



**UNIWERSYTET ŁÓDZKI**  
**WYDZIAŁ NAUK o WYCHOWANIU**  
**KIERUNEK: PEDAGOGIKA**

**Agata Katarzyna Antczak**

**Stres szkolny uczniów**

(School Stress of students)

**Praca magisterska**  
napisana pod kierunkiem  
**dr Jadwigi Robachy**  
w **Pracowni Wychowania**  
**Fizycznego i Zdrowotnej**

Łódź 2016

## Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	3
<b>Rozdział 1. Przedmiot badań w literaturze</b> .....	5
1.1 Rozwój człowieka w okresie dojrzewania.....	5
1.2 Istota, definicje i rodzaje stresu.....	8
1.3 Przebieg i reakcje na stres.....	11
1.4 Stres szkolny jako szczególny rodzaj stresu.....	13
1.5 Skutki stresu szkolnego.....	16
<b>Bibliografia</b> .....	18

## Wstęp

Szkoła to bez wątpienia miejsce, gdzie każdy młody człowiek spotyka się bardzo wieloma stresującymi sytuacjami. Nie jest dla niego łatwe, poddanie się określonym wymaganiom czy regułom, lub bycie nieustannie ocenianym. Każdy uczeń doświadcza lęku, nie koniecznie przed szkołą, jako całość, ale przed konkretnymi sytuacjami, które w niej mają miejsce. Sytuacjami szkolnymi generującymi stres może być surowy nauczyciel, sprawdziany, odpowiedź ustna, wystąpienie przed klasą, ćwiczenia fizyczne a nawet spotkanie z rówieśnikami. Uczeń ma poczucie zagrożenia, które wynika z braku zdolności, dzięki którym sprosta stawianym w szkole wymaganiom. Obawia się niepowodzenia i skompromitowania się. Mimo usilnych starań, gimnazjalista nie zawsze osiąga oczekiwane wyniki. Sytuacje przyczyniające się do wzrostu poziomu odczuwalnego stresu takie jak niezapowiedziane sprawdziany, tzw. kartkówki, odpowiedzi ustne, mogą podnosić poziom adrenaliny i powodować przyśpieszenie bicia serca. Młody człowiek doświadczający ciągłego, silnego i długotrwałego stresu, może nie być w stanie, poradzić sobie z podstawowymi zadaniami i często dostaje przez to gorszy stopień. Presja, którą wywołują nauczyciele na swoich uczniach, zagraża prawidłowemu przebiegu procesu edukacji. Nauczyciel, który jest wymagający, surowy i niemiły może wywołać lęk u ucznia, jeśli jest on podatny na stres. Uczeń podczas odpowiedzi często nie może przypomnieć sobie odpowiedzi, gdy jest pytany, ponieważ się boi i zżera go stres. To jak wpływa na człowieka stres zależy od jego organizmu.

Złe wyniki w nauce, brak uznania ze strony nauczyciele, złe kontakty z rodzicami, brak prawidłowych kontaktów rówieśniczych, brak przynależnie do grupy, unikanie lekcji, niska motywacja, nadmiar obowiązków w domu i szkole to najczęstsze źródła stresu. Powodują, że uczeń ma negatywne nastawienie do szkoły, niechętnie bierze udział w życiu szkoły, staje się zamknięty w sobie, nerwowy, unikający kontaktów z kolegami i koleżankami. Najbardziej niebezpiecznym powodem stresu, są słabe wyniki w nauce, będące często powodem powtarzania klasy.

Stres towarzyszy uczniom bardzo często w szkole a nawet poza nią. Młodzi ludzie doświadczają go przed klasówką, odpowiedzią ustną, wystąpieniem przed całą szkołą, klasyfikacją semestralną czy całoroczną, ćwiczeniami fizycznymi, egzaminem gimnazjalnym.

Współpraca z nauczycielem, systematyczna nauka, wsparcie ze strony rodziców, przyjazne kontakty i stosunki z rówieśnikami pozwalają gimnazjalistą osiągać dobre wyniki w nauce. Młody człowiek musi nauczyć się reagować na stres, uwierzyć w siebie, swoją siłę

i możliwości, aby nie stracić motywacji do działania, podejmowania się wyzwań i dążeniu do celów stawianych przez nauczycieli jak i samego siebie. Nauczyciel, jako osoba wspierająca oraz kontrolująca proces edukacji powinien obserwować zachowanie ucznia i w razie potrzeby podejmować próby rozmowy z nim samym jak i jego rodzicami, w celu zapobiegania narastania stresu i pojawiania się lęków szkolnych.

Przed młodzieżą gimnazjalną, szczególnie stawiane są nowe zadania. Wchodzi ona w trudny okres, w którym zachodzą zmiany w strefie fizycznej jak i psychicznej. Zmienia się budowa i proporcje ciała, wzrasta poziom hormonów, co powoduje zmiany w ich zachowaniu. Młody człowiek rozpoczynający naukę w gimnazjum, pojawia się w nowym środowisku- staje się najmłodszym uczniem szkoły. Do jego tygodniowego planu zajęć wprowadzone zostają nowe przedmioty jak chemia, fizyka geografia, które mogą sprawiać mu duże problemy i trudności w opanowywaniu ich. Odczuwają stres przed nowymi rówieśnikami, nauczycielami wyższym wymaganiom. Natomiast uczniowie klas trzecich, którzy poznali już środowisko szkolne i zdążyli się do niego zaadaptować odczuwają stres z powodu zbliżającego się egzaminu gimnazjalnego. Kończąc gimnazjum, stają przed wyborem nowej szkoły, w której będą kontynuować swoją naukę.

