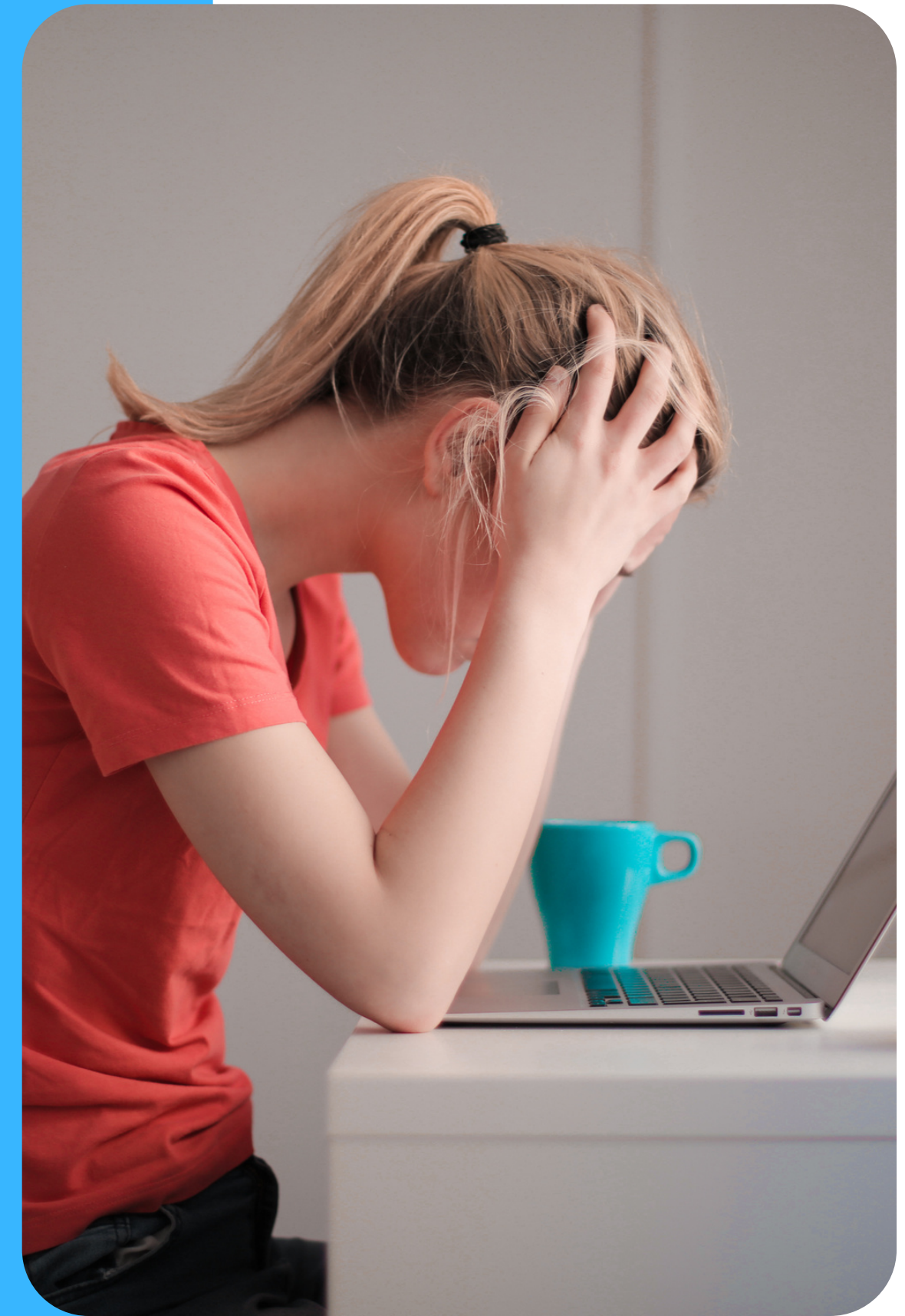


SKRÓT ARTYKUŁU:

Radzenie sobie ze stresem w zawodzie nauczyciela – raport z badań

STEFAN TOMASZ KWIATKOWSKI

→ Wyniki badań przeprowadzonych w 2016 r.
z udziałem 142 nauczycieli 5 warszawskich
szkół podstawowych.
Badano: style radzenia sobie ze stresem,
inteligencję emocjonalną oraz niektóre
cechy osobowości.



Radzenie sobie ze stresem w zawodzie nauczyciela – raport z badań Stefan T. Kwiatkowski



ŹRÓDŁO:

Kwiatkowski S.T. (2018) Radzenie sobie ze stresem w zawodzie nauczyciela – raport z badań. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J – Paedagogia-Psychologia. s. 133–162.

SŁOWA KLUCZOWE:

nauczyciel, stres zawodowy, radzenie sobie ze stresem, stopień awansu, style radzenia sobie ze stresem

SKUTKI STRESU NAUCZYCIELA DLA JEGO UCZNIÓW:

Nauczyciele nieradzący sobie ze stresem mogą nie tworzyć klimatu do nauki, mogą nie budować pozytywnej atmosfery sali lekcyjnej, mogą też również generować negatywne napięcie emocjonalne u swoich uczniów.



NARZĘDZIOWNIK

DOSTĘP DO RAPORTU

https://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.ojs-doi-10_17951_j_2018_31_3_133-162

3 zasadnicze style radzenia sobie ze stresem



Styl skoncentrowany na zadaniu

działania adekwatne do danej sytuacji, ukierunkowane na rozwiązanie napotkanego, generującego stres, problemu lub planowanie rozwiązania



Styl skoncentrowany na emocjach

skłonność do koncentrowania się w sytuacjach stresu przede wszystkim na sobie samym i na doświadczanych emocjach (np. na złości, smutku)



Styl skoncentrowany na unikaniu

unikanie problemu poprzez:
a) czynności zastępcze, np. oglądanie filmu
b) poszukiwania kontaktów towarzyskich

najbardziej pożądaný styl



NARZĘDZIOWNIK

Jak nauczyciele radzą sobie stresem?

WYBRANE WNIOSKI Z BADAŃ



NARZĘDZIOWNIK



Nauczyciele są zorientowani na rozwiązanie

Badani nauczyciele najczęściej prezentowali styl radzenia sobie ze stresem zorientowany na zadanie – to dobra prognoza dla ich rozwiązywania sytuacji stresowych.



Staż i stopień nie mają znaczenia

W większości przypadków analizy porównawcze nie wykazały, by pomiędzy nauczycielami różniącymi się stopniem awansu zawodowego wystąpiły statystycznie istotne różnice w zakresie preferowania działań charakterystycznych dla któregośkolwiek stylu.



Inteligencja emocjonalna sprzyja radzeniu sobie ze stresem

Osoby, które w sytuacji stresu są zorientowane na zadanie częściej są:

- inteligentne emocjonalnie (lepiej rozumieją swoje i innych emocje, lepiej je kontrolują)
- wrażliwe społecznie
- towarzyskie

- **Rozwijanie tych umiejętności u nauczycieli może sprzyjać wytworzeniu lub wzmocnieniu najlepszego stylu radzenia sobie ze stresem – stylu zorientowanego na zadaniu.**
- **Jak uczyć się radzenia sobie ze stresem? Poprzez obserwację i naśladowanie bardziej doświadczonych, lepiej radzących sobie ze stresem współpracowników oraz w trakcie kursów, warsztatów.**