

DOLNOŚLĄSKA BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA WE WROCŁAWIU
FILIA W ŚWIDNICY

STRES

ZESTAWIENIE BIBLIOGRAFICZNE KSIĄŻEK
W WYBORZE
ZA LATA 1966-2019

OPRACOWAŁA

KATARZYNA GIEDRYS-WOŹNY
AGNIESZKA NAWROCKA

ŚWIDNICA, MARZEC 2020

Termin stres, oznaczający stan, w jakim znajduje się organizm zagrożony utratą równowagi wewnętrznej bądź wewnętrznej pod wpływem czynników lub warunków narażających na niebezpieczeństwo jego mechanizmy homeostaticzne, został wprowadzony do medycyny i psychologii w 1936 roku pod wpływem teorii kanadyjskiego biologa Hansa Selye'a.

W większości wydawnictw opublikowanych w języku polskim do lat 80. stosowana jest angielska pisownia wyrazu stress oznaczającego zarówno działanie czynnika uszkadzającego jak i reakcję ciała.

Niniejsze zestawienie zawiera opis ponad 80 publikacji poświęconych stresowi, które są dostępne w Bibliotece Pedagogicznej w Świdnicy. Ujęto w nim zarówno najstarsze, jak i najnowsze pozycje rozpatrujące zjawisko stresu z wielu punktów widzenia: pedagogicznego, psychologicznego, medycznego, fizjologicznego czy socjologicznego.

Mamy nadzieję, że książki wykazane w niniejszym wyborze pomogą nie tylko poznać źródła stresu i reakcje na stres, ale przede wszystkim poznać naturalne i wyuczone sposoby radzenia sobie z wyzwaniem, któremu musimy sprostać bez względu na koszty.

WYDAWNICTWA ZWARTE

1. Boenisch, Edmond W., Haney C. Michele. Twój stres : sens życia, równowaga i zdrowie . Przekł. Ewa Jusewicz-Kalter. Wyd. 2. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007, sygn. 40644.
2. Birkenbihl, Vera F. Szkoła bez stresu! Katowice : Dom Wydawniczo-Księgarski "Kos", 1999, sygn. 36810.
3. Brockert, Siegfried. Pokonać stres. Z jęz. niem. tł. Elżbieta Michałowska. Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2003, sygn. 40554.
4. Cenin, Mieczysław. Trening psychologiczny : analiza efektywności w trudnych sytuacjach zadaniowych. Wrocław : Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, 1993, sygn. 33756.
5. Everly, George S., Rosenfeld, Robert. Stres : przyczyny, terapia i autoterapia. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 1992, sygn. 32969.
6. Farnè, Mario. Stres : ... kiedy pomaga, a kiedy szkodzi, jak zamienić go w sojusznika. Poznań : Księgarnia Świętego Wojciecha, cop. 2006, sygn. 41575.
7. Galicka-Płachta, Izabela Renata. Stres w szkole : jak potwora uczynić przyjacielem . Białystok : Studio Astropsychologii, cop. 2005, sygn. 41232.
8. Grochmal, Stanisław. Zaufaj sobie. Warszawa : Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1987, sygn. 30738.
9. Grzegorzewska, Maria Katarzyna. Stres w zawodzie nauczyciela : specyfika, uwarunkowania i następstwa. Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2006, sygn. 40631.