Należy naprowadzić uczniów na ich własny sposób radzenia sobie w sytuacjach stresowych, kontrolowania i niwelowania stresu, a także wykorzystywania go w celu stymulacji do działania. Trzeba uczyć kierunkować stres w taki sposób, aby odczuwany przez każdego ucznia stres motywował do działania a nie był tylko bodźcem demotyującym i destrukcyjnym.

# Rozdział I

## Przedmiot badań w literaturze

### 1.1 Rozwój człowieka w okresie dojrzewania

Okres dojrzewania, inaczej nazywany pokwitaniem lub okresem adolescencji, jest czasem w którym zachodzą wielkie zmiany w trzech obszarach. Te ważne obszary dla życia człowieka obejmują wyzwania rozwojowe, które ściśle wynikają ze zmian fizycznych, poznawczych oraz nacisków społeczno- emocjonalnych.

Dorastanie rozpoczyna się w momencie pokwitania, po poprzedzającym go przyspieszeniu tempa wzrostu, do wejścia w okres dorosłości. Jest to czas u dziewcząt wraz z nadejściem menarchy czyli między 11 a 15 rokiem życia, u chłopców około 14 roku życia z początkiem produkcji żywych plemników.<sup>1</sup>

Dojrzewanie charakteryzuje się pojawieniem pierwszorzędnych i drugorzędnych cech płciowych. Pierwszorzędne cechy płciowe związane są ze zmianami dotyczącymi budowy narządów rozrodczych. U dziewczyn te zmiany to: powiększenie pochwy, macicy i łechtaczki oraz rozpoczęcie dojrzewania komórek jajowych czyli początek miesiączkowania. U chłopców natomiast, zmiany odnoszą się do wzrostu penisa i jąder i produkcji spermy. Drugorzędne cechy u obu płci dotyczą owłosienia pachowego, łonowego jak i również zmian w proporcji budowy ciała poszczególnych jego części, dziewczętom zaczynają rosnąć piersi, chłopcom pojawia się zarost jak i również mutacja. U obu płci rozrastają się mięśnie oraz narządy wewnętrzne. Zaobserwować można w okresie dorastania pojawianie się trądziku oraz wzrost potliwości ciała.

Okres dorastania wiąże się również ze zmianami w poziomie cech motorycznych, w początkowej fazie następuje względne pogorszenie motoryki ,która została ukształtowana i doprowadzona do pewnego rodzaju doskonałości w okresie dziecięcym. Zanikają płynność ruchu jego harmonia, zmniejsza się tempo, elastyczność oraz stabilność osiągnięć ruchowych. W tym okresie wzrost ciała na długość przeważa nad wzrostem na szerokość. Zaobserwować można także zmniejszającą się zdolność do uczenia się nowych ruchów złożonych, co przyczynić się może do zrezygnowania z aktywności fizycznej u osób w tym okresie rozwoju.

---

<sup>1</sup> P.G. Zimbardo, R.L. Johnson, V. McCann. *Psychologia- kluczowe koncepcje. Podstawy psychologii*, PWN, Warszawa 2010,

Faza druga to faza, w której dokonuje się stabilizacja motoryczności, nie jest ona jednakowa dla obu płci. Powraca natomiast dokładność i płynność ruchu, jego dynamika jak i ujawnia się zdolność do przewidywania ruchu. Wyraźnie zaznacza się dymorfizm płciowy, ruchy dziewcząt są płynniejsze, elastyczniejsze i bardziej precyzyjne niżeli u chłopców, u których znacznie zwiększa się siła.

Zmiany obserwujemy nie tylko z rozwoju fizycznym i motorycznym ale również psychicznym w którym kształtuje się światopogląd oraz własne postrzeganie. Wygląd zewnętrzny jest bardzo ważny i jest jednym z największych zmartwień dorastającej młodzieży. Dla dziewcząt ważniejsza jest własna atrakcyjność fizyczna, dla chłopców sprawność fizyczna. Związane jest to z nową świadomością odczuć i impulsów seksualnych. Rozwój psychoseksualny w tym okresie dotyczy ujawniającej się orientacji seksualnej.<sup>2</sup>

Potrzeba seksualna przedstawia się jako stan ogólnego pobudzenia, który z czasem przeradza się w zainteresowanie płcią przeciwną. Pojawia się pewnego rodzaju dysonans, który determinują odmienne zachowania obu grup. Dostrzec można, że ważnym elementem pociągu seksualnego wśród dziewcząt jest zaangażowanie emocjonalne, natomiast wśród chłopców relacje między osobami są mniej istotne niż sam akt seksualny. Rozwijają się również uczuciowe przyjaźnie między równolatkami tej samej płci, którzy dobierają się na zasadzie pewnego rodzaju psychicznej analogii.

