

CZYNNIKI STRESOGENNE W KONTEKŚCIE KSZTAŁCENIA MŁODZIEŻY PRZECHODZĄCEJ OKRES ADOLESCENCJI WYBRANE PROBLEMY

Daria Rogowska

ORCID: 0000-0001-8019-7365

Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy

adres e-mail: dariarogowska1@wp.pl

STRESSORS IN THE CONTEXT OF EDUCATION OF ADOLESCENTS
UNDERGOING ADOLESCENCE. SELECTED PROBLEMS

Keywords: school, education, stress

Abstract. This article is devoted to stressors in the context of educating adolescents undergoing adolescence. The article addresses selected problems. The aim of the article is to present stressors in the context of education of adolescents undergoing adolescence, because this issue in relation to the specific period of maturation in the life of a young person seems to be important. The article presents the concept of stress, as well as the phenomena associated with it, and presents the issue of adolescence. Attention was paid to the youth education process and stressors in this aspect. The focus was also on the role of health education at school in the context of stress issues and the tasks of school education in this area. A report from research conducted by the Public Opinion Research Center from 2019 was presented, which concerned various areas of youth functioning and which addresses, among others, the stress aspect that young people experience at school.

Słowa kluczowe: szkoła, edukacja, stres

Streszczenie. Celem artykułu jest zaprezentowanie czynników stresogennych w kontekście kształcenia młodzieży przechodzącej okres adolescencji, ponieważ to zagadnienie w odniesieniu do specyficznego okresu, jakim jest dojrzewanie w życiu młodego człowieka, wydaje się istotne. W artykule przedstawiono pojęcie stresu, a także zjawiska z nim związane. Zaprezentowano także

zagadnienie adolescencji. Zwrócono uwagę na proces kształcenia młodzieży i czynniki stresogenne w tym aspekcie. Skupiono się na roli edukacji zdrowotnej w szkole w odniesieniu do problematyki stresu i zadaniach edukacji szkolnej w tym zakresie. Przedstawiono raport z badań przeprowadzonych przez Centrum Badania Opinii Społecznej w roku 2019, który dotyczył różnorodnych obszarów funkcjonowania młodzieży, i w którym poruszono między innymi aspekt stresu, jaki młodzież odczuwa w szkole.

Wprowadzenie

Okres adolescencji w życiu człowieka wiąże się z dużymi przeistoczeniami, ponieważ jednostka zmienia się nie tylko pod względem fizycznym, ale także psychicznym, funkcjonując przy tym aktywnie w środowisku szkolnym i na co dzień stykając się z szeregiem niełatwych sytuacji, jakie generuje egzystencja szkolna i osoby, które współdzielą aktywnie wraz z młodym człowiekiem przestrzeń edukacyjną, tj. dydaktycy czy środowisko rówieśnicze. Ponadto w szkole na młodych ludzi wpływają różnorodne czynniki stresogenne, będące skutkiem np. przemian oświatowych czy ewaluacji systemu edukacji. Złożoność problematyki stresu w kontekście przeżywania go przez młodzież jest duża, jego konsekwencje prowadzą często do wielu poważnych zmian chorobowych.

Celem artykułu jest zaprezentowanie czynników stresogennych w kontekście kształcenia młodzieży przechodzącej okres adolescencji, ponieważ to zagadnienie w odniesieniu do specyficznego okresu, jakim jest dojrzewanie w życiu młodego człowieka, wydaje się istotne. Artykuł przygotowano wykorzystując metodę *desk research*. W szkicu powoływano się na wybrane pozycje literatury, której przedmiot stanowi tematyka stresu, jego następstw, a także przeanalizowano stres w odniesieniu do przestrzeni edukacyjnej. Wykorzystano raport z badań przeprowadzonych przez Centrum Badania Opinii Społecznej z roku 2019, dotyczący różnorodnych obszarów funkcjonowania młodzieży, w którym poruszono między innymi aspekt stresu, jaki młodzież odczuwa w szkole.

Nie bez znaczenia jest diagnozowanie potrzeb w tym zakresie i podejmowanie działań minimalizujących stres w przestrzeni edukacyjnej, które będą skupiały się na wielopłaszczyznowej współpracy. Wydaje się, że mimo iż problematyka odnosząca się do stresu edukacyjnego, odczuwanego w specyficznym okresie, jakim jest okres dojrzałości w życiu człowieka, nie jest łatwa, to warto podjąć rozważania z nim związane.

Okres adolescencji i jego charakterystyka. Zarys problematyki

Okres adolescencji, nazywany także okresem dojrzewania, w literaturze przedmiotu uważany jest za okres pomiędzy dzieciństwem a dorosłością. Jest to czas, w którym jednostka płynnie przechodzi z okresu dziecięcego do dorosłego. Należy przyjmować, że wówczas ów proces jest warunkowany przez procesy hormonalne, w wyniku których u danej jednostki występują cechy znamienne, dla danej płci. Czas adolescencji dzieli się na następujące fazy: pierwsza faza nazywana jest **przygotowawczą** i jej początek następuje ok. 7. lub 8. roku życia. Kolejna jest nazywana fazą **dojrzewania właściwego**, a jej początki u jednostki przypadają między 11. a 16. rokiem życia i - jak przyjmują niektórzy badacze - ów okres trwa ok. 5 lat. Ostatnia faza nazywana jest **fazą popokwitaniową**, która z kolei rozpoczyna się w 17. roku życia, a kończy mniej więcej przed okresem ukończenia 25. roku życia. W literaturze omawiającej zagadnienia z zakresu adolescencji przyjmuje się różnorodne podziały tego okresu w życiu młodego człowieka. Dzieli się je na dojrzewanie społeczne, fizjologiczne albo rozpatruje się je pod kątem emocjonalnym czy społecznym, jeśli mowa o funkcjonowaniu młodego człowieka.

