



Wstęp

Stres jest nieodłączną częścią naszego życia. Jak podkreśla Włodzimierz Oniszczenko, „towarzyszył on każdemu żywemu organizmowi, począwszy od narodzin życia na Ziemi (jaskiniowcy także przeżywali stres, chociaż jego źródła były zapewne nieco inne niż te, które zna współczesny człowiek)”¹. Hans Selye wykazywał, iż stres jest nieuchronny i potrzebny, bo całkowity brak stresu oznacza śmierć (odzwierciedla nie tyle stan psychologicznej i fizjologicznej obojętności, ile stan równy zeru).

Terminu „stres” po raz pierwszy użył wspomniany Hans Selye w artykule pt. *A Syndrome Produced by Diverse Noxious Agents*² z 1936 roku. Określił go jako niespecyficzną reakcję organizmu powstałą w wyniku działania bodźców szkodliwych, czyli stresorów³. Akcentował, że wszystkie stresory powodują u jednostki tę samą biologiczną reakcję stresową. Zarówno uwaga krytyczna przełożonego, jak i wspaniałe wydarzenie w naszym życiu spowodują, że np. serce zabije nam szybciej, czujemy „ucisk” w gardle lub żołądka. Owa niespecyficzna reakcja organizmu, o której pisał Hans Selye, wymaga przystosowania się organizmu do określonych stresorów⁴ i prowadzi do pobudzenia układu nerwowego oraz wewnątrzwydzielniczego. Istotą stresu w koncepcji H. Selyego jest zatem „zespół wszelkich niespecyficznych zmian fizjologicznych, a więc niezwiązanych bezpośrednio z naturą i działaniem bodźca szkodliwego”⁵, który autor nazwał Ogólnym Zespołem Adaptacyjnym (*GAS – General Adaptation Syndrome*).

¹ W. Oniszczenko, *Stres to brzmi groźnie*, Wydawnictwo Żak, Warszawa 1998, s. 5.

² J.F. Terelak, *Psychologia stresu*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 2001, s. 23.

³ I. Heszen-Niejodek, *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3. *Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 465.

⁴ H. Selye, *Stres okiełznany*, PIW, Warszawa 1977, s. 26.

⁵ J.F. Terelak, dz. cyt., s. 23.

Należy podkreślić, iż Hans Selye wyodrębnił dwa rodzaje stresu:

- dystres (stres zły) – stres deprywacji, stres przeciążenia prowadzący do choroby i związany ze stresorami oddającymi cierpienie, frustrację, udaremnienie, zachowania agresywne;
- eustres (dobry stres) – wiążący się ze zdarzeniami pozytywnymi oraz stresorami motywującymi do wysiłku i osiągnięć życiowych, generującymi zadowolenie, radość, spełnienie, autoekspresję.

Hansowi Selyemu przypisuje się duże zasługi w zakresie badań nad stresem biologicznym. Trzeba jednak zaznaczyć, że obok stresu biologicznego wyróżnia się też stres psychologiczny, który odnosi się do trzech nurtów:

- w pierwszym nurcie rozpatruje się stres w kategoriach bodźca, sytuacji lub wydarzenia zewnętrznego o określonych właściwościach (teoria napięcia emocjonalnego Irvinga L. Janisa, koncepcja stresowych zdarzeń życiowych Barbary Snell i Bruce'a P. Dohrenwendów);
- w drugim podejściu stres jest analizowany w kontekście reakcji wewnętrznych człowieka, zwłaszcza emocjonalnych, doświadczanych wewnętrznie w postaci określonego przeżycia (ujęcie Davida Mechanica charakteryzujące stres jako reakcję dyskomfortu jednostki znajdującej się w określonej sytuacji oraz Tomasza Kocowskiego, który badał m.in. wpływ lęku na czynności poznawcze w procesie rozwiązywania zadań);
- w trzecim ujęciu stres jest określany poprzez relacje między czynnikami zewnętrznymi a właściwościami człowieka (teoria sytuacji trudnych Tadeusza Tomaszewskiego, informacyjno-regulacyjna teoria stresu Janusza Reykowskiego, rozwojowa teoria sytuacji trudnych Marii Tyszkowej, transakcyjna teoria stresu Richarda S. Lazarusa i Susan Folkman)⁶.

Spośród wymienionych psychologicznych ujęć i teorii dotyczących stresu największy wpływ na światowe badania dotyczące tego fenomenu miała transakcyjna teoria stresu Richarda S. Lazarusa i Susan Folkman. Wspomniani autorzy definiują stres jako określoną relację „między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi”⁷. Istotną rolę w przytoczonej teorii odgrywa relacja jednostki z otoczeniem – transakcja z otoczeniem – którą podmiot poddaje ocenie poznawczej. Jeśli oceni tę transakcję jako stresującą, to wówczas

⁶ I. Heszen-Niejodek, dz. cyt., s. 467.

⁷ R.S. Lazarus, S. Folkman, *Stress, appraisal, and coping*, Springer Publishing Co., New York 1984, s. 19.

może ona zostać odebrana przez jednostkę jako: 1. krzywda / strata, 2. zagrożenie, 3. wyzwanie.

