



***Wyniki kwestionariusza ankiety
„Stres w szkole”***

Autor: Ewa Przyborska

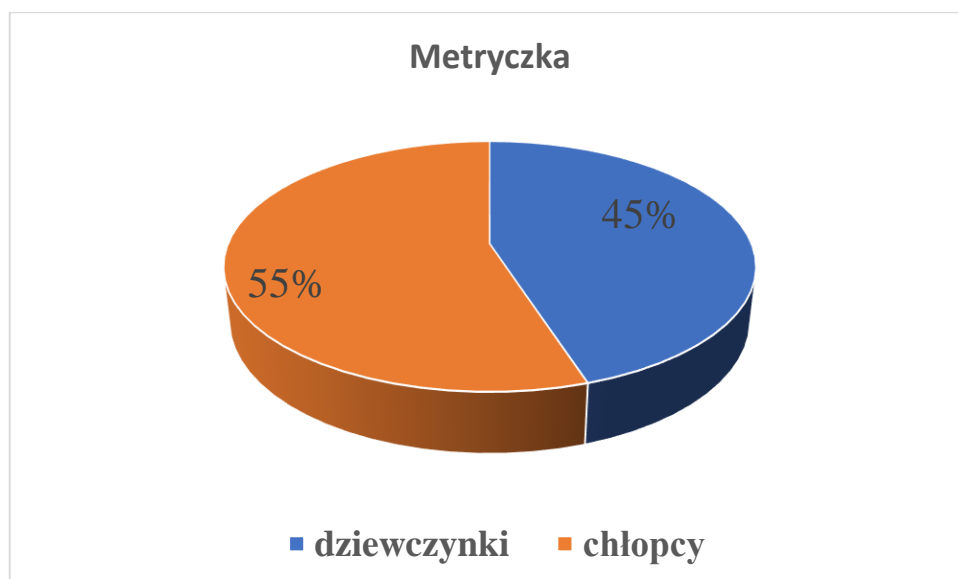
Wstęp

Jednym z większych problemów współczesnego świata, niewątpliwie jest stres. Dzieci szczególnie narażone są na destrukcyjne działanie stresu. Istotną rolę w kreowaniu odporności młodego człowieka wobec sytuacji stresujących odgrywa rodzina i szkoła. Ta pierwsza grupa społeczna odpowiada za prawidłowy rozwój młodego człowieka. Zdrowa atmosfera domu rodzinnego wpływa na budowanie naturalnej odporności dzieci na stres. Szkoła również pełni ważną funkcję w tej kwestii, sukcesywne podejmowanie działań w sytuacjach trudnych w szkole, powinno niwelować atmosferę stresu wśród uczniów.

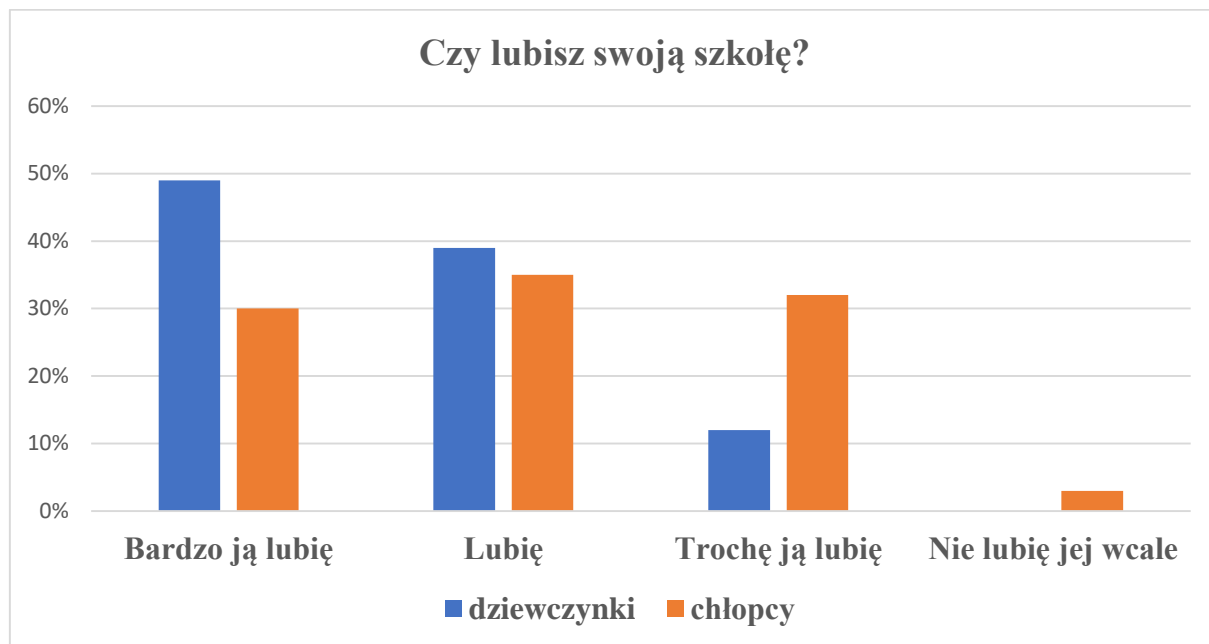
Ankieta pt. „Stres w szkole” została przeprowadzona w listopadzie 2022 r. wśród uczniów klas drugich i trzecich uczęszczających do Szkoły Podstawowej nr 5 im. UNICEF w Koszalinie. Badanie zostało przeprowadzone za pomocą kwestionariusza ankiety, który zawierał pytania zamknięte jednokrotnego wyboru oraz pytania otwarte. Konstrukcja narzędzia zagwarantowała kompletność pozyskania od każdego ucznia danych, a wyniki ankiet zostały zebrane w sposób pozwalający zachować anonimowość uczniów.

