

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
1. Współczesny nauczyciel – wymagania edukacyjne i społeczne oraz trudności realizacyjne	8
1.1. Kompetencje nauczyciela	8
1.2. Obciążenia wynikające z wykonywania zawodu nauczyciela	11
1.2.1. Główne przyczyny i obszary trudności w pracy pedagogicznej	11
1.2.2. Syndrom wypalenia zawodowego	14
1.3. Krytyczne spojrzenie na standardy i realia edukacji nauczycielskiej	17
Podsumowanie	20
2. Psychospołeczne determinanty efektywności zawodowej nauczyciela	22
2.1. Struktura oraz przyjęty model kompetencji psychospołecznych	22
2.2. Kompetencje emocjonalne	24
2.2.1. Umiejętności i dyspozycje emocjonalne – inteligencja emocjonalna	25
2.2.1.1. Świadomość własnych emocji	27
2.2.1.2. Skłonność do empatii	28
2.2.1.3. Rozpoznawanie emocji z ekspresji mimicznej	31
2.2.1.4. Znaczenie inteligencji emocjonalnej w zawodzie nauczyciela	33
2.3. Kompetencje społeczne	37
2.3.1. Umiejętności asertywne	37
2.3.1.1. Definiowanie asertywności i jej koncepcje teoretyczne	37
2.3.1.2. Uwarunkowania asertywności	39
2.3.1.3. Kształtowanie umiejętności asertywnych	42
2.3.1.4. Asertywny nauczyciel – asertywny uczeń	45
2.3.2. Umiejętność komunikacji interpersonalnej	47
2.3.2.1. Proces komunikowania się i style konwersacyjne	47
2.3.2.2. Trudności w porozumiewaniu się	50
2.3.2.3. Komunikowanie niewerbalne	52
2.3.2.4. Niektóre czynniki warunkujące sposób komunikowania się	55
2.3.2.5. Komunikacja w relacji nauczyciel–uczeń	58
2.3.3. Umiejętność rozwiązywania sytuacji konfliktowych	60
2.3.3.1. Rozumienie pojęcia konfliktu i jego przyczyny	61
2.3.3.2. Dynamika konfliktów interpersonalnych	63
2.3.3.3. Style zachowania w sytuacji konfliktu	65
2.3.3.4. Konflikty w środowisku szkolnym oraz ich rozwiązywanie przez nauczycieli	70
2.4. Kompetencje w zakresie kształtowania pozytywnego obrazu siebie	74
2.4.1. Umiejętność prawidłowej samooceny	74
2.4.1.1. Pojęcie samooceny i jej struktura	74
2.4.1.2. Czynniki determinujące samoocenę	76
2.4.1.3. Poziom samooceny a funkcjonowanie człowieka w sytuacjach społecznych i zadaniowych	79
2.4.1.4. Poczucie własnej wartości nauczyciela i jego rola w budowaniu prawidłowej samooceny uczniów	82
2.5. Kompetencje w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych	84
2.5.1. Umiejętność radzenia sobie ze stresem	84
2.5.1.1. Koncepcje teoretyczne wyjaśniające zjawisko stresu	84
2.5.1.2. Uwarunkowania skuteczności radzenia sobie w sytuacjach stresu	88

2.5.1.3. Następstwa stresu	91
2.5.1.4. Stres w zawodzie nauczyciela, jego źródła i strategie zaradcze.....	92
Podsumowanie	96
3. Metodologia badań własnych.....	98
3.1. Uzasadnienie problematyki badawczej.....	98
3.2. Cel badań i pytania badawcze.....	99
3.3. Zmienne i ich operacjonalizacja	100
3.4. Opis zastosowanych narzędzi badawczych i metod statystycznych.....	101
3.4.1. Narzędzia badawcze	101
3.4.2. Metody statystyczne	109
3.5. Organizacja i przebieg badań.....	109
3.6. Charakterystyka badanej próby.....	110
4. Analiza wyników badań	115
4.1. Kompetencje psychospołeczne jako zasoby osobiste przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego.....	115
4.1.1. Inteligencja emocjonalna i skłonność do empatii	115
4.1.2. Efektywność zachowań w sytuacjach wymagających asertywności.....	121
4.1.3. Efektywność zachowań w sytuacjach ekspozycji społecznej oraz bliskiego kontaktu interpersonalnego.....	123
4.1.4. Preferowane sposoby rozwiązywania konfliktów	126
4.1.5. Radzenie sobie w sytuacjach stresu.....	129
4.1.6. Samoocena globalna oraz samoocena posiadanych predyspozycji do zawodu nauczyciela wychowania fizycznego	133
Podsumowanie.....	134
4.2. Zależności między elementami strukturalnymi kompetencji psychospołecznych.....	135
4.2.1. Inteligencja emocjonalna a empatia	135
4.2.2. Kompetencje emocjonalne a kompetencje społeczne.....	137
4.2.3. Kompetencje emocjonalne i społeczne a radzenie sobie ze stresem	139
4.2.4. Samoocena a kompetencje emocjonalne, społeczne i radzenie sobie ze stresem	140
Podsumowanie.....	142
5. Dyskusja i podsumowanie.....	144
5.1. Kompetencje psychospołeczne studentów a nastawienie do zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.....	144
5.2. Kompetencje psychospołeczne – różnice międzypłciowe	148
5.3. Związki wewnątrz struktury kompetencji psychospołecznych.....	150
5.4. Wnioski oraz implikacje płynące z badań	154
5.5. Propozycja kształcenia kandydatów na nauczycieli w obszarze kompetencji psychospołecznych	157
Aneks	160
Bibliografia.....	163
Wykaz rycin i tabel.....	185
Summary.....	188