Stres jest specyficznym rodzajem doświadczenia emocjonalnego, z reguły łączonym z emocjami negatywnymi. W sytuację, która zostanie przez jednostkę oceniona jako krzywda / strata czy zagrożenie, są wpisane takie emocje, jak: złość / gniew, żal, rozczarowanie, smutek, strach / lęk. Postrzeganie danej sytuacji stresowej jako wyzwania otwiera natomiast paletę emocji pozytywnych, takich jak: nadzieja, zapał, podniecenie, rozweselenie. Warto bowiem wykazać, iż w psychologii od wielu lat podejmuje się badania nad ukazaniem znaczenia emocji pozytywnych w sytuacjach stresowych. Szczególną rolę w stresie przypisuje tego rodzaju emocjom Susan Folkman, która wraz z Judith Moskowitz zwróciła uwagę na „radzenie sobie skoncentrowane na znaczeniu”, odzwierciedlające poszukiwanie i odnajdywanie pozytywnego znaczenia w sytuacjach stresowych. W toku badań własnych dotyczących wskazanego obszaru sytuacji stresowych dzieci w młodszym wieku szkolnym (8- i 9-letnich) ustalono, iż znacząca większość badanych trzecioklasistów dostrzega korzyści w doświadczeniach stresowych, dokonuje pozytywnego przewartościowywania, ich poznawczego przekształcania. Strategie owego przewartościowywania stosowane przez dzieci dotyczą:

- osobistego rozwoju jednostki;
- uczenia się ważnych życiowych umiejętności;
- doceniania wartości życia⁸.

W niniejszej publikacji stres został odniesiony przede wszystkim do negatywnych emocji dziecięcych i wyzwających je określonych sytuacji (obszarów). Oddawana do rąk Czytelników wieloautorska monografia ukazuje zasygnalizowaną tu problematykę w dwóch niezwykle ważkich obszarach. Pierwszy z nich dotyczy stresowych interpersonalnych wymiarów rzeczywistości edukacyjnej dzieci, a drugi został poświęcony funkcjonalnemu, kulturowemu i informacyjno-komunikacyjnemu wymiarowi systemów edukacji jako źródła stresu u dzieci. Autorzy poszczególnych zamieszczonych tu tekstów, ukazujący sytuacje stresowe dzieci w kategoriach dystresu, rozpatrują je w sposób interdyscyplinarny, wieloaspektowy, w kontekście różnych stanowisk teoretycznych i empirycznych. Przywoływane przez nich obrazy dziecięcej rzeczywistości, przyjmujące niekiedy dramatyczny wymiar ich codzienności, czyniące niepowetowane straty w psychice, w obszarze funkcjonowania emocjonalnego, społeczno-moralnego i poznawczego dzieci, domagają się naszej uwagi, poszukiwania środków zaradczych, zastosowania

⁸ M. Cywińska, *Stres dzieci w młodszym wieku szkolnym. Objawy, przyczyny, możliwości przeciwdziałania*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2017, s. 245–248.

różnych form wsparcia, podejmowania określonych działań naprawczych, terapeutycznych – czyli naszej ogromnej uważności. Naprzeciw owej uważności wychodzi niniejsza monografia zbiorowa.

W pierwszym wspomnianym wyżej obszarze rozważań, zatytułowanym: *Stresowe interpersonalne wymiary rzeczywistości edukacyjnej dzieci*, na plan pierwszy wysunięto sytuacje odrzucenia rówieśniczego w klasie szkolnej, a szczególnie podkreślono rolę nauczycieli w przewyżnianiu statusu dziecka odrzuconego i minimalizowaniu związanego z nim stresu (Małgorzata Cywińska). Rolę nauczyciela w procesie edukacyjnym zaakcentowano również w kolejnym autorskim tekście, podnoszącym tworzenie przez niego pozytywnego klimatu emocjonalnego sali lekcyjnej oraz wzmacnianie potencjału uczniów w kontekście radzenia sobie z sytuacjami trudnymi (Stefan T. Kwiatkowski).

Sytuacje stresowe w życiu dziecka, w tym silne negatywne emocje, rzutują niejednokrotnie na pracę jego aparatu głosowego, powodując określone dysfunkcje tego obszaru, takie jak: nagła niemożność wydobycia głosu, nerwowe zacinięcie czy jąkanie. One z kolei często wyzwalały negatywne konsekwencje w funkcjonowaniu społecznym dziecka, co może wyrażać się w niechęci do wystąpień publicznych i zabierania głosu przed klasą, lęku przed ośmieszeniem, unikaniu udziału w zajęciach grupowych. Te ważne aspekty sytuacji trudnych u dzieci w niniejszej publikacji zostały wzbogacone o metody pracy mające na celu niwelowanie owych zaburzeń (Barbara Nowak).