Znamienne dla okresu adolescencji nazywanego okresem dojrzewania jest to, że w każdym przypadku należy go rozpatrywać indywidualnie, tzn. w kontekście jego dynamiki, w okresie trwania oraz widoczności, a także nasilenia danych objawów dojrzewania. W opracowaniach poruszających problematykę okresu adolescencji zwraca się uwagę na to, że dokonując próby charakterystyki okresu adolescencji trudno jest dokonać jednoznacznego sprecyzowania wieku, np. dojrzałości emocjonalnej u danego młodego człowieka, ponieważ często osiągnięcie dojrzałości z punktu widzenia biologicznego nie łączy się z osiągnięciem dojrzałości emocjonalnej (Bakuła, s. 2). Co istotne, w okresie adolescencji zachodzą u człowieka zmiany na płaszczyźnie fizycznej, bowiem wówczas u nastoletniego człowieka zaobserwować można zmiany w wyglądzie, co jest w dużej mierze związane ze zmianami hormonalnymi zachodzącymi w organizmie jednostki wkraczającej w okres dorosłości. Do zmian dochodzi również na płaszczyźnie psychicznej, w tym przypadku często jest to powiązane ze zmiennością nastrojów czy przesadnym reagowaniem emocjonalnym. O kolejnym rodzaju zmian można mówić w kontekście społecznym. Tu często młoda osoba przechodząca okres dojrzewania niejako poszukuje własnej tożsamości, pragnie identyfikować się z grupą, w której aktualnie funkcjonuje, jednocześnie wykazuje potrzebę

podkreślenia swojej indywidualności, co może przejawiać się w stylu ubierania czy przybieraniu specyficznego wyglądu zewnętrznego.

Na tym etapie życia młodego człowieka dużą rolę odgrywają postawy, reprezentowane przez jego najbliższych, a także otoczenie społeczne, w którym funkcjonuje. Bardzo istotną rolę odgrywają tu procesy socjalizacyjne, na które składają się kontakty z rówieśnikami, generujące różnorodne relacje, które w późniejszym etapie sprzyjają powstawaniu związków międzyludzkich (Brzezińska i in., 2014, s. 5). Na owym etapie jednostki niejako rozpoczynają egzystencję w dorosłym życiu, przybierając nieznane im dotąd role i przyjmując różnorodne funkcje, często te naznaczone oczekiwaniami innych jednostek. Dużą rolę odgrywają tu rodzice, których wsparcie, okazywanie zrozumienia oraz stałe poczucie bezpieczeństwa z ich strony dla osoby przechodzącej okres adolescencji jest kluczowe, pozwala uniknąć młodemu człowiekowi wkraczającemu w świat dorosłości wielu poważnych błędów i ustrzec się ich konsekwencji.

Anna Izabela Brzezińska zwraca uwagę, że bardzo istotną sprawą w tym aspekcie jest gotowość psychiczna i społeczna jednostek do pełnienia danych, często narzuconych im ról, ale kluczowe jest także stałe wsparcie rodzicielskie. Centralnym zadaniem najbliższych, jeśli mowa o wspieraniu młodego człowieka, są wielopłaszczyznowe działania pomocowe w często niełatwych początkach, jakimi naznaczone jest wkraczanie w etap dorosłości oraz całkowitej samodzielności (Brzezińska i in., 2014, s. 5). Po okresie adolescencji zmienia się tożsamość młodego człowieka, ponieważ podejmuje on nieznane dla niego dotąd funkcje, zadania, takie jak np. pierwsza praca zawodowa, pójście na studia, założenie rodziny, wejście w związki partnerskie (Brzezińska, Piotrowski, 2009, s. 95).

Renata Arseniuk zauważa, że specyfika oraz dynamika przemian w okresie adolescencji naznaczona jest często intensywnością emocjonalną o zabarwieniu negatywnym, jak i pozytywnym, a także różnorodnością stanów psychicznych, których efektem są zmiany o charakterze fizjologicznym u jednostki i nie tylko. Jeśli wziąć pod uwagę aspekt psychologiczny, to zmiany zachodzą również w sposobie obrazowania dotychczasowej rzeczywistości, jej postrzeganiu i rozumowaniu. Natomiast jeśli mowa o obszarze relacji międzyludzkich, to i tu zachodzą zmiany, ponieważ najbliżsi, którzy byli dla jednostki do tej pory centralnym odniesieniem, już nim nie są, gdyż w dużej mierze jednostka przekierowuje swoją dotychczasową uwagę oraz wszelkie działania na grupy rówieśnicze czy zbiorowości społeczne, w których aktywnie egzystuje i z którymi utożsamia się w danym momencie życia (Arseniuk, 2013, s. 7). Należy podkreślić, że młodzi ludzie przechodzący okres adolescencji poszukują nowych wzorców lub osób,

z którymi mogłyby się utożsamiać. Wtedy też w młodym człowieku rodzi się mnóstwo wątpliwości, ale i kształtują się własne poglądy oraz opinie na temat otaczającej go społeczności. Dlatego tak ważną rolę w tym procesie odgrywają rodzice oraz najbliższe osoby, do których młody, dojrzewający człowiek może zwrócić się o pomoc, wsparcie, a także razem z bliskimi mu osobami poszukać odpowiedzi na trudne, nurtujące go pytania.

