



Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

Kolummentitel: STRESSERLEBEN DURCH DIE COVID-19-PANDEMIE, COPING-STRATEGIEN UND  
LEBENSQUALITÄT

**Zusammenhänge zwischen individuellem Stresserleben  
durch die Covid-19-Pandemie, Coping-Strategien und  
gesundheitsbezogener Lebensqualität an der 2.**

**Sekundarschule Gelterkinden**

**BACHELORTHESIS**

**2022**

**Autorin**

Cestaro (Rotzler), Sibylla

**Begleitperson**

Studer, Regina

**Praxispartner**

Sekundarschule Gelterkinden

Baumgartner, Marc und Quayle, Philip

## Abstract

Die Covid-19-Pandemie hat das psychische Wohlbefinden von Jugendlichen stark verändert. Die vorliegende wissenschaftliche Untersuchung geht deshalb der Frage nach, wie es Jugendlichen rund zwei Jahren nach Pandemiebeginn geht und erforscht mögliche Zusammenhänge zwischen individuellem Stresserleben durch die Covid-19-Pandemie, Coping-Strategien und gesundheitsbezogener Lebensqualität der Jugendlichen an der 2. Sekundarschule Gelterkinden ( $N=151$ ). Anhand einer Online-Umfrage und eines Workshops werden Zusammenhänge aufgezeigt und darauf abgestimmte Handlungsempfehlungen für die Sekundarschule Gelterkinden ermittelt, um das Wohlbefinden der Jugendlichen zu verbessern. Zur Ermittlung dieser Zusammenhänge wird das transaktionale Stressmodell von Lazarus und Launier herangezogen und erläutert. Die Ergebnisse legen nahe, dass die Stressbelastung durch Covid-19 bedingten Stressoren mit der gesundheitsbezogenen Lebensqualität korrelieren. Je belastender die Stressoren erlebt werden, desto häufiger werden adaptive Coping-Strategien angewendet – vor allem die soziale Unterstützung wird ergriffen. Wer zudem positiv denkt, hat ein besseres psychisches Wohlbefinden und einen besseren Selbstwert.

Anzahl Zeichen Abstract: 1'202 Zeichen inkl. Leerzeichen

Anzahl Zeichen: 124'958 Zeichen inkl. Leerzeichen

*Schlagerworte:* Stress, Stressoren, transaktionale Stressmodell, Coping, Coping-Strategien, Wohlbefinden, Lebensqualität, Jugendliche, Covid-19, Covid-19-Pandemie

## Danksagung

Ich widme diese Seite den Personen, die mich bei der Erstellung meiner Bachelorthesis unterstützt haben. Zuerst möchte ich mich bei den Schülerinnen und Schüler der 2. Sekundarschule Gelterkinden bedanken. Dank der hohen Teilnahme an der Online-Umfrage konnte ich relevante Daten sammeln, die mich darin unterstützten, meine Fragestellung zu beantworten. Im Besonderen möchte ich mich bei der Klasse bedanken, die mit mir den Workshop durchgeführt hat und mit spannenden Ideen zu dieser Bachelorarbeit beigetragen hat. Gemeinsam mit Jugendlichen einen Workshop durchzuführen, war für mich eine grossartige Erfahrung. Mein Dank gilt auch den beiden Praxispartnern der Sekundarschule Gelterkinden, Marc Baumann und Philip Quayle. Mit ihrer Offenheit für Ideen, der unkomplizierten Zusammenarbeit und ihren wertvollen Inputs haben sie mir ermöglicht, eine spannende Erhebung durchzuführen. Ein grosses Dankeschön gilt auch meiner Begleitperson der FHNW, Dr. Regina Studer. Den Austausch mit ihr sowie ihre wertvollen Rückmeldungen habe ich sehr geschätzt.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>1</b>
1.1	Fragestellung.....	2
<b>2</b>	<b>Theoretische Grundlagen.....</b>	<b>4</b>
2.1	Merkmale von Jugendlichen .....	4
2.2	Stress & Jugendliche.....	7
2.2.1	Transaktionales Stressmodell.....	8
2.2.2	Stress und die Covid-19-Pandemie .....	10
2.2.3	Hypothesen zu Stress in der Covid-19-Pandemie .....	11
2.3	Stressoren / Belastungen.....	11
2.3.1	Stressoren von Jugendlichen in der Covid-19-Pandemie .....	12
2.3.2	Hypothese zu Stressoren in der Covid-19-Pandemie .....	14
2.4	Stressfolgen.....	14
2.4.1	Stressfolgen bei Jugendlichen in der Covid-19-Pandemie .....	16
2.5	Coping / Bewältigung .....	16
2.5.1	Copingstrategien von Jugendlichen.....	17
2.5.2	Hypothesen zu Coping und Jugendlichen .....	18
<b>3</b>	<b>Methodik.....</b>	<b>19</b>
3.1	Forschungsdesign .....	19
3.2	Stichprobe .....	19
3.3	Datenerhebung.....	20
3.3.1	Quantitative Datenerhebung .....	20
3.3.2	Qualitative Datenerhebung (Workshop) .....	26
3.4	Datenanalyse.....	28
3.4.1	Quantitative Datenanalyse .....	29
3.4.2	Qualitative Datenanalyse (Workshop) .....	30
<b>4</b>	<b>Ergebnisse .....</b>	<b>30</b>
4.1	Quantitative Statistik.....	30
4.1.1	Deskriptive Daten .....	31
4.1.2	Hypothesenprüfung.....	40
4.1.3	Weitere Zusammenhänge.....	44
4.2	Qualitative Statistik (Workshop).....	46
4.2.1	Stressoren bewältigen.....	46
4.2.2	Beitrag Sekundarschule Gelterkinden .....	48
<b>5</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>51</b>

5.1	Weitere Zusammenhänge.....	54
5.2	Weitere Erkenntnisse .....	54
5.3	Limitation .....	58
5.4	Handlungsempfehlungen .....	59
	5.4.1 Umfrage.....	59
	5.4.2 Workshop .....	60
5.5	Ausblick .....	62
<b>6</b>	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>63</b>
<b>7</b>	<b>Abbildungsverzeichnis.....</b>	<b>67</b>
<b>8</b>	<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>69</b>

