
ANNALES
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA
LUBLIN - POLONIA

VOL.LX, SUPPL. XVI, 408

SECTIO D

2005

Instytut Pedagogiki i Pielęgniarstwa
Państwa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej
Pedagogy and Nursing Institute
Higher State Vocational School In Biała Podlaska

DIANA PIASZCZYK

Youth stress in gymnasium

Stres u młodzieży gimnazjalnej

Współczesny świat dostarcza nam wiele szkodliwych bodźców. Stałe napięcie, brak czasu, niepokój wywołany pośpiechem, dążenie za wszelką cenę do osiągnięć, konflikty w kontaktach międzyludzkich są jednymi z wielu czynników odpowiedzialnych za stres i frustrację.[4,9]

Życie pełne napięć, z którymi nie każdy potrafi sobie poradzić powoduje, że stajemy się ofiarami stresu. Należy pamiętać, że problemy współczesnego świata nie dotyczą tylko osób dorosłych, również i dzieci są poddawane silnym napięciom, które są przyczyną stresu. Wiele osób dorosłych jest przekonanych, że dzieciństwo to tylko zabawa, radość i zwykła bez troska a stres w życiu dziecka jest po prostu niemożliwy. Jest to przekonanie bardzo mylące i pociąga za sobą wiele niekorzystnych dla prawidłowego rozwoju dziecka konsekwencji.[1]

Bardzo ważny jest też fakt, że dzieci nie potrafią właściwie reagować w sytuacjach stresowych z powodu ograniczonych możliwości kontroli i wywierania wpływu na sytuację stresową.

Znany jest fakt, że stres dotyczący osób młodych może uzewnętrznić się w wieku późniejszym kiedy to przybiera postać różnych schorzeń. Należy więc uświadomić ludziom, że nie da się uchronić dziecka przed stresem ale można mu pomóc. Pomoc ta może być udzielona tylko po wnikliwej obserwacji dziecka zmagającego się z problemami. Należy dać mu przede wszystkim oparcie emocjonalne i podjąć pracę nad tymi stronami osobowości, które pomogą dziecku łatwiej znieść sytuację kryzysową.[9]

Celem badań było poznanie i określenie zjawiska stresu u młodzieży gimnazjalnej. W szczególności starano się uzyskać odpowiedzi na następujące pytania: w jaki sposób uczniowie określają stres, jakie są najczęstsze przyczyny stresu u młodzieży w gimnazjum, jakich objawów doświadcza młodzież w sytuacjach trudnych, jak radzi sobie samodzielnie i gdzie szuka pomocy podczas zagrożenia / stresu.

MATERIAŁ I METODA

W celu uzyskania materiału badawczego wykorzystano ankietę własnego autorstwa skierowaną do uczniów oraz wywiad jaki został przeprowadzony z nauczycielami.

Badaniami objęto 86 uczniów (52 dziewczynki i 34 chłopców) w wieku 14-15 lat z II i III klasy gimnazjum. Badania przeprowadzone zostały w mieście Biała Podlaska w październiku 2004 roku.

WYNIKI BADAŃ I ICH OMÓWIENIE

Ankieta skierowana do uczniów rozpoczynała się od określenia przez dzieci czym jest stres, najczęściej (67,4%) określano go jako (lęk, strach, coś niemiłego, uczucie jakie nie powinno występować, strach przed sprawdzianem, obawa przed kimś lub przed czymś). Stosunkowo często (34,8%) pojawiały się też określenia związane z rozumieniem stresu jak choroby, która zaburza funkcjonowanie. Pew-

na grupa osób (13,9%) określała stres jako coś co motywuje do nauki i coś co powoduje złe samopoczucie.

Uzyskane wypowiedzi dzieci wskazują na to, że są one w pełni świadome tego, że stres jest zjawiskiem negatywnym dla naszego zdrowia szczególnie wtedy gdy trwa długo i jest zbyt silny.[4,5,7]

Uczniowie udzielając odpowiedzi na pytania ankiety określali przyczyny stresu w swoim życiu. W celu ułatwienia odpowiedzi i skategoryzowania ich zaproponowano uczniom określone kategorie przyczyn stresu: szkoła, relacje nauczyciel – uczeń, kontakty z rówieśnikami, życie szkolne, dom rodzinny, życie.

