

Stanisław KORCZYŃSKI

## Stres edukacyjny gimnazjalistów

**Słowa kluczowe:** stres, stres edukacyjny, czynniki stresogenne, przeciążenie psychiczne, skutki stresu, przewycięzanie stresu.

Stres jest nieodłącznym elementem życia każdego człowieka i towarzyszy mu na co dzień. Doświadczają go nie tylko osoby dorosłe, ale również dzieci i młodzież. Mamy z nim do czynienia w każdej sytuacji, podczas której spełniane przez uczniów czynności naruszają równowagę organizmu, czy też zakłócają normalny tok codziennych zachowań. Nawet niewielka zmiana w środowisku zewnętrznym lub w organizmie wywołuje stan niepokoju wewnętrznego, rozdrażnienie. Stres ma tendencje do szybkiego rozrastania i jest przenoszony na różne sytuacje życiowe. Wówczas oceniany jest negatywnie, gdyż stresowe wydarzenia mają tendencję do kumulowania się, co wywołuje niekwestionowane zmiany w organizmie, dezorganizujące przebieg zachowania, ujemnie wpływa na stan zdrowia, prowadzi do załamania odporności, zwiększa poczucie bezradności i pesymizmu. Na stres można też spojrzeć z innego punktu widzenia i poszukiwać przeciwstawnego jego charakteru. Czasem ma swoje dobre strony, może być mobilizujący, dobroczynny, zdrowy, pozytywny. Może pobudzać do działania, wyzwalać energię, sprzyjać zwiększeniu odporności na trudności i przyczyniać się przez to do własnego rozwoju. To, jak uczeń zareaguje na sytuację stresową, zależy od tego, jak ją postrzega, ocenia i interpretuje, a więc czy odbiera ją jako zagrażającą, czy jako możliwą do przewycięzania. Ta sama sytuacja może być przez różne jednostki w odmienny sposób odzwierciedlana i interpretowana. Podobnie jest z radzeniem sobie w sytuacjach stresowych, poszczególne osoby wypracowują sobie własną strategię pokonywania stresu.

Celem badań jest poznanie czynników stresujących uczniów w procesie szkolnej edukacji, sposobów reagowania na stres oraz uzyskanie informacji

o podejmowanych działaniach zmierzających do łagodzenia przykrych stanów emocjonalnych. Celem praktyczno-wdrożeniowym jest wypracowanie wskazań dla różnych podmiotów oddziaływań wychowawczych, a szczególnie nauczycieli i rodziców, w celu podjęcia działań zmierzających do przewycięzania uczniowskiego stresu.

Planując badania, starano się znaleźć odpowiedź na kilka problemów:

1. Jaki jest poziom stresu gimnazjalistów?
2. Jakie czynniki związane ze szkolną edukacją są postrzegane przez uczniów jako najbardziej stresogenne?
3. Jakie są skutki stresu w funkcjonowaniu organizmu?
4. Jakie czynności podejmują uczniowie w celu łagodzenia i/lub jego przewycięzania?

Badania prowadzono za pomocą sondażu diagnostycznego, posługując się techniką ankiety, której narzędziem był kwestionariusz ankiety „Uczniowska ocena różnych sytuacji edukacyjnych”<sup>1</sup>. Kwestionariusz zawiera 40 twierdzeń, do których badani ustosunkowywali się za pomocą pięciostopniowej skali:

- 1 – sytuacja ta nie występuje lub nie dotyczy mojej osoby;
- 2 – sytuacja ta występuje, ale mi nie przeszkadza i nie denerwuje;
- 3 – czasami mnie to denerwuje lub przeszkadza;
- 4 – dość często jest to powodem mojego zdenerwowania;
- 5 – denerwuje mnie to cały czas w szkole lub w domu.

W oparciu o powyższą skalę określono poziom uczniowskiego stresu oraz ustalono rangę czynników stresogennych dla poszczególnych kategorii oraz w obrębie każdej z ośmiu kategorii (tabela 1).

Badaniami objęto 895 uczniów, w tym 463 dziewcząt i 432 chłopców; 351 w gimnazjach wiejskich i 544 – w miejskich.

## Wyniki badań

Badania wykazały, że stres przekraczający możliwości radzenia sobie z wymaganiami adaptacyjnymi otoczenia dotyczy prawie 20% gimnazjalistów. Jest on wyższy u młodzieży z gimnazjów miejskich o ponad 5% od gimnazjalistów uczących się w szkołach wiejskich. U ponad 20% badanych osiąga umiarkowany poziom. Nazywać go będziemy również okazjonalnym, gdyż w przypadku uczniów charakterystyczne dla niego są okresy wzmożonych napięć, które nie są dla nich nadmiernie obciążające, a stanowią nawet siłę napędową ich działań. Ponad 58% respondentów, pomimo tego, że styka się z sytuacjami stresogennymi, akceptuje szkołę i swoje w niej miejsce, postrzega sytuacje edu-

<sup>1</sup> S. Korczyński, *Przygotowanie pracy dyplomowej z pedagogiki. Jak napisać dobrą pracę? Rozwiązania praktyczne. Narzędzia badawcze*, Difin, Warszawa 2013.

cyjne jako normalne w ich życiu, ukierunkowane na cel czynności związane z ich podstawową działalnością. Chociaż wiele sytuacji szkolnych budzi w nich opór i sprzeciw ze względu na rygory i wymagania oraz posłuszeństwo wobec autorytetów, to jednak traktuje je jako nieodłączny element życia szkoły. Taka postawa jest ze wszech miar pożądana, gdyż stwarza większą możliwość adaptacji w przyszłym życiu zawodowym i postrzegania otoczenia jako mniej zagrażającego. Chłopcy w nieco w wyższym odsetku (21,5%) niż dziewczęta (18,0%) żyją w stresie przekraczającym umiarkowany poziom, bowiem określają go jako wysoki i bardzo wysoki. Niższy odsetek zestresowanych dziewcząt może wynikać z tego, że z reguły łatwiej przystosowują się one do szkoły, obowiązujących w niej norm, są bardziej obowiązkowe, pilne, systematyczne w pracy, łatwiej wywiązują się z zadań. To też sprawia, że relacje z nauczycielami i rodzicami są mniej konfliktogenne.

### **Czynniki stresogenne w subiektywnej ocenie gimnazjalistów**

Najwyższą rangę spośród ośmiu kategorii stresogennych uzyskały dwie ściśle powiązane grupy czynników: „przeciążenie psychiczne” i „przeciążenie nauką”.

Przeciążenie psychiczne wymieniane jest przez 29% ankietowanych, przy czym częściej przez młodzież uczącą się w gimnazjach miejskich (35%) niż wiejskich (27%), i prawie w takim samym stopniu przez dziewczęta i chłopców. Zbliżony wynik uzyskało również przeciążenie nauką połączone z niską oceną swych umiejętności poznawczych (tabela 3). Na miejscu trzecim wśród czynników wysoce stresogennych, niezależnie od płci i lokalizacji placówki szkolnej, badani gimnazjaliści wymienili trudności edukacyjne i brak wiary w skuteczność podejmowanych działań. Stres z tego powodu przeżywa ponad 27% uczących się w gimnazjach miejskich, a 17% uczniów gimnazjów wiejskich, i w zbliżonym odsetku dziewczęta, jak i chłopcy. We wszystkich grupach zmiennych zajęły one rangę szóstą.

Kolejną rangę wśród stresorów edukacyjnych młodzież przypisała uczącym ich nauczycielom, przy czym zauważa się różnice stanowisk w poszczególnych grupach zmiennych niezależnych. Nauczyciela jako źródło uczniowskiego stresu wyraźniej akcentują gimnazjaliści uczący się w miastach (32%) niż na wsi (15%). Dla 15–20% gimnazjalistów, w zależności od lokalizacji szkoły i płci, źródłem stresu okazali się rodzice. Dla większości badanych relacje z rodzicami miały pozytywny wpływ na ich samopoczucie, samoocenę i stosunek do życia. Jako najmniej stresujące badani uczniowie uznali relacje koleżeńskie. Źródłem stresu są jednak dla około 17% uczniów, z przewagą uczących się w gimnazjach zlokalizowanych w środowisku miejskim. Wyraźne różnice między gimnazjalistami ze środowiska miejskiego i wiejskiego wystąpiły w przypadku zawiści. Ten problem rozbudza znacznie mniej emocji, zarówno wśród dziewcząt, jak

i chłopców w gimnazjach wiejskich. W badanej przez nas grupie gimnazjalistów najmniej stresogennym czynnikiem okazało się poczucie bezpieczeństwa. Jako stresor wymienia go około 13% ankietowanych. Ten wynik jest zaskoczeniem, gdyż wiele źródeł podaje, że agresja, przemoc i mobbing stają się poważnym problemem współczesnej szkoły, a szczególnie w szkołach gimnazjalnych.