Głównym celem badania było określenie sposobów radzenia sobie ze stresem przez uczniów.

Przed przystąpieniem uczniów do badania, została omówiona instrukcja wypełnienia ankiety oraz przedstawiono cel badania. W badaniu wzięło udział 114 uczniów, z czego 55% badanych stanowili chłopcy, a 45% dziewczynki. Metryczka została zobrazowana na poniższym wykresie:



Na początku ankiety uczniowie zostali zapytani o to, czy lubią swoją szkołę? Wyniki ankiety przedstawiają się następująco:



Prawie połowa dziewczynek oraz 30% chłopców odpowiedziało, iż bardzo lubią swoją szkołę. Tylko 3% chłopców przyznało, że szkoły nie lubi.

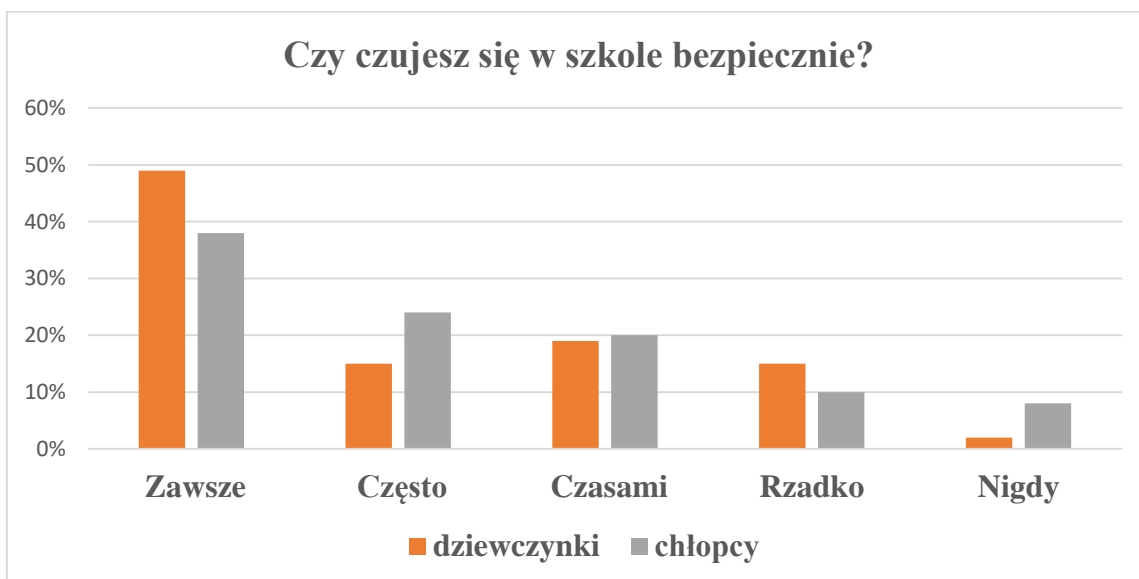
Powody, dla których zdecydowana większość uczniów lubi bądź bardzo lubi swoją szkołę to:

- wykonywanie prac techniką origami
- koledzy, koleżanki
- fajna pani, kochająca pani, dobra nauczycielka, ulubiona pani
- mili nauczyciele
- fajne zabawy wymyślane przez panią
- świetlica
- lekcje plastyki
- można się dużo nauczyć
- super lekcje, fajne lekcje
- zabawa z koleżankami
- fajna atmosfera
- wysoki poziom nauki
- szkoła jest fajna
- lubię pisać w zeszytach
- można się dużo nauczyć
- mam tu przyjaciół
- jest tu plac zabaw
- dodatkowy wf
- gry i zabawy na świetlicy

