

STANISŁAW KORCZYŃSKI

# STRES W ŚRODOWISKU EDUKACYJNYM MŁODZIEŻY

 engram

**Difin**

---

## SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b>	9
<b>Rozdział 1.</b>	
<b>TEORETYCZNE WPROWADZENIE W ZAGADNIENIE STRESU</b>	13
1.1. Stres zły i stres dobry	13
1.2. Dawne i współczesne rozumienie stresu	17
1.3. Stres, sytuacja trudna, frustracja	22
1.4. Sposoby definiowania stresu	26
1.5. Źródła stresu	28
1.6. Neurofizjologiczne podłoże reakcji stresowej	29
1.7. Odporność na stres	32
1.8. Sposoby przewycięzania stresu	35
<b>Rozdział 2.</b>	
<b>STRES SZKOLNY DZIECI I MŁODZIEŻY</b>	42
2.1. Stres szkolny i jego źródła	43
2.2. Symptomy uczniowskiego stresu	49
2.3. Rodzaje uczniowskiego stresu	52
2.4. Stres szkolny w świetle dotychczasowych badań	53

**Rozdział 3.****ROLA NAUCZYCIELA W TWORZENIU WARUNKÓW CHRONIĄCYCH UCZNIÓW PRZED NADMIERNYM STRESEM**

57

- 3.1. Oczekiwania wobec nauczyciela w świetle psychologii humanistycznej 58
- 3.2. Rola kompetencji nauczyciela w tworzeniu przyjaznego klimatu pracy z dziećmi 69
- 3.3. Wspieranie motywacji uczniów do nauki drogą do konstruktywnego stresu 77

**Rozdział 4.****ZAŁOŻENIA METODOLOGICZNE WŁASNYCH BADAŃ**

101

- 4.1. Przedmiot badań i cele badań 101
- 4.2. Problemy badawcze 102
- 4.3. Zmienne i wskaźniki 103
- 4.4. Metody, techniki i narzędzia badawcze 105
- 4.5. Organizacja i przebieg badań 106

**Rozdział 5.****STRES EDUKACYJNY GIMNAZJALISTÓW**

107

- 5.1. Ogólny poziom stresu gimnazjalistów 107
- 5.2. Kategorie czynników stresogennych w subiektywnej ocenie gimnazjalistów 110
- 5.3. Czynniki stresogenne związane z przebiegiem przyswajania wiedzy 113
- 5.4. Czynniki stresogenne związane z grupą rówieśniczą 122
- 5.5. Czynniki związane z zagrożeniem poczucia bezpieczeństwa 128
- 5.6. Stres związany z oddziaływaniem rodziców i nauczycieli 131

**Rozdział 6.****PODOBIEŃSTWA I RÓŻNICE W SUBIEKTYWNEJ OCENIE STRESORÓW EDUKACYJNYCH UCZNIÓW NA RÓŻNYCH POZIOMACH KSZTAŁCENIA**

138

- 6.1. Porównanie ogólnego poziomu stresu na trzech poziomach kształcenia 138
- 6.2. Kategorie czynników stresogennych z uwzględnieniem subiektywnych ocen uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych 142
  - 6.2.1. Przeciążenie jako źródło uczniowskiego stresu 144
  - 6.2.2. Trudności edukacyjne i brak wiary w skuteczność podejmowanych działań 154
  - 6.2.3. Nauczyciel jako źródło stresu w subiektywnym odbiorze uczniów 159
  - 6.2.4. Zazdrość w relacjach interpersonalnych jako źródło stresu 164
  - 6.2.5. Relacje interpersonalne i klimat psychospołeczny grupy rówieśniczej 168
  - 6.2.6. Zagrożenie poczucia bezpieczeństwa w percepcji badanej młodzieży 173
  - 6.2.7. Stres wynikający z atmosfery życia rodzinnego i relacji interpersonalnych rodzic–dziecko 178

**Rozdział 7.**

<b>SZKOŁA JAKO CZYNNIK STRESOGENNY NA TLE INNYCH ZDARZEŃ ŻYCIOWYCH</b>	184
--	-----

**Rozdział 8.**

<b>KONSEKWENCJE STRESU I SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM. WNIOSKI PRAKTYCZNE</b>	189
--	-----

8.1. Reakcje uczniów na stres edukacyjny	189
8.2. Sposoby radzenia sobie ze stresem	194
8.3. Podsumowanie wyników badań	196
8.4. Praktyczne wnioski. Zapobieganie skutkom stresu edukacyjnego	201

<b>ZAKOŃCZENIE</b>	211
--------------------	-----

<b>SPIS TABEL I WYKRESÓW</b>	216
------------------------------	-----

<b>BIBLIOGRAFIA</b>	221
---------------------	-----

<b>ANEKS</b>	229
--------------	-----