Efektom rozwoju psychoseksualnego jest porywcze obdarowywanie, zwykle krótkotrwałym uczuciem osobę płci przeciwnej, tworzą się przyjaźnie heteroseksualne. Pojawia się pierwszy kształt miłości, często nazywaną szczenięcą miłością gdzie ważniejsze jest uczucie niż obiekt uczucia. W późniejszym czasie obrazuje się miłość romantyczna, prowadząca do idealizowania osoby.<sup>3</sup>

Skokowi pokwitaniowemu towarzyszą zmiany w zachowaniu oraz postawach i są one tak wyraźne, że zostają zakłócone ustalone wzory życia. Co prowadzi do poczucia zawstydzenia, niepewności i nieporadności. Dojrzewanie w różny sposób wpływa na dzieci, mogą pojawić się zachowania takie jak zmienność nastroju, buntowanie, odchodzenie od życia rodziny i przyjaciół, dezaprobata wobec innych osób, niechęć do pracy w domu jak i w szkole, ogólne niezadowolenie. Zmiany hormonalne jak i zmiany związane z motoryką oraz wyglądem

---

<sup>2</sup> P.G. Zimbardo, R.L. Johnson, V. McCann. *Psychologia- kluczowe koncepcje. Podstawy psychologii*, PWN, Warszawa 2010,

<sup>3</sup> J. Strelau, *Psychologia, Podręcznik akademicki. Podstawy psychologii cz. I*, GWP Gdańsk 2000,

zewnątrznym, mogą pojawić się dolegliwości: bóle głowy, bóle kręgosłupa, zmniejszenie lub brak apetytu, przygnębienie.

W tym wieku myślenie przybiera postać operacji formalnych, które nazwane są przez Piageta „operacjami drugiego stopnia”<sup>4</sup>. Operacje te dotyczą relacji między relacjami. Myślenie bazujące na tych relacjach nazywane jest myśleniem werbalnym i dzięki niemu możliwe jest tzw. myślenie dedukcyjne. Polega ono na stosowaniu ogólnych reguł w konkretnych sytuacjach. Prowadzi to do pojawienia się takich właściwości myślenia jak formułowanie własnych opinii, metaforyczne ujmowanie zdarzeń, refleksyjność, niezależność sądów innych osób, krytycyzm. Uczeń posiadający te cechy jest w stanie poddać refleksji własne myślenie jak i również uczestniczyć w dyskusjach. Dzięki temu jest w stanie krytycznie ustosunkować się do przedstawianych sądów, ponadto prezentować własne stanowisko, jak i również przemyśleń a nawet do zmiany własnych sądów pod wpływem innej racjonalnej i rzeczowej argumentacji. W tym okresie wzrasta wrażliwość zmysłów jak i również czułość zmysłów. W okresie adolescencji bardzo silnie rozwija się wyobraźnia, odzwierciedlenie, której można zaobserwować w marzeniach, twórczości jak i pomysłowości młodzieży.

Dorastająca młodzież próbuje określić siebie, poszukuje własnej tożsamości. Refleksja nad własną osobą pozwala w jej określeniu poprzez kreowanie obrazu własnego ja. W tym celu młody człowiek przejmuje cudze poglądy, zachowania, przekonania, wzoruje się na osobach, które są dla niego autorytetem i w pewnym stopniu mu imponują. Wszystko to po to żeby dorastający mogli sprawdzić swoje możliwości psychiczne i fizyczne. Stanowi to podstawę do dokonywania własnych wyborów dotyczących choćby zawodu i dalszego kształcenia. Co ważne proces poszukiwania własnej tożsamości nie przebiega u wszystkich tak samo a wynikiem jest mocno rozwinięte poczucie własnego Ja, co za tym idzie zdolność do bycia odpowiedzialnym i świadomego angażowania się w ideały i wartości.

---

<sup>4</sup> J. Strelau, *Psychologia, Podręcznik akademicki. Podstawy psychologii cz.1*, GWP Gdańsk 2000

## 1.2 Istota, definicje i rodzaje stresu

Stres jest ważnym elementem w życiu człowieka. Stres to jedna z reakcji obronnych organizmu człowieka, adaptacja do docierającego z zewnątrz bodźca, zależąca od naszej interpretacji. Jest reakcją danej osoby na sytuacje wzburzenia, niepokoju, napięcia w danej sytuacji życiowej. Każdy człowiek posiada indywidualny poziom tolerancji stresu. Napięcie to jest także reakcją na doświadczenie przerastające indywidualny poziom tolerowany przez organizm.. Po przekroczeniu jej granicy, działanie mobilizujące do działania zaczyna być odwrotne. Długotrwałe poddawanie się takiej sytuacji prowadzi do wyczerpania i osłabienia układu immunologicznego, zwiększenia podatności na różnego rodzaju alergeny i infekcje. Gdy człowiek się stresuje zwiększa się wydzielanie hormonów odpowiedzialnych za stres, skutkiem czego uszkodzone zostają komórki nerwowe. W tej sytuacji obniżają się możliwości intelektualne oraz pogarsza się ogólne samopoczucie.