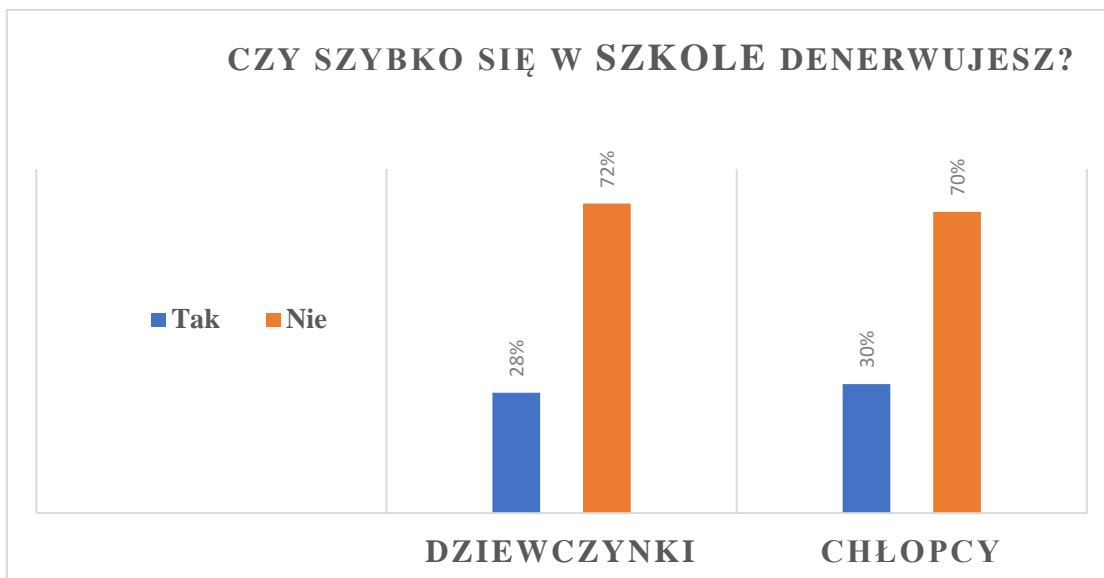
- szkoła jest duża
- wycieczki
- jest to najlepsza szkoła
- mam obiady
- zajęcia sportowe
- szkoła mnie uczy
- lubię matematykę
- za sklepik
- piłki i boiska

Powody, które wpisali uczniowie nie przepadający za swoją szkołą:

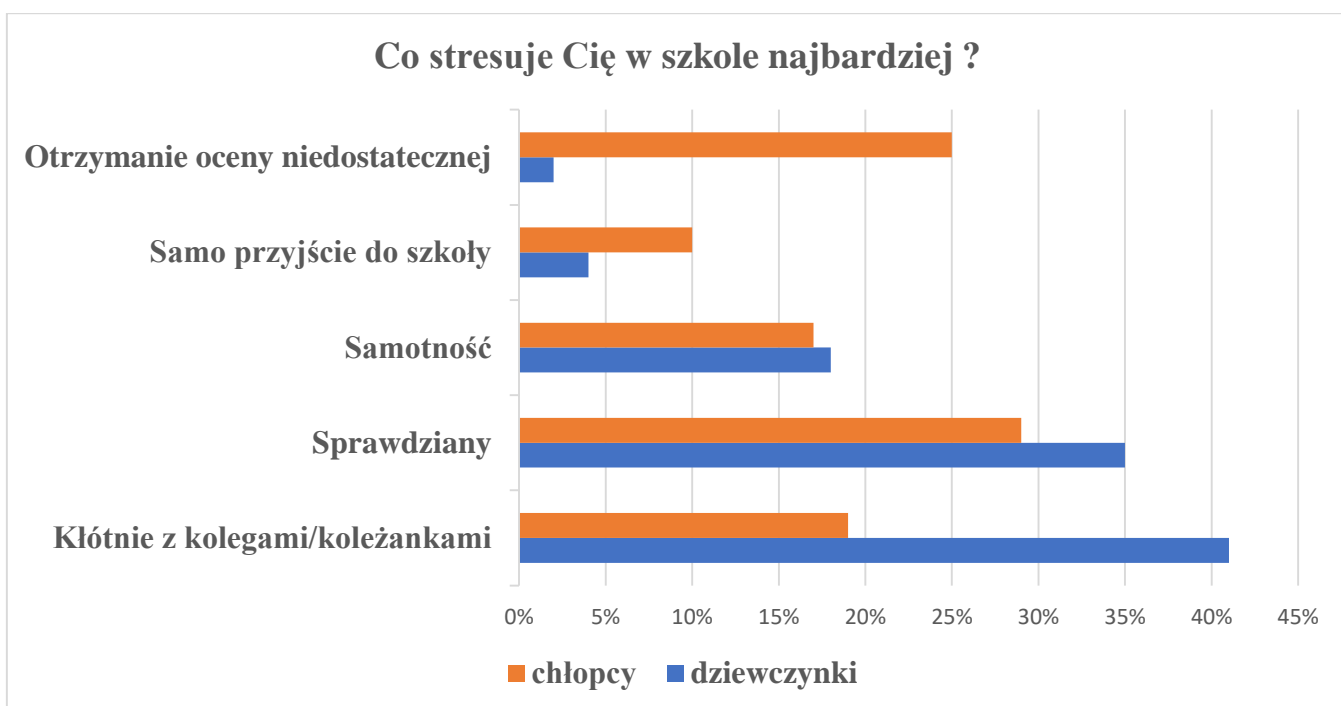
- nie lubię matematyki
- za dużo prac domowych
- lekcje są za długie
- czytanie
- oceny
- kartkówki
- jest nudno
- nie lubię języka polskiego
- uczniowie z klas starszych są dla mnie niemili