Analiza danych pozwoliła ustalić, że stres szkolny jest w głównej mierze wywołany: sprawdzianami, kartkówkami, ustnymi odpowiedziami (61,6%), strachem przed otrzymaniem złej oceny i strachem przed konkretnym nauczycielem(17,4%). Dość duża grupa uczniów (22%) obawia się złośliwości i złego humoru nauczyciela. Wśród odpowiedzi uczniów (23,2%) często pojawiały się też obawy związane z niesprawiedliwym ocenianiem i brakiem obiektywizmu ze strony nauczyciela, który wyróżnia bogatych a ignoruje mniej zdolnych i biednych . Uczniowie gimnazjum (9,3%) uważa za stresujące rozmowy z nauczycielami po zajęciach szczególnie w sytuacjach gdy coś złe zostało zrobione a (10,4%) obawia się konkretnych lekcji. Badania wykazały, że sytuacja nie otrzymania promocji do następnej klasy nie powoduje już tak silnego stresu i tego zdania jest tylko (2,3%).

Dość liczna grupa osób (29%) stresuje się podczas szkolnych uroczystości połączonych w publicznym występowaniem . Wśród uczniów znalazła się też grupa (27,9%) dla których czas pobytu w szkole, hałas, brak miejsca do odpoczynku i przeladowany program nauczania są źródłem stresu i niepokoju.

Uczniowie w kategorii stresu związanej ze szkołą wymieniają też: (47,6%) niezyczliwy personel i obawy przed ujawnianiem braków w wiedzy, (29%) trudny program nauczania i niezyczliwość nauczycieli, (16,2%) zajęcia popołudniowe, (6,9%) zmiany nauczycieli i związane z tym zmiany wymagań.

Ankieta przeprowadzona wśród uczniów pozwoliła wskazać przyczyny stresu jakie mają swe źródło w kontaktach z rówieśnikami. Najwięcej bo aż (29%) obawia się kłamstw i obgadywania przez koleżanki i kolegów oraz (20,9%) kłótni w grupie. Grupa osób (25,5%) obawia się braku akceptacji, ośmieszania i odrzucenia przez grupę rówieśniczą (8,1%) Dość często źródłem stresu jest fakt wykorzystywania słabszych uczniów przez silniejszych co niepokoi (9,3%) uczniów. Młodzież analizując swoje kontakty z rówieśnikami denerwowała się też z powodu bójek jakie mają miejsce w szkole oraz spotkań z nowymi ludźmi.

Wyniki uzyskane w ankiecie pozwoliły ustalić jakie źródła ma stres w domu rodzinnym dzieci. Dość liczna grupa osób (39,5%) obawia się niezrozumienia i konfliktów z rodzeństwem oraz kar za złe postępowanie i złe oceny szkolne. Dzieci (12,7%) obawiają się też kłótni rodziców . Grupa (9,3%) osób uważa, że źródłem stresu jest dla nich choroba bliskiej osoby oraz brak wsparcia i pomocy ze strony innych . Wśród czynników stresujących wymieniano też : brak warunków do nauki w domu duże wymagania rodziców (13,9%), złą sytuację finansową rodziny i problemy alkoholowe rodziców (jednego lub obojga) (24,4%).

Przeprowadzone badania pozwoliły też ustalić jakie problemy dostrzegają dzieci we własnym życiu i co uznają za najbardziej stresujące dla siebie. Liczna grupa młodzieży (32,5%) obawia się tego co przyniesie przyszłość, duży (20,9%) niepokój mimo młodego wieku wzbudza brak pracy i bezrobocie (9,3%). Gimnazjaliści (8,1%) lękają się wojen, konfliktów, ataków terrorystycznych co jest niewątpliwie dowodem na to, że młodzież posiada ogólną wiedzę o sytuacji na świecie i potrafi zrozumieć to co dzieje się wokół nas. Wśród innych czynników stresujących były wymieniane: niesprawiedliwość i niezyczliwość ze strony innych ludzi (5,8%), zerwanie znajomości z chłopakiem/ dziewczyną (13,9%), samodzielne podejmowanie ważnych decyzji i obawa przed popełnieniem błędów (9,3%).