10. Haslam, David. Mieć dzieci i to przeżyć. Przeł. Lech Baczuk. Warszawa : "Reporter", 1993, sygn. 33432.
11. Hazon, Bernard. Stres. Tł. Adam Szymanowski. Warszawa : "W.A.B.", 1992, sygn. 37819.
12. Interpersonalna trauma : mechanizmy i konsekwencje. Red. nauk. Agnieszka Widera-Wysoczańska, Alicja Kuczyńska. Warszawa : Difin, 2011, sygn. 43177.
13. Grotberg, Edith Henderson. Zwiększanie odporności psychicznej, wzmacnianie sił duchowych. Red. nauk. pol. wyd. oraz tł. z jęz. ang. Małgorzata Karwowska-Struczyk. Warszawa : "Żak", 2000, sygn. 37199.
14. Kretschmann, Rudolf [i in.]. Stres w zawodzie nauczyciela . Przeł. Joanna Mink. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2004, sygn. 39447.
15. Kubacka-Jasiecka, Dorota. Funkcjonowanie społeczne osób agresywnych i samoagresywnych : studium kliniczne. Wrocław : Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1975, sygn. 19476.
16. Lindenberg, Christoph. Szkoła bez lęku. Warszawa : Jacek Santorski & Co. Agencja Wydawnicza, 1993, sygn. 33178.
17. Lis-Turlejska, Maria. Stres traumatyczny : występowanie, następstwa, terapia. Warszawa : Wydawnictwo Akademickie "Żak", 2002, sygn. 38203.
18. Litzcke, Sven Max, Schuh, Horst. Stres, mobbing i wypalenie zawodowe. Tł. Magdalena Wojdak-Piątkowska. Wyd. 1 w jęz. pol. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2007, sygn. 41218.
19. Nitsch, Cornelia. Bajki pomagają dzieciom : opowieści, które uzdrawiają, pocieszają i dodają odwagi. Z niem. przeł. Monika Faryna-Lubecka. Warszawa : Diogenes, 2001, sygn. 37733.

20. Ogińska-Bulik, Nina, Zygfryd Juczyński. Osobowość : stres a zdrowie. Warszawa : Difin, cop. 2008, sygn. 41101.
21. Oniszczenko, Włodzimierz . Stres to brzmi groźnie. Warszawa : Wydawnictwo "Żak", 1998, sygn. 35871.
22. Pecyna, Maria, Bogumiła. Instrumentalizacja badań psychologicznych technika CapScan EEG/EMG. Warszawa : Wydawnictwo Akademickie „Żak”, [1999], sygn. 37185.
23. Podstawy psychologii zdrowia. Pod red. Grażyny Dolińskiej-Zygmunt. Wrocław : Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, 2001, sygn. 41259.
24. Problemy życiowe, sytuacje trudne, zaburzenia rozwoju osobowości. Pod red. Mariana Jędrzejczaka i Grażyny Dolińskiej-Zygmunt. Wrocław : Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, 1992, sygn. 33746.
25. Psychologiczny wymiar zdrowia, kryzysu i choroby. Red. Dorota Kubacka-Jasiecka, Tadeusz Marian Ostrowski. Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2005, sygn. 40783.
26. Reykowski, Janusz. Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego. Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1966, sygn. 5996.
27. Santorski, Jacek. Jak przetrwać w stresie. Warszawa : Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, 1992, sygn. 33039.
28. Santorski, Jacek . Jak żyć żeby nie zwariować. Warszawa : Jacek Santorski & CO Wydawnictwo, 1996, sygn. 35305.
29. Selye, Hans. Stres okiełznany. Przeł. Tomasz Zalewski ; przedmową opatrzył Wiktor Dega. Warszawa : Państwowy Instytut Wydawniczy, 1977, sygn. 25221.