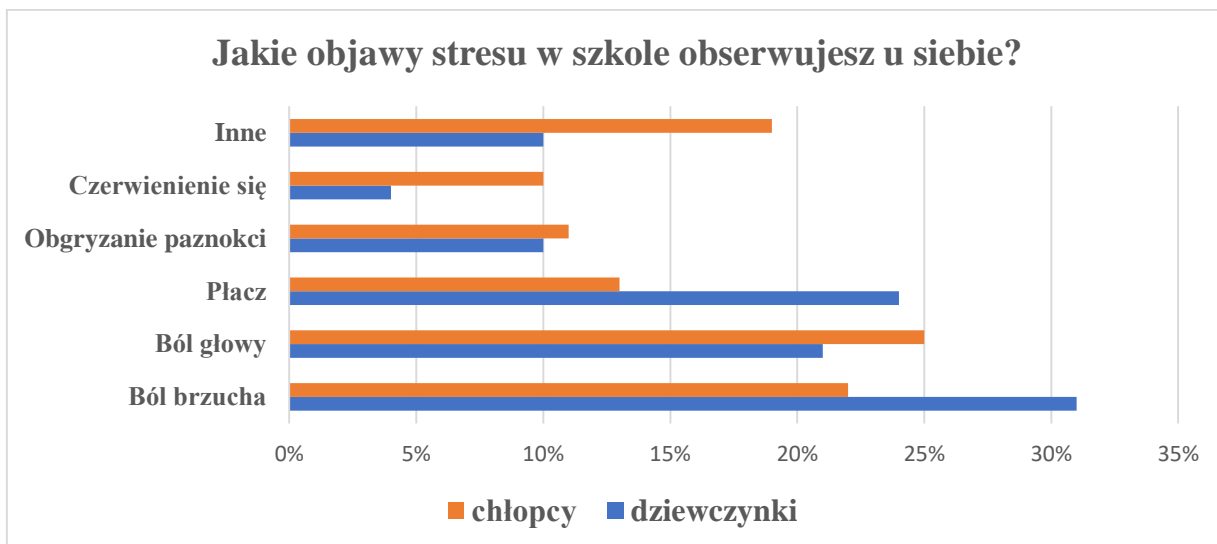
Na pytanie: „Czy czujesz się w szkole bezpiecznie?” zarówno 65% dziewczynek jak i chłopców odpowiedziało, iż zawsze lub często czuje się w swojej szkole bezpiecznie. Niepokojący może być fakt, iż 8% chłopców oraz 2% dziewczynek przyznało, że nigdy w szkole bezpiecznie się nie czuje.



Odpowiedzi dziewczynek oraz chłopców na kolejne pytanie były bardzo zbliżone. Uczniowie w około 70% odpowiedzieli, iż w szkole szybko się nie denerwują, 30% ankietowanych odpowiedziało na powyższe pytanie twierdząco.



