

SZKOŁA JAKO ŹRÓDŁO STRESU W TRUDNYCH SYTUACJACH W REALIACH POLSKICH

KOCÓR, Maria, PL

Abstrakt: Szkoła jest z założenia miejscem nauki i rozwoju uczniów, jak też pracy i rozwoju nauczycieli. Jednak panujące w szkole warunki mogą mniej lub bardziej sprzyjać skuteczności działań. W szkole zdarzają się różne sytuacje nie tylko sprzyjające edukacji i rozwojowi jej uczestników, ale też występują często ograniczenia, trudności, niedomogi. Ma miejsce także stres uczniów i coraz częściej nauczycieli, których niewystarczająco przygotowuje się do trudnych ról i zadań, a z drugiej strony wiele wymaga i mało promuje, ufa i nagradza, a nierzadko wręcz obwinia za zło powstałe w edukacji. Dlatego szkołę należy współtworzyć by każdy miał swój udział, czuł się wspierany i doceniany. O tym traktuje niniejszy artykuł, czyli o stresie, niepowodzeniach i ukrytym programie szkoły, jak też o jej niemocy i oczekiwanych zmianach by swoim podmiotom mogła w chwilach zwątpienia i bezradności pomagać.

Słowa kluczowe: szkoła, uczeń, nauczyciel, sytuacje trudne, stres, wsparcie

SCHOOL AS THE SOURCE OF STRESS IN DIFFICULT SITUATIONS IN POLISH REALITIES

Abstract: School is from the assumption a place of learning and development of students, as well as teachers' work and development. However, school's prevailing conditions can be less or more favorable to effectiveness of actions. Various situations occur at school, situations not only beneficial to the education or the development of it's participants, but often these that cause restrictions, difficulties, insufficiency. Student stress also takes places and more increasingly teachers suffer from it too, who are prepared insufficiently to the hard roles and tasks, but on the other hand are requested too much and little promoted, trusted and rewarded, and often simply blamed for evil arisen in education. Therefore school should be created in a way that everybody would had their share in contribution and felt supported and appreciated. This is the subject of the present article, which are stress, failures and hidden curriculum, as well as it's powerlessness and expected changes to help it's subjects in moment of doubt and helplessness.

Key words: school, student, teacher, difficult situations, stress, support

1 Wprowadzenie

Szkoła to wciąż aktualny, bardzo ważny oraz niezmiernie złożony i szeroki temat. To od wieków istotny obszar dyskusji, badań i naukowych dociekań. Jedni zajmują się szkołą z punktu widzenia dokonanych i dokonujących się przemian, drudzy zaś rozpatrują jej środowiskowy kontekst czy międzyludzkie relacje, a jeszcze inni autorzy podejmują konstruktywną krytykę poszukując zmian i wyznaczników jej rozwoju. Szkoła to ważne miejsce w życiu każdego człowieka, bo każdy z nas wiele lat chodził do niej, uczył się w niej mniej lub bardziej skutecznie, z satysfakcją bądź z pewną niechęcią i jest to ważny wskaźnik rzeczywistości szkolnej. Zdawać sobie musimy jednak sprawę, że szkoła nie tylko uczy, pomaga, rozwija, ale też może być źródłem różnych problemów i trudności, niepowodzeń, a w związku z tym i stresu. Nie każdy bowiem człowiek młody czy dorosły miał lub ma wpływ na wybór danej klasy i szkoły, a wręcz wielu uczniów takiej możliwości

nie miało i nie ma. Tym bardziej małe dziecko czy młody człowiek wkraczając w mury szkoły nie ma możliwości doboru grupy uczniów, z którymi będzie uczył się i uczęszczał na zajęcia. Istnieje zatem ryzyko zw. niedopasowania. Ten brak czy mankament może powodować niebezpieczeństwo, że uczeń nie będzie do klasy i jej wymogów *dopasowany* czy też klasa do niego, w związku z tym będzie czuł się obco. Dlatego może być nieakceptowany bądź odrzucany przez grupę, mało zauważany, doceniany, itp. Stąd szkoła zamiast być placówką rozwijającą możliwości i potencjał może niezamierzenie być źródłem niepokoju, frustracji, lęku ograniczając rozwój dziecka, młodego czy dorosłego człowieka.