30. Siek, Stanisław. Relaks i autosugestia. Warszawa : Krajowa Agencja Wydawnicza, 1986, sygn. 40311.
31. Siek, Stanisław. Treningi relaksacyjne. Warszawa : Akademia Teologii Katolickiej, 1990, sygn. 31991, 31992.
32. Siek, Stanisław. Walka ze stresem. Warszawa : Akademia Teologii Katolickiej, 1989, sygn. 31711.
33. Szyszko-Bohusz, Andrzej. Relaks : prawdziwy odpoczynek . Polska Akademia Nauk. Oddział w Krakowie. Warszawa ; Kraków : Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1975, sygn. 19068.
34. Teml, Hubert. Relaks w nauczaniu. Tł. Beata Szymańska. Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1997, sygn. 36641.
35. Terelak, Jan Feliks. Psychologia stresu. Bydgoszcz : Oficyna Wydawnicza Branta, 1995, sygn. 38568.
36. Terelak, Jan Feliks. Stres psychologiczny. Bydgoszcz : Oficyna Wydawnicza Branta, 1995, sygn. 35822.
37. Trauer, Tom. Stres : wszystko o przyczynach, mechanizmach i skutkach napięć nerwowych. Przekł. Janina Stępińska. Warszawa : Wydawnictwo "Tenten", cop. 1992, sygn. 32956.
38. Vopel, Klaus W. 10 minut przerwy. Kielce : Jedność, 1999, sygn. 40419.
39. Vopel, Klaus W. Podróże w nieznane. Kielce : Wydawnictwo „Jedność”, 2000, sygn. 37685, 38265.
40. Vopel, Klaus W. W cudownej krainie fantazji. Kielce : Wydawnictwo „Jedność”, 2000, sygn. 37684, 38264.
41. Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. Pod red. Heleny Sęk i Romana Cieślaka. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2005, sygn. 39396.

42. Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej : poradnik dla pracowników socjalnych. Wybór i oprac. Wanda Badura-Madej. Katowice : „Śląsk”, 1999, sygn. P 37072.

FRAGMENTY KSIĄŻEK

1. Borkowski, Janusz. Socjologia i psychologia społeczna : zarys wykładu. Pułtusk : Wyższa Szkoła Humanistyczna im. Aleksandra Gieysztora, 2003. Stres i radzenie sobie ze stresem, s. 317-335, sygn. P 38725.
2. Brannon, Linda. Psychologia rodzaju. Przekł. Magdalena Kacmajor. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2002. Stres, radzenie sobie ze stresem i psychopatologia, s. 466-505, sygn. 38019.
3. Carson, Robert C. [i in.]. Psychologia zaburzeń. T. 1. Przekł. Włodzimierz Dietrich [i in.]. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2003. Stres i zaburzenia przystosowania, s. 195-249, sygn. 38962.
4. Carson, Robert C. [i in.]. Psychologia zaburzeń. T. 1. Przekł. Włodzimierz Dietrich [i in.]. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006. Stres i zaburzenia przystosowania, s. 195-249, sygn. P 40585.
5. Ciccarelli, Sandra, K., White J., Noland. Psychologia. Wyd. pod red. Waldemara Domachowskiego ; przekł. Adam Bukowski i Jacek Środa. Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2019. Stres i zdrowie, s. 408-445, sygn. P 43300.
6. Cofer, Charlkes, N, Appley, Mortimer, H. Motywacja : teoria i badania. Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1972. Frustracja, konflikt, stress, s. 369-389, sygn. 13769,13770.
7. Dąbrowska, Małgorzata. Zjawisko wypalenia wśród matek dzieci niepełnosprawnych. Kraków : Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2005. Stres a wypalenie się sił, s. 24-25, sygn. 39245.

8. Doroszevska, Janina. Pedagogika specjalna. T. 1, Podstawowe problemy teorii i praktyki. Wrocław : Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wydawnictwo, 1981. Stress i frustracja jako zjawiska regulacyjno-obronne, s. 387-412, sygn. 26468, 26469, P 26470.
9. Elliott, Julian, Place, Maurice. Dzieci i młodzież w kłopotcie : poradnik nie tylko dla psychologów. Tł. Małgorzata Babiuch. Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2000. Sytuacje traumatyczne i stresowe, s. 96-120, sygn. 37242.
10. Fortuna, Paweł. Pozytywna psychologia porażki : jak z cytryn zrobić lemoniadę. Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2012. Porażka a stres, trauma, frustracja, s. 37-45, sygn. 42125.
11. Gerrig, Richard J., Zimbardo Philip G. Psychologia i życie. Wyd. 3 nowe. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2006. Stres życia, s. 399-413, sygn. P 39727, 39728, 39729.
12. Gerstmann, Stanisław. Psychologia na co dzień. Warszawa : Książka i Wiedza, 1973. Stress, s. 227-235, sygn. 14598.
13. Hannaford, Carla. Zmyślne ruchy, które doskonalą umysł : [podstawy kinezylogii edukacyjnej]. Warszawa : Polskie Stowarzyszenie Kinezylogów : Oficyna Wydawnicza” Medyk”, 1998. Walka czy ucieczka : wpływ stresu na uczenie się, s. 159-175, sygn. P 37853, 38976.
14. Kaja, Henryk. Materiały pomocnicze do nauczania podstaw psychologii dla kandydatów na nauczycieli. Bydgoszcz : Towarzystwo Naukowe Organizacji i kierownictwa, 1974. Stress psychiczny, s. 65-69, sygn. 17176.
15. Myers, David G. Psychologia. Przekł. Joanna Gilewicz. Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, cop. 2003. Stres a zdrowie, s. 621-660, sygn. 38961, 39490.

