

Irena Sorokosz

**WYBRANE ASPEKTY  
FUNKCJONOWANIA UCZNIÓW  
W SYTUACJACH STRESU SZKOLNEGO**

Elbląg 2017

PRZEWODNICZĄCY KOMITETU REDAKCYJNEGO  
WYDAWNICTWA PWSZ W ELBLĄGU  
*dr hab. inż. Jerzy Łabanowski*

RECENZENCI  
*dr hab. Krzysztof Kalka, prof. nadzw.*  
*dr hab. Jolanta Karbowniczek, prof. nadzw.*

REDAKCJA, KOREKTA, SKŁAD KOMPUTEROWY  
Wydawnictwo Techniczno-Naukowe JAS  
e-mail: jagoda.szczerkowska@gmail.com  
*Jadwiga Szczerkowska*  
*Jerzy Paczyński*

PROJEKT OKŁADKI  
*Aleksandra Thiede*

Wydano za zgodą Rektora PWSZ w Elblągu

© Copyright by Wydawnictwo PWSZ w Elblągu

**ISBN 978-83-62336-51-7**

---

Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Elblągu  
82-300 Elbląg, ul. Wojska Polskiego 1, tel. 55 629 05 55  
Wydanie I, nakład 120 egz., format B-5

## SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	5
1. STRES PSYCHOLOGICZNY I SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z NIM .....	7
1.1. Definiowanie stresu w różnych koncepcjach .....	7
1.2. Stres, sytuacja trudna.....	12
1.2.1. Typy sytuacji trudnych.....	14
1.3. Stresory i ich charakterystyka .....	17
1.4. Reakcja na stres.....	19
1.4.1. Zachowanie w sytuacji stresu.....	21
1.5. Sposoby radzenia sobie ze stresem.....	24
1.5.1. Radzenie sobie w kategorii procesu .....	25
1.5.2. Radzenie sobie jako styl.....	26
1.5.3. Radzenie sobie w kategorii strategii.....	28
1.6. Funkcjonalne i dysfunkcjonalne strategie zaradcze .....	32
1.7. Następstwa stresu psychologicznego.....	36
Podsumowanie .....	40
2. STRES W SYTUACJACH SZKOLNYCH.....	42
2.1. Środowisko edukacyjne i stres .....	42
2.1.1. Szkolne sytuacje trudne.....	45
2.1.2. Zmiana szkoły jako stresor.....	52
2.1.3. Częstość stresu szkolnego i jego natężenie .....	54
2.2. Uczeń w stresie.....	56
2.3. Stres uczenia się .....	60
2.3.1. Straty i zyski bycia zestresowanym.....	63
2.4. Sukces i porażka a stres szkolny .....	65
2.5. Wiek, płeć a stres.....	69
Podsumowanie .....	76
3. RELACJE SZKOLNE JAKO CZYNNIK STRESOGENNY .....	78
3.1. Stresogenność relacji z nauczycielem .....	78
3.1.1. Stres nauczyciela a stres ucznia.....	85
3.1.2. Konflikty z nauczycielami.....	89
3.2. Relacje z rówieśnikami .....	93
3.2.1. Pozycja ucznia w klasie .....	96
3.3. Rzeczywistość szkolna i klasowa jako źródło stresu.....	100
3.3.1. Klimat szkoły i klimat klasy.....	103
Podsumowanie .....	108
4. ZASOBY OSOBISTE A SPOSOBY ZARADCZE .....	110
4.1. Odporność na stres .....	110
4.2. Temperament a stres.....	114
4.3. Optymizm – pesymizm a stres .....	118
4.4. Wzór zachowania a stres .....	121
4.5. Samoocena a stres .....	125

4.6. Poczucie własnej skuteczności a stres .....	128
4.7. Poczucie kontroli a radzenie sobie ze stresem.....	131
4.8. Lęk szkolny i sposoby radzenia sobie z nim .....	134
4.9. Znaczenie zasobów osobistych w kontekście działań zaradczych .....	141
Podsumowanie .....	145
5. ZASOBY SPOŁECZNE JAKO WSPARCIE.....	147
5.1. Wsparcie ze strony rodziny .....	148
5.2. Szkoła jako środowisko wsparcia.....	151
5.2.1. Wsparcie ze strony nauczyciela .....	153
5.2.2. Wsparcie rówieśnicze.....	157
5.2.3. Wsparcie instytucjonalne .....	159
5.3. Programy wspomagające przezwyciężanie stresu .....	164
5.3.1. Techniki poznawczo-behawioralne .....	165
5.3.2. Techniki relaksacji .....	167
5.3.3. Trening asertywności .....	170
5.3.4. Aktywność fizyczna, sport .....	171
Podsumowanie .....	172
ZAKOŃCZENIE.....	175
BIBLIOGRAFIA.....	177