Podobnie jest z nauczycielem, który ma wiele do spełnienia w aspekcie jego funkcji i zadań oraz wyzwani, przed którymi dziś staje, ale nie zawsze są ku temu odpowiednie warunki. Nierzadko też ma zbyt wygórowane oczekiwania i ambicje, bo chce być lubiany i doceniany przez wszystkich i za wszystko, ma o sobie wysokie mniemanie i jest mało krytyczny wobec osiągniętych efektów. Dziś nauczyciel często podlega zewnętrznej kontroli i ocenie, a mało jest doceniany i czuje się bezradny, sfrustrowany, zagrożony czy wypalony. Trudni do współpracy uczniowie, a jeszcze trudniejsi rodzice, którzy wciąż czasu nie mają i nauczyciela krytykują, jak też nieudolne zmiany, niskie pobory przy rozłożonych w czasie, mało widocznych efektach pracy dydaktycznej, a głównie wychowawczej także powodują niechęć, frustracje i stres nauczyciela. Również nadmiar pracy czy niewystarczające kompetencje mogą zwiększać stres, który paraliżuje działania nauczyciela i, jeśli sam nie radzi sobie z negatywnymi emocjami, a nie ma wsparcia z zewnątrz, grozi mu wyczerpanie i wypalenie. Zatem także w przypadku nauczycieli szkoła zamiast być miłym miejscem pracy i rozwoju ogranicza, zagraża, obniża poczucie sprawstwa, bycia docenianym i szanowanym.

W jakim więc stopniu i zakresie szkoła jest przyczyną stresu tak ucznia, jak i nauczyciela? - to ważne pytanie i dylemat. Czym ten stres objawia się i, jakich działań wymaga? Jak nań szkoła reaguje i, czy w trudnych sytuacjach uczniom i nauczycielom pomaga? Kto w szkole ma być wspierającym, a kto wspieranym i, jaki jest stan tego wsparcia? Tych pytań wydaje się być wiele. Jednak w tak krótkim opracowaniu na wszystkie odpowiedzieć się nie da, stąd zamiarem autorki jest zainicjować dyskusję nad potrzebą budowania wsparcia w szkole na mocnych fundamentach jakimi są **wzajemne zaufanie**.

2 Stres szkolny i jego determinanty

O tym, co to jest stres, jakie są jego rodzaje, mechanizmy powstawania i konsekwencje napisano wiele książek i artykułów z pogranicza wielu nauk: medycyny, psychologii, socjologii, pedagogiki, itp., ale już o stresie szkolnym pisze się mało, choć prace i badania z tego zakresu są coraz częstsze. Na przykład o stresie szkolnym uczniów piszą m. in: A. Kargulowa, T. Bach-Olasik, K. Libera, J. Kalisz i E. Twaróg, M. Mularska, J. Różnańska-Kowal, B. Krzywda, I. Płachta i R. Galicka, M. Moneta-Malewska, J. Jagiela. Natomiast stres zawodowy nauczyciela analizują: R. Kretschmann, N. Ogińska-Bulik, M. K. Grzegorzewska, J. Kirenko i T. Zubrzycka-Maciąg, a o jego przykrych konsekwencjach w postaci wypalenia traktują: C. Maslach i P. Leiter, M. Sekulowicz, H. Sęk, I. Chrzanowska, B. Strycharska-Gać, S. Tucholska, T. Zubrzycka-Maciąg, M. Kocór. Zapewne pierwsze skojarzenia związane ze stresem to: ból, kołatanie i klucie w sercu, drżenie rąk i nóg, zaczerwienienie, szum w uszach, zaburzenia gastryczne, płacz, drażliwość, kłótniwość. W przypadku stresu u uczniów może to być zamykanie się w sobie i nadmierna gadatliwość, różne przejawy zachowań agresywnych i ucieczki z lekcji, a nawet z domu, kiedy rodzice mało interesują się dzieckiem i jego problemami, namawiają do chodzenia do szkoły, która jest źródłem stresu, niezrozumienia i lekceważenia potrzeb. Natomiast stres zawodowy nauczyciela ma już szersze podłoże i konsekwencje, bo nie tylko dłuższe jego występowanie i nieumiejętność radzenia sobie z nim w pracy ma swoje konsekwencje

zdrowotne, ale rodzinne, społeczne i w szczególności pedagogiczne. Cóż może zestresowany nauczyciel, jeśli długotrwały stres prowadzi do wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji i rosnącego pesymizmu, niechęci do kontaktów z uczniem i rodzicem, do osamotnienia i bezradności (Por. Kocór, 2010, 2012).