Pierwsza definicja stresu została stworzona w 1978 r. przez węgierskiego lekarza Hansa Seyle'a, który poświęcił 50 lat pracy naukowej na badanie zjawiska i jego wpływu na człowieka. Według niego stres to „ nieswoista reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania”.<sup>5</sup> W psychologii i w pokrewnych dziedzinach jak pedagogika, występuje jako stres biologiczny czy fizjologiczny i stres psychologiczny. Możemy rozpatrywać go z dwóch perspektyw. Pierwszy stres, pozytywny, motywujący do działania, oraz dostarczający satysfakcji z osiągnięcia danego celu. Z drugiej strony wpływający na człowieka negatywnie w chwili, gdy poziom eustresu czyli stresu motywującego, zostanie przekroczony, mówimy wtedy o dystresie, stresie blokującym. Potocznie stres kojarzony jest z czymś negatywnym, nieprzyjemnym w odczuciu, który łączy ze sobą takie objawy jak np., ból brzucha, bladość. Jednak może być on korzystny dla człowieka. W chwili pojawienia się emocji, aktywuje się adrenalina- hormon przyspieszający metabolizm organizmu. Zwiększona jest wtedy sprawność narządów, pobudzony zostaje cały system reagowania na zagrażający stresor.

Można wyróżnić następujące stresory:

- ze względu na jego umiejscowienie, zewnętrzny, wewnętrzny.
- ze względu na czas trwania, , krótkotrwały, długotrwały.

---

<sup>5</sup> A. Jaczewski, K Komosińska, (red.), *Wybrane zagadnienia z edukacji zdrowotnej( skrypt dla studentów)*, NOVUM , Płock, 2004, s.180



- ze względu na intensywność, o małej intensywności; o średniej intensywności; bardzo intensywny;

Wyróżnić można dwa rodzaje sytuacji trudnych:

- Sytuacje obiektywne trudne
- Sytuacje subiektywne trudne

W zależności od rodzaju zakłóceń T. Tomaszewski przedstawia pięć typów sytuacji trudnych. Pierwszym z nich są sytuacje deprivacyjne. Człowiek pozbawiony jest w nich elementów niezbędnych, do aby normalnie funkcjonować. Przykładem takich sytuacji są np. pozbawienie wody, pokarmu czy tlenu, a nawet przebywanie w izolacji, czyli pozbawienie możliwości zaspokojenia potrzeb społecznych. Inaczej mówiąc sytuacje deprivacji polegają na niemożności zaspokojenia przez człowieka jego podstawowych potrzeb. Deprivacja może doprowadzić do śmierci. Drugim rodzajem jest przeciążenie wynikające z przekroczenia własnych możliwości. Wykonanie jakiegoś zadania pozostaje na granicy możliwości wytrzymałości nerwowej, psychicznej lub fizycznej. Człowiek postawiony przed zbyt trudnymi zadaniami nie może im podołać przez obniżenie sprawności działania na skutek zniechęcenia, wyczerpania, zmęczenia. U osoby stale przechodzącej przeciążenie mogą wystąpić stany nerwicowe. Przykładem może być zmęczenie, które prowadzi do wyczerpania organizmu. Kolejny typem trudności proponowanym przez Tomaszewskiego, są utrudnienia, w których to w wyniku wystąpienia jakiejś trudności pojawia się niemożność do wykonania danego zadania. Są to wszystkie zadania, które nie mogą być wykonane z powodu braku odpowiednich do tego przedmiotów, ograniczeń informacyjnych jak i napotkanych przeszkód. Następną sytuacją trudną jest zagrożenie, występujące wtedy, gdy istnieje prawdopodobieństwo utraty cennej dla jednostki rzeczy np. pozycji społecznej czy zdrowia. Motywacja w tym przypadku jest dość wysoka, jednak towarzyszący jej lęk dezorientuje sprawność do działania i myślenia. Ostatnim typem są sytuacje konfliktowe wraz, z którymi pojawia się konflikt mogący wynikać z wyboru jakiegoś celu, który uniemożliwia osiągnięcie innego.<sup>6</sup>

Próbując zrozumieć zjawisko stresu wyróżnić możemy trzy fazy reakcji na stres. Pierwsza faza nazywaną mobilizacją polega na zmianach w organizmie. Aktywowane są procesy psychiczne, wydzielają się adrenalina i noradrenalina do krwiobiegu. Zwiększa się częstoskurcz serca, rozszerzają źrenice i oskrzela, wzrasta tempo oddechu, podwyższony

<sup>6</sup> T. Tomaszewski, Psychologia, PWN, Warszawa 2008, s. 13- 34

zostaje poziom glukozy, następuje poprawa ukrwienia mózgowia. Sутkiem przedłużającego się stresu i wzrostu jego natężenia rozpoczyna się faza krytyczna. Często dochodzi do zahamowania działań w podejmowaniu walki z niekomfortową sytuacją a nawet bezradność. Okazywane emocje coraz trudniej kontrolować. Staje się widoczny strach i gniew. Wysokie natężenie stresu zbliża się do granic wytrzymałości organizmu, trudno jest logicznie myśleć i skupić uwagę. Gwałtowne poszukiwanie pomocy, płacz przejawiają fazę destrukcji. Agresja, atak, ucieczka stają się mechanizmem obronnym. Człowiek wtedy nie jest w stanie adekwatnie ocenić sytuację, w jakiej się znalazł.