16. Oyster, Carol K. Grupy. Przekł. Anna Bezwińska-Walerjan. Poznań : Zysk i S-ka Wydawnictwo, 2002. Stres i zmiany społeczne, s. 318-340, sygn. 38520.
17. Pecyna, Maria, Bogumiła. Psychologia kliniczna w praktyce pedagogicznej. Warszawa : Wydawnictwo Akademickie „Żak”, 1998. Zachowanie człowieka w warunkach stresu, s. 60-75, sygn. 36365, P 35785, 35786.
18. Podgórski, Ryszard, Adam. Socjologia : wczoraj, dziś, jutro : kompendium wiedzy socjologicznej. Rzeszów : Wydawnictwo Oświatowe „Fosze”, 2006. Stres - dynamiczna relacja jednostki ze społeczeństwem, s. 150-156, sygn. P 40122.
19. Sheridan, Charles, L., Radmacher, Sally, A. Psychologia zdrowia : wyzwanie dla biomedycznego modelu zdrowia. Warszawa : Instytut Psychologii Zdrowia. Polskie Towarzystwo Psychologiczne, 1998. Stres a zdrowie, s. 205-239, sygn. P 39131.
20. Wosińska, Wilhelmina. Psychologia życia społecznego : podręcznik psychologii społecznej dla praktyków i studentów. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2004. Stres a choroby fizyczne, s. 551-555, sygn. 38979.
21. Zimbardo, Philip, G. Psychologia i życie. Red. nauk. Ida Kurcz, Bogdan Wojciszke. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 1999. Emocje, stres i psychologia zdrowia, s. 470-515, sygn. P 36753, 36761.

ROZDZIAŁY Z PRAC ZBIOROWYCH

1. Brytek-Matera, Anna. Stres w bulimii psychicznej : konfrontacja czy unikanie problemu? W: Jakość życia współczesnego człowieka : wybrane problemy. Pod red. nauk. Agnieszki Gawor i Alicji Głębockiej. Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2008, s. 49-58, sygn. 40948.
2. Chojnacka-Szawłowska, Gabriela. Radzenie sobie ze stresem a zawał i choroba niedokrwienna serca. W: Osobowość a procesy psychiczne i

zachowanie : praca zbiorowa. Pod red. Bogdana Wojciszke i Mieczysława Plopy. Kraków : Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2003, s. 439-460, sygn. 38668.