Wypowiedzi dzieci na temat bezrobocia, niesprawiedliwości, niezyczliwości, braku współpracy międzyludzkiej, obawy przed wojną i atakiem terrorystycznym mogą zaskakiwać wielu dorosłych. Fakt ten wyraźnie wskazuje na to, że stres to problem nie tylko ludzi dorosłych gdyż dzieci też są poddawane różnego rodzaju napięciom. Należy pamiętać o tym, że dzieci są dobrymi obserwatorami, ciekawymi świata, które doskonale dostrzegają problemy dorosłego człowieka.[1,7,9]

Na podstawie przeprowadzonej ankiety ustalono też najczęstsze objawy stresu wśród uczniów. Wśród badanej grupy uczniów najczęściej wskazywali oni na : mocne bicie serca (41,8%), drżenie rąk

i nóg (27,9%), bóle brzucha (13,9%), uczucie ciepła i zimna (9,3%). Wśród grupy uczniów rzadko dochodziło do kłopotów ze snem (3,4%), bólów głowy (2,3%), jąkania (1,1%).

Ankieta pozwoliła ustalić informacje na temat negatywnego działania stresu. Grupa (36%) osób przyznała się do tego, że podczas stresu często odczuwa przygnębienie i smutek jest zamyślona i/ lub zdenerwowana (34,8%), trudno jest im się skupić i nie ma ochoty na podejmowanie żadnej aktywności (9,3%) Bardzo niepokojące wydały się też informacje wskazujące na występowanie zachowań agresywnych u (19,7%) osób w wyniku przeżywanego stresu. Dzieci określały to jako „chęć wyzycia się na kims / na czymś „

Młodzież wypełniając ankietę opisywała też sytuację bardzo trudne i stresujące. Większość wypowiedzi dotyczyła wydarzeń związanych ze szkołą, co jest kolejnym dowodem na to, że szkolne sytuacje są jednymi z głównych przyczyn stresu u młodych osób.

Przyczyny stresu szkolnego tkwią najczęściej w złej organizacji życia szkoły, postępowaniu nauczyciela i stosunkach rówieśniczych. Potwierdzeniem na ten fakt mogą być niektóre z wypowiedzi uczniów np. : „, bardzo stresuję się przed sprawdzianami „, „:” martwiłam się czy dostanę dobrą ocenę”, „, każda lekcja geografii jest dla mnie koszmarem”, „, boję się ustnych odpowiedzi”i wiele innych.[2,3]

Przeprowadzane badania pozwoliły ustalić w jaki sposób dzieci radzą sobie ze stresem. Respondenci wymieniali wiele sposobów, najczęściej wymieniane były: sytuacje związane z nie myśleniem o przykrych sprawach (26,7%), rozmowy i spotkania z kimś bliskim (16,2%), myślenie o czymś miłym (10,4%), szukanie sobie jakiegoś zajęcia (9,3%), głębokie oddychanie (8,1%), spacer i sport (15,1%), słuchanie muzyki, oglądanie TV, komputer (11,6%) i inne (2,3%).

Wśród wymienionych przez dzieci sposobów na stres można wyróżnić kilka grup: poszukiwanie wsparcia ze strony innych, zachowania agresywne w stosunku do osób / przedmiotów, reakcje emocjonalne, nie myślenie o stresie i zajęcie się czymś innym. Niewielka grupa dzieci (2,3%) radzi sobie ze stresem w sposób niespecyficzny (np. modląc się).

Przeprowadzone badania pozwoliły określić zjawisko społecznego wsparcia oraz poznać osoby, które takiej pomocy dzieciom udzielają w trudnych sytuacjach. Na podstawie uzyskanych danych ustalono, że dzieci mają najczęściej zaufanie do przyjaciela (53,4%), kolegi lub koleżanki (24,4%) i własnego rodzeństwa (10,4%). Bardzo rzadko (6,9%) młodzież wymieniła osobę nauczyciela jako tą na którą może liczyć i której można się zwierzyć. Tylko jedna osoba wskazała na księdza i pedagoga szkolnego jako osoby, które mogą pomóc w problemach.

Jest to przykre z uwagi na fakt, że ksiądz , pedagog szkolny i nauczyciel z racji zajmowanego stanowiska i wykonywanego zawodu powinny posiadać umiejętności przydatne w procesie udzielania pomocy.[2]

Dość liczna grupa osób (19,7%) stwierdziła, że nie może liczyć na pomoc i nie ma do kogo się po nią zwrócić. Nie jest niepokojące jednak to, że pewna część uczniów twierdzi, że nie zwraca się do nikogo po pomoc, gdyż nie ma takiej potrzeby, bo dobrze radzi sobie sama.