Stres w świetle rozważań definicyjnych

Hans Hugo Selye, który jako pierwszy użył terminu stres, definiuje go jako: „zespół niespecyficznych zmian organizmu na wszelkie stawiane mu żądania. O reakcji organizmu decyduje siła bodźca (wymagania), a nie jego rodzaj czy znak” (Dugiel, Tustanowska, 2013, s. 48). Autor przyjmuje, że w konsekwencji oddziaływania na organizm jednostki różnorodnych, negatywnych czynników można mówić wówczas, gdy przyjmują one charakter fizjologiczny, a więc: wytwarzanie cukru przez organizm, zmniejszenie lub całkowity zanik węzłów chłonnych lub grasicy. Zdaniem Selye’a wszystkie te zmiany płynące z organizmu jednostki mogą mieć charakter adaptacyjny bądź zmienny, bowiem nie muszą one przyjmować charakteru jednorodnego i są w dużej mierze zależne od czynników indywidualnych danego organizmu (Dugiel, Tustanowska, 2013, s. 48). Każdy człowiek inaczej reaguje na sytuacje stresogenne. Należy przyjmować, że to, co dla jednej młodej osoby przechodzącej okres dojrzewania jest uważane za stresujące, wcale nie musi być stresujące dla innej. Nastoletni człowiek przechodzący okres dojrzewania wypracowuje samodzielnie sposoby i techniki radzenia sobie z sytuacjami stresowymi. Każdy inaczej reaguje ma sytuacje stresowe. Młodzi dojrzewający ludzie często, aby odreagować stres, uprawiają różnorodne sporty czy wybierają inne aktywności fizyczne, takie jak: ćwiczenia na siłowni lub sporty wodne. Niestety zdarza się też tak, że młodzi ludzie, nie mogąc poradzić sobie z natężeniem stresu, często sięgają po różnego rodzaju używki, jak np. narkotyki, których zażywanie rodzi poważne i nierzadko tragiczne konsekwencje dla każdego człowieka, a zwłaszcza wchodzącego dopiero w okres dorosłości.

W opracowaniach dotyczących tematyki stresu autorzy zwracają uwagę na to, że stresory wpływają różnorodnie na stan zdrowotny człowieka, jeśli mowa o dwóch grupach reakcji organizmu, tj. psychologicznych oraz fizjologicznych (Grygorczuk, 2008, s. 111). Philip G. Zimbardo i Floyd Ruch podkreślają, że istnieje wachlarz różnorodnych czynników, jakie generują występowanie stresu

u jednostek, które w efekcie mogą przyjmować charakter zarówno negatywny, jak i pozytywny. Stres może być odpowiedzią na konieczność adaptacji ludzkiego organizmu do danej sytuacji. P. Zimbardo i F. Ruch przyjmują, że niezależnie od przyczyn stresu reakcje fizjologiczne organizmu są podobne i podkreślają, że jednostka ludzka, jeśli wziąć pod uwagę tok całościowy jej egzystencji życiowej, zawsze będzie podatna na stres i przyczyny, które on generuje, ponieważ egzystencja ludzka zawsze rodzi nowe sytuacje stresowe (Zimbardo, Ruch, 1999, s. 525). O stresie można więc myśleć w kontekście całego życia, ponieważ każdy człowiek przechodzi poszczególne etapy w swoim życiu zawodowym czy osobistym, których stres jest nieodłącznym elementem. Należy podkreślić, że odporność na sytuacje stresowe wraz z wiekiem jednostki jest większa, a wraz z ilością doświadczeń nabywanych w ciągu całego życia człowiek wypracowuje odpowiednie dla siebie metody radzenia sobie z sytuacjami stresowymi.

W literaturze zakłada się, że istnieją dwa typy stresu, tj. stres pozytywny i negatywny. Stres pozytywny to taki, który przyjmuje najczęściej charakter krótkofalowy. Ten typ stresu nie ma zazwyczaj charakteru ciągłego i jest siłą pobudzającą do walki z danymi sytuacjami życiowymi. Drugi typ stresu zazwyczaj ma charakter chroniczny, długofalowy (jego konsekwencją jest osłabienie organizmu człowieka) i generuje poważne choroby różnego typu. Stres pozytywny, jak i negatywny w aspekcie fizjologii zasadniczo się nie różni, czego efektem jest aktywowanie niemal identycznego mechanizmu obronnego w przypadku sytuacji „walki oraz ucieczki” (Kozłowski i in., 2016, s. 395). Stres w aspekcie pozytywnym może nieść również szereg korzyści, do których można zaliczyć np. motywowanie do działań oraz walki, w sytuacji gdy człowiek czuje się z jakiegoś powodu zagrożony; stres może być czynnikiem, który pobudza do podjęcia nowych wyzwań. Sytuacje stresowe mogą również wiązać się z chęcią podjęcia różnorodnych zmian, które w efekcie okażą się pozytywne dla zdrowia nie tylko psychicznego, ale także fizycznego.

Stres to zjawisko, które cechuje się trzema stadiami. Ich charakterystykę oraz porównanie prezentuje tabela 1.