Radzenie sobie dzieci z sytuacją stresową i udzielanie im pomocy w tym zakresie zostały także ukazane poprzez rysunki dzieci, przepełnione symboliką i ekspresyjnością środków plastycznych. Forma plastyczna staje się tu źródłem informacji o dziecku, w tym o jego problemach, i umożliwia refleksyjnemu nauczycielowi podjęcie wobec niego odpowiednich działań „naprawczych” (Urszula Szuścik).

W problematykę stresu dotyczącego dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi wprowadza nas tekst poruszający jakość życia tych dzieci w kontekście edukacji włączającej, ukazujący przy tym złożoność problemów inkluzji, a w tym nieocenioną rolę nauczyciela w tym zakresie, jego zawodowych kompetencji, empatycznego reagowania (Wiga Bednarkowa).

Dziecko z niepełnosprawnościami cechuje się szczególnymi sposobami funkcjonowania, wymaga specjalnej troski i wyjątkowych działań, implikujących często wiele sytuacji stresowych w środowisku rodzinnym. Specyficzny obszar problemów dotyczący rodzeństwa dzieci z niepełnosprawnościami i doznawanego przez nie stresu stanowi przedmiot rozważań kolejnego tekstu (Andrzej Twardowski), zamykającego wątki pierwszego zakresu rozważań niniejszej publikacji.

Drugi obszar tej wieloautorskiej monografii został poświęcony – co wcześniej sygnalizowano – funkcjonalnemu, kulturowemu i informacyjno-komunikacyjnemu wymiarowi systemów edukacji jako źródłu stresu u dzieci. W tekście rozpoczynającym rozważania we wskazanym obszarze przeprowadzono analizy edukacji szkolnej jako źródła przede wszystkim negatywnych doświadczeń i przeżyć uczniów, edukacyjnie dysfunkcyjnej, niedemokratycznej roli polskiej szkoły (Andrzej Olubiński).

Edukacja domowa jako pozaszkolna forma kształcenia nieczęsto stanowi przedmiot rozważań, zwłaszcza w ujęciu sytuacji stresowych dzieci. W poświęconym jej tekście ukazano różne stresowe wymiary edukacji domowej dzieci, a także strategie radzenia sobie z nimi (Marek Budajczak).

Stres towarzyszy również procesowi kształtowania i manifestowania tożsamości kulturowej dzieci dwujęzycznych, funkcjonujących w dwukulturowych rodzinach mieszanych. Radzenie sobie ze stresem w powyższym aspekcie zostało przedstawione na przykładzie rozmów z Polakami i ich portugalskimi rodzinami (Aleksandra Boroń).

Stres związany z wielokulturowością odnoszącą się do mniejszości etnicznych, językowych, religijnych, włączanych często z użyciem różnorodnych form przemocy przez politykę grupy dominującej, poznamy w kolejnym ważkim tekście. Ten obraz przybliżono na podstawie szkolnictwa internatowego w Kanadzie, stanowiącego przykład opresyjnego i destrukcyjnego funkcjonowania szkolnictwa zorganizowanego dla dzieci pochodzących z rdzennych mniejszości (Tomasz Gmerek).

Sytuacje stresowe dzieci pojawiają się też w kontekście technologii informacyjnych i komunikacyjnych. Ich przyczyny, skutki, zagrożenia, jakie stwarzają one w świecie dzieci, a także środki zaradcze zostały ukazane w następnym autorskim tekście (Paweł Topol). Do zasygnalizowanych powyżej myśli nawiązuje artykuł przedstawiający problemy cyfrowych tubylców uwikłanych w sytuacje determinowane stosowaniem technologii informacyjnych występujące na terenie szkoły. Stres ucznia wynika tu z fasadowej polityki szkolnej oraz sieci toksycznych powiązań i zależności (Małgorzata Makiewicz).

Autorom tekstów zamieszczonych w niniejszej wieloautorskiej publikacji szczerze dziękuję za nad wyraz znaczący twórczy wkład w jej powstanie, przedstawienie autorskiego namysłu nad jakże ważną problematyką, decydującą o jakości dzieciństwa.

Szczególne wyrazy podziękowania składam na ręce Prof. dr. hab. Zbyszka Melosika za opatrzenie prezentowanej monografii przedmową, pochylenie się nad zawartymi w niej artykułami oraz zaakcentowanie doniosłości poruszanej problematyki, rangi zagadnień stresu dziecięcego w naukach spo-

lecznych i wpisywania się autorskich tekstów w ogólnoswiatową debatę na powyższy temat.

Słowa wdzięczności kieruję także do Prof. UMCS dr hab. Jolanty Andrzejewskiej oraz Prof. UW r dr hab. Danuty Boreckiej-Biernat, recenzentek przedstawionego opracowania, za wnikliwe zapoznanie się z tekstami, ich konstruktywny, krytyczny ogląd i trud opracowania recenzji przekazywanej do rąk Czytelników pozycji książkowej.

Serdecznie dziękuję również Pani Dziekan Wydziału Studiów Edukacyjnych UAM prof. dr hab. Agnieszce Cybal-Michalskiej za przychylność w zakresie wydania tejże publikacji.

Małgorzata Cywińska

Poznań, maj 2020