# 1 Einleitung

„Psychiatrische Notfallkonsultationen von Kindern und Jugendlichen haben in der zweiten Corona-Welle stark zugenommen (Balmer & Born, 2021)“, „Jugendliche zahlen einen hohen Preis (Reye, 2021)“ titelt der Tages-Anzeiger oder die NZZ „Jede dritte jugendliche Person leidet unter schweren depressiven Symptomen (Gerny, 2021)“: Im Laufe der Covid-19-Pandemie haben sich die Schlagzeilen über psychische Folgen der Pandemie bei Jugendlichen in den Tageszeitungen gehäuft. Die Beachtung für diese Altersgruppe in dieser herausfordernden Zeit nahm zu und zahlreiche Studien über Jugendliche im Zusammenhang mit Covid-19 wurden publiziert. Der Fokus der Studien lag jedoch häufig auf dem Erleben der ersten Covid-19-Welle mit ihren Massnahmen wie beispielsweise Lockdown und Homeschooling. Zweifelsohne brachte die erste Welle einige Veränderungen mit sich und als Folge der Situation fühlten sich Kinder und Jugendliche belastet und erlebten im Vergleich zu vor der Pandemie eine schlechtere Lebensqualität (Ravens-Sieberer et al., 2021), es häuften sich Gefühle von Wut, Ärger, Einsamkeit und Traurigkeit und Schlafproblematiken nahmen zu (Schabus & Eigl, 2021). Gemäss Baier und Kamenowski (2020) beträgt in einer schweizweiten Befragung im November 2020 der Anteil an Personen mit schweren depressiven Symptomen bei den 14- bis 24-Jährigen 29 %, bei den über 65-Jährigen hingegen nur 6 %.

Äussere belastende Bedingungen und Anforderungen lösen Stress aus (Kaluza, 2018a). Gemäss dem transaktionalen Stressmodell nach Lazarus und Launier kann Stress negative Folgen für die Gesundheit haben – auf der somatischen und kognitiv-emotionalen Ebene, aber auch auf der Verhaltensebene (Nitsch, 1981). Stressauslöser sind *Stressoren*. Mögliche Stressoren in der Covid-19-Pandemie sind vielfältig: längere Quarantänedauer, Infektionsängste, Frustration, Langweile, unzureichende Informationen, finanzielle Einbussen und wahrgenommene Stigmatisierung (Kaluza, 2018b). Auf den ganzen Stressprozess hat die Selbstregulation und die Art, wie man Stress bewältigt, das so genannten *Coping*, einen Einfluss (Bamberg, Busch & Ducki, 2003); Unter Coping oder

Bewältigung versteht man Abwehrmechanismen wie beispielsweise Ablenken, Verdrängen, Vergessen, Vermeiden oder Verleugnen. Durch Coping sowie einer subjektiven Bewertung der Stressoren kann Stress reduziert oder eliminiert werden (Baier & Kamenowski, 2020).

Jugendliche sind für Stress besonders empfänglich, denn in der frühen Adoleszenz, also um das 12. bis 14. Lebensjahr, werden in den meisten Bereichen höhere Stresswerte nachgewiesen als in der mittleren bzw. der späteren Adoleszenz (Seiffge-Krenke, 1995); diese Phase der Entwicklung ist durch eine erhöhte schulische Anforderung und durch zahlreiche biologische, intellektuelle und soziale Veränderungen gekennzeichnet (Seiffge-Krenke & Lohaus, 2007).

In der vorliegenden Arbeit wird im Auftrag des Praxispartners Sekundarschule Gelterkinden eine wissenschaftliche Untersuchung beschrieben, die der grundsätzlichen Frage nachgeht, wie es den Jugendlichen rund zwei Jahre nach Pandemiebeginn geht, wie sie die Stressoren in der Pandemie wahrnehmen und welche Coping-Strategien sie im Allgemeinen anwenden. Dabei wird untersucht, welche Zusammenhänge die Stressoren, die Coping-Strategien und die gesundheitliche Lebensqualität vorweisen. Dahinter steht die Annahme, dass sich diese Themen wechselseitig beeinflussen. Mit von den Schülerinnen und Schülern eigens formulierten Optimierungsvorschlägen sollen Handlungsempfehlungen dargestellt werden, die den zukünftigen Umgang in der Schule mit der Covid-19-Pandemie oder anderen Pandemien erleichtern.

## **1.1 Fragestellung**

Basierend auf der vorhergehenden beschriebenen Zielsetzung wird in dieser Arbeit folgende Frage adressiert: „Inwiefern besteht bei den Schülerinnen und Schülern der 2. Sekundarschule Gelterkinden zwischen dem individuellem Stresserleben durch die Covid-19-Pandemie, der Anwendung von Coping-Strategien und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität einen Zusammenhang?“

Um noch mehr über das Erleben und Verhalten der Schülerinnen und Schüler der Sekundarschule Gelterkinden in Erfahrung zu bringen, werden folgende ergänzende Fragestellungen gestellt:

- Welche Stressoren werden von den Schülerinnen und Schüler der 2. Sekundarschule als sehr belastend erlebt und welche als gar nicht belastend?
- Welche Coping-Strategien wenden die Schülerinnen und Schüler im Allgemeinen an?
- Wie ist zum Zeitpunkt der Erhebung die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Schülerinnen und Schüler der 2. Sekundarschule?

Weiter soll diese Arbeit der Sekundarschule Gelterkinden aufzeigen, was sie beitragen kann, damit die Schülerinnen und Schüler die Covid-19-Pandemie besser bewältigen können. Für Handlungsempfehlungen wird durch einen Workshop mit einer Klasse der 2. Sekundarschule folgenden Fragen nachgegangen:

- Durch welche Massnahmen lassen sich die als belastend identifizierten Stressoren bewältigen?
- Was kann die Sekundarschule Gelterkinden beitragen, damit die Schülerinnen und Schüler weniger Belastung in der Covid-19-Pandemie erleben?

Die folgenden Kapitel sind so gegliedert, dass in einem ersten Schritt die für diese Arbeit relevanten theoretischen Grundlagen beschrieben werden, um anschliessend Hypothesen abzuleiten. In einem zweiten Schritt wird das methodische Vorgehen beschrieben. Darauf folgen die quantitativen Ergebnisse mit der damit verbundenen Hypothesenprüfung sowie die qualitativen Ergebnisse (Workshop). Abschliessend werden in der Diskussion die Ergebnisse ausführlich diskutiert und Handlungsempfehlungen für einen noch besseren Umgang in der Sekundarschule Gelterkinden mit der Covid-19-Pandemie oder anderen Pandemien vorgestellt.

