

Kwestionariusz stresu w środowisku szkolnym (KSŚS)

Anonymized for the purposes of manuscript review

Stres to uczucie, które pojawia się w naszym ciele i umyśle, gdy coś nas martwi, niepokoi, denerwuje albo mamy zbyt wiele rzeczy do zrobienia. Niektórzy czują wtedy np. szybsze bicie serca, ucisk w gardle, mają spocone ręce lub boli ich brzuch. To normalne. Każdy czasami tak się czuje.

W tej części ankiety będziemy pytać Cię o **różne rzeczy związane ze szkołą, które mogą wywoływać stres**. Dla jednych uczniów będą one stresujące, a dla innych nie.

Niektóre z wymienionych rzeczy mogły Ci się przytrafić, a inne nie, dlatego **najpierw zapytamy Cię, czy dana sytuacja zdarzyła się w Twoim przypadku lub czy Ciebie dotyczy**. Jeśli odpowiesz twierdząco, poprosimy Cię, byś ocenił/-a, **jak bardzo dana rzecz była dla Ciebie stresująca w ostatnich miesiącach**.

1. Pisanie klasówek, kartkówek

Czy zdarzyło Ci się to w ostatnich miesiącach?

Nie ☐	Tak ☐										
Przejdź do następnego pytania ↓	Jak bardzo było to dla Ciebie stresujące? <table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>W ogóle nie stresujące</td><td>Trochę stresujące</td><td>Średnio stresujące</td><td>Silnie stresujące</td><td>Bardzo silnie stresujące</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐	☐	W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące
☐	☐	☐	☐	☐							
W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące							

2. Namawianie Cię przez kolegów/koleżanki do zrobienia czegoś, czego nie chciałeś/-łaś zrobić

Czy zdarzyło Ci się to w ostatnich miesiącach?

Nie ☐	Tak ☐										
Przejdź do następnego pytania ↓	Jak bardzo było to dla Ciebie stresujące? <table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>W ogóle nie stresujące</td><td>Trochę stresujące</td><td>Średnio stresujące</td><td>Silnie stresujące</td><td>Bardzo silnie stresujące</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐	☐	W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące
☐	☐	☐	☐	☐							
W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące							

3. niesprawiedliwe traktowanie przez nauczyciela

Czy zdarzyło Ci się to w ostatnich miesiącach?

Nie ☐	Tak ☐										
Przejdź do następnego pytania ↓	Jak bardzo było to dla Ciebie stresujące? <table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>W ogóle nie stresujące</td><td>Trochę stresujące</td><td>Średnio stresujące</td><td>Silnie stresujące</td><td>Bardzo silnie stresujące</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐	☐	W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące
☐	☐	☐	☐	☐							
W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące							

Anonymized for the purposes of manuscript review.

To narzędzie jest udostępniane na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie Niekommercyjne (CC BY-NC 4.0).
Użycie i adaptacja są dozwolone wyłącznie do celów niekomercyjnych, z przypisaniem autorstwa.

4. Zaległości w nauce

Czy zdarzyło Ci się to w ostatnich miesiącach?

Nie ☐	Tak ☐										
Przejdź do następnego pytania ↓	Jak bardzo było to dla Ciebie stresujące? <table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>W ogóle nie stresujące</td><td>Trochę stresujące</td><td>Średnio stresujące</td><td>Silnie stresujące</td><td>Bardzo silnie stresujące</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐	☐	W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące
☐	☐	☐	☐	☐							
W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące							

5. Nieporozumienia między Tobą a kolegami/koleżankami

Czy zdarzyło Ci się to w ostatnich miesiącach?

Nie ☐	Tak ☐										
Przejdź do następnego pytania ↓	Jak bardzo było to dla Ciebie stresujące? <table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>W ogóle nie stresujące</td><td>Trochę stresujące</td><td>Średnio stresujące</td><td>Silnie stresujące</td><td>Bardzo silnie stresujące</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐	☐	W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące
☐	☐	☐	☐	☐							
W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące							

6. Krzyk nauczycieli

Czy zdarzyło Ci się to w ostatnich miesiącach?

Nie ☐	Tak ☐										
Przejdź do następnego pytania ↓	Jak bardzo było to dla Ciebie stresujące? <table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>W ogóle nie stresujące</td><td>Trochę stresujące</td><td>Średnio stresujące</td><td>Silnie stresujące</td><td>Bardzo silnie stresujące</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐	☐	W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące
☐	☐	☐	☐	☐							
W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące							

7. Dostawanie ocen

Czy zdarzyło Ci się to w ostatnich miesiącach?

Nie ☐	Tak ☐										
Przejdź do następnego pytania ↓	Jak bardzo było to dla Ciebie stresujące? <table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>W ogóle nie stresujące</td><td>Trochę stresujące</td><td>Średnio stresujące</td><td>Silnie stresujące</td><td>Bardzo silnie stresujące</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐	☐	W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące
☐	☐	☐	☐	☐							
W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące							

Anonymized for the purposes of manuscript review.