W „Encyklopedii pedagogicznej” czytamy, że „stres to zespół powiązanych procesów w organizmie i systemie nerwowym stanowiącym ogólną reakcję osobnika na działanie bodźców lub sytuacji niezwykłych, trudnych, zakłócających, zagrażających, przykrych lub szkodliwych, zwanych stresorami” (Pomykało, red., 1993: 742). Stres szkolny jest zatem często powodowany sytuacjami trudnymi, które przekraczają możliwości poradzenia sobie z ich wymogami i zasoby odpornościowe ucznia czy nauczyciela (Zob. Korczyński 2013A i 2013B) i powodują niemoc, wzmagają obawy związane z zaspokojeniem ich potrzeb i pragnień. Chodzi o stres sytuacyjny i stres długotrwały o niszczycielskiej sile, czyli tzw. *dystres*, choć mamy też stres motywacyjny do działań określanej jako *eustres* (Por. Zubrzycka-Maciąg, 2013, s. 16).

3 Sytuacje trudne jako determinanty stresu ucznia i nauczyciela

W przypadku stresu silnego i chronicznego uwalniają się w organizmie szkodliwe związki, bo ma zaburzoną pracę w wyniku zachwiania równowagi, zagrożenia bezpieczeństwa. Na gruncie psychologii (Tomaszewski 1978) mówi się o **trudnych sytuacjach wywołujących stres**, które przekraczają możliwości i wymagania z zewnątrz, zagrażają utracie czegoś ważnego, niespełnieniu warunków i postawionych zadań. Należą doń: **sytuacje deprivacji** związane z niemożnością zaspokojenia potrzeb, **sytuacje przeciążenia** ilościowego i jakościowego nauką, pracą i obowiązkami, które są z nimi związane; **sytuacje utrudnienia**, kiedy występują różne przeszkody albo deficyty: fizyczne, psychiczne, informacyjne, społeczne, kulturowe. Ich uzupełnienie i pokonanie wymaga dodatkowych zasobów i działań. Jeszcze są **sytuacje konfliktowe** związane z zakłóconą komunikacją w kontaktach nauczyciel-uczeń, uczeń-uczeń, nauczyciel-rodzic i odwrotnie. W szkole jako środowisku społeczno-kulturowym występują konflikty roli i zadań, konflikt wewnętrzny, konflikty pokoleń. Są to różne sprzeczności, sytuacje stresujące tak ucznia, jak i nauczyciela, bo w szkole jest wiele nieporozumień, niezdrowej rywalizacji, agresji i przemocy. Istnieją też **sytuacji zagrożenia** czyli utraty cenionych wartości, bezpieczeństwa, dotychczasowej pozycji i stabilności (Kocór, 2013). Mówi się o nieposzanowaniu praw ucznia czy też nauczyciela do sprawiedliwego traktowania, o obawach, lęku o utratę pracy, autorytetu i zaufania, akceptacji grupy, odczuwanego wsparcia. Są to wewnętrzne dylematy, obawy jako reakcje na napotykaną trudności.