## 2 Theoretische Grundlagen

Die nachfolgenden Kapitel widmen sich den theoretischen Grundlagen der Merkmale von Jugendlichen, Stress, Stressoren, Stressfolgen und Coping. Da der Fokus dieser Arbeit auf der Betrachtung von Jugendlichen und der Covid-19-Pandemie liegt, werden diese Aspekte in diesem Kapitel aufgenommen und dargestellt. Aus dem Bezug zum Forschungsgegenstand werden folglich konzeptuelle Hypothesen abgeleitet.

### 2.1 Merkmale von Jugendlichen

In der Entwicklungspsychologie bezeichnet man die Jugend in der Zeit zwischen zirka 10 und 20 Jahren, also zwischen der Pubertät und dem Ende des zweiten Lebensjahrzehnts. Jugendliche sind besonders gegenüber technologischem, kulturellem und gesellschaftlichem Wandel aufgeschlossen, gleichzeitig stellen sie aber auch vieles infrage, was für Erwachsene als selbstverständlich gilt. Ihre Entwicklung treiben sie aktiv voran, indem sie von ihren Zielen und Wünschen gesteuert nach einem Platz in der Gesellschaft suchen, weshalb sie auch besonders stark auf ihre Umwelt reagieren und sich mit Ereignissen, Neuerungen oder Krisen der Gesellschaft auseinandersetzen und ihren weiteren Lebensweg beeinflusst (Weichold & Silbereisen, 2018).

Die Entwicklungsphase der Jugend zeichnet sich durch eine hohe Veränderungsdynamik in physischen, kognitiven und emotionalen Funktionen aus; die Jugendlichen erwerben Kompetenzen, die für Aufgaben und Rollen im Erwachsenenalter entscheidend sind und die Übergangsperiode zwischen Kindheit und Erwachsenenalter kann für manche Jugendliche eine positive und für andere eine Zeit mit persönlichen, familiären oder ausserfamiliären Problemen bedeuten (Oerter & Dreher, 2008). Auf die ganze Lebensspanne bezogen, ist das Kindes- und Jugendalter eine besonders vulnerable Zeit für die Entwicklung psychischer Störungen (Brakemeier et al., 2020). Wie Siegler, Eisenberg, DeLoache und Saffran (2016) aber festhalten, treffen die Klischees, dass

Jugendliche rebellieren, Autoritäten und Eltern bekämpfen und sie unvorhergesehenen Gefühlsschwankungen unterliegen, nur für eine Minderheit zu, nämlich zwischen 15 und 30 Prozent der Jugendlichen. Familienkonflikt und Fragen von Kontrollen und Freiheit nehmen bei dieser Minderheit zu und die Erfolgsmotivation, das Interesse an der Schule und Schulnoten nehmen ab. Um in der Gesellschaft funktionieren zu können, werden Heranwachsende zudem auf Funktionen und Tätigkeiten sozialisiert, die zur Aufrechterhaltung eines Gesellschaftssystems notwendig sind – vom Status des Lernenden gelangen sie zu selbständigen, mündigen und ausgebildeten Menschen (Faltermaier, Mayring, Saup & Strehmel, 2014).

In der Pubertät, also zu Beginn des Jugendalters, geschehen einige markante Veränderungen wie die Körpergrösse, das Körpergewicht, die Organsysteme sowie die sekundären Geschlechtsmerkmale, beispielweise wachsen bei Jungen die Hoden und bei Mädchen die Brüste (Weichold & Silbereisen, 2018). Nicht nur der Körper verändert sich, sondern auch die Verhaltensweisen. So stehen jugendtypische Verhaltensweisen mit alterstypischen Veränderungen im Gehirn zusammen. Im Gehirn von Jugendlichen reduziert sich beispielsweise die graue Substanz, was zu mehr risikoreichem Verhalten führt, der Anteil an weisser Substanz sorgt für impulsivere Entscheidungen, die Neurogenese für höheres Sensation Seeking, die maximale Rezeptorexpression für eine ausgeprägtere Suche nach Neuem oder die maximale Dopaminaktivität für eine geringere hemmende Kontrolle (Sturman & Moghaddam, 2011).

Im Folgenden werden die für Jugendliche und für die vorliegende Arbeit wichtigen Entwicklungskontexte wie Familie, Peers und Freunde sowie Freizeitstätten und Schulen erläutert.

(1.) Familie: Jugendliche verbringen vermehrt Zeit in anderen sozialen Kontexten wie der der Familie, was die Beziehung zu der Familie beeinflusst. Zwischen 13 und 21 Jahren steigt das Vertrauen zu beiden Eltern, aber alltägliche Probleme, die für vermehrte Konflikte sorgen, kommen vor allem wegen dem Wunsch nach mehr Autonomie und vor allem in der

Mitte der Jugendzeit vor, die Konflikte nehmen jedoch mit zunehmendem Alter wieder ab, weil die Eltern immer weniger in Entscheidungen mit einbezogen werden. Grundsätzlich kann festgehalten werden, dass Jugendliche, die schon in ihrer frühen Jugendzeit ein gutes Verhältnis zu den Eltern hatten, dies auch zukünftig haben werden (Weichold & Silbereisen, 2018).

(2.) Peers und Freunde: Gleichaltrige Freunde, also kleine Gruppen von Freunden, werden auch als Peers genannt. Man geht von einer komplementären Beziehung zwischen Familie und Peers aus. So sind Peers wichtig für die Jugendlichen, um neue Entwicklungsaufgaben wie beispielsweise der Aufbau von sozialen Beziehungen, zu lernen – aber Fragen über die berufliche Zukunft beispielsweise werden nach wie vor mit den Eltern besprochen. Von Peers zu unterscheiden sind enge Freunde: Enge Freunde sind wichtig, wenn etwas schwierig wird, um Sorgen zu teilen aber auch Freuden. Innerhalb der Peergruppe nehmen Jugendliche auch Kontakt zum anderen Geschlecht auf und ergeben sich für diesen Entwicklungsschritt typischen Fantasien über romantische Beziehungen hin (Weichold & Silbereisen, 2018).

(3.) Freizeitstätten und Schule: Wie Hendry, Shucksmith, Love & Glendinning (1993) festhalten, zeigt sich für die Entwicklung des Freizeitverhaltens eine alterstypische Abfolge: In der frühen Jugendzeit organisieren die Erwachsenen ihre Freizeit. Darauf folgt eine Zeit, in der Peers eine wichtige Rolle spielen und eine Dominanz von informellen Beziehungen stattfindet. Mit wachsender Selbständigkeit und zunehmenden finanziellen Mitteln folgt dann die Zuwendung zu kommerziell gestalteten Freizeitangeboten. Wie Seiffge-Krenke (2017) bemerkt, leben die Jugendlichen ihren Wunsch nach Privatheit aber auch gerne in ihren eigenen vier Wänden aus: Dort reflektieren sie über neu gemachte Erfahrungen und über deren emotionalen Regulation und es findet auch der Medienkonsum wie Musik hören oder Video spielen statt.

