

Wstęp 7

Rozdział 1. Teoretyczne wprowadzenie do problematyki stresu 11

- 1.1. Wybrane koncepcje stresu 11
 - 1.1.1. Koncepcje biologiczne 11
 - 1.1.2. Koncepcje medyczne 14
 - 1.1.3. Koncepcje psychologiczne 18
- 1.2. Definicje stresu 27
- 1.3. Źródła stresu 29
- 1.4. Czy Polacy są zestresowani? 32
- 1.5. Stres w środowisku pracy 33
- 1.6. Następstwa stresu 42
- 1.7. Odporność na stres 45
- 1.8. Radzenie sobie ze stresem 51
- 1.9. Syndrom wypalenia zawodowego 59

Rozdział 2. Stres i wypalenie zawodowe nauczycieli w literaturze przedmiotu 69

- 2.1. Stres nauczycielski 69
- 2.2. Stresory w pracy pedagogicznej 71
- 2.3. Wypalenie się zawodowe nauczycieli 76

Rozdział 3. Podstawy metodologiczne własnych badań 85

- 3.1. Przedmiot i cel badań 85
- 3.2. Problemy badawcze 86
- 3.3. Zmienne zależne i niezależne oraz ich wskaźniki 86
- 3.4. Metoda badań 88
- 3.5. Organizacja badań 90

Rozdział 4. Opis wyników badań – źródła nauczycielskiego stresu i wypalenie się zawodowe 91

- 4.1. Poziom nauczycielskiego stresu 91
- 4.2. Czynniki stresogenne w ocenie nauczycieli 94
 - 4.2.1. Poczucie braku wewnętrznych nagród 97
 - 4.2.2. Uciążliwości fizyczne źródłem nauczycielskiego stresu 100
 - 4.2.3. Poczucie psychicznego obciążenia pracą zawodową 102
 - 4.2.4. Uciążliwości związane z pełnieniem funkcji dydaktycznej i wychowawczej jako stresor zawodowy 104

- 4.2.5. Zachowania uczniów generujące stres 108
- 4.2.6. Sytuacje konfliktowe jako źródło stresu zawodowego nauczycieli 111
- 4.2.7. Stres zagrożenia 114
- 4.2.8. Presja czasu jako stresor w pracy pedagogicznej 117
- 4.2.9. Presja odpowiedzialności 118
- 4.2.10. Brak wsparcia społecznego 120
- 4.3. Wypalenie się zawodowe w percepcji pedagogów 122

Rozdział 5. Konsekwencje stresu i sposoby radzenia sobie ze stresem

Praktyczne wnioski 135

- 5.1. Następstwa stresu dostrzegane przez badanych nauczycieli 135
- 5.2. Sposoby przezwyciężania stresu 136
- 5.3. Podsumowanie wyników badań 139
- 5.4. Praktyczne wnioski. Zapobieganie skutkom stresu w pracy edukacyjnej nauczycieli 143

Zakończenie 149

Spis rysunków, tabel i wykresów 151

Bibliografia 155

Aneks 163