**Tabela 1.** Ranga kategorii ze względu na zawartość czynników stresogennych w poszczególnych kategoriach, z uwzględnieniem zmiennej płci (w procentach)

Nazwa kategorii	Płeć	Skala	Wskaźniki procentowe		Razem (4+5) N=895	
			Gimnazjum wiejskie N=351	Gimnazjum miejskie N=544		
Poczucie przeciążenia nauką i niskiej oceny swych umiejętności poznawczych	Dziewczeta	3	28,8	32,5	27,8	27,8
		4	16,1	21,2		
		5	8,1	10,2		
	Chłopcy	3	22,4	27,2	27,8	
		4	13,8	19,3		
		5	11,1	11,4		
Przeciążenie psychiczne	Dziewczeta	3	28,8	34,5	30,3	31,3
		4	18,5	19,9		
		5	7,3	14,9		
	Chłopcy	3	26,9	30,2	32,3	
		4	15,9	20,1		
		5	13,2	15,4		
Poczucie bezpieczeństwa	Dziewczeta	3	15,2	18,1	11,7	13,2
		4	8,1	7,8		
		5	3,1	4,4		
	Chłopcy	3	17,6	18,7	14,7	
		4	7,4	8,7		
		5	5,4	7,8		
Klimat interpersonalny grupy rówieśniczej	Dziewczeta	3	16,7	22,1	14,7	16,0
		4	8,2	12,1		
		5	3,2	5,9		
	Chłopcy	3	16,0	19,3	17,4	
		4	9,3	12,8		
		5	4,8	7,9		
Zazdrość w relacjach interpersonalnych	Dziewczeta	3	13,5	22,1	17,3	17,6
		4	6,1	13,3		
		5	5,2	10,1		
	Chłopcy	3	14,3	19,3	17,9	
		4	7,1	12,8		
		5	5,2	10,7		

Tabela 1. Ranga kategorii... (cd.)

Nazwa kategorii	Płeć	Skala	Wskaźniki procentowe		Razem (4+5) N=895	
			Gimnazjum wiejskie N=351	Gimnazjum miejskie N=544		
Trudności edukacyjne i brak wiary w skuteczność podejmowanych działań	Dziewczeta	3	21,0	33,2	22,3	22,3
		4	11,7	18,8		
		5	5,5	8,4		
	Chłopcy	3	22,7	27,6	22,3	
		4	10,9	18,6		
		5	6,0	9,0		
Relacje dziecko – rodzic	Dziewczeta	3	15,9	18,7	16,3	18,1
		4	10,1	11,1		
		5	4,6	6,7		
	Chłopcy	3	11,9	16,1	19,9	
		4	8,6	11,0		
		5	10,0	10,2		
Relacje uczeń – nauczyciel	Dziewczeta	3	19,4	23,9	16,4	19,4
		4	8,2	12,1		
		5	4,5	7,9		
	Chłopcy	3	19,6	23,7	22,4	
		4	10,1	12,7		
		5	8,3	13,7		

Źródło: opracowanie własne.

### Przeciążenie rolą ucznia

Przeciążenie to sytuacja, w której uczeń zmuszony jest do wykonywania zadań na granicy swoich możliwości fizycznych lub psychicznych. Może ono być ilościowe i jakościowe. Przeciążenie ilościowe spowodowane jest dużą liczbą zadań do wykonania w krótkim czasie. Wiąże się ze zmniejszeniem ilości czasu wolnego, ograniczeniem relaksu, rozrywek, wypoczynku. Przeciążenie jakościowe następuje w wyniku wykonywania zadań trudnych, skomplikowanych umysłowo, w stosunku do możliwości ucznia. Prowadzi ono do narastania konfliktu wewnętrznego, utrudniającego wykonywanie wielu czynności związanych ze szkolną edukacją. Utrzymujące się przez dłuższy czas przeciążenie ilościowe i/lub jakościowe może skutkować różnymi zaburzeniami w funkcjonowaniu ucznia, przyczyniać się do zmęczenia, wyczerpania, niezadowolenia, osłabienia siły dążeń.

Z badań wynika, że uczniowie w wysokim odsetku (41%) są wyczerpani psychicznie dniem spędzonym w szkole i odczuwają zmęczenie po jego zakończeniu. Opinie w tym względzie są zbliżone w grupie chłopców i dziewcząt.

Pewne zróżnicowanie ocen zauważa się przy rozpatrywaniu wyników z uwzględnieniem zmiennej lokalizacji szkoły. Zmęczenie i wyczerpanie po dniu spędzonym w szkole dostrzega wyższy odsetek dziewcząt (49%) niż chłopców (41%) uczących się w gimnazjach miejskich. Odwrotna sytuacja, w mniejszym też nasileniu, wystąpiła wśród badanych w środowisku wiejskim. Zmęczenie wynika z długiego pobytu w szkole, ze względu na wysoki wymiar godzin lekcyjnych, z braku ruchu, ciągłego wysiłku umysłowego, częstych sprawdzianów, klasówek, przebywania w dusznych pomieszczeniach i w hałasie. Zmęczenie prowadzi do utraty chęci wykonywania wielu zadań, niechęci do nauki i szkoły, napięcia, niepokoju, wyczerpania organizmu, bezsenności, problemów z pamięcią, zmienności nastrojów itp. Na zmęczenie ma też wpływ sposób funkcjonowania ucznia po powrocie ze szkoły, siedzenie całymi godzinami przed komputerem lub telewizorem, czego efektem jest często to, że mamy do czynienia ze znużeniem ucznia jeszcze przed rozpoczęciem nauki w szkole. Zmęczenie może być obiektywne i subiektywne. To rozróżnienie wskazuje, że istnieją różnice między dziećmi w zakresie odczuwania zmęczenia. Około 60% badanych uczniów nie dostrzega ujemnych skutków zmęczenia szkolnego dla ich funkcjonowania, a więc nie jest u nich powodem napięć, rozdrażnienia i irytacji.

Rozpatrując przeciążenie psychiczne uczniów, należy zwrócić uwagę na jeszcze jeden dość niepokojący wynik badań, jakim jest ustawiczne napięcie uczniów podczas zajęć dydaktycznych powodowane postawą nauczycieli. Prawie co trzeci gimnazjalista wiąże stres z permanentnym napięciem, jakie towarzyszy im w czasie lekcji. Chłopcy w tym przypadku przewyższają dziewczęta. Oni to aż w 36%, w zbliżonym odsetku w obu badanych środowiskach, są z tego powodu zestresowani. Deklarowana, mniejsza o 8%, wysoka stresogenność dziewcząt może być spowodowana między innymi tym, że „dziewczynki są rzadko ganione przez nauczycieli. Dlatego, jeśli im się to zdarzy, trudniej im odrzucić naganę jako wyraz nauczycielskiego uprzedzenia. Stale okazywana im życzliwość w pewnym sensie zmusza je do uznania, iż rzeczywiście były nie w porządku, zamiast powiedzieć sobie, że nie w porządku jest raczej nauczyciel”<sup>2</sup>.

Również w przybliżeniu, co trzeci gimnazjalista dostrzega niekorzystne skutki stresu dla przebiegu jego procesów poznawczych, bowiem zauważa, że w trakcie wezwania do odpowiedzi ma trudności z odtworzeniem tego, czego się nauczył. Takie zachowania wyraźnie dominują w wypowiedziach gimnazjalistów ze środowiska miejskiego (37%). Różnica wielkości, aż 14%, może być spowodowana dążeniem tych uczniów do wysokich osiągnięć. Takie zjawisko obserwuje się przy nadmiernie rozbudowanej motywacji osiągnięć i wysokich aspiracjach. Stres będący odpowiedzią organizmu na wezwanie do odpowiedzi przeżywany jest prawie tak samo przez dziewczęta i chłopców.

<sup>2</sup> K. Konarzewski, *Uczeń*, [w:] *Sztuka nauczania. Szkoła*, red. K. Konarzewski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1991, s. 103.

