

Onderzoek Stress & Veerkracht

Factsheet voor leerlingen

Dominicus
College



Het onderzoek

Vragenlijst najaar 2020
163 leerlingen
Klas 3 en Klas 5

Gemeten: stressbeleving, gevolgen, veerkracht* en onderliggende factoren



*Veerkracht is het vermogen je aan te passen aan stress en tegenslag, om weer terug te 'veren' na een negatieve gebeurtenis.

Stress

48% van de leerlingen ervaart (zeer) vaak stress door school en huiswerk (2019 40%)
Meisjes ervaren meer stress en minder veerkracht dan jongens
De meest voorkomende gevolgen zijn concentratieproblemen, prikkelbaarheid, vermoeidheid en piekeren

Meer stress = minder veerkracht
Meer stress = meer gevolgen van stress
Meer stress = meer stemmingsproblemen

Stressfactoren

Veel toetsen in een week
Negatieve beleving t.a.v. school
Weinig energie / vermoeidheid
Stemmingsproblemen
Gezondheidsproblemen

Positief

De meeste leerlingen zijn tevreden over hun klasgenoten, vriendschappen, thuissituatie en financiële situatie

Conclusies

Er is sprake van veel stress bij leerlingen met verschillende oorzaken zowel op school als thuis, er is een toename van stress te zien t.o.v 2019.
Hierbij is het goed mogelijk dat COVID-19 ook een rol speelt, maar dat is niet onderzocht.
Meisjes ervaren meer stress en stemmingsproblemen dan jongens. Het hebben van voldoende veerkracht is belangrijk om om te leren gaan met stressvolle gebeurtenissen.

Vervolg

De resultaten zijn besproken met de teamcoördinatoren en het MT van de school. Samen wordt nu gekeken hoe we jullie kunnen ondersteunen door o.a. op school te werken aan mentale gezondheid, het versterken van veerkracht en daarmee verminderen van stressgevoeligheid in bijvoorbeeld mentorlessen. Het ervaren van stress is niet altijd te voorkomen, maar het gaat er om hoe je er mee omgaat!

Als je op dit moment met vragen en zorgen zit rondom dit thema is het natuurlijk mogelijk om samen te zoeken naar een oplossing, neem hiervoor contact op met je mentor.

Of bezoek eens de volgende websites:

<https://jongerenhulponline.nl/>
<https://www.mentaalvitaal.nl/problemen-oplossen/stress>
<https://www.snelbeterinjevel.nl/>