Tabela 1. Charakterystyka stadiów stresu

Stadium	Charakterystyka
Stadium pierwsze	W pierwszym stadium stres cechuje reakcja ostrzegawcza, dla której charakterystyczny może być szok, a następnie działania mu zapobiegające. Wówczas organizm człowieka dąży do poradzenia sobie z trudną sytuacją. To na tym etapie można zaobserwować np. wzmożone działanie czynności nadnerczy lub układu współczulnego, co w konsekwencji służy uruchomieniu mechanizmów obronnych przez organizm i walki z danymi stresorami.
Stadium drugie	Drugie stadium charakteryzuje się uodpornieniem na sytuację stresową i adaptacją organizmu jednostki do działań danego stresora. Na tym etapie organizm podejmuje walkę z sytuacjami nacechowanymi niebezpieczeństwem oraz zagrożeniem.
Stadium trzecie	Charakteryzując to stadium nie można pominąć chronicznego zmęczenia i słabości organizmu, w przypadku gdy sytuacje, działania stresowe ciągle się powtarzają, wówczas gotowość organizmu do reakcji obronnych znacznie słabnie i organizm staje się bardzo podatny na procesy chorobowe. Jeśli mowa o procesach fizjologicznych, to z owym etapem należy identyfikować pobudzenie organizmu, ale takie, które jest wykorzystywane i zauważalne w walce z danym stresorem. Następuje wówczas także wyraźny spadek poziomu gotowości do obrony przed sytuacją trudną. W konsekwencji u człowieka mogą wystąpić np. przewlekłe choroby z powodu braku sił organizmu do dalszej walki z stresem.

Źródło: na podst.: Ogińska-Bulik, Juczyński (2010), s. 47.

Edukacja jako czynnik stresogeny w aspekcie kształcenia jednostek w okresie dojrzewania

Elżbieta Talik przyjmuje, że procesy edukacyjne i sytuacje z nimi związane są wymieniane przez jednostki pobierające edukację jako fundamentalne źródło, które determinuje stres. Pogląd ten zauważalny jest u osób reprezentujących różne grupy wiekowe. Autorka zauważa, że podłoża stresu można dopatrywać się w wielu czynnikach, takich jak np. problemy w zakresie przyswajania materiału edukacyjnego czy kłopoty w różnorodnych relacjach szkolnych, np. z dydaktykami oraz rówieśnikami, którzy tworzą dane środowiska szkolne. Grupa powyższych czynników to jednak nie wszystko. Do kolejnych czynników stresogennych, jeśli mowa o egzystencji uczniów w środowisku szkolnym, zaliczyć można też bardzo niski poziom motywacji, niewystarczające zdolności do przyswajania treści edukacyjnych lub inne sytuacje, które osoby w wieku nastoletnim postrzegają jako trudne. W literaturze przedmiotu dzieli się niepowodzenia edukacyjne na dwie grupy. Do pierwszej zalicza się niepowodzenia subiektywne,

które należy rozpatrywać pod kątem uzyskiwania wyników edukacyjnych poniżej ambicji danego ucznia. Drugą natomiast grupę budują porażki obiektywne, na które składa się uzyskiwanie przez danego ucznia słabych ocen z powodu braku działań w zakresie indywidualnego samokształcenia (Talik, 2011, s. 128).

Bartłomiej Skowroński i Rafał Pabich zauważają, że rozpatrując źródła stresu szkolnego nie można pomijać następujących czynników, takich jak: oceny niedostateczne zdobywane przez uczniów, osiągnięcie wyników, które są odczuwalne jako te poniżej własnych założeń, czy zupełny brak motywacji do nauki. Myśląc o źródłach stresu szkolnego należy brać też pod uwagę na przykład specjalne potrzeby edukacyjne lub inne niepowodzenia edukacyjne, zależne od indywidualnych problemów ucznia, ale także inne czynniki jednostkowe, do których mogą należeć np. powtarzanie klasy, zmiana szkoły bądź klasy, nieprzygotowywanie się do lekcji, przesadne wymagania ze strony nie tylko samej placówki oświatowej, ale i ze strony grup społecznych, jak również nieodpowiednią organizację zajęć i rozkład czasu szkolnego pod względem godzinowym, odgórnie narzucony uczniom, nieodpowiednią organizację zajęć szkolnych. (Skowroński, Pabich, 2015, s. 10–12). Warto nadmienić, że nie bez znaczenia w tym aspekcie jest presja rodzicielska, dlatego że często rodzice pragną, aby ich dziecko wchodzące w etap dorosłości było jak najlepszym uczniem, aby osiągało bardzo dobre wyniki edukacyjne, ponieważ to one nierzadko dają możliwości np. w kontekście wyboru zawodu, który powszechnie uważany jest za prestiżowy, czy pozwalają na dalsze kształcenie, tym samym otwierając wiele możliwości. Należy podkreślić, że młody człowiek przechodzący okres dojrzewania nie zawsze może spełnić oczekiwania bliskich mu osób, a wymogi jego rodziców czy nauczycieli po prostu go przerastają, co w konsekwencji rodzi chroniczny stres, który przekłada się na słabsze wyniki w nauce.

Do częstych stresorów szkolnych wymienianych przez młodzież należą sytuacje związane z procesem nauczania. Mogą być związane, np. z zachowaniami dydaktyków, ciężką sytuacją domową, ale także obejmować konflikty z rówieśnikami czy rodzicami i inne czynniki wewnętrzne jednostki, m.in. takie jak brak wiary we własne możliwości (Jacennik, Szczepańska, 2007, s. 3–4). Stres szkolny może powodować również np. strach przed odpowiedzią ustną, przemoc psychiczna ze strony rówieśników, brak dyscypliny podczas zajęć, duży hałas na lekcji, konieczność przebywania przez kilka godzin lekcyjnych w jednej klasie.