To narzędzie jest udostępniane na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie Niekomercyjne (CC BY-NC 4.0).
Użycie i adaptacja są dozwolone wyłącznie do celów niekomercyjnych, z przypisaniem autorstwa.

8. Obawa o brak akceptacji ze strony kolegów/koleżanek

Czy to Cię dotyczy?

Nie ☐	Tak ☐										
Przejdź do następnego pytania ↓	Jak bardzo było to dla Ciebie stresujące w ostatnich miesiącach? <table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>W ogóle nie stresujące</td><td>Trochę stresujące</td><td>Średnio stresujące</td><td>Silnie stresujące</td><td>Bardzo silnie stresujące</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐	☐	W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące
☐	☐	☐	☐	☐							
W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące							

9. Nieporozumienia między Tobą a nauczycielem

Czy zdarzyło Ci się to w ostatnich miesiącach?

Nie ☐	Tak ☐										
Przejdź do następnego pytania ↓	Jak bardzo było to dla Ciebie stresujące? <table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>W ogóle nie stresujące</td><td>Trochę stresujące</td><td>Średnio stresujące</td><td>Silnie stresujące</td><td>Bardzo silnie stresujące</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐	☐	W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące
☐	☐	☐	☐	☐							
W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące							

10. Uczenie się rzeczy, których nie potrafisz zrozumieć

Czy zdarzyło Ci się to w ostatnich miesiącach?

Nie ☐	Tak ☐										
Przejdź do następnego pytania ↓	Jak bardzo było to dla Ciebie stresujące? <table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>W ogóle nie stresujące</td><td>Trochę stresujące</td><td>Średnio stresujące</td><td>Silnie stresujące</td><td>Bardzo silnie stresujące</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐	☐	W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące
☐	☐	☐	☐	☐							
W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące							

11. Dokuczanie Ci przez uczniów ze szkoły (np. wyśmiewanie, wyzywanie, poniżanie, wykluczanie)

Czy zdarzyło Ci się to w ostatnich miesiącach?

Nie ☐	Tak ☐										
Przejdź do następnego pytania ↓	Jak bardzo było to dla Ciebie stresujące? <table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>W ogóle nie stresujące</td><td>Trochę stresujące</td><td>Średnio stresujące</td><td>Silnie stresujące</td><td>Bardzo silnie stresujące</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐	☐	W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące
☐	☐	☐	☐	☐							
W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące							

Anonymized for the purposes of manuscript review.

To narzędzie jest udostępniane na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie Niekommercyjne (CC BY-NC 4.0).
Użycie i adaptacja są dozwolone wyłącznie do celów niekomercyjnych, z przypisaniem autorstwa.

12. Lekceważenie Twojego zdania przez nauczyciela

Czy zdarzyło Ci się to w ostatnich miesiącach?

Nie ☐	Tak ☐										
Przejdź do następnego pytania ↓	Jak bardzo było to dla Ciebie stresujące? <table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>W ogóle nie stresujące</td><td>Trochę stresujące</td><td>Średnio stresujące</td><td>Silnie stresujące</td><td>Bardzo silnie stresujące</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐	☐	W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące
☐	☐	☐	☐	☐							
W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące							

13. Obawa przed egzaminem na koniec ósmej klasy

Czy to Cię dotyczy?

Nie ☐	Tak ☐										
Przejdź do następnego pytania ↓	Jak bardzo było to dla Ciebie stresujące w ostatnich miesiącach? <table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>W ogóle nie stresujące</td><td>Trochę stresujące</td><td>Średnio stresujące</td><td>Silnie stresujące</td><td>Bardzo silnie stresujące</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐	☐	W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące
☐	☐	☐	☐	☐							
W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące							

14. Presja, by mieć lub robić to co koledzy/koleżanki

Czy to Cię dotyczy?

Nie ☐	Tak ☐										
Przejdź do następnego pytania ↓	Jak bardzo było to dla Ciebie stresujące w ostatnich miesiącach? <table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>W ogóle nie stresujące</td><td>Trochę stresujące</td><td>Średnio stresujące</td><td>Silnie stresujące</td><td>Bardzo silnie stresujące</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐	☐	W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące
☐	☐	☐	☐	☐							
W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące							

15. Zbyt wysokie wymagania stawiane przez nauczycieli

Czy to Cię dotyczy?

Nie ☐	Tak ☐										
	Jak bardzo było to dla Ciebie stresujące w ostatnich miesiącach? <table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>W ogóle nie stresujące</td><td>Trochę stresujące</td><td>Średnio stresujące</td><td>Silnie stresujące</td><td>Bardzo silnie stresujące</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐	☐	W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące
☐	☐	☐	☐	☐							
W ogóle nie stresujące	Trochę stresujące	Średnio stresujące	Silnie stresujące	Bardzo silnie stresujące							

Anonymized for the purposes of manuscript review.

To narzędzie jest udostępniane na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie Niekommercyjne (CC BY-NC 4.0).
Użycie i adaptacja są dozwolone wyłącznie do celów niekomercyjnych, z przypisaniem autorstwa.