresem a wypalenie zawodowe wśród nauczycieli / Anna Siudem // W: Człowiek w środowisku pracy / pod red. Grażyny E. Kwiatkowskiej i Anny Siudem. – Lublin : Wydaw. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2011. – S. 91-103
 36. Środowiskowe i osobowościowe uwarunkowania radzenia sobie ze stresem przez dzieci i młodzież / Ewa Pisula // W: Z zagadnień współczesnej psychologii wychowawczej / pod red. Andrzeja Jurkowskiego. – Warszawa : Wydaw. Instytutu Psychologii Polskiej Akademii Nauk, 2003. – S. 163-185
 37. Temperament a stres : temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem / Jan Strelau // W: Człowiek w sytuacji stresu : problemy teoretyczne i metodologiczne / pod red. Ireny Heszen-Niejodek i Zofii Ratajczak. – Katowice : Wydaw. Uniwersytetu Śląskiego, 2000. – S. 88-132
 38. Teoria stresu dziecięcego / Władysława Pilecka, Joanna Fryt // W: Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży : perspektywa kliniczna / pod red. Władysławy Pileckiej. – Kraków : Wydaw. Uniwersytetu Jagiellońskiego, cop. 2011. – S. 31-48
 39. Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie / Irena Heszen-Niejodek // W: Psychologia. T. 3, Jednostka w społeczeństwie

- i elementy psychologii stosowanej / Jan Strelau red. nauk. – Gdańsk : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2005. – S. 465-492
40. Twój stres : sens życia, równowaga i zdrowie / Ed Boenisch, C. Michele Haney. – Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2002. – 197 s.
 41. Wprowadzenie do psychologii : podstawowe zagadnienia / Gerd Mietzel. – Gdańsk : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2003. – S. 299-341: Psychologia emocji i radzenia sobie ze stresem
 42. Wsparcie społeczne, stres i zdrowie / pod red. Heleny Sęk i Romana Cieślaka. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2004. – 246 s.
 43. Zarządzanie stresem : 50 ćwiczeń / Roy Victor Bailey. – Warszawa : "Arte", cop. 2002. – 228 s.
 44. Zdrowie jako funkcja twórczego radzenia sobie ze stresem : psychologiczne mechanizmy i uwarunkowania zdrowia w zawodzie nauczyciela / Helena Wrona-Polańska. – Kraków : Wydaw. Naukowe Akademii Pedagogicznej, 2003. – 319 s.
 45. Zwiększanie odporności psychicznej, wzmacnianie sił duchowych / Edith Grotberg. – Warszawa : "Żak", 2000. – 76 s.

Artykuły z czasopism

46. Aktywność twórcza dziecka a umiejętność radzenia sobie ze stresem / Beata Krywult // *Twórczy Nauczyciel*. – Nr 6(2005), s. 13-14
47. Jak pomóc młodemu nauczycielowi w radzeniu sobie ze stresem / Krystyna Marczevska // *Dyrektor Szkoły*. – 2003, nr 4, s. 22-27
48. Mniej stresów więcej sukcesów / Anna Piekarska // *Głos Pedagogiczny*. – 2010, [nr] 19, s. 18-21
49. Nasz stres powszedni / Anna Kaliszan-Matuszewska // *Edukacja i Dialog*. – 2003, nr 3, s. 53-61
M. in.: Sposoby radzenia sobie ze stresem
50. Opanować stres na egzaminie / Anna Wierzbicka // *Sedno*. – 2010, nr 5, s. 56-57
51. Pokonać stres / Jacek Konrad Olszewski // *Remedium*. – 2002, nr 1, s. 14-15
52. Pokonać stres / Małgorzata Kuśpit // *Remedium*. – 2006, nr 7-8, s. 44-45
53. Problematyka oceny efektywności radzenia sobie w sytuacji stresowej / Anna Hryniewiecka // *Edukacja*. – 2006, nr 1, s. 40-48
54. Radzenie sobie ze stresem a uzależnienia wśród nastolatków / Marta Komorowska // *Remedium*. – 2008, nr 6, s. 4-5
55. Rola wsparcia społecznego w radzeniu sobie ze stresem / Jan F. Terelak // *Meritum*. – 2010, nr 4, s. 31-36

56. Spostrzeganie wsparcia a występowanie stresu rodzinnego wśród młodzieży : (kto i jak pomaga młodzieży w stresie?) / Irena Jelonkiewicz, Katarzyna Kosińska-Dec // *Kwartalnik Pedagogiczny*. – 2007, nr 4, s. 171-193
57. Stres - mój przyjaciel i wróg / Jolanta Sokół-Jedlińska // *Charaktery*. – 2008, nr 6, s. 80-82
58. Stres : trzygodzinny warsztat dla młodzieży gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej / Paweł Czerwiński // *Wychowawca*. – 2008, nr 7-8, s. 33-35
59. Stres i radzenie sobie ze stresem a ryzyko uzależnienia od zakupów / Nina Ogińska-Bulik // *Nowiny Psychologiczne*. – 2009, nr 2, s. 5-16
60. Stres i wypalenie zawodowe nauczycieli / Irena Roczniak // *Przegląd Oświatowy*. – 2011, nr 8, s. 16, 18
61. Stres można ujarzmić / Ewa Sokołowska // *Psychologia w Szkole*. – 2008, nr 2, s. 31-40
62. Stres pod kontrolą / Magdalena Sofulak, Ina Pohorecka // *Psychologia w Szkole*. – 2007, nr 2, s. 21-28
63. Stres spowodowany maturą i sposoby radzenia sobie z nim / Bożena Kowalczykowska // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. – 2005, nr 3, s. 38-39
64. Stres w życiu człowieka / Magdalena Krawczonek // *Dyrektor Szkoły*. – 2006, nr 9, s. 38-39
65. Style radzenia sobie w sytuacji stresowej, przekonanie o własnej skuteczności, nadzieja na sukces u studentów rozpoczynających i kończących studia / Katarzyna Tomczak // *Psychoterapia*. – 2009, nr 2, s. 67-79
66. Szkoła bez stresu? / Jolanta Zianowicz-Szulfer // *Między Nami Polonistami*. – 2007, nr 8, s. 37-39
67. Świeczka na stres / Anna Brzezińska // *Charaktery*. – 2007, nr 1, s. 68-69
68. W pułapce stresu / Jadwiga Choroś // *Lider*. – 2006, nr 1, s. 9-15
69. Wiek i płeć a radzenie sobie ze stresem przez młodzież w wieku 12-17 lat / Ewa Pisula, Renata Sikora // *Przegląd Psychologiczny*. – 2008, nr 4, s. 405-421
70. Witajcie w nowej bajce! : techniki pokonywania stresu związanego ze zmianą szkoły / Katarzyna Droga // *Głos Pedagogiczny*. – 2010, [nr] 21, s. 27-30
71. Zachowanie celowe i reaktywne jako komplementarne formy radzenia sobie w sytuacji stresowej / Irena Heszen // *Przegląd Psychologiczny*. – 2001, nr 1, s. 47-66