Genezy źródeł występowania stresu u młodych osób należy dopatrywać się także w stresorach, jakimi są prace klasowe i niezapowiedziane klasówki bądź odpytywanie uczniów. Kolejne sytuacje generujące stres mogą pojawić

się wówczas, gdy uwidocznione zostaje nieprzygotowanie jednostek do zajęć edukacyjnych albo spóźnianie na zajęcia szkolne (Talik, 2011, s. 128). Zbyt duże obciążenie materiałem dydaktycznym nastolatków może prowadzić do braku czasu na relaks i odpoczynek, który jest niezbędny ze względów psychicznych i powinien być przeznaczany na realizację pasji pozaszkolnych lub życie osobiste. Z drugiej jednak strony wiele godzin po szkole uczniowie poświęcają na to, aby odrobić zadaną im pracę domową. Często po prostu są przeciążeni czasem spędzonym w szkole i nie chcą w domu przyswajać zadanych im treści, ponieważ czują się wyczerpani. Nie bez znaczenia jest fakt, że prace domowe są przeważnie odbierane przez młodzież jako trudne, co jest dodatkowym czynnikiem powodującym stres szkolny.

Anna Gawęł przyjmuje, że w procesie edukacyjnym i sytuacjach, jakie się na ów proces składają oraz w dwutorowej relacji dydaktyk–uczeń muszą być zaspokajane fundamentalne potrzeby, na które składają się: potrzeba przynależności do danej zbiorowości, jaką jest klasa, a także potrzeba szacunku względem ucznia i jego uznania oraz potrzeba samorealizacji i potrzeba wspierania w procesie kształcenia. Fundamentalna jest również potrzeba pozytywnej atmosfery, czyli potrzeba bezpieczeństwa, nietykalność dóbr jednostkowych, potrzeba sprawiedliwości, jeśli mowa o procesie oceniania wielopłaszczyznowego, które buduje nie tylko ocena dokonywana z tytułu osiągnięć edukacyjnych, ale też adekwatna ocena słowna (Gawęł, 2009, s. 98). Stresy szkolne mogą być spowodowane podkreślaniami przez dydaktyków negatywnych wyników edukacyjnych, jakie osiąga dany uczeń i brakiem odniesienia do jego pozytywnych działań. Mogą je też powodować postawy roszczeniowe zarówno ze strony rodziców, jak i nauczycieli albo postawy samych uczniów, których satysfakcjonują tylko bardzo dobre wyniki w nauce, a oceny dobre i dostateczne są przez nich postrzegane jako klęska.

W raporcie badawczym przeprowadzonym przez Centrum Badania Opinii Społecznej z roku 2019, dotyczącym różnorodnych obszarów funkcjonowania młodzieży również poruszono tematykę stresu, jaki młodzież odczuwa w szkole. Porównano w nim odczuwalność stresu przez młodzież z roku 2016 i 2018. Z informacji dotyczącej metodologii badań wynika, że przeprowadzone badania miały zasięg ogólnopolski. Co istotne, w badaniach udział wzięły placówki edukacyjne – szkoły ponadgimnazjalne, zlokalizowane w 69 miejscowościach na terenie całego kraju. Przeprowadzono ogółem 1609 wywiadów z uczniami, co przełożyło się na to, że w jednej klasie (szkole) przeprowadzono 20 wywiadów badawczych. Zastosowano próbę losową. Wywiady trwały około 45 minut.

Na potrzeby badań podzielono respondentów na dwie grupy, tj. na uczniów szkół państwowych, ale i szkół prywatnych. Procedura doboru osób badanych w pierwszej kolejności polegała na losowaniu szkół, które zostaną poddane badaniom, a następnie na losowaniu jednego z oddziałów, który będzie brał udział w badaniu, w każdej placówce edukacyjnej. W raporcie przebadano ogółem 80 szkół dziennych, do których należały placówki ponadgimnazjalne, a wśród nich znalazły się licea, technika profilowane oraz zasadnicze szkoły zawodowe. Należy dodać, że z badania całkowicie zostali wyłączeni uczniowie pobierający edukację w szkołach specjalnych (Grabowska, Gwiazda, 2019, s. 17–18).

Dzięki tym badaniom wiadomo, że 11% badanej młodzieży deklaruje, że odczuwa chroniczny stres w szkole. Badania dowodzą także, że poziom odczuwalności stresu w 2016 roku u badanych uczniów nie zależał od tego, czy dany młody człowiek uważał się za dobrego ucznia, czy też nie. Z kolei w roku 2018 nastąpiły zauważalne zmiany w tym aspekcie. Co istotne, większy poziom stresu deklarują uczniowie „piątkowi” aniżeli ci zdobywający bardzo słabe oceny. Należy zauważyć, że respondenci „szóstkowi” deklarują stosunkowo niewielki poziom stresu. Owe badania dowodzą, że jeśli mowa o tematyce odczuwalności stresu przez uczniów w szkole, to deklarowany jest on przez wszystkie grupy wiekowe, ale różni się poziomem natężenia.

Z badań przeprowadzonych w roku 2018 wynika, że w przypadku kiedy badani respondenci otrzymują słabą ocenę, wówczas poziom ich stresu jest większy. Dziewczęta w porównaniu z chłopcami znacznie częściej odczuwają stres aniżeli chłopcy i na tym polu niewiele się zmieniło, bowiem tak jak miało to miejsce we wcześniejszych badaniach, tak było i w roku 2018. Ponadto raport dowodzi, że rodzaj placówki edukacyjnej, w jakiej kształcą się uczniowie, nie jest bez znaczenia. Jeśli idzie o odczuwalność przez nich stresu szkolnego, to badani respondenci pobierający naukę w prywatnych placówkach oświatowych deklarują częściej zdenerwowanie w szkole niż uczniowie pobierający naukę w liceach państwowych. W roku 2018 w porównaniu z rokiem 2016 wiadomo, że to w roku 2018 miał miejsce wzrost odczuwalności nie tylko stresu, ale także i frustracji szkolnej u uczniów pobierających naukę w liceach niepaństwowych większy niż w szkołach państwowych. W drugiej grupie zaś najniższy poziom odczuwalności stresu deklarowali badani respondenci uczący się w zasadniczych szkołach zawodowych (Grabowska, Gwiazda, 2019, s. 44–46).