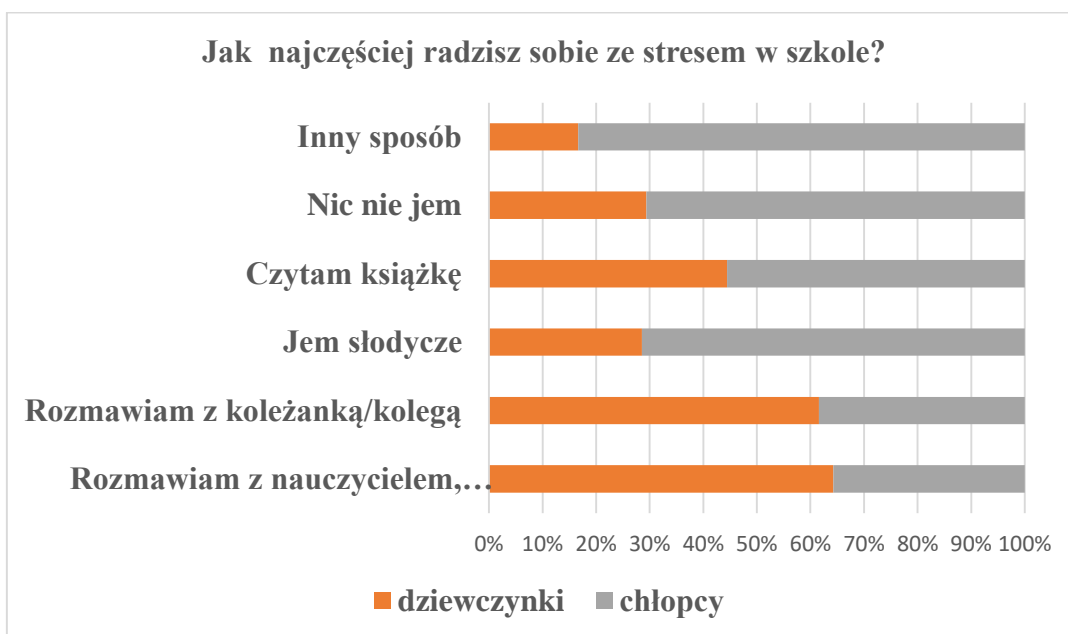
Wyniki powyższego pytania można zinterpretować następująco: największym źródłem stresu wśród chłopców są sprawdziany jak również otrzymanie oceny niedostatecznej, natomiast wśród dziewcząt kłótnie z koleżankami. W najmniejszym stopniu stresuje dziewczynki otrzymanie oceny niedostatecznej. Ponad 15% wszystkich uczniów bardzo przeżywa w szkole samotność



Kolejne pytanie dotyczyło objawów stresu, jakich uczniowie obserwują u siebie będąc w szkole. Ponad 30% dziewczynek skarży się na ból brzucha, ponad 20% na ból głowy, u 24% dziewczynek objawem stresu jest płacz. Chłopcom towarzyszą podobne objawy, chociaż płacz wskazało jedynie ok. 13% chłopców. Najmniej uczniów jako objaw stresu wskazało czerwienienie się i obgryzanie paznokci.

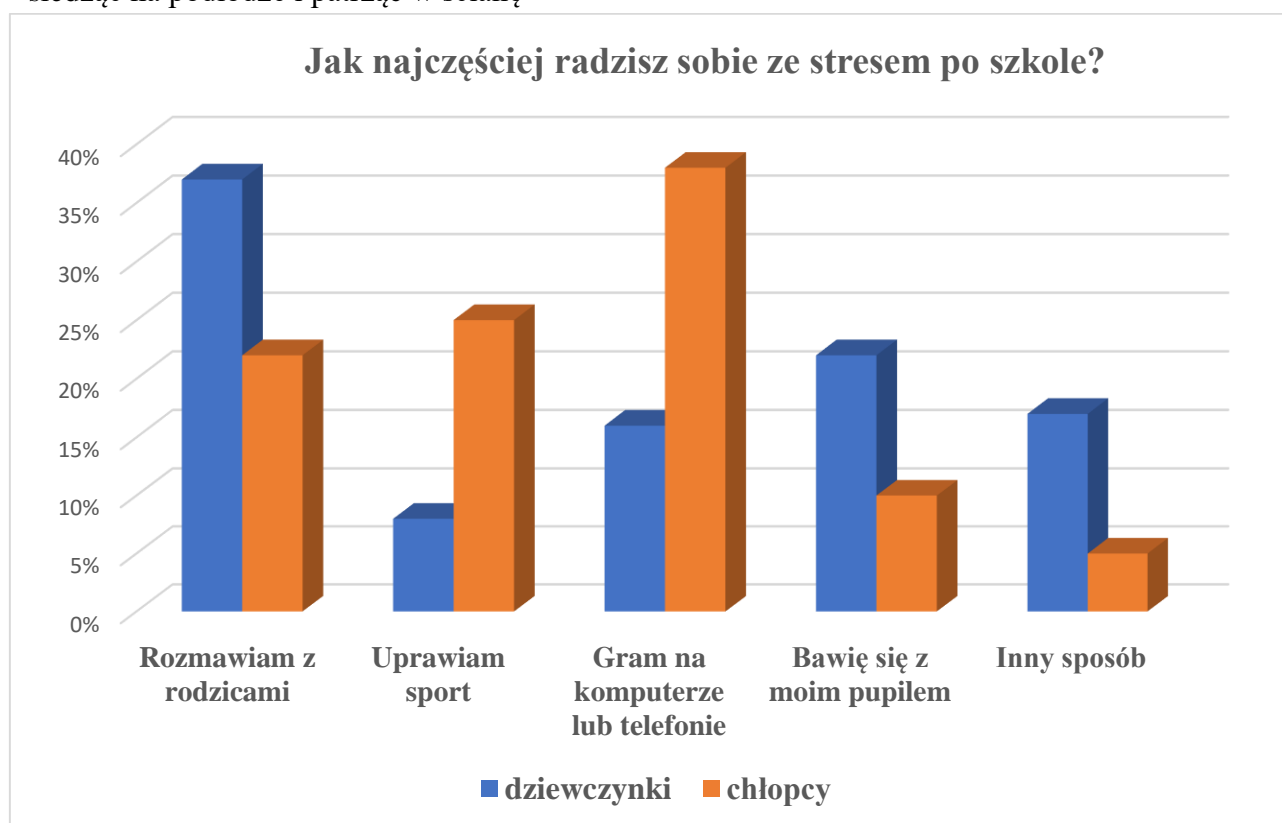
Inne objawy stresu w szkole, które uczniowie podali, to:

- brak koncentracji
- milczenie
- strzelanie palcami
- trzęsienie się



Zdecydowana większość dziewczynek stwierdza, że najlepszym sposobem na radzenie sobie ze stresem w szkole jest prośba o pomoc nauczyciela bądź pedagoga, jak również kontakt z rówieśnikami. Chłopcy natomiast w największym stopniu „zajadają” stres sięgając po słodczyce lub w inny sposób, np.

- zaciskając zęby i odliczając do 10
- intensywnie myśląc o kłopotcie
- dzwoniąc do mamy lub taty
- izolując się od rówieśników
- biorąc głęboki oddech
- ignorując stres
- siedząc na podłodze i patrząc w ścianę



Dla dziewczynek najlepszym sposobem na radzenie sobie ze stresem po szkole jest rozmowa z rodzicami, dla chłopców natomiast granie na telefonie lub komputerze. Około 1/3 chłopców uważa, iż aktywność sportowa doskonale eliminuje negatywne emocje. Około 25% dziewczynek aby zapomnieć o stresie bawi się ze swoim pupilem, najmniej zaś uprawia sport.

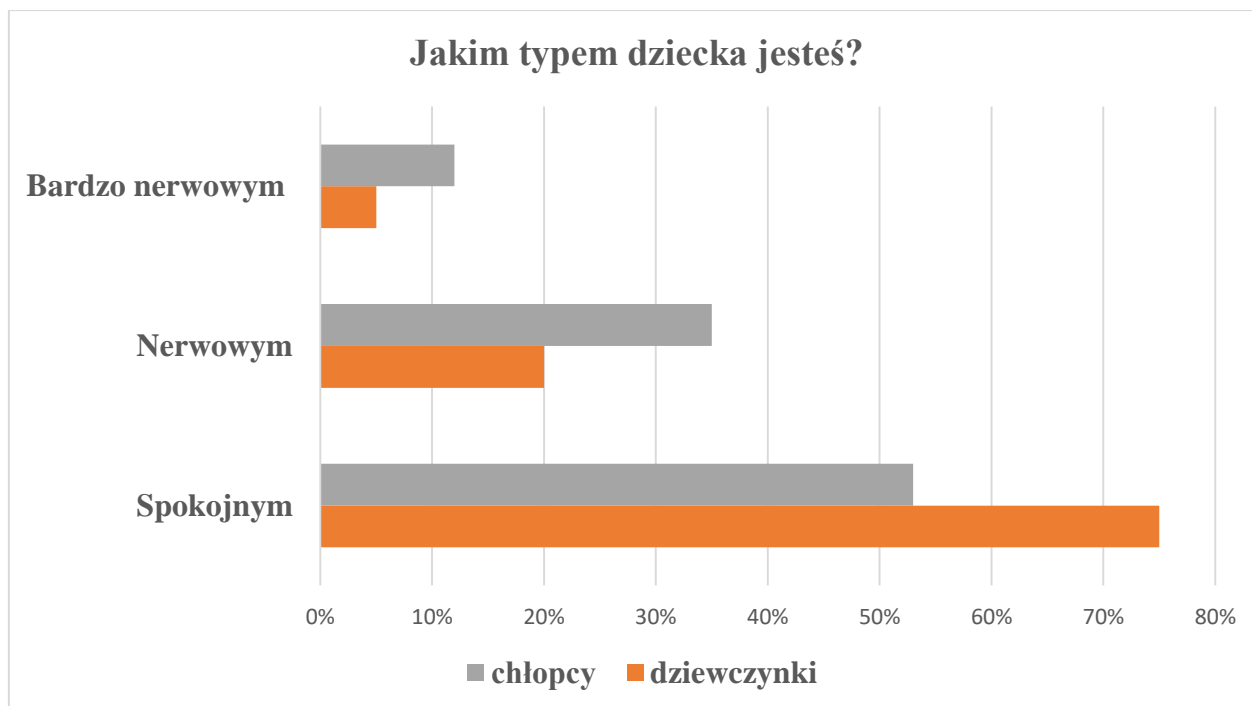
Inne sposoby radzenia sobie ze stresem po szkole, jakie podały dziewczynki i chłopcy, to:

- ignorowanie stresu
- samotność
- próba zapomnienia o kłopotcie

- sen
- zamykanie się w sobie
- rysowanie
- odrabianie lekcji
- telefon do koleżanki



Dla około 30% badanych złe samopoczucie wyraźnie wpływa na pogorszenie relacji z rodzicami i bliskimi osobami. Zdecydowana większość uczniów przyznaje jednak, iż nie ma to dla nich znaczenia.



Około 75% uczennic ocenia siebie jako typ dziecka spokojnego, tak samo jak ponad połowa chłopców. 35% chłopców uważa się za nerwowych, a ok. 12% za bardzo nerwowych.

Ostatnie pytanie kwestionariusza miało charakter otwarty i brzmiało: „Co Twoim zdaniem można zrobić w szkole, abyś czuł się w niej lepiej?”. Odpowiedzi uczniów były następujące:

- wybór menu w trakcie obiadów
- darmowe produkty w sklepiku i automacie
- mniej lekcji
- więcej lekcji
- więcej godzin basenu
- więcej dywanów na korytarzach
- spędzać więcej czasu z przyjaciółmi
- zdalne nauczanie
- nie mieć prac domowych
- dłuższe przerwy
- bawić się z kolegami
- nic nie trzeba zmieniać
- moja szkoła jest idealna
- mniej sprawdzianów
- podczas przerw otwarte drzwi na boisko
- porozmawiać z kolegami
- lekcje krótsze, a przerwy dłuższe
- korzystanie na lekcjach z telefonów
- móc wypożyczyć w bibliotece „mangi” i „anime”
- aby w szkole nie było kłótni i przeklinania
- przyprowadzenie pupila do szkoły
- mieć spokój
- sadzenie drzew na przyrodzie
- zamiast książek tablety

Wnioski

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie psychiczne jest jednym z podstawowych elementów zdrowia w ujęciu ogólnym, a stres uniemożliwia młodemu człowiekowi zaspokajanie swoich potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia. Ponadto zmniejsza zdolność rozwoju, uczenia się, radzenia sobie z trudnościami, utrzymania dobrych relacji z rówieśnikami oraz osobami dorosłymi. Do najważniejszych komponentów zdrowia psychicznego będących przedmiotem działań profilaktycznych kierowanych do uczniów są: zdolność do doświadczania i zdrowego wyrażania emocji,

pozytywna samoocena, zaufanie do siebie i innych, zdolność do funkcjonowania w rodzinie, grupie rówieśniczej i społeczeństwie, zdolność do budowania i podtrzymywania relacji międzyludzkich oraz umiejętność rozwiązywania sytuacji konfliktowych. Biorąc pod uwagę specyfikę badań prowadzonych w środowisku szkolnym, w ankiecie zostały zawarte pytania dotyczące najistotniejszych obszarów, tj.

- najczęstsze źródła stresu
- sposoby radzenia sobie ze stresem
- odczuwane emocje w szkole
- skłonność do proszenia o pomoc w trudnej sytuacji
- stosunek do samego siebie

Analiza badania wykazała, że do najczęstszych przyczyn stresu wśród dzieci szkolnych zalicza się: kłótnie z kolegami bądź koleżankami, sprawdziany, otrzymanie oceny niedostatecznej. Niskie wyniki w nauce powodują, że uczeń przeżywa negatywne emocje, które zostawiają swój ślad w procesie kreowania rozwoju emocjonalnego młodego człowieka. Mimo występowania sytuacji stresujących w szkole, większość ankietowanych odpowiedziała, że lubi bądź bardzo lubi swoją szkołę. Tak samo jak większość uczniów przyznaje, iż zawsze lub często czuje się w szkole bezpiecznie.