In der Schule geht es um die Sozialentwicklung und um motivationale sowie kognitive Voraussetzungen für die künftigen Aufgaben in Beruf. In der Schule wird gelernt, wie man

dies durch selbstreguliertes Lernen erreichen kann. In der Schule kann es zu einem Konflikt zwischen dem Bedürfnis nach Autonomie im Handeln sowie Denken und den Vorgaben der Lehrpersonen kommen. Weil sich das biologische Entwicklungstempo und die kognitive Entwicklung von Jugendlichen zu Jugendlichen stark unterscheiden, müsste die Schule, um eine Passung zwischen Schule und Jugendlichen zu erreichen, äusserst flexibel sein. Die Motivation von Jugendlichen hat einen grossen Einfluss auf den Lernerfolg, dabei sind die Motivationsunterschiede sehr gross. Für solche Spannungsverhältnisse kann die Schule ein Vorbild sein und einen Einfluss auf die Sozialentwicklung ausüben (Weichold & Silbereisen, 2018).

Nachdem wichtige Merkmale von Jugendlichen beschrieben wurden, wird im Folgenden das für diese Arbeit relevante Thema Stress beschrieben und auf die Merkmale von Stress in der Jugend eingegangen.

## **2.2 Stress & Jugendliche**

Nach dem zweiten Weltkrieg in den 1950er Jahre hat sich das psychosoziale Stresskonzept erstmals im skandinavischen und nordamerikanischen Raum etabliert und das Thema Stress stieg innerhalb kurzer Zeit zu einem wissenschaftlichen wie auch gesellschaftlich anerkanntem Thema auf. Mitte der 70er Jahre setzte sich das Konzept auch im deutschsprachigen Raum durch und wuchs sogar zu einem regelrechten „Stressboom“ in der Ratgeberliteratur an (Kury, o. J.). Seiffge-Krenke und Lohaus (2007) erklären Stress wie folgt: „Ein Entstehen von Stress kann allgemein dann vermutet werden, wenn die erlebten Anforderungen das verfügbare Bewältigungspotential übersteigen. Dies kann mit dem Auftreten von physischen und psychischen Symptomatik auf verschiedenen Ebenen bzw. Anpassungsproblemen verknüpft sein“ (S.11). Halten diese Anpassungsprobleme über einen längeren Zeitraum an, können sie zu einem Stressor werden (Denecke & Kröner-Herwig, 2000), Kinder und Jugendliche überfordern und sich negativ auf die Entwicklung adäquater Bewältigungsstrategien auswirken (Seiffge-Krenke & Lohaus, 2007).

Die Stress-Studie der Pro Juventute titelt im Juli 2021 „Rund ein Drittel der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz ist gestresst“ („Pro Juventute Stress-Studie“, o. J.): Mehr als 45 % der über 14-jährigen Jugendlichen zeigt ein hohes Level an Stress an; dabei sind mit 59 % der Mädchen und 34 % bei den Jungen sehr gestresst und Mädchen nehmen Stress stärker als Belastung wahr als Jungen. Ein sehr ähnliches Bild zeigt die Juvenir-Stress-Studie: 56 % der weiblichen Jugendlichen sind häufig bis sehr häufig gestresst, 37 % sind es bei den Jungen („Juvenir 4.0“, o. J.). Zudem weisen Kinder und Jugendliche mit erhöhten Stresswerten eine erhöhte Ängstlichkeit, ein geringeres allgemeines Wohlbefinden, ein schlechteres Selbstkonzept sowie bewerten sie ihre soziale Beziehungen als schlechter verglichen mit Kindern mit niedrigen Stresswerten („Pro Juventute Stress-Studie“, o. J.).

Um die Zusammenhänge von Stress auf Menschen aufzuzeigen, wird auf das transaktionale Stressmodell, das 1981 von Lazarus und Launier erstellt wurde, im folgenden Kapitel eingegangen.

### 2.2.1 Transaktionales Stressmodell

Das in der Abbildung 1 dargestellte transaktionale Stressmodell findet in der Stressforschung häufig gebrauch.

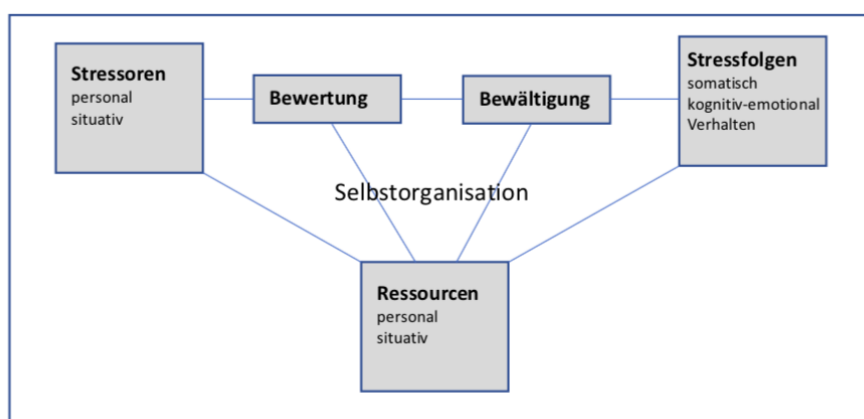


Abbildung 1. Das von Lazarus und Launier entwickelte transaktionale Stressmodell zeigt die Wechselwirkungen zwischen Stressoren, Bewertung, Bewältigung, Stressfolgen, Ressourcen und Selbstorganisation. Eigene Darstellung in Anlehnung an Bamberg et al., (2003).