Tabela 1: Sytuacje trudne w szkole powodujące stres ucznia i nauczyciela

| podmioty szkoły sytuacje stresujące | UCZEŃ | NAUCZYCIEL |
|--|---|---|
| sytuacje deprywacji | <ul style="list-style-type: none"> - niskie stopnie, zle uwagi w dzienniku zagrażające pozycji ucznia, promocji do klasy czy wymarzonej szkoły, obawy przed porażką, - lekceważenie indywidualnych potrzeb uczniów i brak możliwości zaspokajania ich, np. gdy uczeń jest zaniedbany w domu, gdy jest nieakceptowany w klasie, etykietowany przez nauczyciela, gdy pomija się jego zdolności, zainteresowania i <i>równa w szeregu</i>; - gdy uczeń nie czuje się w szkole dobrze i bezpiecznie, jest lekceważony, obrażany, szykanowany, gdy brak tolerancji dla jego odmienności czy specjalnych potrzeb, itp.; | <ul style="list-style-type: none"> - małe zaufanie do nauczyciela ze strony dyrekcji, uczniów czy rodziców, ale też decydentów i polityków oświaty, ciągła krytyka mediów, społeczeństwa, itp. - niskie płace, zagrożenie likwidacją szkoły i utratą pracy, dotychczasowego statusu, niskim prestiżem społecznym i obniżaniem się autorytetu wychowawczego i niemocą; - niedoceniające pracy nauczyciela i jej efektów, brak dowartościowania, agresja, przemoc, niezdrowa rywalizacja nauczycieli, zły system motywacji i awansu zawodowego powodujący lęk przez przyszłością; |
| sytuacje przeciążenia | <ul style="list-style-type: none"> - zbyt wygórowane wymagania ze strony niektórych nauczycieli odnośnie przedmiotów, które prowadzą czy też szkoły, zbyt trudne lekcje, zadania domowe, z realizacją których uczeń sobie nie radzi i przeżywa stres przed lub po wyjściu ze szkoły i opuszczeniu zajęć; - zbyt wysokie nastawienie na obowiązki, kontrolę pracy i postępów ucznia, a mało na potrzeby gdy jest dużo odpytywania, sprawdzianów, itp. - dużo do zapamiętywania, odtwarzania, nadmiar zadań do wykonania, a mało rozpoznawania rzeczywistych potrzeb uczniów, którzy muszą dużo siedzieć w szkole i uczyć się w domu niepotrzebnych rzeczy; | <ul style="list-style-type: none"> - przeciążenie nadmiarem obowiązków i zadań związanych z prowadzeniem dokumentacji szkolnej, promocją i mierzeniem jakości pracy szkoły, testami, procedurą awansu i związany z tym pośpiech, brak czasu na odpoczynek, hobby, przyjaciół, rodzinę, itp. - zbyt trudne role i zadania, do których nauczyciel jest mało przygotowany, np. do diagnozowania ucznia i pomocy psychologiczno-pedagogicznej, do roli wychowawcy klasy, współpracy z rodziną, do pracy z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych, zdolnym, niepełnosprawnym; |
| Sytuacje utrudnienia | <ul style="list-style-type: none"> - trudne warunki panujące w klasie i szkole, nadmierny hałas, przepelnione sale lekcyjne, przestarzały sprzęt i pomoce dydaktyczne, które nie pozwolą prowadzić interesujące lekcje; - trudności adaptacyjne uczniów do nowej szkoły, klasy i szerszego środowiska, itp. - przeszkody, jak i braki powodujące stres, trudne sytuacje uczniów mogą być natury: <ul style="list-style-type: none"> - fizycznej, materialnej i psychologicznej np. czynniki rozpraszaające uwagę (natrętne myśli, zmęczenie, hałas), reguły, zakazy, nakazy, - bariery czy deficyty kulturowe- tradycje, obyczaje, zwyczaje, systemy wartości, itp. - informacyjnej, np. niewystarczające dane, brak jasnego i spójnego przekazu między szkołami, brak porad dla uczniów, rodziców, - także niski status materialny rodziny ucznia i brak środków na wyjścia do kina, teatru, na integracyjne wyjazdy, wycieczki, na zajęcia pozalekcyjne, koła zainteresowań, korepetycje; | <ul style="list-style-type: none"> - brak wystarczających środków finansowych na zakup ciekawych pomocy dydaktycznych, na pracę pozalekcyjną i pozaszkolną, na profesjonalną pomoc uczniom i płace dla nauczycieli adekwatne do wkładu pracy i osiągniętych efektów; - z niskimi nakładami na oświatę wiąże się uboga infrastruktura, wyposażenie, i mały dostęp do bezpłatnych pomocy i szkoleń ; - przeszkody społeczno-kulturowe –jak mała świadomość i małe zaangażowanie, krytykanctwo i urzędowość rodziców, płytkie cele jakie promują decydenci oświaty; - brak porozumienia z przedstawicielami samorządów lokalnych, które inaczej widzą, traktują potrzeby i priorytety edukacji; - przeszkody prawne (mało mobilne prawo oświatowe) i polityczne (błędne decyzje), techniczne związane z ograniczeniami czasu na bezpośredni kontakt z uczniem w szkole; |