Nie tylko bezpośrednio doświadczane sytuacje w szkole są przyczyną uczniowskiego stresu. Często zdarza się, że myślenie o szkole wychodzi także poza jej mury i nadal jest niezwykle dokuczliwe. U 28% ankietowanych już sama myśl o szkole wywołuje stan zniechęcenia i nerwowości. Oznacza to, że taki odsetek gimnazjalistów żyje w ustawicznym napięciu, dlatego nie doznaje należytego odprężenia nawet w dni wolne od nauki. Wyraźnie nasila się ono w niedzielne popołudnie. Taki stan zdecydowanie dominuje wśród młodzieży w środowisku miejskim (32%) w porównaniu ze środowiskiem wiejskim (23%) i co ciekawe podkreślany jest częściej przez chłopców (31%) niż przez dziewczęta (24%). Zamartwianie się problemami szkolnymi, z wyolbrzymianiem sytuacji zaistniałych w szkole, głównie niepowodzeń, przy użyciu skali 4 i 5 zaznaczył co czwarty gimnazjalista. Dziewczęta z tego powodu w wyższym odsetku (28%) żyją w napięciu niż chłopcy (22%) i wyraźniej zaznacza się ono wśród młodzieży szkół miejskich.

### **Przeciążenie nadmiarem czynności edukacyjnych**

Z poprzednio opisanym przeciążeniem ma związek nieco inny rodzaj przeciążenia, a mianowicie to wynikające z nadmiaru nauki i niskiej oceny własnych umiejętności poznawczych. Umiejętności poznawcze są tu rozumiane jako dyspozycja do efektywnego wykonywania czynności związanych z uczeniem się, wykonywaniem zadań zleconych przez nauczyciela. Uczniowie czują się przeciążeni nauką w szkole (28%). W takim samym odsetku odczuwają je zarówno dziewczęta, jak i chłopcy, ale częściej gimnazjaliści szkół miejskich (31%) niż wiejskich (25%). Wynika ono głównie z nadmiaru różnych obowiązków szkolnych – długiego pobytu w szkole, odrabiania zadań, które przeciąga się do późnych godzin nocnych, uczestnictwa w różnych formach wzbogacania swoich zainteresowań itp. Ten aspekt przeciążenia podkreśla 39% badanych. Poczucie przeciążenia nadmiarem różnych obowiązków szkolnych wymienia aż 46% dziewcząt, z przewagą uczących się w gimnazjach miejskich (49%) i co trzeci badany chłopiec. Brak czasu na odpoczynek i porządny sen sprawia, że na drugi dzień niewyspani i wyczerpani uczniowie są mniej aktywni na lekcjach. Przeciążenia nauką można też doszukiwać się w niesystematycznej pracy uczniów, a jest ono dość powszechne. Świadczą o tym badania przeprowadzone wśród siedmiu łódzkich gimnazjów. Wynika z nich, że 58% gimnazjalistów nie uczy się systematycznie, ale na ostatnią chwilę. Do systematycznej nauki przyznaje się 19% badanych<sup>3</sup>. Uczniowie żyją także w napięciu po zakończeniu nauki w szkole ze względu na nadmiar czynności zleconych im do wykonania w domu.

<sup>3</sup> Raport końcowy: *Kim jest współczesny gimnazjalista?*, Instytut Socjologii. Katedra Metod i Technik Badań Społecznych. Uniwersytet Łódzki, <http://www.eksoc.uni.lodz.pl/is/doc/gimnazjalista.pdf> [stan z 22.05.2014].

Stres nasila się głównie u tych uczniów, którzy nie są w stanie wykonać zadanych prac samodzielnie, gdy zadanie nie zostało przez nauczyciela sformułowane jasno i zrozumiale, gdy uczeń nie wie, jak odrobić pracę domową. Sugestie, że „nauczyciele większy nacisk kładą na samodzielne uczenie się w domu niż na lekcjach” za silny lub bardzo silny stresor uznało prawie 31% respondentów. Przeciążenie nadmiarem prac domowych silniej odczuwają chłopcy (33%) niż dziewczęta (28%). Dziewczęta w wyższym odsetku przyjmują taką sytuację jako naturalną, a ponadto są bardziej systematyczne i odpowiedzialne. Chłopcy są bardziej niecierpliwi i mniej zmotywowani do wykonywania takich prac, zwłaszcza gdy nie są kontrolowani. Przeciążenie nauką w domu znacznie częściej wymieniają gimnazjaliści uczący się w szkołach miejskich (36%); w środowisku wiejskim o 12% mniej.

Aby uniknąć stresu, nauczyciele powinni brać pod uwagę fakt, że uczeń ma do wykonania wiele innych prac i nie był bardzo przeciążony, zadawać prace o takim stopniu trudności, by uczeń był w stanie wykonać je samodzielnie, bez pomocy rodziców czy innych osób. Stres będzie też o wiele mniejszy, jeżeli nauczyciel wyjaśni uczniowi, czego od niego oczekuje i dobrze określi zakres materiału do wyuczenia się.

W omawianej kategorii trzy twierdzenia dotyczyły poczucia przeciążenia wynikającego z niskiej oceny własnych umiejętności poznawczych. O takim poziomie przekonanych jest blisko 22% badanych gimnazjalistów. Zauważa się wyższy odsetek nie doceniających siebie pod tym względem wśród dziewcząt (24%) i chłopców (26%) w środowisku miejskim. W gimnazjach wiejskich odsetek nisko oceniających własne umiejętności do uczenia się jest niższy średnio o 6% (dz. – 16%, chł. – 19%). Co czwartego gimnazjalistę stresuje niepewność swojej wiedzy. Wynika ona z krytycznego ujmowania umysłowych właściwości, charakterystycznego dla okresu dorastania. Stres z tego powodu jest wyższy wśród gimnazjalistów szkół miejskich i u chłopców. Taka samoocena wpływa niekorzystnie na podejmowanie wyzwań i wysiłków zmierzających do pokonywania trudności. Zbliżony odsetek respondentów (21%) nie wierzy w możliwość poradzenia sobie z wymaganiami stawianymi przez szkołę. Zaniżone poczucie wartości własnej w tym względzie jako czynnik stresogenny podkreślają również częściej gimnazjaliści uczący się w miastach. Stresorem dla 20% badanych w tej grupie zmiennej niezależnej jest też dokonywanie niekorzystnych porównań efektów uczenia się z innymi uczniami.

### **Poczucie bezpieczeństwa**

Przyczyn uczniowskiego stresu można doszukiwać się także w braku poczucia bezpieczeństwa ze względu na niewłaściwe relacje interpersonalne z nauczycielami i rówieśnikami. Częstymi stresorami zagrażającymi bezpieczeństwu



uczniów są: uporczywe dokuczanie, straszenie różnymi sankcjami, znęcanie fizyczne i psychiczne. O poczuciu bezpieczeństwa najlepiej świadczy ustosunkowanie się badanych do twierdzenia „W szkole czuję się niepewnie i mało bezpiecznie”. Zagrożenie osobistego bezpieczeństwa dostrzega 11% gimnazjalistów. Częściej jest ono podkreślane w środowisku wiejskim; różnica w porównaniu z rówieśnikami z miasta wynosi 6%. Na różnice te największy wpływ miały wypowiedzi dziewcząt, bowiem wynoszą one ponad 8%. Pozostałe twierdzenia wskazują na przyczyny tego stanu. Okazuje się, że stresem dla wielu uczniów jest zmuszanie do podporządkowania się oczekiwaniom rówieśników, które nie są przez nich akceptowane i nie odpowiadają ich normom czy też systemowi wartości. Niedostosowanie się do narzucanych wymagań wiąże się często z dokuczaniem, znęcaniem, wymuszaniem czegoś, pobiciem, straszeniem różnymi sankcjami. W tym przypadku blisko 16% dostrzega u siebie zachwianie równowagi psychicznej. Częściej jednak takie nieakceptowane sposoby wywierania wpływu podkreślają uczniowie w środowisku miejskim; z różnicą 6% i z wyraźną przewagą (8%) w grupie chłopców. Blisko co siódmy uczeń przychylnie zagrożenia swego dobrostanu psychicznego przypisuje nauczycielom, bowiem wciąż straszą uczniów pozostaniem na drugi rok w tej samej klasie. Stres z tego powodu nieco częściej jest doświadczany przez młodzież gimnazjalną w środowisku wiejskim (14%) niż w miejskim (11%). Wyraźnie ten stresor odczuwany jest przez chłopców w środowisku miejskim (20%).