Zgodnie ze statutem SP 5 w Koszalinie, od początku roku szkolnego 2022/2023 w klasach pierwszych bieżące ocenianie efektów pracy ucznia odbywa się z zachowaniem zasad oceniania kształtującego. Rezygnacja z sześciostopniowej skali oceniania oznacza, iż uczeń zamiast stopnia otrzyma pisemny komunikat, np. „Wspaniale”, „Popraw się”, „Popracuj” wraz z informacją zwrotną co już potrafi, nad czym powinien jeszcze popracować, a co wymaga utrwalenia. Takie zmiany powinny zdecydowanie wpłynąć na zmniejszenie poziomu stresu wśród uczniów klas młodszych.

Wyniki badań pokazują, iż uczniowie z edukacji wczesnoszkolnej w sytuacjach stresujących w szkole, korzystają z pomocy kadry pedagogicznej. Nauczyciel pełni szczególną rolę w przewyciężaniu i rozładowywaniu sytuacji emocjonalnych wśród uczniów. Wyniki ankiety potwierdzają, że dzieci mają zaufanie do wychowawców i pedagogów.

Wyniki ewaluacji posłużą planowaniu działań zawartych w programie wychowawczo – profilaktycznym szkoły. Umiejętność radzenia sobie ze stresem przez uczniów, wypracowana podczas procesu edukacji, z pewnością uodporni młodego człowieka na sytuacje stresogenne, bowiem są one przykrym, ale nieuniknionym elementem w dorosłym życiu każdej jednostki.

Załączniki

Kwestionariusz ankiety dla uczniów klas II i III

Poniższa ankieta dotyczy Twojego samopoczucia w szkole, relacji z kolegami, wsparcia ze strony szkoły. Twoje odpowiedzi pomogą zaplanować, co można zmienić w naszej szkole, aby wszyscy uczniowie czuli się w niej dobrze. Ankieta ma charakter anonimowy, nie wpisuj swojego imienia, ani nazwiska. Proszę zaznaczyć kółeczkiem jedną wybraną odpowiedź:

1. Jesteś:
 - a) dziewczynką
 - b) chłopcem
2. Czy lubisz swoją szkołę:
 - a) bardzo ją lubię
 - b) lubię
 - c) trochę ją lubię
 - d) nie lubię jej wcale
3. Jeśli lubisz swoją szkołę, napisz za co ją lubisz?
.....
.....
4. Jeśli nie lubisz swojej szkoły, napisz dlaczego?
.....
.....
5. Czy czujesz się w szkole bezpiecznie?
 - a) zawsze
 - b) często
 - c) czasami
 - d) rzadko
 - e) nigdy
6. Czy w szkole szybko się denerwujesz?
 - a) tak
 - b) nie
7. Co stresuje Cię w szkole najbardziej ?
 - a) kłótnie z kolegami/koleżankami
 - b) sprawdziany
 - c) samotność
 - d) samo przyjscie do szkoły
 - e) otrzymanie oceny niedostatecznej

8. Jakie objawy stresu w szkole obserwujesz u siebie?
- a) ból brzucha
 - b) ból głowy
 - c) płacz
 - d) obgryzanie paznokci
 - e) czerwienienie się
 - f) inne.....
9. Jak najczęściej radzisz sobie ze stresem w szkole?
- a) rozmawiam z nauczycielem, pedagogiem
 - b) rozmawiam z koleżanką/kolegą
 - c) jem słodycze
 - d) czytam książkę
 - e) nic nie jem
 - f) inny sposób.....
10. Jak najczęściej radzisz sobie ze stresem po szkole?
- a) rozmawiam z rodzicami
 - b) uprawiam sport
 - c) gram na komputerze lub telefonie
 - d) bawię się z moim pupilem
 - e) inny sposób.....
11. Czy złe samopoczucie wpływa negatywnie na Twoje relacje z rodzicami lub innymi bliskimi osobami?
- a) tak
 - b) nie
12. Jakim typem dziecka jesteś?
- a) spokojnym
 - b) nerwowym
 - c) bardzo nerwowym
13. Co Twoim zdaniem można zrobić w szkole, abyś czuł się w niej lepiej?
-
-
-

Dziękuję 😊