| | | |
|-------------------------------------|---|--|
| <p>sytuacje konfliktowe</p> | <ul style="list-style-type: none"> - złe relacje czy nieporozumienia, konflikty z nauczycielami, którzy nieodpowiednio uczniów traktują, mało szanują, akceptują i cenią lub też konflikty z nauczycielami z winy uczniów mających nierzadko luźny, beztroski stosunek do nauki i brak szacunku do uczących jako wynik <i>beźstresowego wychowania</i>; - nieprawidłowe relacje z rówieśnikami, brak tolerancji i akceptacji grupy, rywalizacja między uczniami oraz towarzyszące im zjawiska agresji i przemocy mogą prowadzić do stresu, niechęci do nauki i fobii szkolnych, - wzajemne konflikty i nieporozumienia uczniów nauczycieli lub wszystkich razem z rodzicami na tle nauki i szkoły, z racji nieodrabiania zadań domowych, agresji, opuszczania lekcji, wagarowania, złych uwag; - w skrajnych przypadkach dochodzi do zachowań agresywnych (agresji słownej, psychicznej, fizycznej), dokuczania, przemocy; - najbardziej są dla uczniów stresujące brak akceptacji, tolerancji oraz odrzucenie przez grupę, dokuczanie przez niektórych kolegów i nieposzanowanie ich praw i godności; | <ul style="list-style-type: none"> - sytuacje konfliktowe, jakie napotykają i przeżywają nauczyciele są bardzo podobne do tych, z jakimi mają do czynienia uczniowie, bo często dotyczą one relacji nauczyciel-uczeń i odwrotnie; Zatem konflikty i nieporozumienia mogą być powodowane przez uczniów, którzy nie szanują wychowawców, ale i uczący mało starają się i rzadko pracują nad własnym autorytetem, lekceważą potrzeby i problemy uczniów, są mało wyrozumiali, surowi itp. - w pracy nauczyciela często stresujące są kontakty z rodzicami uczniów, którzy nie zawsze ich rozumieją i nie są chętni do zaangażowania i współpracy, więcej wymagają niż z siebie dają, często wytykają błędy nauczycielowi nie widząc własnych potknięć lub udając, że problemu nie ma; - także klimat w pokoju nauczycielskim w wielu szkołach czy też wymogi władz oświatowych mają stresogenny charakter, a składa się na to wiele czynników, obawy o utratę pracy, prestiżu, nieporozumienia o nadgodziny, prace dla wyższego awansu itp.; |
| <p>sytuacjach zagrożenia</p> | <ul style="list-style-type: none"> - nadmierna kontrola uczniów w szkole częste odpytywania, sprawdziany powodują poczucie zagrożenia niespełnienia własnych potrzeb, dążeń i celów, pozycji w klasie czy w szkole, lęk przed porażką, złymi ocenami, uwagami w dzienniku, brakiem promocji do dalszej klasy; - także zagrożenie wartościowych i cenionych kontaktów z rówieśnikami i nauczycielami, - obawy przed nieporozumieniami w domu z powodu złych ocen, nieodrabiania zadań, pomijania, niespełnienia oczekiwań rodziców; - poczucie zagrożenia bezpieczeństwa psychicznego, społecznego i fizycznego ucznia w szkole powoduje stres i frustrację; | <ul style="list-style-type: none"> - zagrożenie utraty cenionych wartości, a więc pozycji zawodowej i społecznej, statusu materialnego, lęk przed okazaniem niewystarczających kompetencji, przed obniżeniem autorytetu wśród uczniów; - poczucie zagrożenia zawodowego awansu oraz wprowadzenia zmian i reform wymagających dodatkowej pracy, dalszego kształcenia i doskonalenia zawodowego, - poczucie zagrożenia utraty pracy w sytuacji likwidacji szkoły, braku środków finansowych samorządów lokalnych, decyzji rodziców uczniów, z którymi nauczyciel ma konflikt lub nie radzi sobie z problemami; |

Źródła: Opracowanie własne na podstawie własnych analiz i badań oraz klasyfikacji sytuacji trudnych T. Tomaszewskiego, *Człowiek w sytuacji*. W: T. Tomaszewski (red.), *Psychologia*, PWN, Warszawa 1978.