Cechą charakterystyczną młodzieży w okresie dorastania jest silne dążenie do autonomii. Dążenia te, niewsparte określonymi predyspozycjami, budzą u wielu młodych ludzi opór i sprzeciw, rodzą wewnętrzny konflikt i są przyczyną licznych napięć i irytacji. Okazuje się, że u 13% badanych są przyczyną wysokiego stresu. Tendencja ta zaznacza się wyraźniej w środowisku miejskim. Brak możliwości wyrażania swego zdania podkreśla tu ponad 17% badanych gimnazjalistów. W środowisku wiejskim dążenia te nie są tak silne, ale chłopcy z powodu niemożności ich uzewnętrzniania są bardziej poirytowani (14%) niż dziewczęta (5%). Stan emocjonalny bez wyraźnego wskazania zagrożenia lub przyczyny wymienia 10% badanych, przy nieznacznej przewadze uczących się w gimnazjach miejskich zarówno chłopców, jak i dziewcząt. Taka postawa wskazuje na ogólny niepokój, który może skutkować odczuwaniem czegoś przykrego, czego nie można się pozbyć.

### **Grupa rówieśnicza źródłem uczniowskiego stresu**

Grupa społeczna złożona z rówieśników odgrywa ważną rolę w kształtowaniu stosunku ucznia do szkoły. Zapewnia ona dzieciom poczucie przynależności i akceptacji, dzięki którym w trudnych sytuacjach będą czuć się pewniej i bezpieczniej, otrzymawszy należyte wsparcie z ich strony. Jednak rówieśnicy nie

zawsze mają korzystny wpływ na innych, czasem ich zachowanie może powodować odczuwanie nieprzyjemnego stanu emocjonalnego, jakim jest stres, gdyż czują się izolowani, nieakceptowani, odrzuceni przez kolegów, bądź krzywdzeni psychicznie lub psychicznie. Warto również zaznaczyć, że współcześnie w szkołach panuje rywalizacja uczniów o stopnie, tzw. „wyścig szczurów”, jak i o względy nauczycieli, co powoduje stałe napięcie i podenerwowanie. Zakłócenia w funkcjonowaniu ucznia w grupie utrudniają prawidłową socjalizację i internalizację norm obowiązujących w grupie oraz rozwój osobowości. „Ustawiczne przebywanie w klimacie bezwzględnej podporządkowania, lęku, poczucia braku wpływu i własnej sprawczości odbija się na psychice ucznia. Kształtuje bowiem takie cechy osobowości, jak: bierność, brak aktywności i samodzielności w działaniu, brak wiary w siebie, nieumiejętność podejmowania decyzji i wyborów”<sup>4</sup>. Relacje z rówieśnikami dotyczyć mogą niezdrowej rywalizacji o oceny, wyśmiewania, upokorzenia, izolacji. Stres z tego powodu przeżywa 16% młodzieży. Jego nasilenie różnicują płeć i lokalizacja szkoły. Chłopcy o wiele częściej w ocenie twierdzeń składających się na klimat interpersonalny grupy posługiwali się skalą 4 i 5, z wyraźną przewagą w szkołach miejskich. Różnica wskaźników procentowych na korzyść uczących się w gimnazjach wiejskich wynosi prawie 7%. W gimnazjach miejskich wskaźnik ten osiągnął 19%. W tej kategorii najwyższy wskaźnik (22,7%) uzyskało twierdzenie, które informuje o rywalizacji kolegów o stopnie i względy nauczycieli. Ponad 27% ankietowanych w gimnazjach miejskich przyznało, że taka postawa ich kolegów wywołuje stan stresu nie tylko w bezpośrednim zetknięciu się z nią, ale także w innych okolicznościach. Gimnazjaliści ze szkół wiejskich dostrzegają również ten problem, ale w mniejszym zakresie (18%). Zjawisko to bardziej nurtuje chłopców (23,7%) niż dziewczęta (21,6%). Bardzo stresująca dla uczniów jest sytuacja, gdy inni wyśmiewają się i drwią w przypadku jakichś potknięć i niepowodzeń. Już samo przewidywanie takiego zachowania koleżanek, czy kolegów wywołuje silne napięcie u 22% badanych. Większy niepokój z tego powodu zauważa się w środowisku miejskim (26%) niż wiejskim (18%) i wśród chłopców (26%), w porównaniu z dziewczętami (19%). Dla pewnej grupy uczniów (16%) wysoce irytujące są nieregularne zachowania kolegów. Z większym nasileniem obserwowane są w środowisku miejskim (18%) niż wiejskim (13%).

Stres przeżywają też ci uczniowie, którzy napotykają na trudności w zrozumieniu niektórych treści i nie wiedzą, gdzie mogą poszukiwać informacji niezbędnych do wykonania zdań. 11% badanych zauważa, że w klasie są zdani na siebie i nie mogą liczyć na wsparcie kolegów/koleżanek. Wśród gimnazjalistów znalazła się też pewna grupa uczniów (11%), która jest pozbawiona wsparcia rówieśniczego. Jego brak jest dostrzegany przez większy odsetek chłopców (12%) niż dziewcząt (9%). Sytuacja ta może wynikać z większej konfliktowości

<sup>4</sup> E. Szperlich, M. Lehman, *Lubić szkołę*, „Psychologia w Szkole” 2008, nr 4, s. 146.

i agresywności chłopców. Ten sam argument może posłużyć do wyjaśnienia różnic z uwzględnieniem lokalizacji szkoły. Na większe poczucie wsparcia w środowisku wiejskim ma zapewne wpływ także silniejsze poczucie więzi, wytworzone jeszcze na poziomie szkoły podstawowej. Uczeń czuje się bezpiecznie, gdy ma poczucie pewności wsparcia przez drugą osobę. Wsparcie społeczne, niezależnie od tego, czy jest rzeczywiste, czy wyobrażone, chroni młodzież przed stresem; gdy go nie ma, uczeń czuje się zagrożony i ma poczucie wykluczenia społecznego. W środowisku wiejskim cierpi z tego powodu o połowę mniej badanych niż w środowisku miejskim (14%). Młodzież otrzymująca wsparcie od kolegów, rodziców czy nauczycieli uczy się pokonywania trudności, panowania nad emocjami, przezwyciężania stresu.

### Zazdrość jako stresor edukacyjny

Ta kategoria zawiera kilka twierdzeń dotyczących również zachowania rówieśników, które nie sprzyjają zapewnieniu przyjaznego środowiska szkolnego i ma ścisły związek z opisywaną poprzednio, ale została wyodrębniona jako oddzielna, by ukazać specyfikę stresorów związanych z oddziaływaniem grupy. Jednym z problemów często nękających młodzież i przybierającym różne nasilenie na poszczególnych poziomach rozwoju jest zazdrość, czasem utożsamiana z zawiścią<sup>5</sup>. Najczęściej wiąże się ona z nieprzyjemnym stanem emocjonalnym wywołanym różnorodnymi czynnikami, a głównie z sukcesami odnoszonymi przez innych, z ich popularnością. Często jest reakcją na subiektywnie postrzegane zagrożenie poczucia własnej wartości. W niniejszym opracowaniu skoncentrowaliśmy się na zazdrości rozbudzonej w grupie rówieśniczej, spowodowanej demonstrowaniem swojej wyższości, popularności niektórych uczniów oraz postrzeganiem różnic w ich funkcjonowaniu w różnych relacjach podmiotowych. Wielu uczniów cierpi z powodu zazdrości o coś, a głównie dostrzeganej przewagi rówieśników pod różnymi względami. Pomijamy tu problem zazdrości o partnera, który również może być czynnikiem utrudniającym przebieg procesu uczenia się. Okazuje się, że silnym stresorem, ujawnionym przez 27% badanych gimnazjalistów, jest stawianie za wzór do naśladowania niektórych uczniów za osiągnięcia w nauce i/lub zachowanie. W tym przypadku większy stres przeżywają chłopcy (30%) niż dziewczęta (25%). Zjawisko z wyraźnym nasileniem występuje w środowisku miejskim (dz. – 33%, chł. – 41%). Gimnazjaliści uczący się w szkołach zlokalizowanych na wsi problem ten dostrzegają w znacznie mniejszym odsetku (dz. – 18%, chł. – 19%). W tym środowisku 68% badanych do oceny tego stwierdzenia posłużyło się skalą 1 i 2, co oznacza, że takie działa-

<sup>5</sup> Zawiść jest uczuciem bardziej negatywnym niż zazdrość i wiąże się z chęcią wyrządzenia komuś krzywdy, szkody. Ponieważ trudno niekiedy ustalić ostre granice między zazdrością a zawiścią, będziemy posługiwać się terminem zazdrość.