W polskim systemie edukacji w ostatnich latach miało miejsce wiele zmian w zakresie modyfikacji programów nauczania i w zakresie metodyki edukacji, co nie pozostaje bez wpływu na czynniki stresogenne w procesie kształcenia

młodzieży. W opracowaniach naukowych dotyczących czynników stresogennych w aspekcie pobierania edukacji przez ludzi młodych zwraca się uwagę, że za stresor można także przyjąć relacje nauczyciela i ucznia, bowiem nierzadko na ścieżce edukacyjnej danego ucznia pojawia się dydaktyk, który zaznacza możliwość władzy, jaką posiada w danym momencie, często demaskuje niewiedzę ucznia w niedelikatny sposób bądź faworyzuje jednostki uzdolnione, a także nie docenia młodzieży mniej zdolnej, pochodzącej z trudnych środowisk, czy też niesprawiedliwie ocenia z punktu widzenia danej osoby pobierającej edukację. Wyjątkowo trudno układają się relacje uczniów z dydaktykami, którzy nie lubią zawodu, jaki wykonują (Skowroński, Pabich, 2015, s. 10-12).

Rola edukacji zdrowotnej w szkole w kontekście problematyki stresu

W promocji zdrowia kluczową rolę odgrywa propagowanie wzorców zachowań o charakterze zdrowotnym, mających swój początek już we wczesnym procesie socjalizacji, w najbliższym otoczeniu młodego człowieka, które tworzy nie tylko rodzina i rówieśnicy, ale też nauczyciele. Wówczas to musi zostać wprowadzone osvajanie się z zagadnieniami dotyczącymi wieloaspektowej edukacji zdrowotnej. Zakres kształcenia, w którym centralny aspekt stanowią zagadnienia zdrowotne, powinien obejmować tematykę odnoszącą się do rozwoju indywidualnych zasobów jednostek, czy tego, jak dbać o własne zdrowie, a także jak umiejętnie radzić sobie ze sytuacjami życiowymi, które generują stresy u młodzieży (Wrona-Polańska, 2013, s. 83). Warto zaznaczyć, że promocja zdrowia to nie tylko działania obejmujące kreowanie możliwości z zakresu stylu życia, pojmowanego jako zdrowy, to także działania profilaktyczne łączące ze sobą działania edukacyjne, które są także zagadnieniami, o jakich stanowi tematyka zdrowia publicznego.

A. Gaweł zauważa, że zaspokojenie potrzeb psychicznych jest fundamentalnym elementem dobrego samopoczucia jednostki, a co za tym idzie, jej odczucia o charakterze subiektywnym, czyli potrzeba odczucia zdrowia, która jest bardzo istotnym czynnikiem egzystencji ucznia w przestrzeni szkolnej (2009, s. 98). Dbłość o dobrostan psychiczny oraz fizyczny ucznia odgrywa bardzo istotną rolę, ponieważ uczeń, który czuje się dobrze pod względem psychicznym, to uczeń, który wykazuje się w pełni swoimi zdolnościami, ale jest również otwarty na współpracę grupową i chętnie uczęszcza do placówki edukacyjnej, w której funkcjonuje po kilka godzin dziennie.

Zdaniem Joanny Bulskiej edukacja zdrowotna i jej zakorzenianie w środowisku szkolnym generuje duże korzyści. Autorka zwraca uwagę, że dawniej budowane programy w zakresie zdrowia dedykowane dla placówek edukacyjnych za fundamentalny cel przyjmowały wyjaśnianie sytuacji problemowych z zakresu zdrowia fizycznego. Współcześnie jednak w pierwszej kolejności należy brać pod uwagę potrzeby, jakie wykazują sami uczniowie w tym zakresie. Dzięki działaniom z zakresu edukacji zdrowotnej uczniowie mają: kształtować w sobie zachowania, które pozwolą im być odpowiedzialnymi nie tylko za swoje zdrowie, ale też za zdrowie osób z tych środowisk społecznych, w których aktualnie funkcjonują. Muszą także sami uczyć się, jak rozwiązywać swoje różnorodne problemy zdrowotne, także te, których przyczyną jest np. długofalowy, chroniczny stres. Młodzież ma nabierać indywidualnych, odpowiednich nawyków w zakresie dbania o własne zdrowie. Edukacja zdrowotna, jak zauważa J. Bulska ma umacniać młodych ludzi w przekonaniu, że posiadają oni bardzo dużo możliwości. Ma również służyć w pozyskaniu przez ludzi młodych umiejętności pomagających im w przystosowaniu się do zmian, jakie generuje ówczesny świat, a także adaptacji do nowych, codziennych zadań. Edukacja zdrowotna ma być zaczątkiem zbiorowego budowania zdrowego środowiska przez młodzież szkolną, w którym minimalizuje się też wszelkie sytuacje stresogenne (Bulska, 2017, s. 157). Działania z zakresu edukacji zdrowotnej powinny być systematyczne. Warto podkreślić, że dzisiejsza młodzież szkolna ma sporo możliwości i narzędzi do osvajania tejże problematyki, do których zaliczyć można, np. dyskusje podczas zajęć na temat edukacji zdrowotnej z naciskiem na aspekt stresu odczuwanego w szkole, tworzenie wizualizacji na temat specyfiki stresu w szkole czy realizacje różnego rodzaju projektów indywidualnych i grupowych, w których będą poruszać aspekt czynników stresogennych. Kolejnym przykładem może być analizowanie i rozwiązywanie problemów dotyczących stresu szkolnego z wykorzystywaniem metod *case study*, a także poprzez łączenie różnorodnych technik plastycznych i komunikacyjnych. Dla uczniów klas szkół podstawowych doskonale sprawdzić się mogą np. samodzielnie tworzone portfolio obrazkowe, poruszające tematykę zagadnienia specyfiki stresu w przestrzeni edukacyjnej.