Wskazane sytuacje to przykładowe determinanty stresu szkolnego ucznia i nauczyciela. Sytuacje te są ściśle z sobą związane, a niekiedy nakładają się. Wpływ na stres ma w dużej mierze klimat emocjonalny klasy i szkoły związany z postawą nauczycieli, pedagoga czy dyrektora szkoły i innych pracowników, ale też samych uczniów i niewątpliwie ich rodziców. Zapewne podmiotowe traktowanie uczniów, wzajemne zrozumienie, zaangażowanie jest wynikiem poszanowania praw, ale i egzekwowania obowiązków. Coraz częściej mówi się też o stresie zawodowym nauczyciela, o jego różnych problemach i trudnych sytuacjach, w pokonywaniu których czuje się pozostawiony samemu sobie, osamotniony, a nierzadko bezradny. O stresie nauczyciela decyduje wiele czynników, jednak najbardziej niebezpieczne jest stałe obcowanie z dystresem i niemoc w radzeniu sobie z nim przy uruchamianiu własnych zasobów odpornościowych.

Wnioski

Z podjętych rozważań wynika, że stres szkolny jest wypadkową oddziaływań instytucjonalnego wymiaru szkoły i jej uwarunkowań społeczno-kulturowych czyli panujących w niej zasad, reguł i stosunków międzyludzkich. Jest powodowany pośrednio zbyt wygórowanymi wymaganiami szkoły, nauczycieli i oczekiwaniami rodziców, a także nadmierną kontrolą w postaci testów, sprawdzianów, egzaminów. Stres może być też wynikiem mało realnych aspiracji i ambicji, kiedy w ich realizacji jednostka lub grupa napotyka liczne bariery i ograniczenia trudne do pokonania przy istniejących możliwościach i siłach. Zatem objawom stresu towarzyszą sytuacje trudne i odwrotnie. W niszczącej sile działania stresu ważne są zasoby odpornościowe i wsparcie z zewnątrz, ale stres ściśle wiąże się z sytuacjami trudnymi, które każdy w życiu napotyka. Tak samo jest z uczniem i nauczycielem w szkole, która coraz częściej jest przyczyną stresu, stąd powinna budować **sić wzajemnego wsparcia**.

W profilaktyce stresu szkolnego uczniów ważną rolę odgrywa wychowawca, jego wartości, postawy, zachowanie. Tylko nauczyciel reprezentujący wysoką kulturę pracy i współpracy, jak też posiadający szeroką wiedzę oraz umiejętność jej przekazywania i motywowania uczniów do uczenia się i pracy nad sobą, odpowiednie predyspozycje osobowościowe będzie dla nich autorytetem, z którym będą liczyć się, słuchać go, wykonywać jego polecenia i prośby. Tylko taki nauczyciel będzie na nich pozytywnie wpływał i sam dobrze czuł się w pracy, gdy będzie przyjacielem, powiernikiem i rozjemcą w sporach i konfliktach i, gdy będzie wspierany. Są jednak przypadki, kiedy nauczyciel lekceważy, ubliża, poniża, gdy powoduje stres u ucznia zniechęcając go do nauki, bo uczy w sposób nudny i mało zrozumiały. Kiedy nauczyciel często uczniów karci, upomina, a rzadko nagradza, chwali i motywuje, może wywoływać niechęć, lęk przed ocenami, złymi uwagami, a nawet ośmieszeniem przed klasą. Wówczas dzieje się źle i szkoła może niszczyć zdrowie, zniechęcać do nauki, powodować małą zaradność, dystans wobec innych. Może wzmacniać zjawisko agresji i przemocy fizycznej, psychicznej z wagarowaniem, odmową chodzenia do szkoły czy z próbami samobójczymi włącznie.