Z uwagi na pojawienie się problemu wywołującego stres wyróżniamy dwie strategie zapobiegające mu:

- skoncentrowanie na problemie, opanowanie stresora, w przypadku możliwości pojawienia się stresora podjęcia działań w celu uniknięcia negatywnych skutków nim spowodowanych,
- skoncentrowane na emocjach, opanowanie reakcji emocjonalnej na pojawienie się stresora, podjęcie działań w celu zmniejszenia lub wyłączenia negatywnych emocji związanych ze stresem.

Stres wywołuje reakcje zwane mechanizmami obronnymi, pojawiają się one odruchowo w celu zmniejszenia konsekwencji, która wyniknąć może na skutek sytuacji stresowej a w szczególności obciążenia emocjonalnego. Mechanizmy obronne są to „nieświadome, niezbędne zachowania każdego człowieka, które pełnią rolę przystosowawczą w sytuacji trudnej”.<sup>7</sup>

Do najczęściej stosowanych mechanizmów obronnych na działanie stresu należą: kompensacja, wyparcie, projekcja, odreagowanie, fantazjowanie, ucieczka bądź zgłuszenie, identyfikacja.

Mimo dwóch przejawów stresu – eustres i dystres- i wiążących się z nimi objawów działania na organizm jest on konieczny i niezbędny do życia w celu mobilizacji do działania.

---

<sup>7</sup> B. Woynarowska, *Edukacja Zdrowotna. Podręcznik akademicki*, PWN, Warszawa, 2007, s. 413

### 1.3 Przebieg i reakcje na stres

Reakcje stresowe będziemy nazywać adaptacją do niezwykłych warunków otoczenia lub niewłaściwą reakcją na warunki zwyczajne. Skuteczne przezwyciężenie takiej sytuacji umożliwi przeżycie i jest traktowana, jako nieodłączny element życia większości organizmów. Fizyczna reakcja na stres rozpoczyna się od pobudzenia reakcji fizjologicznych, które pozwalają na początku na adaptację do sytuacji, natomiast w razie długiego czasu trwania mogą one szkodzić. Typowa i najprostsza reakcja na stres ma charakter fizyczny i rozgrywa się na poziomie tzw. mózgu gadziego. Nazywana inaczej reakcją walki lub ucieczki. Wydzielanie adrenaliny powoduje pobudzenie procesów fizjologicznych. Reakcja walcz lub uciekaj jest dobra w obliczu poważnego i bezpośredniego czynnika stresującego takiego jak zagrożenie życia. Jednak, jeśli jest ona długotrwała będzie niosła za sobą negatywne skutki dla człowieka. Nagle pojawiający się stresor silnie pobudza autonomiczny układ nerwowy. Oznaki obserwowane to przyspieszony oddech i tętno, podwyższa się ciśnienie krwi a także wzmacnia pocenie się.<sup>8</sup> Reakcja taka nazywana jest stresem ostrym definiowanym, jako „przemijający stan pobudzenia, który jest wywołany przez sensor i ma wyraźnie określony początek oraz ograniczony czas trwania”<sup>9</sup>

O rozpoczęciu reakcji stresowej mowa wtedy, gdy bodziec został zinterpretowany, jako zagrażający i został on odniesiony do aspiracji danego człowieka, jego systemu wartości czy nawyków. W tych obszarach formułujemy ocenę tego stresora- zagraża nam czy nie. Jest to zjawisko sądu poznawczego. Jeśli na jego poziomie oceniony zostanie, jako negatywny to w efekcie pojawia się reakcja na poziomie emocjonalnym w postaci irytacji, agresji, niecierpliwości, gniewu, strachu czy lęku. Ogólnie, jako emocjonalne pobudzenie wywołujące poczucie wstydu, winy, przekonanie człowieka, że nie poradzi sobie z napotkaną trudnością.

W przypadku, gdy sytuacja zostanie oceniona, jako niezagrażająca pojawiają się przewidywanie sukcesu i pozytywne emocje z tym związane np. pewność naszego działania (poziom behawioralny). Sprawność wykonania zadania zależy od poziomu pobudzenia. W przypadku. W przypadku niewielkiego pobudzenia emocjonalnego człowiek w reakcji na stresor będzie działał sprawniej, natomiast przy dużym poziomie sprawność działania spadnie.

---

<sup>8</sup> J. Gutmann, *Jak radzić sobie ze stresem*, Wydawnictwo JEDNOŚĆ, Kraków 2001,

<sup>9</sup> P.G. Zimbardo, R.L. Johnson, V. McCann. *Psychologia- kluczowe koncepcje. Człowiek i jego środowisko*, PWN, Warszawa 2010

Przy niewielkim wzroście pobudzenia emocjonalnego będziemy działali sprawniej, a przy bardzo dużym wzroście pobudzenia – poziom naszej sprawności istotnie spadnie.