Helena Wrona-Polańska przyjmuje, że promowanie zdrowia w procesie kształcenia powinno skupiać się wokół następujących działań, takich jak:

- promowanie zdrowia psychicznego w aspekcie społecznym poprzez edukację w zakresie roli pozytywnych emocji i w zakresie funkcjonowania życiowego, nie tylko z perspektywy najbliższego otoczenia młodego człowieka wkraczającego w dorosłość, ale także globalnego; nie bez znaczenia

jest tu także indywidualna gotowość do działań promujących zachowania prozdrowotne;

- propagowanie odpowiednich wzorców w zakresie zdrowia z perspektywy aspektu biologicznego;
- promowanie zdrowia ucznia na płaszczyźnie psychicznej poprzez np. zaspokojenie jego potrzeb w owym zakresie, nie pomijając przy tym dbałości o jego rozwój osobowościowy (Wrona-Polańska, 2013, s. 83).

Barbara Wolny z kolei podkreśla, jak ważne, jeśli mowa o edukacji zdrowotnej jest to, że proces ten musi budować pole do holistycznego pojmowania zagadnienia zdrowia w przestrzeni edukacyjnej, oddziałując w efekcie także na wzmacnianie zdrowia nie tylko psychicznego, ale również funkcjonowania społecznego u ucznia wkraczającego w dorosłość, akcentując umiejętność budowania relacji międzyludzkich, wpływając na pozytywne strony jego osobowości, umacnianie jego wartości jako człowieka czy uczenia dokonywania trafnej samooceny otaczającego go społeczeństwa, a także tego, jak należy znajdować rozwiązania sytuacji, które przez młodego człowieka uważane są za problemowe, trudne czy stresogenne (Wolny, 2019, s. 22). Należy zaakcentować, że aby proces edukacji zdrowotnej był skuteczny i generował jak najlepsze rezultaty, musi być wprowadzony do edukacji szkolnej jako jej dynamiczny element nie tylko w odniesieniu do konkretnego ucznia, ale także w odniesieniu do jego funkcjonowania społecznego i warunków pozaszkolnych. Istotne wydaje się zakorzenienie w młodym człowieku wchodzącym w dorosłość wzorców zachowań z zakresu edukacji zdrowotnej już w szkole, ponieważ po ukończeniu edukacji szkolnej podejmie on pracę, w której będzie zobligowany do działań z perspektywy promocji zdrowia i zachowań prozdrowotnych z racji funkcjonowania w organizacji.

Warto zauważyć, że podkreślana w opracowaniach literaturowych ogromna rola pozytywnych emocji, które są możliwe wówczas, kiedy stres jest zminimalizowany, niewątpliwie skutkuje spotęgowaniem zainteresowania działaniami i programami, które za fundamentalny cel stawiają sobie propagowanie zdrowia w procesie kształcenia uczniów wkraczających w dorosłość. Odczuwanie emocji nacechowanych pozytywnie łączy się bowiem ze wzrostem zasobów optymizmu, spokoju, łatwości radzenia sobie z trudnymi sytuacjami czy zwiększonymi możliwościami adaptacyjnymi względem sytuacji postrzeganych przez młodych ludzi jako trudne oraz stresujące. Emocje pozytywne odgrywają dużą rolę, jeśli mowa o jak najlepszej jakości egzystencji życiowej każdego człowieka. Emocje pozytywne, których odczuwanie skutecznie może zakłócać stres, odgrywają kluczową rolę w zakresie utrzymania optymalnego zdrowia psychicznego. Ten

rodzaj emocji niewątpliwie sprzyja działaniom mającym na celu ochronę zdrowia. W przypadku gdy w życiu danej jednostki występują chroniczne sytuacje stresowe, wówczas owe emocje stanowią dla niej ułatwienie w tym, aby mogła ponownie osiągnąć równowagę psychiczną, która wcześniej z jakichś powodów została zaburzona (Jurczyński, 2009, s. 26). Dbłość o pozytywne emocje w przestrzeni szkolnej, w przypadku młodego człowieka wchodzącego w dorosłość, jest bardzo ważna, ponieważ często są one odbiciem jego zdrowia psychicznego. Pozytywne emocje często znacznie ułatwiają mu rozwiązywanie problemów w szkole. Liczba obowiązków szkolnych, wymagania edukacyjne i społeczne, dążenie do jak najlepszych wyników edukacyjnych, niełatwa organizacja zajęć szkolnych sprzyja czasem powstaniu negatywnych emocji. Rola pozytywnych odczuć w procesie edukacyjnym wydaje się istotna zarówno z perspektywy młodego człowieka wkraczającego w dorosłość, jak i z perspektywy nauczycieli, bowiem doświadczenie pozytywnych emocji po obu stronach może ułatwić wzajemne zrozumienie. Co więcej, budują się pozytywne relacje międzyludzkie, tworzy się miejsce na konstruktywną krytykę, a sytuacje trudne, którym towarzyszy stres, można rozwiązać zdecydowanie szybciej i łatwiej.