Gemäss dem Modell werden die Handlungsregulationen durch Bedingungen wie Stressoren bzw. Belastungen beeinträchtigt: Sie können Stress auslösen und haben negative Folgen für die Gesundheit; diese können die somatische, die kognitiv-emotionale und die Verhaltensebene betreffen. Die Stressoren werden von Menschen inter- und intraindividuell unterschiedlich bewertet, dabei wird zwischen Irrelevanz, Herausforderung, Bedrohung und Verlust unterschieden. Auf den ganzen Stressprozess hat die Selbstregulation und die Art, wie man Stress bewältigt (Coping) einen Einfluss. Für ein effektives Bewältigungsverhalten braucht es aber die entsprechenden Ressourcen, also Hilfsmittel oder Möglichkeiten, mit Belastungen umzugehen (Bamberg et al., 2003). Gemäss Bamberg et al. (2003) sind „Ressourcen Faktoren, die Entwicklungspotentiale und Gesundheit fördern, die Handlungsregulation, Selbstorganisation und den Umgang mit Stress unterstützen oder erleichtern“ (S. 55). Ressourcen können durch situative wie bspw. intakte familiäre und soziale Beziehungen oder personale Bedingungen wie bspw. Selbstwirksamkeit, Bewältigungsstil oder Problemlösekompetenzen gegeben sein. Auf die Gesundheit wirken sich Belastungen und Ressourcen – vor allem Handlungsspielraum und Kontrolle – aus. Belastungen und gesundheitliche Folgen können durch Ressourcen reduziert bzw. kompensiert werden. Reduziert oder gefördert werden können Stressoren und Ressourcen aber auch durch Selbstorganisation. Denn für die Entstehung von Stressoren sind die Phasen der Selbstorganisation wie Orientierung (wie kann ich neue Anforderungen bewältigen?), Reflexion übergreifender Motive und Werte (sind meine Ziele und Motive noch angemessen, dienen sie der Entwicklung konkreter Ziele?), Entwicklung konkreter Ziele und Kriterien (setze ich die Prioritäten richtig und kann ich andere Ziele vernachlässigen?), Entwicklung eines Handlungsentwurfs (habe ich für meine Ziele einen konkreten Ausführungsplan, der festhält, wann, bei welcher Gelegenheit, in welchen Schritten ein Ziel verfolgt wird?), Ausführung (bin ich motiviert, konzentriert und kompetent, sodass die Ausführung einer Tätigkeit nicht zu Stress wird?) und Feedback

(gebe ich mir selber Feedback und hole ich Feedback ein, damit ich mein Verhalten korrekt bewerten kann?) bedeutend (Bamberg et al., 2003).

Gemäss dem transaktionalen Stressmodell beeinflussen sich die Bedingungen der Situation und der Person wechselseitig. Weil Stressoren und Ressourcen Bewertungs- und Bewältigungsprozesse beeinflussen und letztere auf die Gesundheit einwirken und sich alles auch wieder rückwirkend auf Belastungen und Ressourcen und somit auf die stressauslösende Situation und auf die individuelle Handlungsvoraussetzungen einwirken, ist ständig alles im Fluss und deshalb in einer ständigen Wechselwirkung (transaktional) (Bamberg et al., 2003).

Welche Auswirkungen verursacht die Covid-19-Pandemie hinsichtlich Stress? Dieser Frage widmet sich das nächste Unterkapitel und versucht, mögliche theoretische Antworten aufzuzeigen.

### **2.2.2 Stress und die Covid-19-Pandemie**

Brakemeier et al. (2020) bezeichnen die Covid-19-Pandemie als multidimensionaler und potenziell toxischer Stressfaktor, der zu psychischen Problemen in der Bevölkerung führt und zu einem Anstieg der Inzidenz- und Prävalenzrate psychischer Störungen bedingt; geprägt ist die Pandemie durch die fünf Charakteristika: globale Verbreitung von unvorhersehbarer Dauer, die Ängste und Unsicherheit auslösen kann, individuelle Auswirkungen auf verschiedene Lebensbereiche, subjektiv erlebter Kontrollverlust mit Hilflosigkeitsgefühlen, systemische Auswirkungen auf die Gesellschaft wie bspw. auf die globale Wirtschaft und Einschränkungen des Zugangs zu Schutzfaktoren und Hilfesystemen wie bspw. Freizeitbeschäftigungen, sportliche Aktivitäten und Einschränkungen beim Aufnahmemanagement in psychiatrischen Kliniken. Während des ersten Covid-19-Lockdowns in der Schweiz von Mitte März bis Ende April 2020 erlebten Eltern sowie junge Erwachsene erheblichen Stress und ein Drittel der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz hatten psychische Probleme. Für Stress sorgten

bei Kinder und Jugendlichen, dass sie wichtige Pläne oder Ereignisse ändern, verschieben oder absagen mussten und nicht an sozialen Aktivitäten und normalen Routinen in Freizeit und Schulen teilnehmen konnten (Mohler-Kuo, Dzemaili, Foster, Werlen & Walitza, 2021).

Im nächsten Unterkapitel werden die Hypothesen zum Thema Stress in der Covid-19-Pandemie gebildet.

### **2.2.3 Hypothesen zu Stress in der Covid-19-Pandemie**

Die Feststellung von Bamberg et al. (2003) – die Folgen von Stress können auf die physiologisch-somatische Ebene, kognitiv-emotionale Eben und die Verhaltensebene einwirken – führte zu der Hypothese H1. Die Hypothese basiert auf der Annahme, dass folglich wenig Stress während der Covid-19-Pandemie zu einer hohen gesundheitsbezogenen Lebensqualität führt.

H1: Je weniger Stress die Schülerinnen und Schüler durch die Covid-19-Pandemie erleben, desto besser ist die gesundheitsbezogene Lebensqualität.

Die Pro-Juventute-Studie („Pro Juventute Stress-Studie“, o. J.) und die Juvenir-Studie („Juvenir 4.0“, o. J.), die einen Zusammenhang zwischen dem Geschlecht Mädchen und der Belastung von Stress gefunden haben, führen zur Hypothese H2. Die Hypothese basiert auf der Annahme, dass die Schülerinnen der 2. Sekundarschule Gelterkinden auch mehr Stress während der Covid-19-Pandemie erleben als die Schüler.

H2: Schülerinnen erleben mehr Stress durch die Covid-19-Pandemie als Schüler.

Im nächsten Unterkapitel werden die zentralen Theorien und Merkmale zu den Stressoren sowie die daraus abgeleiteten Hypothesen beschrieben.