nia pedagogiczne w ich szkołach nie mają miejsca lub, gdy się pojawiają, nie są powodem napięć emocjonalnych. W środowisku miejskim takie opinie wyraziło tylko 42%. Znaczącym dla młodzieży stresorem, z wyraźną przewagą (11%) uczących się w gimnazjach miejskich i z sześcioprocentową przewagą u dziewcząt, jest modny ubiór swych koleżanek i kolegów, markowa, droga odzież, pokazywanie się często w innych ubraniach. To wysoce drażni blisko 22% uczestniczących w badaniach. Jest to wynik właściwości wieku, bowiem młodzież w okresie adolescencji przejawia silne pragnienie zewnętrznego upodobnienia się, a brak możliwości spełnienia się w tym zakresie staje się przyczyną niemałego rozdrażnienia. Zazdrość z tego powodu może być czynnikiem utrudniającym koncentrację na zasadniczych czynnościach ucznia i problemem nurtującym młodzież także po opuszczeniu szkoły, a nierzadko przyczyną konfliktów z rodzicami. Nieco rzadziej wymienianym stresorem, ale też nieobojętnym dla 16% badanych, jest podkreślanie przez niektórych sposobów spędzania wakacji. Stres z tego powodu częściej sygnalizują gimnazjaliści miejscy. Różnica wskaźników procentowych w porównaniu ze środowiskiem wiejskim wynosi 5%, ale między dziewczętami aż 16%. Zazdrość pojawia się też wtedy, gdy uczniowie zauważają, że inni pod wieloma względami są lepsi od nich (13%). Stres z tego powodu dotyka w takim samym stopniu dziewczęta jak i chłopców, ale w mniejszym stopniu ze środowisk wiejskich (różnica 10%). Przykładem może być zazdrość o oceny szkolne. Czasem ocena wyższa o jeden stopień może stać się przyczyną głębokiego stresu utrzymującego się przez dłuższy czas i zerwania więzi koleżeńskich. Nieraz poirytowany z tego powodu uczeń pragnie udowodnić nauczycielowi, że jego praca niczym nie różni się od wypracowania koleżanki. Zazdrość, której zasadniczą treścią jest nauka szkolna, może dotyczyć wielu spraw, a między innymi tego, że niektórym kolegom/koleżankom wszystko dobrze się układa, zarówno w szkole, jak i w domu. Tego typu zazdrość uzyskała najniższą rangę spośród wyżej opisanych stresorów. Badani zazdrozczą swym rówieśnikom tego, czego nie mają, a chcieliby posiadać.

Zazdrość jest źródłem stresu, gdyż towarzyszy jej niepokój, przykrość, niezadowolenie, lęk, gniew, złość, wściekłość, nienawiść, rozpacz, poczucie niższej wartości, i dość często komplikuje życie gimnazjalistów. Prowadzi do powstawania silnych konfliktów wewnętrznych i interpersonalnych oraz nieprzewidywalnych zachowań.

### **Trudności edukacyjne i brak wiary w skuteczność podejmowanych działań**

Stres związany z nauką szkolną może być wynikiem stanu świadomości ucznia powstałym na skutek postrzegania sytuacji jako trudnych do przezwyciężenia ze względu na nurtujący ich brak czasu na należyte przygotowanie się do

lekcji. Ten fakt jako źródło częstych kłopotów zaznacza co czwarty gimnazjalista. Źródłem stresu dla 25% badanych gimnazjalistów, niezależnie od płci i z nieznaczną przewagą uczących się w szkołach miejskich (29%), jest świadomość trudności wynikających z niezrozumienia wielu treści programowych. Konsekwencją braku zrozumienia niektórych przedmiotów mogą być trudności w wykonywaniu zadań. Jako stresującą czynność wymienia blisko co czwarty badany gimnazjalista, ale również w przeważającym odsetku w gimnazjach miejskich. Z tego powodu wysoki stres przeżywa o 10% mniej dziewcząt i chłopców uczących się w gimnazjach wiejskich. Również co czwarty gimnazjalista odczuwa brak czasu na należyte przygotowanie się do lekcji. Dziewczęta z tego powodu w wyższym odsetku (27%) niż chłopcy (25%) są bardziej poirytowane. Mniej napięć sygnalizują respondenci w środowisku wiejskim. Dla wielu uczniów źródłem stresu jest brak pewności siebie i swojej wiedzy oraz skłonność do przewidywania niepowodzeń w szkole. Podkreśla to od 14–20% ankietowanych, i co ciekawe, częściej chłopcy (18%) niż dziewczęta (15%).

Stres rodzi się też z przekonania uczniów, że materiał wystarczająco sobie przyswoili, a w efekcie otrzymują niższe oceny od oczekiwanych. Powstały na tym tle dysonans stresuje około 25% adolescentów w gimnazjach miejskich i 13% w środowisku wiejskim. Chłopcy z tego powodu czują się tak samo zestresowni jak dziewczęta.

### **Stresogenne relacje dziecko–rodzic**

Dla uczniów w okresie dorastania charakterystyczne jest pojawienie się i wyodrębnienie poczucia „ja”, dążenie do bycia niezależnym i autonomicznym. W związku z tym często dochodzi do przeciwstawiania się rodzicom, odmawiania spełniania ich poleceń, polemik z ich poglądami, jawnych konfliktów i irytacji. Relacje z rodzicami jako źródło stresu wymienia ponad 18% badanych gimnazjalistów, przy czym częściej chłopcy (20%) niż dziewczęta (16%). Kontakty na linii dziecko – rodzic jako bardziej irytujące wymieniają uczniowie w środowisku miejskim (20%), w porównaniu ze środowiskiem wiejskim (17%). Różnice te mogą wynikać z dążenia rodziców do sprawowania kontroli nad dziećmi. W środowisku miejskim zapewne przybierają formę bardziej aktywną, co przez młodzież jest odbierane jako wkraczanie w obszar samodzielności i narzucanie im swojej woli ze strony rodziców. Rodzice zainteresowani dzieckiem zadają im pytania o przebieg nauki w szkole, otrzymane oceny i różne wydarzenia tam zaistniałe. Okazuje się, że dla 28% gimnazjalistów są one irytujące i stanowią przyczynę buntu z ich strony. Niezadowolenie z tego faktu częściej ujawniają chłopcy (32%), z nieznaczną przewagą w środowisku wiejskim. Uczniowie doświadczają też podekscytowania (24%), gdy rodzice wyrażają niezadowolenie z postępów w nauce swych dzieci, podkreślając ich lenistwo i brak systematycz-

ności w pracy. Wyraźniej irytuje to chłopców (28%) niż dziewczęta (21%) i młodzież gimnazjów miejskich. Konfliktowość na tle interesowania się rodziców sprawami szkolnymi swych dzieci może wynikać z następujących sprzeczności: „między kontrolą ze strony rodziców – a potrzebą swobody u dorastających; między odpowiedzialnością rodziców – a dzieleniem się nią z dorastającymi; między przykładaniem przez rodziców dużej wagi do nauki szkolnej – a poświęcaniem czasu na inne rodzaje aktywności przez dorastających”<sup>6</sup>. Stresujące dla uczniów są też wymierzane lub zapowiadane przez rodziców sankcje w przypadku niepowodzeń w szkole. Irytacji z tego powodu doświadcza blisko 14% badanych. W tym przypadku chłopcy nieco liczniej ustosunkowywali się do takich zachowań rodziców przy wykorzystaniu skali 4 i 5. Wyższa stresogenność chłopców wynika zapewne ze sposobu ich zachowań w relacjach z rodzicami, powodowanych bardziej burzliwym dojrzewaniem i zazwyczaj gwałtowniejszymi reakcjami<sup>7</sup>.

Stres nasila się wtedy, gdy uczeń ma jakieś problemy i nie ma do kogo zwrócić się o pomoc w ich rozwiązaniu. Z badań wynika, że 12% dorastających, mając jakieś problemy szkolne czy osobiste, nie może liczyć na pomoc i wyrozumiałość rodziców. Poszukując źródeł stresu w środowisku domowym, gimnazjaliści mieli ustosunkować się do twierdzenia: „w moim domu panuje taka atmosfera, że nigdy nie wiadomo, co może się wydarzyć”. 12% badanych do jego oceny posłużyło się skalą 4 i 5. Percepcja tego zjawiska jest zbliżona w grupie dziewcząt i chłopców. W wyższym stopniu stresogenna atmosfera życia rodzinnego nakręcana jest w środowisku miejskim (15%). Na wsi dostrzega ją 9%.