Wraz z pojawieniem się sytuacji stresowej następuje reakcja ze strony organizmu. Można wyróżnić trzy stadia reakcji podania organizmu na dany stresor:

1. Stadium reakcji alarmowej- dociera informacja i problemie. Pojawia się szok związany z dostrzeżeniem problemu na skutek działania stresora a w późniejszej fazie w celu przeciwdziałania szokowi następuje mobilizacja i podjęta zostaje próba radzenia sobie ze stresem. Zaobserwować można typowe objawy stresu.
2. Stadium odporności, wiąże się ze sprawnym funkcjonowaniem. Szok ustąpił, organizm fizycznie i psychicznie zaczyna dobrze znosić sytuację stresową.
3. Stadium wyczerpania- następuje, gdy nie potrafimy poradzić sobie z problemem. Silne działanie stresu prowadzi do spadku sił odpornościowych, stres w tym stadium jest szkodliwy dla zdrowia.

## 1.4 Stres szkolny jako szczególny rodzaj stresu

Doświadczanie stresu jest czymś zupełnie naturalnym w życiu każdego ucznia. Jednak trzeba nauczyć się go kontrolować aby nie przekroczył maksymalnej granicy pobudzenia. Stres któremu poddawany jest uczeń w szkole zaburza jego sferę psychiczną jak i fizyczną. Wyróżnić można pięć rodzajów stresu. Doświadczanie stresu jest czymś zupełnie naturalnym w życiu każdego ucznia. Jednak trzeba nauczyć się go kontrolować aby nie przekroczył maksymalnej granicy pobudzenia. Stres któremu poddawany jest uczeń w szkole zaburza jego sferę psychiczną jak i fizyczną.

Wyróżnić można pięć rodzajów stresu. Pierwszym z nich jest stres przewidywany, traktowany jako psychiczny stan ucznia powstający przez wyobrażanie sobie trudności w opanowywaniu obszernego lub nie do końca zrozumiałego materiału. Wiąże się on także z innymi trudnymi sytuacjami szkolnymi, choćby w kontaktach z rówieśnikami czy nauczycielami. Przykładem takiego stresu może być odpowiedź ustna, ponieważ każdy uczeń obawia się ironicznych uwag w jego stronę czy po prostu bycia wyśmianym.

Innym rodzajem jest stres sytuacyjny, polegający na pobudzeniu organizmu ucznia na skutek działania danego bodźca świadczącego o byciu ocenianym, np. oddanie sprawdzianu, informowanie o ocenie. Sytuacjami stresującymi na które napotka się uczeń w szkole mogą być też wywołanie do odpowiedzi zwracanie uwagi nauczyciela (szczególnie te ośmieszające i poniżające), rozmowa z pedagogiem, dyrektorem, wychowawcą i wszystkie inne sytuacje z którymi uczeń będzie zaskoczony. Organizm młodego człowieka w takiej sytuacji nie jest przystosowany do radzenia z nią.

Charakterystycznym dla gimnazjalistów jest stres oczekiwania. Uznaje się za niego stan psychiczny w którym uczeń znajduje się przez dłuższy czas. Traktowany jest jako rezultat, oczekiwany i trudny do przewidzenia wynik, budzący pewnego rodzaju obawy. Mowa tu np. o wyniku egzaminu kończącego gimnazjum ale również o ocenie ze sprawdzianu, klasówki, śródrocznej, rocznej. Stres ten obejmuje sytuacje kiedy dorastający człowiek oczekuje spotkania z dziewczyną czy chłopakiem .

Kiedy stres wywołany jest czynnikami fizycznymi, takimi jak napięcie w szkole czy nadmierny hałas czyli jego charakter jest długotrwały mówimy o stresie chronicznym. Jest on pewnego rodzaju przeciążeniem psychicznym ucznia. Poddanie go takiemu działaniu utrudnia jest funkcjonowanie w różnych sytuacjach życia społecznego. Wywołują go napięte kontakty w środowisku rówieśniczym czy domowym. Źródła stresu chronicznego mają związek z zazdrością, stawianymi sobie zbyt wygórowanymi zadaniami, z powodu przekonania że nie jest

się wystarczająco zdolnym, atrakcyjnym by sprostać oczekiwaniom własnym jak i rodziny. Innymi powodami są brak akceptacji, zrozumienia i przynależności do grupy rówieśniczej, sprawianie zawodu rodzicom i nauczycielom. Uczniowie borykający się ze stresem chronicznym często czują się znużone, brak im radości i chęci do działania a nawet stają się agresywne, rozdrażnione i nadpobudliwe.

Stres z reguły może prowadzić do nerwicy a ich symptomy są podobne głównie w przypadku stresu chronicznego.