## **2.3 Stressoren / Belastungen**

Können sich Menschen keine Ziele bilden, nicht planen, ausführen und kontrollieren, ist ihre Handlungsregulation beeinträchtigt bzw. gestört. Schuld für die Beeinträchtigung dieser Prozesse sind Stressoren oder Belastungen. Belastungen können situativer, also bedingungsbezogener, äusserer Natur oder personaler, also

personenbezogener, innerer Natur sein (Bamberg et al., 2003). Stressoren können sehr divers sein: Lärm, Hitze, Schmerzen, Hunger, Durst, Leistungsanforderungen wie Prüfungen oder Zeitdruck aber auch ungelöste Konflikte mit anderen Menschen, Isolation oder Trennungs- und Verlusterfahrungen (Kaluza, 2018c). Werden die schulbezogenen Stressoren betrachtet, zeigen sich Schulwechsel, Leistungsdruck, Prüfungsangst, Rivalitäten und Aggressionen unter Schülerinnen und Schüler als häufige Stressoren. An der Spitze der belastenden Problemen stehen jedoch die Sorgen um die Zukunft (Seiffge-Krenke, 2008).

Jugendliche sind mit Anforderungen wie kritische Lebensereignisse, entwicklungsbedingte Probleme und alltäglichen Spannungen und Problemen konfrontiert. Kritische Lebensereignisse beinhalten starke Veränderungen im Alltag und sind mit Neuanpassungen verbunden (Beyer & Lohaus, 2018). Das transaktionale Stressmodell unterscheidet zwischen Anforderungen und Belastungen; erst der subjektive Bewertungsprozess lässt eine Anforderung zu einer Belastung werden (Bamberg et al., 2003).

Mögliche Stressoren sind folglich sehr divers. Welche möglichen Stressoren für Jugendliche in der Covid-19-Pandemie entstanden, wird im nächsten Unterkapitel erläutert.

### **2.3.1 Stressoren von Jugendlichen in der Covid-19-Pandemie**

Da die Covid-19-Pandemie starke Veränderungen im Alltag und Neuanpassungen prägt, kann sie zu einem kritischen Lebensereignis gezählt werden – je nachdem wie Jugendlichen die neue Situation oder Teile daraus bewerten, wird die Pandemie zu einer Belastung. Zu den Stressoren der Covid-19-Pandemie zählen gemäss Brakemeier et al. (2020) längere Quarantänedauer, Infektionsängste, Frustration, Langweile, unzureichende Informationen, finanzielle Einbussen und wahrgenommene Stigmatisierung. Der Schulbarometer (SchuBa) beschäftigt sich mit der Situation der Schulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz im Rahmen eines Stimmungsbildes. Während der

Schulschliessung in der ersten Covid-19-Welle kamen die Schülerinnen und Schüler unterschiedlich zurecht: Die einen finden es gut, in ihrem eigenen Lerntempo und -rhythmus selbstbestimmt zu arbeiten, lernen effektiver und kommen gut mit der Situation zurecht; die anderen haben Probleme mit der Strukturierung ihres Tages, ihrer Aufgaben und Motivation. 13 % der Schülerinnen und Schüler gaben an, dass es ihnen (sehr) schlecht mit der Schulschliessung geht; viele Schülerinnen und Schüler sind der Meinung, dass sie in der aktuellen Situation mehr Aufgaben und Unterrichtsstoff bearbeiten würden als im normalen Unterricht und sind der Ansicht, dass mehr gelernt werde. 37 % der Schülerinnen und Schüler gaben an, dass sie sich auf andere Lernmethoden wie bspw. E-Learning freuen; nach drei Wochen Schulschliessung gaben die Hälfte der Schülerinnen und Schüler an, dass sie beginnen, die Schule (eher) zu vermissen. Die Absprache mit den Lehrpersonen sowie das Lernen zu Hause, die selbständige Planung des Tages sowie die vielen Besorgungen und Erledigungen neben dem Lernen empfinden etwa 20 bis 25 % der Schülerinnen und Schüler als eher herausfordernd. Schliesslich gibt drei Wochen nach der Schulschliessung ein Drittel der Schülerinnen und Schüler an, dass ihnen „jetzt schon die Decke auf den Kopf“ fällt und rund die Hälfte fühlt sich (eher) belastet (Huber, Stephan Gerhard et al., 2020).

Wie im Kapitel 2.3 erläutert, sind die Sorgen um die Zukunft bei Jugendlichen dominierend. Gemäss der Studie von Walper, Reim, Schunke, Berngruber und Alt (o. J.) waren Zukunftsängste auch nach dem ersten Lockdown weit verbreitet: Über 45 % der Jugendlichen stimmten der Aussage, Angst vor der Zukunft zu haben, *eher* oder *voll* zu und weitere 23 % gaben an, teilweise Zukunftsängste zu haben.

Für die Umfrage dieser Arbeit wurde das Ausmass der Belastung während der Covid-19-Pandemie im Zusammenhang mit schulischer Belastung, Zukunftsängsten, staatliche Beschränkungen, Ängsten vor Covid-19 und Konflikte erhoben. Der komplette Fragebogen ist im Anhang D ersichtlich.

Im Folgenden Unterkapitel wird die Hypothese zum Thema Stressoren in der Covid-19-Pandemie gebildet.

### **2.3.2 Hypothese zu Stressoren in der Covid-19-Pandemie**

Schulbezogene Stressoren gibt es viele. Wie Seiffge-Krenke (2008) jedoch festhält, dominieren bei den Jugendlichen die Zukunftssorgen; Zukunftsängste sind auch nach dem ersten Lockdown während der ersten Covid-19-Welle verbreitet (Walper et al., o. J.). Diese beiden Feststellungen führen zur Hypothese H3. Die Hypothese basiert auf der Annahme, dass Jugendliche fast zwei Jahren nach der ersten Covid-19-Welle die Angst um die Zukunft immer noch als belastend wahrnehmen und auch als belastender wahrgenommen wird als die schulischen Belastungen während der Covid-19-Pandemie.

H3: Das Stresserleben von Zukunftsängsten ist belastender als das Stresserleben von schulischer Belastung in der Covid-19-Pandemie.

Wie das transaktionale Stressmodell darstellt, wirken sich die Stressoren beim Menschen auf unterschiedliche Ebenen aus. Was dabei für Folgen entstehen, darauf wird im folgenden Kapitel eingegangen.

