

Spis treści



WSTĘP	9
ROZDZIAŁ I	
PROBLEMATYKA STRESU W LITERATURZE PRZEDMIOTU (WYBRANE OBSZARY)	15
1. Charakterystyka stresu biologicznego i psychologicznego	15
2. Radzenie sobie w sytuacji stresowej	32
3. Odporność na stres jako cecha indywidualna	39
ROZDZIAŁ II	
EMOCJONALNE ASPEKTY SYTUACJI STRESOWYCH Z UWZGLĘDNIENIEM OKRESU DZIECIŃSTWA	43
1. Pojęcie emocji i uczuć, ich geneza oraz znaczenie w życiu jednostki ..	43
2. Emocje w stresie psychologicznym	49
3. Inteligencja emocjonalna a stres	52
4. Charakterystyka wybranych emocji dziecięcych	61
5. Rozwój emocjonalny w okresie dzieciństwa	75
ROZDZIAŁ III	
ŚRODOWISKOWE STRESORY OKRESU DZIECIŃSTWA	83
1. Uwarunkowania stresowe środowiska rodzinnego	83
2. Czynniki wywołujące stres w środowisku edukacyjnym dzieci	106
3. Sytuacje stresowe w świecie rówieśników	113
ROZDZIAŁ IV	
STRES DZIECIĘCY W RELACJACH DZIECI KOŃCZĄCYCH EDUKACJĘ WCZESNOSZKOLNĄ, W OPINIACH MATEK I NAUCZYCIELI ..	123
1. Podstawy metodologiczne badań własnych	123
2. Właściwości stresu dziecięcego	135

2.1. Częstotliwość i intensywność przeżywania stresu przez dzieci . . .	135
2.2. Przeżywanie przez dzieci emocji negatywnych będących elementami stresu	144
2.3. Przyczyny występowania u dzieci emocji negatywnych w sytuacjach stresowych	163
2.4. Stresowe zdarzenia życiowe dzieci	185
3. Aktywność dzieci w sytuacjach stresowych	208
3.1. Reakcje fizjologiczne i behawioralno-poznawcze dzieci implikowane negatywnymi emocjami będącymi elementami stresu	208
3.2. Strategie radzenia sobie dzieci w sytuacjach wywołujących stres . . .	225
3.3. Odnajdowanie przez dzieci korzyści w doświadczeniach stresowych	245
4. Wspieranie dzieci w sytuacjach stresowych	248
4.1. Stan wsparcia dzieci przez rodziców i nauczycieli w sytuacjach stresu	248
4.2. Działania edukacyjne podejmowane przez szkołę w zakresie radzenia sobie dzieci ze stresem i możliwości ich wzbogacania . . .	275

PODSUMOWANIE WYNIKÓW BADAŃ WŁASNYCH I WNIOSKI . . .	293
--	------------

BIBLIOGRAFIA	326
-------------------------------	------------

ANEKS. TABELI WYNIKÓW BADAŃ WŁASNYCH ANALIZOWANE W MONOGRAFII	339
--	------------

SPIS TABEL, WYKRESÓW I SCHEMATÓW ZNAJDUJĄCYCH SIĘ W MONOGRAFII	366
---	------------

STRESS IN YOUNGER SCHOOL AGE CHILDREN. SYMPTOMS, CAUSES, STRESS MANAGEMENT OPTIONS (summary)	372
---	------------