Wspólnymi ich przejawami są:

- zmiany obserwowane w układzie oddechowym i krążenia; czerwienienie się, bledność, plamy na twarzy, bóle brzucha, bóle głowy, przyspieszone tętno, oddech, duszności, uczucie zimna lub gorąca;
- zmiany zachodzące w układzie pokarmowym, niechęć do jedzenia lub obżarstwo, wymioty, mdłości, suchość w ustach, ból brzucha;
- zmiany w układzie mięśniowym; obgryzanie paznokci, kręcenie włosów, niekontrolowane ruchy dłoni, nóg, drgawki;
- trudności w skupieniu uwagi;
- niezadowolenie, rozdrażnienie;
- zaburzony i niespokojny sen;
- zmęczenie znużenie, ogólna niechęć do wykonywania różnych czynności;
- niska samoocena, poczucie niedowartościowania;
- lęki, obawy przed karą, niepowodzeniem;
- trudności w myśleniu, przypominaniu sobie;
- natłok myśli.

Stres w okresie dorastania jest wynikiem rozwoju psychicznego. Należy go rozpatrywać uwzględniając takie obszary jak, szkoła, relacje rówieśnicze, środowisko rodzinne. Podczas pobytu w szkole uczeń ma styczność z wieloma problemami postrzeganymi, jako sytuacje niekomfortowe, stresujące o negatywnym odczuciu emocjonalnym. Stres szkolny należy postrzegać przez pryzmat:

- relacji między nauczycielami;
- relacji między innymi rówieśnikami;
- relacji ze środowiskiem społecznym.

Nasilanie się stresu ma miejsce, gdy uczeń jest świadomy nadmiaru zadań i trudności z ich wykonaniem. Napięcie wywoływać mogą sytuacje takie jak rywalizacja rówieśnicza,

obawa przed kompromitacją, ośmieszeniem a nawet lekcje wychowania fizycznego i prezentowanie poziomu niskiej sprawności fizycznej są źródłem stresu szkolnego. Ogromnym stresorem a nawet powodem wystąpienia stanów lękowych jest przemoc ze strony silniejszych kolegów, szantażowanie i terroryzowanie, agresja fizyczna i słowna a szczególnie cyberprzemoc. Stanowią one duże obciążenie psychiczne niosące ze sobą tragiczne skutki.

## 1.5 Skutki stresu szkolnego

Skutki stresu szkolnego mogą być przejściowe lub trwałe, jednak powodują, że pogarsza się sprawność umysłu i następuje obniżenie zainteresowania się nauką ze strony ucznia.

Rozdrażnienie, niska samoocena, przygnębienie czy zmęczenie to nie jedynie skutki stresu szkolnego, poważnie utrudniające naukę w szkole, ale również wpływają na zdrowie dziecka. Jeśli uczeń doświadcza stresu w optymalnym stopniu, jest to wtedy stres pozytywny i motywujący do pracy. Uczniowie poddawani takiemu stresowi mogą osiągać dobre stopnie, jak również radzić sobie z nowymi, coraz to większymi wyzwaniami i stawianymi wymaganiami. Stres szkolny młodego człowieka objawiać się może :

- rozdrażnieniem,
- częstym zapominaniem,
- agresją.
- wahaniami nastroju,
- przygnębieniem,
- brakiem organizacji i planowania,
- problemami z koncentracją uwagi,
- zmęczeniem,
- odsunięciem się od rodziny,

Problemy te można traktować jako skutki stresu szkolnego, które przyczyniają się do obniżenia stopni ucznia. Kłopoty z zapamiętywaniem i koncentracją mają swoje odbicie w nieradzeniu sobie z codziennymi zadaniami szkolnymi. Rozdrażnienie, wahanie nastroju i zmęczenie wywołują trudności we współpracy z rówieśnikami, a także prowadzi do pogorszenia się stosunków na drodze nauczyciel- uczeń. Problem stresu oraz nieumiejętność radzenia z nim powoduje, że młodzież gimnazjalna szuka ratunku w zachowaniach agresywnych czy różnego rodzaju „rozluźniaczach”, używkach typu alkohol, papierosy czy narkotyków. W efekcie doprowadzi to do uzależnienia znacznej części gimnazjalistów, poza tym są inne, skuteczniejsze i bezpieczniejsze dla zdrowia sposoby niwelowania stresu szkolnego. Długotrwałe doświadczenie stresu zaburza strefę psychiczną młodego człowieka. Mowa tu między innymi o depresji i różnego rodzaju nerwicach. Często zdarza się że realizacja



zadań wychowawczych jak i edukacyjnych w szkole nie przynosi oczekiwanych rezultatów. Dziać się tak może, kiedy dana sytuacja nie wzmacnia efektywności interakcji edukacyjnych a tylko ją zaburza. Interakcje te ograniczają prawidłowy przebieg procesu socjalizacji ucznia. Niestety to szkoła często staje się jednym z głównych czynników, które zaburzą jego osobowość ponieważ, uczeń często nie czuje się w niej bezpieczny. Poczucie bezpieczeństwa jest bardzo ważnym warunkiem efektywnego przyswajania wiedzy.