## **2.4 Stressfolgen**

Alles was mit uns geschieht, auf der körperlichen Ebene als Antwort auf einen Stressor, sind Stressreaktionen oder Stressfolgen – sie zeigen sich in beobachtbaren Verhaltensweisen und beeinflussen, wie wir denken und fühlen (Kaluza, 2018a). Die Folgen von Stress können unmittelbar oder in der Zukunft auftreten und können auf die physiologisch-somatische Ebene wie bspw. Herz-Kreislauferkrankungen und auf kognitiv-emotionale Ebene wie bspw. Depressivität und die Verhaltensebene wie bspw. eingeschränktes Freizeitverhalten einwirken. Oft betreffen Stressfolgen mehrere der genannten Ebenen (Bamberg et al., 2003). Kaluza (2018a) unterscheidet drei Ebenen der Stressfolgen: die körperliche Ebene, wobei Stress die körperliche Energie mobilisiert (schnelleren Herzschlag, schnellere Atmung), das offene Verhalten mit

typischen Verhaltensweisen (hastiges, ungeduldiges Verhalten, unkontrolliertes rauchen, essen oder Alkohol trinken) und die nicht direkt sichtbare kognitiv-emotionale Ebene mit typischen Gefühlen und Gedanken unter Stress (innere Unruhe, Angst, Gefühle und Gedanken der Unzufriedenheit, Konzentrationsmängel). Eine Dämpfung von Stressreaktionen ist möglich, indem Entspannungsübungen oder Sport gemacht werden, um so Stressreaktionen abzubauen und durch ein emotional entlastendes Gespräch können körperliche Stresssymptome minimiert werden.

Stress muss nicht zwingend krank machen, sondern kann, wenn Stress immer wieder von Phasen der Entspannung abgelöst wird, auch positiv wirken indem bspw. Energie ausgelöst wird. Deshalb unterscheidet der Stressforscher Seyle zwischen Eustress und Distress, wobei Eustress motiviert, aktiviert und gestaltendes Handeln hervorruft; Distress hingegen wird als Belastung empfunden und ruft Angst und Hilflosigkeit hervor (Kaluza, 2018a).

Ein Instrument, um die Stressfolgen bei Kindern und Jugendlichen zu messen, ist der KINDL-Fragebogen. Der KINDL-Fragebogen untersucht anhand der sechs Dimensionen Körper, Psyche, Selbstwert, Familie, Freunde und Schule die gesundheitsbezogene Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen. So misst der Fragebogen den subjektiv wahrgenommenen Gesundheitszustand bzw. die erlebte Gesundheit von Jugendlichen entlang der physisch-körperlichen Gesundheit (Dimension Körper), psychisch-emotionalen Gesundheit (Dimension Psyche), der Selbstwahrnehmung (Dimension Selbstwert), der wahrgenommenen Qualität der Beziehung zu den Eltern (Dimension Familie) oder Freunden (Dimension Freunde) oder das schulische Wohlbefinden (Dimension Schule) (Ravens-Sieberer, Ellert & Erhart, 2007). Mit dem Fragebogen können Zusammenhänge von Stress auf die Lebensqualität ermittelt werden (Bamberg et al., 2003); der KINDL-Fragebogen wurde mit der Version für Jugendliche für diese Arbeit eingesetzt und wird im Kapitel 3 ausführlich beschrieben und ist im Anhang A und D ersichtlich.

### **2.4.1 Stressfolgen bei Jugendlichen in der Covid-19-Pandemie**

Schabus und Eigl (2021) untersuchen in der Studie „Jetzt Sprichst Du!“ die Belastungen und psychosozialen Folgen der Corona Pandemie für österreichische Kinder und Jugendliche. In der Studie wurde nach den vorherrschenden Gefühlen seit Corona gefragt. 58,2 % der 5483 Kinder und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren gaben an, öfter wütend und genervt zu sein, 46 % öfter einsam und allein zu sein und 42,7 % öfter traurig zu sein – gut fühlten sich trotz Corona 15,6 % und 13,6 % sogar besser. Gefühle von Wut, Ärger, Einsamkeit und Traurigkeit häuften sich und Schlafproblematiken nahmen zu.

Ravens-Sieberer et al. (2021) halten in der COPSY-Studie fest, dass 71 % der Kinder und Jugendlichen sich durch die erste Welle der Pandemie belastet fühlen und dass sie im Vergleich zu vor der Pandemie eine geminderte Lebensqualität erleben. Weiter hat sich gemäss der Studie das Gesundheitsverhalten verschlechtert und der Anteil von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Auffälligkeiten verdoppelt. Ein andere Studie von Baier und Kamenowski (2020) zeigt, dass die Lebenszufriedenheit bei männlichen und weiblichen Jugendlichen zurückgegangen ist.

Ob allgegenwärtige Stressoren auch wirklich Symptome verursachen, ist grundsätzlich aber davon abhängig, wie die oder der Betroffene mit den Belastungen umzugehen vermag (Bamberg et al., 2003). Im folgenden Kapitel wird auf mögliche Coping-Strategien (Bewältigung) eingegangen.

## **2.5 Coping / Bewältigung**

Coping heisst so viel wie Bewältigung, worunter Abwehrmechanismen wie beispielsweise Ablenken, Verdrängen, Vergessen, Vermeiden oder Verleugnen verstanden wird. Lazarus ging davon aus, dass vor allem die Bewertungen der Stressoren durch den Betroffenen relevant sind und weniger die objektiven Bedingungen. Eine Stressreaktion wird nur dann ausgelöst, wenn nach der eigenen Prüfung (Bewertungsprozess), ob die eigenen Coping Ressourcen ausreichen oder

nicht, man die Ressourcen als nicht ausreichend erlebt – der Umgang mit dieser Bedrohung wird dann Coping genannt (Baier & Kamenowski, 2020).

Bewertungsprozesse können sich auf aktuelle oder zukünftige Bedingungen und auf Bewältigungsmöglichkeiten beziehen (Bamberg et al., 2003). Lazarus hält an drei Arten der Stressbewältigung fest: das problemorientierte (Betroffene versucht, durch Informationssuche, Handlungen oder durch Unterlassen von Handlungen die Problemsituation zu lösen), das emotionsorientierte (Betroffene versucht, emotionale Erregung abzubauen) und das bewertungsorientierte (Betroffene versucht, Belastung als Herausforderung zu betrachten) Coping. Man geht jedoch davon aus, dass mehrere Bewältigungsformen kombiniert werden (Seiffge-Krenke, 2017).

Dr. L. Satow unterscheidet in seinem Stress- und Copinginventar (SCI), welches auch für diese Arbeit verwendet wurde, unter adaptiven und maladaptiven Strategien in Umgang mit Stress. So zählen Positives Denken (Person geht mit Humor und positivem Denken das Problem an), Aktive Stressbewältigung (Person beseitigt Stressauslöser systematisch), Soziale Unterstützung (Person erhält viel soziale Unterstützung von anderen) und Halt im Glauben (bei Stress findet Person halt in Religiösem und Spirituellem) zu den adaptiven Strategien und Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum (erhöhter Konsum von Alkohol und Zigaretten bei Stress) zu den maladaptiven Strategien. Personen, die unter viel Stress leiden aber trotzdem nur wenige Folgesymptome aufweisen, wenden mehr adaptive Coping-Strategien an (Satow, 2012).