### **Nauczyciel jako źródło stresu**

Praca nauczyciela jest niezwykle złożona. Oczekuje się od niego, że zadba o dobre wyniki nauczania każdego ucznia, stymulować będzie ich motywację i zainteresowania, zatroszczy się o relacje z rodzicami i zapewni uczniom bezpieczeństwo w sytuacjach trudnych oraz możliwość rozwoju fizycznego i umysłowego, a w relacjach z uczniami będzie przejawiał troskliwość, cierpliwość, empatię, zrozumienie ich problemów, zachowań, potrzeb. W pracy pedagogicznej ważna jest dobra znajomość swych uczniów, ich mocnych i słabych stron, źródeł trudności w uczeniu się. Uczniowie często postrzegają nauczyciela inaczej, jako generatora negatywnych emocji, frustracji, stresu, lęku, strachu, nie wykazującego zainteresowania ich problemami osobistymi i domowymi, i przypisują mu odpowiedzialność za niepowodzenia w nauce. Nauczyciel oddziałuje

<sup>6</sup> I. Obuchowska, *Adolescencja*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, t. 2, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000, s. 178.

<sup>7</sup> Tamże, s. 170.

na uczniów w sposób formalny – poprzez treści nauczania i wychowania, oraz mniej formalny – poprzez swoją osobowość, która wyraża się między innymi w sposobach ustosunkowania się do uczniów. Oba te tory oddziaływań są ze sobą sprzężone, ale uczniowie ujawniają wysoką wrażliwość na aspekt emocjonalny oddziaływań. Nauczyciel powinien ukazywać dzieciom uczucie bliskości i życzliwości<sup>8</sup>. Aby zorientować się, w jakim stopniu uczniowie są narażeni na ryzyko związane ze stresem ze strony nauczycieli, przeanalizowaliśmy wyniki ustosunkowania się badanych do pięciu twierdzeń z wykorzystaniem skali 4 i 5.

Okazuje się, że nauczyciel jako źródło wysokiego lub bardzo wysokiego stresu postrzegany jest przez 19% gimnazjalistów. 22% uważa, że nauczyciele tworzą wiele sytuacji przyczyniających się do negatywnych przeżyć emocjonalnych związanych ze szkołą, ale tylko czasami jest to dla nich irytujące i zakłóca ich prawidłowe funkcjonowanie. Jednak blisko 60% uczniów stwierdza, że opisane zachowania nie mają miejsca w ich szkole lub, gdy występują, nie są przyczyną zaburzeń ich równowagi psychicznej. Wyniki badań różnią się jednak, gdy uwzględni się zmienne niezależne. Chłopcy (26%) czują się bardziej podekscytowani wieloma zachowaniami uczących ich nauczycieli niż dziewczęta (20%). Rzadziej zauważany jest stresogenny wpływ na uczniów nauczycieli pracujących w gimnazjach wiejskich. Tu do oceny stresogenności nauczycieli skalą 4 i 5 posłużyło się mniej badanych chłopców (19%) i dziewcząt (12%). Uzyskane dane procentowe zwracają najbardziej uwagę na aspekty zachowania nauczyciela, które wyrażają jego stosunek do uczniów. Ponad 23% gimnazjalistów jako wysoce irytujące uznało poniżanie uczniów wobec całej klasy. Z większym naciskiem ten niepożądany aspekt zachowania nauczycieli podkreślają chłopcy (27%) niż dziewczęta (20%). W środowisku wiejskim taki styl oddziaływania wychowawczego pojawia się rzadziej niż w mieście. Wrażliwość uczniów na taki sposób wyrażania stosunku do nich przez nauczyciela potwierdzają też wcześniej analizowane wyniki badań, bowiem na twierdzenie „niektórzy nauczyciele wprowadzają nerwową atmosferę, która sprawia, że na lekcjach żyję w ustawicznym napięciu”, odpowiedzi potwierdzających udzieliło ponad 30% gimnazjalistów. Poniżanie może przybierać różne formy, między innymi porównań z innymi uczniami. Na szczęście takie zjawisko zostało zauważone przez niewielką liczbę badanych (12%), ale chłopcy tego typu komunikaty otrzymują częściej niż dziewczęta, szczególnie w środowisku miejskim. Co piątego gimnazjalistę irytuje to, że niektórzy nauczyciele przypisują uczniom winę za wiele rzeczy, których nie zrobili. Ponieważ żadna argumentacja nie jest w stanie zmienić wytworzonego przez nauczyciela obrazu ucznia, poszkodowani cierpią z tego powodu. Szczególnie podekscytowani są chłopcy (27%), bowiem im najczęściej przypisuje się pewne formy zachowań. W środowisku wiejskim przypisy-

<sup>8</sup> Ch. Day, *Nauczyciel z pasją. Jak zachować entuzjazm i zaangażowanie w pracy*, GWP, Gdańsk 2008, s. 46.

wanie uczniom niezawinionych czynów przytrafia się rzadziej niż w miejskim. Odnosi się to zarówno do dziewcząt, jak i chłopców. Jeden z uczniów był oburzony, gdyż nauczyciel przypisał mu współudział w akcji przemocowej wobec kolegi z klasy i rozpowszechnił tę informację wśród innych nauczycieli oraz z przekonaniem przekazał ją rodzicom. Dopiero dociekliwość rodziców spowodowała, że został oczyszczony z tego pomówienia. Stres z tego powodu, wraz z konsekwencjami w postaci zaburzenia snu i braku panowania nad emocjami, utrzymywał się dość długo. Również co piąty uczeń przeżywa stres, gdyż uważa, że został niesprawiedliwie oceniony przez nauczyciela. Z takim przeświadczeniem żyje o wiele większa liczba uczniów gimnazjów miejskich (25%) niż wiejskich (15%), a szczególnie chłopców. Niesprawiedliwe traktowanie uczniów przez nauczycieli uwidoczniło się jeszcze bardziej (35%) w badaniach gimnazjalistów przeprowadzonych w województwie podlaskim<sup>9</sup>.

Stres może wywoływać niedoceniające uczniów. Poglądy na ten temat są zróżnicowane, gdy idzie o płeć i lokalizację szkoły (chłopcy w wyższym odsetku od dziewcząt, szczególnie w środowisku miejskim). Między dziewczętami istnieje tu zgodność, niespotykana w żadnym dotychczas omawianym twierdzeniu. Rozczarowanie uczniów pojawia się też wtedy, gdy uczeń pragnie zaspokoić swoją ciekawość poznawczą, a nie otrzymuje zrozumienia ze strony nauczyciela.

Stres wynikający z relacji nauczyciel – uczeń może być, i zapewne jest, uwarunkowany większą wrażliwością emocjonalną niektórych uczniów, ale także osobowością uczących. W literaturze naukowej opisuje się różne typologie nauczycieli. Stres wywoływać będą na pewno nauczyciele błędzący, o typie agresywnym, korygującym i hamującym, czy neurotycznym<sup>10</sup>. U nauczyciela błędzącego rzadziej pojawiają się zachowania wspierające oraz nawiązujące lub podtrzymujące kontakt emocjonalny. Jest on bardziej skoncentrowany na sobie, ma mniejsze poczucie humoru, a jego lekcjom towarzyszy napięta atmosfera.

## Konsekwencje stresu

Stres prowadzi do wielu zmian, zarówno w sferze fizjologicznej, jak i psychologicznej. Jego skutkiem jest wiele dolegliwości, niekiedy bardzo dokuczliwych, objawiających się zmianami w funkcjonowaniu organizmu. Najbardziej odczuwalną przez gimnazjalistów jest przyspieszona akcja serca; dostrzegana jest przez 40% dziewcząt i co czwartego chłopca. Ponad 30% dziewcząt i 20% chłopców uskarża się na bóle głowy, pleców. Blisko 22% sygnalizuje uczucie słabości, zauważalne przez większy odsetek badanych dziewcząt (27%) niż

<sup>9</sup> *Stres wśród dzieci i młodzieży – skala zjawiska w województwie podlaskim*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Białymstoku, Obserwatorium Integracji Społecznej, Białystok 2011, <http://www.rops-bialystok.pl/wwwois/wp-content/uploads/2013/03/3.-R> [stan z 20.05.2014].

<sup>10</sup> A. Gurycka, *Błąd w wychowaniu*, WSiP, Warszawa 1990.



chłopców (17%). Niektórzy zestresowani adolescenty, niezależnie od płci (około 20%), zauważają wzmożoną potliwość dłoni, stóp, chłodne ręce. Co siódma badana osoba czuje ucisk w gardle, a co szósta miewa zaburzenia żołądkowo-jelitowe.