Takich sygnałów nie należy traktować z niepokojem gdyż są one wyrazem indywidualnych różnic w sposobie funkcjonowania osób znajdujących się w trudnych sytuacjach.[6,7,8]

WNIOSKI

Na podstawie przeprowadzonych badań ankietowych wśród uczniów można stwierdzić, że:

1. Gimnazjaliści są świadomi tego, że szkoła stanowi jedną z głównych przyczyn stresu w ich życiu
2. Młodzież potrafi określić czym jest stres oraz posiada wiedzę na temat tego, że często jest on szkodliwy choć czasami może oddziaływać na nas motywująco.
3. Badana grupa młodzieży potrafi określić sytuacje stresogenne w różnych kategoriach (szkoła, kontakty uczeń – nauczyciel, rówieśnicy, rodzina, życie)
4. Uczniowie potrafią określić najczęstsze objawy stresu jakich doświadczają w trudnych sytuacjach.
5. Ponad (41,8%) młodzieży podczas stresu odczuwa mocne bicie serca, a około (27,9%) zgłasza drżenie rąk oraz bóle brzucha (13,9%) w sytuacjach nóg
6. Uczniowie potrafią samodzielnie podejmować działania zmniejszające lęk i napięcie
7. Zdecydowana większość młodzieży otrzymuje wsparcie od koleżanek/ kolegów (24,4%) lub zaufanych przyjaciół (53,4%)
8. Tylko(8%) uczniów szuka pomocy u nauczyciela, pedagoga szkolnego i własnej rodziny.

LITERATURA

1. Bach – Olasik T. – Rodzinne i podmiotowe uwarunkowania lęku u ucznia W: Nowa szkoła 4/93
2. Isanio Ch. – Nauczanie przyjazne dziecku – edukacja bez stresów stresów: Gestalt 16/94
3. Kargulowa A- Dlaczego dzieci nie lubią szkoły WSiP, Warszawa 1991
4. Kożusznik G – Stres w życiu dziecka W: Inspiracje 3/99
5. Mularska M. – Uczeń i stres W: Lider 1/2002
6. Pisula E., Bum M. – Jak dzieci radzą sobie ze stresem W: Edukacja i dialog 8/1992
7. Seul S. – Zmagania się dziecka ze stresem W: Edukacja i dialog 4/1999
8. Tucholska S. – Jak dzieci radzą sobie ze stresem W: Problemy opiekuńczo – wychowawcze 1/1998
9. Witkin G. – Nasze dzieci pod presją stresu W: Charaktery 8/1997

STRESZCZENIE

Stres to problem nie tylko ludzi dorosłych lecz również dzieci. Wiele osób dorosłych jest przekonana o tym, że stres w życiu dziecka nie występuje a dzieciństwo to tylko radość i zabawa. Jest to przekonanie mylące, które może mieć wpływ na dalszy prawidłowy rozwój dziecka, gdyż długotrwały stres od najmłodszych lat ma swoje konsekwencje w przyszłości.

Należy więc uświadomić ludziom, że dzieci również doświadczają stresu i nie da ich się przed tym uchronić ale zawsze można udzielić pomocy aby zmniejszyć negatywne skutki stresu.

Celem pracy było określenie problemu stresu u młodzieży gimnazjalnej. Badania przeprowadzono wśród uczniów II i III klasy. Z analizy danych wynika, że młodzież posiada dość dużą wiedzę na temat stresu, zna przyczyny, objawy i potrafi podjąć samodzielne działania zmniejszające lęk i napięcie. Problemem w grupie ankietowanej młodzieży jest to, że w sytuacjach trudnych nie zawsze mogą liczyć na pomoc i wsparcie ze strony nauczyciela i rodziców, dlatego też po radę i pomoc zwracają się do swoich koleżanek / kolegów lub przyjaciół.

SUMMARY

Stress is not only the problem of adults, but also children. A lot of the adult people are convinced that stress does not appear in childhood which is only fun. This conviction is wrong and can influence the child's proper development, as the long – term stress in childhood can mean serious consequence in the future.

Therefore, people should be informed that children are also vulnerable to stress and, although children cannot be fully protected from stress but it is important to help them overcome the possible negative outcome.

The aim of the work was to measure the problem of stress among the students in gymnasium. It was among the I and II year of gymnasium. The survey proves that the teenagers know quite a lot of stress, its causes and symptoms and they can decrease fear and tension on their own. The problem in the researched group is that when they are in a difficult situation, they cannot always obtain help from the teachers or their parents, so they seek help from friends.