3. Chybicka, Aleksandra. Wybrane cechy osobowości a strategia radzenia sobie ze stresem u młodzieży we wczesnej fazie adolescencji z chorobą nowotworową. W: Psychospołeczne problemy rozwoju dziecka : aspekty diagnostyczne i terapeutyczne. Pod red. Aliny Czapigi. Toruń : Wydawnictwo Adam Marszałek, 2004, sygn. 39072.
4. Dyląg, Anna. Stres - towarzysz życia. W: Człowiek i psychologia. Oprac. i red. Justyna Robakiewicz. Wyd. 2. Bielsko-Biała : Wydawnictwo „Park”, cop. 2005, s. 181-202, sygn. 39043.
5. Frączek, Adam, Kofta, Mirosław. Frustracja i stress psychologiczny. W: Psychologia. Pod red. Tadeusza Tomaszewskiego. Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1975, s. 628-678, sygn. 19283, 19284, 19287, 19288.
6. Frączek, Adam, Łuczyńska, Barbara. Stress, frustracja, konflikty motywacyjne. W: Elementy psychologii. T. 1, Materiały pomocnicze z podstaw psychologii. Wybór i oprac. Adam Frączek, Paula Sawicka, Barbara Weigl. [Warszawa] : Wydawnictwo Państwowego Instytutu Psychologii Specjalnej, 1973, s. 135-151, sygn. 16099.
7. Heszen-Niejadek, Irena. Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: Psychologia : podręcznik akademicki. T. 3, Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2000, s. 465-492, sygn. P 36838, 37017, 37018.
8. Isterewicz, Irena. Wpływ niektórych czynników stresujących na kształtowanie określonych własności osobowości i próby przeciwdziałania im. W: Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych. T. 18. Wrocław : Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1974, s. 121-145, sygn. 17193.

9. Jaroszewicz-Żrebiec, Danuta. Rodzina i stres. W: Rodzina a rozwój dzieci i młodzieży. Szczecin : Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Śląskiego, 1995, s. 61-74, sygn. 36385.
10. Kocowski, Tomasz. Nerwice. W: Człowiek wśród ludzi. Pod red. Haliny Milicerowej. Warszawa : Wiedza Powszechna, 1974, s. 460-464, sygn. 16029.
11. Kwiatkowski, Piotr. Stres uczniowski : wybrane aspekty diagnozy. W: Absolwenci pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego w teorii nauk społecznych i praktyce edukacyjnej : X Forum Pedagogów, Wrocław, 18-19 października 1997 roku. Pod red. Jerzego Semkova. Wrocław : Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, 1999, s. 283-295, sygn. 36968.
12. Kwiatkowski, Piotr. Wsparcie od partnera życiowego a stres zawodowy nauczyciela-wychowawcy. W: Następstwa dysfunkcjonalności rodziny. Pod red. Marka Heinego. Wrocław : Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, 1997, sygn. 35866.
13. Lewicki, Andrzej. Stress i stressory. W: Psychologia kliniczna : praca zbiorowa. Pod red. Andrzeja Lewickiego. Wyd. 4. Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1978, s. 50-70, sygn. 23504, 23505, 23506, 23507, 23508.
14. Makowska, Hanna, Poprawa, Ryszard. Radzenie sobie ze stresem w procesie budowania zdrowia. W: Elementy psychologii zdrowia. Pod red. Grażyny Dolińskiej-Zygmunt. Wrocław : Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, 1996, s. 69-100, sygn. 35231.
15. Młodkowski, Jan, Zygmunt. Sprawność działania w stresie jako funkcja samokontroli. W: Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Łódzkiego. Nauki Humanistyczno-Społeczne. Z. 103, Pedagogika i Psychologia. Red. zeszytu Eugenia Podgórska. Łódź : Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1973, s. 193-205, sygn. 15840.

16. Płaczynta, Michał. Skutki stresu emocjonalnego w niektórych sytuacjach w świetle badań radzieckich. W: Prace Psychologiczne 2. Pod red. Jana Kaisera, przy współpracy Alicji Maurer. Kraków : Wydawnictwo Naukowe WSP, 1988, s. 219-230, sygn. 32220.
17. Poprawa, Ryszard. Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem. W: Elementy psychologii zdrowia. Pod red. Grażyny Dolińskiej-Zygmunt. Wrocław : Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, 1996, s. 101-136, sygn. 35231.
18. Rożnowska, Anna. Terapia twórczością jako profilaktyka stresu. W: Diagnostyka pedagogiczna i profilaktyka w szkole i środowisku lokalnym. Pod red. Marii Deptuły. Bydgoszcz : Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego, 2004, s. 244-255, sygn. P 39095.