Wiele opisanych objawów stresu może powodować trudności w uczeniu się, zapamiętywaniu, myśleniu, niemożność koncentracji uwagi. Takie zmiany w zachowaniu są dostrzegane przez 34–45% gimnazjalistów. Trudności w uczeniu się i brak koncentracji uwagi na skutek zaburzeń stresowych postrzega u siebie 41–51% dziewcząt i 27–39% chłopców. Charakterystyczne dla stanu stresu jest ogólne rozdrażnienie. Odczuwa go jako dokuczliwe 41% badanych; częściej dziewczęta (44%) niż chłopcy (38%). Może ono być również przyczyną zachowań agresywnych, które częściej sygnalizują chłopcy (21%) niż dziewczęta (10%). Stres powoduje trudności w zasypianiu lub budzenie się w nocy z niemożnością ponownego zaśnięcia. Nieprzespane przez ucznia noce wpływają negatywnie na wydolność umysłową i efekty przyswajania wiedzy w szkole. Co piąty gimnazjalista i co czwarta gimnazjalistka ma tego typu problemy.

Odpowiedzią organizmu na stres jest też przygnębienie, niechęć do wykonywania czynności, utrata radości życia. Sytuacje takie występują u 20% dziewcząt i 10% chłopców. Są one szkodliwe dla zdrowia, gdyż towarzyszą im z reguły różne dolegliwości somatyczne.

### **Radzenie sobie ze stresem**

Nie ma jakiegoś uniwersalnego sposobu na stres, skutecznego dla wszystkich, dlatego uczniowie podkreślali kilka wariantów półotwartej kafeterii. Do bierali je, mając na uwadze własne możliwości, potrzeby, sytuacje oraz doświadczenia. Jeżeli skutecznym sposobem w dochodzeniu do równowagi psychicznej okazało się słuchanie muzyki, to będą chętnie powtarzać taki sposób relaksu do przywrócenia normalnego funkcjonowania.

Uczniowie raczej nie poszukują sposobów rozwiązywania stresogennych napięć poprzez kontakt z pedagogiem szkolnym czy wychowawcą. Ani jeden chłopiec nie podkreślił takiego wariantu odpowiedzi, a wybrał go tylko 1% dziewcząt biorących udział w badaniach. Okazuje się, że najważniejszą rolę w łagodzeniu stresu odgrywają koleżanki/koledzy. Rozmowy z przyjaciółmi są najlepszym antidotum na stres dla 42% dziewcząt i 39% chłopców. Pozwalają one młodym ludziom odwrócić uwagę od nurtujących problemów, znaleźć wsparcie emocjonalne i złagodzić napięcie związane ze stresem. Znacznie mniejszy odsetek młodych ludzi poszukuje wsparcia u swych rodziców. Mniejsza rola rodziców w przewyciężaniu stresu może wynikać z tego, że dorastający stają się w stosunku do nich bardziej zamknięci niż byli w dzieciństwie i więcej czasu spędzają z rówieśnikami, a coraz mniej w towarzystwie rodziców<sup>11</sup>.

<sup>11</sup> I. Obuchowska, dz. cyt., s. 178.

Z badań wynika, że rodzice w rozwiązywaniu sytuacji trudnych są bardziej znaczący dla dziewcząt (18%) niż dla chłopców (7%). Należy jednak zaznaczyć, że pomimo wzrastającego znaczenia wpływu rówieśników, poszukiwanie wsparcia u rodziców zależy od indywidualnych właściwości dorastających oraz sytuacji w rodzinie. Z badań przeprowadzonych wśród łódzkich gimnazjalistów dowiadujemy się, że w przypadku złych relacji z rodzicami 75% gimnazjalistów wolny czas spędza z rówieśnikami, a przy dobrych – 50%<sup>12</sup>.

Powszechnie twierdzi się, że doskonałym sposobem na stres jest muzyka; łagodzi jego skutki, poprawia nastrój, uspokaja. Nie jest zaskoczeniem fakt, że aż 60% młodzieży szuka ukojenia w słuchaniu muzyki. Jej relaksujący wpływ dostrzega 67% dziewcząt i 54% chłopców. Zdaniem połowy badanych chłopców dobrym sposobem na stres są też gry komputerowe, a 42% – surfowanie w Internecie. W tych sposobach dziewczęta w wyraźnie mniejszym odsetku znajdują sposób na stres, natomiast z ich punktu widzenia bardziej skuteczny jest spacer i kontakt z naturą oraz czytanie ulubionych książek. Skutecznym buforem antystresowym, dostrzeganym częściej przez chłopców (30%) niż przez dziewczęta (18%), jest też uprawianie sportu. Koncentracja na wysiłku fizycznym pozwala odwrócić uwagę od stresora, uciec od negatywnych myśli i likwidować napięcie. Blisko co piąty zestresowany gimnazjalista, niezależnie od płci, stosuje strategię unikową, bowiem lubi wtedy przebywać sam z sobą – w samotności i ciszy. Niewielki odsetek badanych (14%) w likwidowaniu stresu wykorzystuje strategie skoncentrowane na problemie, wykorzystując pozytywne myślenie (dz. – 16%, chł. – 12%). Niepokojące są sygnały gimnazjalistów o niepożądanych sposobach łagodzenia stresu, poprzez ucieczkę do alkoholu (chł. – 17%, dz. – 4%), częstsze palenie papierosów (chł. – 21%, dz. – 8%), a nawet sięganie po narkotyk (chł. – 5%, dz. – 1%).

Z przedstawionych rozważań wynika, że uczniowie najwięcej stresu przeżywają w związku z ich podstawową działalnością, jaką jest nauka. Stres nasila się, gdy dziecko czuje się przeciążone nadmiarem czynności do wykonania, głównie, gdy jest świadome luk w wiadomościach, gdy odczuwa zmęczenie długim okresem pobytu w szkole. Silny stres towarzyszy uczniom w sytuacjach sprawdzania i oceniania wiedzy. Często zdarza się, że nauka szkolna nie jest dla dziecka stresująca, a problemem jest brak akceptacji w grupie rówieśniczej lub przemoc stosowana nawet przez jedną lub kilka osób w grupie. Źródłem stresu są często rodzice, stawiający dzieciom zbyt wygórowane wymagania, nie licząc się z faktycznymi możliwościami dziecka bądź niewłaściwie ustosunkowujący się do jego niepowodzeń w nauce. Do wielu napięć emocjonalnych przyczynia się niewłaściwa organizacja czasu pracy ucznia; odkładanie czynności na ostatnią chwilę, długie przesiadywanie przy komputerze. Wszystko to sprawia, że dziecko jest zmęczone, nie może skoncentrować się na nauce, jest rozdrażnione i nie ma motywacji do uczenia się. Zdarza się, że rodzice rozbudzają stres zanim

<sup>12</sup> Raport końcowy: *Kim jest współczesny gimnazjalista?*

dziecko pójdzie do szkoły, strasząc je szkołą. W wielu doniesieniach naukowych znaczące miejsce wśród czynników stresogennych zajmuje nauczyciel. Należy jednak dodać, że relacje na płaszczyźnie uczeń – nauczyciel zależą też od osobowości uczniów i ich postawy wobec szkoły i nauki szkolnej oraz kultury relacji interpersonalnych<sup>13</sup>. Wniosek taki, powołując się na opinie wielu pedagogów, wyciąga Ch. Day<sup>14</sup>, pisząc: „Ze względu na to, że praca nauczyciela z jednej strony polega na przeprowadzeniu dość skomplikowanych zmian w systemie poznawczym dziecka i kształtowaniu jego umiejętności, a z drugiej na pracy nad jego rozwijającą się osobowością, nauczyciel niemal z całą pewnością nie będzie skuteczny, jeżeli uczeń nie da mu choćby cichego przyzwolenia. Aby zapewnić sobie pełną skuteczność, nauczyciele potrzebują ścisłej współpracy z każdym z uczniów”. Autor podaje też wiele ciekawych opinii uczniów o nauczycielach, którzy działają z pasją i entuzjazmem. Również w naszych badaniach, w dużej liczbie wypowiedzi pisemnych zebranych od uczniów, uwidoczniło się pozytywne nastawienie uczniów do szkoły i nauczycieli.