Nie wystarczy jednak stresu unikać, bo problemy i trudne sytuacje są po to by je rozwiązywać i nie zawsze da się ich unikać. Ostatecznością jest łagodzenie skutków, odreagowanie choć mają efekt krótkotrwały. Przede wszystkim konstruktywne radzenie sobie ze stresem wymaga rozwijania kompetencji oraz wsparcia innych osób, z którymi budowaliśmy dobre relacje i, którym na nas zależy. Zatem jako przyszli i czynni zawodowo pedagodzy pamiętajmy profilaktycznie o nawiązywaniu kontaktów przyjacielskich, koleżeńskich, a przede wszystkim o rozwijaniu więzi rodzinnych by w trudnych sytuacjach mieć kogoś przy sobie. W szczególności umiejętność radzenia sobie ze stresem, dawania wsparcia oraz gotowość uczenia innych takich zachowań i działań konstruktywnych opartych na wartościach i postawach powinna być kształtowana u kandydatów na nauczycieli, wychowawców, pedagogów. Na temat potrzeby budowania wsparcia w szkole i lepszego przygotowania nauczycieli do reakcji na stres wygłoszę referat na IX Zjeździe Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego we wrześniu 2016. Jest on podsumowaniem wyników projektu nt. *Nauczyciel jako dawca i biorca wsparcia w trudnych sytuacjach w szkołach na terenie Podkarpacia*, który zrealizowałam w ramach badań statutowych Wydziału Pedagogicznego Uniwersytetu Rzeszowskiego. Kończąc pragnę dodać, że uczelnie kształcące nauczycieli wychowawców pedagogów powinny w programach studiów oferować moduł profilaktyka stresu i wypalenia, na który składa się wiedza o trudnych kryzysowych sytuacjach, możliwych zachowaniach i ograniczeniach, o stresie, jego mechanizmach i determinantach, o stylach i sposobach radzenia sobie i sięgania po wsparcie oraz bycia dawcą wsparcia, kiedy innym jawi się bezradność.

Bibliografia

- [1] KOCÓR, M. *Szkoła i nauczyciel a syndrom wypalenia zawodowego*. „Mitel”, Rzeszów 2010. ISBN 978-83-7667-066-9.
- [2] KOCÓR, M., Stres w pracy nauczyciela – przejawy i determinanty. W: *Spółczesność-biznes-edukacja wobec szans i zagrożeń początku XXI wieku*, M. Kowalczyk i H. Cudak (red.) „Leader-Great Publishers”, Łódź 2012, s. 257-274. ISBN 978-83-61977-24-7.
- [3] KOCÓR, M. *Wsparcie nauczycieli w sytuacjach trudnych*. W: „Dyskurs pedagogiczny, tom 7 2013, Przemoc i agresja jako zagrożenie bezpieczeństwa i rozwoju dziecka”, K. Barłóg, E. Tłuczek-Tadla i M. Żak (red.) Wyd. PWSTE, Jarosław 2013, s. 91-110. ISBN 978-83-63909-17-8.
- [4] KORCZYŃSKI, S. *Źródła nauczycielskiego stresu oraz objawy i przyczyny wypalenia zawodowego*. W: „Kwartalnik Edukacyjny” 2013A, nr 1, s. 52-64. ISSN 1230-7556
- [5] KORCZYŃSKI, S. *Źródła uczniowskiego stresu i sposoby sprawowania nad nim kontroli*. W: „Problemy opiekuńczo-wychowawcze” 2012, nr 2, s. 6-7. ISSN 0552-2188 .
- [6] POMYKAŁO W. (red.) *Encyklopedia pedagogiczna*. Fundacja „Innowacja”, Warszawa 1993. ISBN 838-61-6903-6.
- [7] TOMASZEWSKI, T. *Człowiek w sytuacji*. W: *Psychologia*, T. Tomaszewski (red.) PWN, Warszawa 1978. ISBN 83-01-00159-3.

Contact address:

Maria Kocór, Dr. Ph.D.,
Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Pedagogiczny, ul. Ks. J. Jałowego 24, 35-010 Rzeszów,
Polska,
phone: +48-696-031-355, e-mail: mariakoc@vp.pl