Ważnym zadaniem w rozwoju każdego ucznia jest, nabywanie przez niego kompetencji emocjonalnych, a szkoła jako jedno z ważniejszych środowisk społecznych, powinna stwarzać odpowiednie warunki ku temu. Jednak bardzo często występują sytuacje wręcz przeciwne: obowiązek przebywania w szkole i uczestniczenia życiu szkolnym jak i przebywanie z rówieśnikami staje się dla ucznia źródłem zaburzeń emocjonalnych. Skutki działania sytuacji edukacyjnych doświadczanych przez gimnazjalistów wiążą się z powstawaniem i utrwalaniem się stanów lękowych, a te z kolei oddziałują na inne sfery życia.

Zdaniem J. Łyska<sup>10</sup> przyczyny i uwarunkowania lęków doświadczanych przez uczniów trzeba rozpatrywać w zależności od wieku ucznia. Szczególnie istotne, dla dzieci rozpoczynających naukę w szkole podstawowej, są relacje między nimi a matką i pojawienie się takich cech jak brak wzmocnień pozytywnych i nadopiekuńczość. Ważny jest proces aklimatyzacji do szkoły, dostosowanie się do trybu pracy a także cechy charakterystyczne dla danego środowiska rodzinnego, inteligencja i stan zdrowia. Każda sytuacja w szkole może być powodem pojawienia się stanu lękowego ucznia gimnazjum. Wydają się ważne wtedy poziom trudności zadań szkolnych stawianych uczniom, ich liczba czy potrzeba czynienia postępów w nauce. Z psychologicznego punktu widzenia, interesujące wydają się być tutaj, relacje nie tylko między nauczycielem a uczniem ale także między uczniami zachodzące na terenie szkoły.

---

<sup>10</sup> J. Łysek (red.), *Niepowodzenia szkolne*, Impuls, Kraków 1998r

## Bibliografia

1. A. Jaczewski, K. Komosińska, (red.), *Wybrane zagadnienia z edukacji zdrowotnej (skrypt dla studentów)*, NOVUM, Płock, 2004, s.180
2. B. Woynarowska, *Edukacja Zdrowotna. Podręcznik akademicki*, PWN, Warszawa, 2007,
3. G. Mietzel, *Wprowadzenia do psychologii- podstawowe zagadnienia*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001
4. G.E. Kwiatkowska (red.), *Wybrane zagadnienia psychologii współczesnej*, Wydawnictwo uniwersytetu Marii Skłodowskiej – Curie, Lublin 2004
5. H. H. Krüger, *Wprowadzenie w teorie i metody badawcze nauk o wychowaniu*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005
6. J. Gutmann, *Jak radzić sobie ze stresem*, Wydawnictwo JEDNOŚĆ, Kraków 2001,
7. J. Strelau, *Psychologia, Podręcznik akademicki. Podstawy psychologii cz.1*, GWP Gdańsk 2000,
8. M. Łobocki *Metody i techniki badań pedagogicznych* Oficyna Wydawnicza Impuls Kraków 2011
9. Obuchowska, *Dynamika nerwic. Psychologiczne aspekty zaburzeń nerwicowych u dzieci i młodzieży*, PWN, Warszawa 1981
10. P.G. Zimbardo, R.L. Johnson, V. McCann. *Psychologia- kluczowe koncepcje. Podstawy psychologii*, PWN, Warszawa 2010,
11. P.G. Zimbardo, R.L. Johnson, V. McCann. *Psychologia- kluczowe koncepcje. Człowiek i jego środowisko*, PWN, Warszawa 2010,
12. P.G. Zimbardo, R.L. Johnson, V. McCann. *Psychologia- kluczowe koncepcje. motywacja i uczenie się*, PWN, Warszawa 2010
13. S. Byra, M. Parchomiuk, *Osobowościowe i społeczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem przez studentów pierwszego roku*, Wydawnictwo uniwersytetu Marii Skłodowskiej – Curie, Lublin 2009
14. S. Florka, M. Rygielski (red.), *Agresja i przemoc w drodze do dorosłości: stare mechanizmy, nowe oblicza i metody przeciwdziałania*, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu, Nowy Sącz 2013
15. W. Goriszowski, *Badania pedagogiczne w zarysie. Skrypt dla studentów pedagogiki*, Warszawa, 2005

16. Z. Skorny „Prace magisterskie z psychologii i pedagogiki: przewodnik metodyczny dla studiujących nauczycieli”, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne”, Warszawa 1984
17. Gnitecki J., *Zarys metodologii badań w pedagogice empirycznej*, Zielona Góra 1993
18. T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych. Strategie jakościowe i ilościowe*, Żak, Warszawa 2001
19. J. Szumski, *Wstęp do metod i technik badań społecznych*, 1999,  
*Elementy teorii poznania, logiki formalnej i metodologii nauk*, Warszawa 1961
20. Z. Zaborowski, *Wstęp do metodologii badań pedagogicznych*, Wrocław- Warszawa-  
Kraków- Gdańsk 1973
21. T. Tomaszewski, *Psychologia*, PWN, Warszawa 2008, s. 13- 34
22. E.B Hurlock, *Rozwój dziecka cz1 i cz 2*, PWN, Warszawa 1985
23. W. Zaczyński „Praca badawcza nauczyciela”, WSIP, Warszawa 1995
24. J. Łysek (red.), *Niepowodzenia szkolne*, Impuls, Kraków 1998r