Zakończenie

Stres odgrywa dużą rolę w procesie edukacyjnym młodych osób przechodzących okres adolescencji. Analiza źródeł literaturowych i przedstawione wyniki badań skłaniają do następujących wniosków: stres szkolny może znacznie przyczynić się do obniżenia procesu przyswajania treści programowych przez młodzież, co w konsekwencji może przełożyć się na słabsze wyniki w nauce tej grupy osób. Stres jest mniej odczuwalny przez uczniów osiągających bardzo dobre wyniki w nauce niż tych osiągających słabsze wyniki edukacyjne. Działania szkoły w zakresie edukacji zdrowotnej mogą wyraźnie przyczynić się do kreowania prawidłowych nawyków w walce z sytuacjami zarówno tymi, które generują stresy szkolne, jak i skutkami stresu. Owe działania powinny odgrywać znaczącą rolę w przestrzeni edukacyjnej.

Konkludując można stwierdzić, że stres szkolny odczuwany przez młodzież w okresie adolescencji jest efektem wielu czynników generowanych przez proces edukacji i jego organizację. Nie bez znaczenia jest oddziaływanie na młodego człowieka środowiska rówieśniczego i kadry edukacyjnej, z którą egzystuje w codziennej rzeczywistości szkolnej, a także jego najbliższa rodzina. Badania naukowe pokazują, że stres może przyczynić się do zniechęcenia młodzieży

wkraczającej w dorosłość do aktywności szkolnej podczas zajęć, ale również do jej aktywnego uczestnictwa w środowisku szkolnym w ogóle. Badania naukowe ilustrują, że na odczuwalność stresu w przestrzeni szkolnej duży wpływ mają też nauczyciele, potrzeba więc obustronnej dbałości o minimalizację czynników stresogennych na ścieżkach edukacyjnych młodych, dojrzewających osób, wchodzących dopiero w świat dorosłości, bowiem funkcja i wsparcie dydaktyków są w tym aspekcie nie do przecenienia. Niska odczuwalność stresu determinuje liczne korzyści zdrowotne, ale także wpływa na rozwój aktywności szkolnych młodego człowieka wkraczającego w dorosłość bądź rozwój jego kompetencji szkolnych. Minimalizacja stresu może przełożyć się w efekcie na kreatywne i aktywne uczestnictwo młodzieży w życiu klasy i szkoły, w której aktualnie egzystują i przynieść wiele innych pozytywnych korzyści.

Referencje

- Arseniuk, R. (2013). *Dorastanie, kryzys i powtórna szansa na rozwój*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
- Bakuła, A., *Rozwój w okresie adolescencji*, <http://brok.edu.pl/wp-content/uploads/sites/4/2013/09/Rozw%C3%83lj-psychiczny-w-okresie-adolescencji.pdf> (17.06.2020).
- Brzezińska, A.I., Piotrowski, K., Wojciechowska, J., Ziółkowska, B. (2014). *Rozwój nastolatka. Późna faza dorastania*, t. 6. Warszawa: IBE.
- Brzezińska, A.I. Piotrowski, K. *Diagnoza statusów tożsamości w okresie adolescencji, wyłaniającej się dorosłości i wczesnej dorosłości za pomocą Skali Wymiarów Rozwoju Tożsamości (DIDS)*. *Studia Psychologiczne*, 47 (3), (2009).
- Bulska, J. *Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w Szkole Promującej Zdrowie – działalność na rzecz współpracy ze środowiskiem lokalnym*. *Humanum. Międzynarodowe Studia Społeczno-Humanistyczne*, 2 (2017).
- Dugiel, G., Tustanowska, B., Kęcka, K., Jasińska, M. *Przegląd teorii stresu*, *Acta Scientia Academiae Ostroviensis*, 1 (2012).
- Grabowska, M., Gwiazdała, M. *Młodzież 2018*, Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2019, <https://www.cinn.gov.pl/portal?id=1475772> (17.06.2020).
- Grygorczuk, A. *Pojęcie stresu w medycynie i psychologii*. *Psychiatria*, t. 5, 3 (2008).
- Jacennik, B., Szczepańska, J. *Aby stresu było mniej*. *Psychologia w szkole*, 3 (2007).
- Jurczyński, Z. *Pomnażanie i wzbogacanie zasobów własnego zdrowia*. *Polskie Forum Psychologiczne*, t. 14, 1 (2009).
- Kozłowski, P., Kozuch, K., Kozłowska, M., Cuch, B., Kozłowska, K. *Ocena częstości występowania stresu, objawów mu towarzyszących, przyczyn oraz sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych wśród osób uczących się*. *Journal of Education, Health and Sport*, 6(5), (2016).
- Ogińska-Bulik, N., Jurczyński, Z. (2010). *Osobowość, stres a zdrowie*. Warszawa: Difin.
- Skowroński, B., Pabich, R. *Inwentarz źródeł stresu szkolnego młodzieży. opis konstrukcji i własności psychometryczne*. *Profilaktyka Społeczna i Resocjalizacja*, 28 (2015).

- Talik, E. *Specyfika stresu szkolnego i strategie radzenia sobie z nim przez młodzież w okresie dorastania*, Horyzonty Psychologii. Rozprawy i Artykuły Naukowe, t. 1, 1 (2011).
- Wolny, B. (2019). *Edukacja zdrowotna w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
- Wrona-Polańska, H. *Psychoedukacja jako forma promocji zdrowia*, Debata Edukacyjna, 6, (2013).
- Zimbardo, P., Ruch, F. (1999). *Psychologia i życie*. Warszawa: Wyd. Nauk. PWN.