### Sposoby przeciwdziałania stresowi dzieci i młodzieży

Stres jest czymś naturalnym w życiu ucznia, nieuniknionym, a nawet do pewnego stopnia pożądanym. Trzeba nad nim sprawować kontrolę, by nie przekroczył optimum pobudzenia. Rozrastający się stres zaburza zarówno psychiczne, jak i fizjologiczne funkcjonowanie ucznia. Ważną rolę w jego łagodzeniu mogą odegrać rodzice i nauczyciele. Punktem wyjścia jest obserwacja zachowania dziecka. Sygnałem mogą być różne zachowania wcześniej już opisane. Wśród działań skierowanych na ucznia można wymienić:

1. Rozpoznawanie słabych stron ucznia, zmian, jakie zaszły u niego w porównaniu z wcześniejszym okresem (zwiększone napięcie emocjonalne, przygnębienie, zmęczenie, brak motywacji do nauki, zwiększona agresywność) i wczesne wykrywanie trudności, na jakie napotyka dziecko w szkole. Rodzice takie informacje mogą uzyskać od nauczyciela lub w trakcie odrabiania z dzieckiem zadań bądź rozmowy. Jeżeli dziecko ma jakieś trudności, zaczyna odczuwać lęk przed szkołą i reaguje często ucieczką z lekcji, symulowaniem choroby. Reagowanie w porę rodziców i nauczycieli na zauważone zmiany jest skutecznym sposobem przeciwdziałania nasilającemu się stresowi.
2. Poszukiwanie przyczyn określonego zachowania ucznia, jego zrozumienie i wspieranie go poprzez dobór zindywidualizowanych środków oddziaływania pedagogicznego.

<sup>13</sup> S. Korczyński, *Stres w pracy zawodowej nauczyciela*, Wydawnictwo Impuls, Kraków 2014.

<sup>14</sup> Ch. Day, dz. cyt., s. 57.

3. Pomaganie dziecku w uświadomieniu sobie, co dla niego jest najbardziej stresogenne, bowiem świadomość tego faktu może przyczynić się do podjęcia strategii zabezpieczającej dziecko przed stresem.
4. Wykazywanie troski o interesujące organizowanie procesu nauczania-uczenia się, umożliwiające przyswajanie i poszerzanie wiedzy w domu lub wykonywanie zleconych zadań. Przenoszenie odpowiedzialności za przyswojenie treści często zawiłych i niezrozumiałych dla ucznia sprawia, że czynnościom uczenia się w domu towarzyszy napięcie nerwowe i zniechęcenie.
5. Tworzenie warunków umożliwiających przezwyciężanie trudności, udzielanie pomocy w wyrównywaniu braków, uczenie sposobów pokonywania trudności związanych z nauką, przekonywanie, że przezwyciężanie trudności może dostarczać wiele satysfakcji. Oprócz wsparcia poznawczego i instrumentalnego bardzo ważne jest wsparcie emocjonalne.
6. Dawanie przez rodziców wzorców pokonywania trudności. Jeżeli dziecko doświadczać będzie bezradność rodziców, samo będzie bezradne.
7. Wzmacnianie poczucia własnej wartości ucznia, wiary w jego siły i możliwości. Można to uczynić poprzez podmiotowe traktowanie, okazywanie zainteresowania jego problemami, zauważanie i podkreślanie dobrych stron (np. „to była dobra prezentacja”, „pytanie było trudne, ale dobrze sobie z nim poradziłeś”), podkreślanie szczególnych zalet, aktywne słuchanie, gdy uczeń wykazuje chęć rozmowy. Pozytywne wzmocnienia podnoszą pewność siebie i przyczyniają się do wzrostu poczucia dobrostanu. Dziecko uwolni się od stresu, gdy nie będzie przewidywać trudności, a myśleć pozytywnie.
8. Ukazywanie różnic indywidualnych w sposobach reagowania na bodźce i stylu pracy oraz przekazywanie dziecku informacji o możliwościach przystosowawczych wynikających z tego zróżnicowania. Chodzi tu głównie o wysoką i niską reaktywność. Jednostki wysokoreaktywne dostrzegają więcej bodźców jako zagrażających ich dobrostanowi psychicznemu, łatwiej się męczą, gorzej wypadają w warunkach ekspozycji społecznej. Niskoreaktywne tolerują bodźce nawet o większej sile, są w stanie dłużej pracować w nieprzychylnych warunkach (hałas, głośna muzyka), w otoczeniu nie dostrzegają zagrożeń dla swojego funkcjonowania.
9. Tworzenie warunków do zapewnienia poczucia bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego, zarówno w szkole, jak i w domu. Tworzenie przyjaznej atmosfery w klasie i w szkole. Stwarzanie warunków do odnoszenia satysfakcji w grupie, nawiązywania przyjaźni, przeżywania radości z działań na rzecz grupy lub jednostek, rozbudzanie empatii. Eliminowanie napięć poprzez nadawanie czynnościom kontrolnym mniej stresującego charakteru.
10. Stosowanie ćwiczeń relaksujących uczniów w trakcie lekcji. Zestaw ćwiczeń dla uczniów szkół podstawowych oraz gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych podają K. Kirschner-Liss i in.<sup>15</sup> Ich zaletą, jak piszą autorzy, jest to, że „na-

<sup>15</sup> K. Kirschner-Liss i in., *Zapobieganie stresom w trakcie lekcji*, [w:] *Stres w zawodzie nauczyciela*, red. R. Kretschmann i in., GWP, Gdańsk 2003, s. 96–105.

dają się zarówno do obniżenia poziomu emocji, jak i do podwyższenia aktywności, ponieważ wprowadzają w stan niezbędnej równowagi”<sup>16</sup>.

11. Uczenie sposobów zarządzania czasem. Czas wolny niewłaściwie wykorzystany może stać się źródłem stresu i wywoływać takie uczucia, jak: poczucie winy, dezorientacja, uczucie przytłoczenia, frustracja<sup>17</sup>. Dobrze byłoby ustalić wspólnie z dzieckiem listę czynności priorytetowych, uszeregować zadania według kryteriów ważności. Ograniczyć źródła pożeraczy czasu (Internet, telewizja). Błędem jest odkładanie pracy na później, lepiej jest wykonać wszystkie obowiązkowe czynności, a później zająć się innymi. W czasie nauki robić przerwy, gdyż w pracy ciągłej znacznie obniża się jej efektywność.
12. Dobieranie aktywnych form wypoczynku. Dobrym sposobem na odprężenie jest regularne wychodzenie na spacer, jazda na rowerze, spotkania z kolegami, słuchanie muzyki, dobieranie takich form aktywności, które przynoszą jak najwięcej przyjemności. Brak ruchu, relaksu prowadzi do wyczerpania fizycznego i psychicznego organizmu.
13. Wyrobienie nawyku uczenia się i powtarzania na bieżąco. Opanowanie skomasowanego, obszernego materiału do sprawdzianu wiąże się z pogorszeniem stanu emocjonalnego i osłabieniem motywacji.
14. Nienakładanie na dziecko zbyt wielu obowiązków w postaci zajęć pozalekcyjnych, często nie odpowiadających jego zainteresowaniom.
15. Zadbanie o wystarczającą ilość snu, aby dziecko nie czuło się zmęczone i mogło aktywnie uczestniczyć w zajęciach szkolnych.
16. Zapewnienie systematycznego spożywania posiłków o określonej porze oraz przestrzeganie zasad zdrowego odżywiania.
17. Stosowanie różnych technik treningowych, np. treningu relaksacyjnego, interpersonalnego, treningu asertywności. Na łagodzenie uczniowskiego stresu duży wpływ ma nauczyciel, jego autentyczność i otwartość w wyrażaniu uczuć, wiara w potencjalne możliwości ucznia. Bardzo ważna jest dwukierunkowa komunikacja oraz empatyczne zrozumienie. W przypadku dwukierunkowej komunikacji uczeń nabiera odwagi w przekazaniu swoich odczuć związanych z procesem szkolnej edukacji oraz otwartości w komunikowaniu trudności napotykanym w realizacji jego wymagań. Zdolność do empatii umożliwia nauczycielowi spojrzenie na konkretne wydarzenia z perspektywy ucznia, lepsze zrozumienie i aprobowanie jego zachowania.

---

<sup>16</sup> Tamże, s. 99.

<sup>17</sup> E. Boenisch, C.M.Haney, *Twój stres. Sens życia, równowaga i zdrowie*, GWP, Gdańsk 2002, s. 49.

## Summary

### **The Educational Stress of Junior High School Students**

Stress is an inseparable element of the educational process. The aim of the paper is to show stress-generating factors and ways of reacting to stressing situations by students of junior high schools, with particular taking account of locality of the school (a city, the country). The stress-inducing factors have been qualified into eight categories containing five statements each. The most stressogenic category is formed by statements which describe psychic overloading and being burdened with excessive educational activity, as well as difficulties encountered by students while performing it. The body's response to stress varies and is individually different from person to person, often manifesting itself in the form of changes in the physiological and psychological functioning of the organism. In the final part, a number of recommendations are proposed how to work with youth to overcome their stress.

**Keywords:** stress, educational stress, stress-generating factors, psychic overstrain, effects of stress, overcoming stress.