### **2.5.1 Copingstrategien von Jugendlichen**

In der frühen Adoleszenz wird häufiger eine emotionsorientierte und weniger eine kognitiv differenzierte Copingstrategie gefunden; in der späten Adoleszenz hingegen werden häufiger kognitive Copingstrategien angewendet und je älter die Jugendlichen sind, desto mehr nimmt die Anwendung von funktionalem Coping, also eines aktiven und internalen Copingstil, der das Nachdenken über eine Problemlösung voraussetzt, zu.

Zudem werden ab dem 15. Lebensjahr vermehrt auf soziale Ressourcen zurückgegriffen und die Bereitschaft für Kompromisse in sozialen Konfliktsituationen nimmt zu (Knebel & Seiffge-Krenke, 2007). Aktive Bewältigungsstrategien werden häufiger von Mädchen als von Buben ausgeübt und stehen in einem Zusammenhang mit dem Selbstwert, erlebter Wärme der Eltern, der wahrgenommenen Grösse und Effizienz des sozialen Netzwerks (Winkler Metzke & Steinhausen, 2002).

Im folgenden Unterkapitel wird die Hypothese zum Thema Coping und Jugendliche vorgestellt.

### **2.5.2 Hypothesen zu Coping und Jugendlichen**

Im Stress- und Coping-Inventar von Dr. L. Satow (2012) wird beschrieben, dass Personen, die unter viel Stress leiden aber trotzdem nur wenige Folgesymptome aufweisen, mehr adaptive Coping-Strategien anwenden. Diese Aussage führt zu der Annahme, dass Jugendliche bei vermehrtem Stresserleben adaptive Coping-Strategien anwenden und sobald sie adaptive Coping-Strategien eine bessere gesundheitsbezogene Lebensqualität aufweisen, was zu den Hypothesen 4 und 5 führt.

H4: Schülerinnen und Schüler, die die Stressoren als belastend erleben, wenden adaptive Coping-Strategien an, um Stress besser zu bewältigen.

H5: Schülerinnen und Schüler, die im Allgemeinen adaptive Coping-Strategien anwenden, um Stress zu bewältigen, haben eine höhere gesundheitsbezogene Lebensqualität.

Die Studie von Winkler Metzke & Steinhausen (2002), welche einen Zusammenhang von Geschlecht und der Anwendung von aktiven Bewältigungsstrategien gefunden haben, führt zur Hypothese H6. Die Hypothese basiert auf der Annahme, dass Mädchen häufiger aktive Bewältigungsstrategien anwenden als Jungen.

H6: Schülerinnen üben häufiger aktive Bewältigungsstrategien aus als Schüler.

## 3 Methodik

In diesem Kapitel wird das methodische Vorgehen erläutert und begründet. Zuerst wird das Forschungsdesign vorgestellt, danach folgt eine Beschreibung der Stichprobe, das verwendete Erhebungsinstrument wird erläutert und zum Schluss wird die Durchführung der Erhebung geschildert.

### 3.1 Forschungsdesign

Um möglichst umfangreiche Erkenntnisse für diese Arbeit zu gewinnen, wird ein Mixed-Methods-Design gewählt; werden qualitative und quantitative Verfahren parallel eingesetzt, sind drei Ausgänge möglich: konvergieren, ergänzen und sich gegenseitig widersprechen. Für diese Arbeit ist der sich komplementär zueinander verhaltende, ergänzende Ansatz zentral („Qualitative Forschung“, o. J.). Für die quantitative Online-Umfrage wurde für die vorliegende Untersuchung ein Querschnittsdesign gewählt, das sich aus einem Messzeitpunkt zusammensetzt. Dazu fand ein Workshop statt, worin einzelne Daten aus der Erhebung aufgegriffen und weiterverarbeitet wurden.

### 3.2 Stichprobe

Für die Beantwortung der Fragestellung wurden Schülerinnen und Schüler der Sekundarschule in Gelterkinden befragt. In der 2. Sekundarschule ist der Grossteil der Schülerinnen und Schüler 14 Jahre alt. Die zu untersuchende Stichprobe wurden mit dem Praxispartner auf 8 Schulklassen mit Schülerinnen und Schüler der 2. Sekundarschule Gelterkinden festgelegt; diese Schüler starteten im Sommer 2020 die Sekundarschule, also in der ersten Welle der Covid-19-Pandemie. Dies bildete die zu untersuchende Stichprobengrösse von 159 Personen. Insgesamt nahmen  $N=151$  an der Umfrage teil. Der Fragebogen wurde via Link per E-Mail an die Praxispartner mit der Bitte um Weiterleitung an die entsprechenden Lehrpersonen versandt. Die so zustanden gekommene Stichprobe stellt keine Zufallsstichprobe für die

Grundgesamtheit aller befragten Personengruppen dar, sondern ist eine ad hoc-Stichprobe. Die Teilnahme erfolgte auf freiwilliger Basis während einer Schullektion; die hohe Teilnehmerquote lässt sich durch das Setting beantworten. Die durchschnittliche Bearbeitungszeit (arith. Mittel) lag bei 16 Minuten und 49 Sekunden.

Es nahmen 81 (53.6 %) Mädchen und 70 (46.4 %) Jungen an der Umfrage teil. 39 (25.8 %) Personen besuchen die Sekundarschule A, 64 (42.4 %) Personen die Sekundarschule E und 48 (31.8 %) Personen besuchen die Sekundarschule P. Sekundarschule A steht für „Allgemeines Niveau“, Sekundarschule E für „Erweitertes Niveau“ und Sekundarschule P für „Progymnasiales Niveau“.

### **3.3 Datenerhebung**

Nachdem in den vorangehenden Kapiteln das Forschungsdesign und die Stichprobe beschrieben wurde, wird nun auf die Erhebung der Daten eingegangen und detailliert beschrieben. Wie im Forschungsdesign beschrieben, handelt es sich bei der vorliegenden Arbeit um eine quantitative Datenerhebung, die nach der Erhebung zusätzlich mit qualitativen Daten ergänzt wird.

#### **3.3.1 Quantitative Datenerhebung**

Um die Fragestellung „Inwiefern besteht bei den Schülerinnen und Schülern der 2. Sekundarschule Gelterkinden zwischen dem individuellem Stresserleben durch die Covid-19-Pandemie, der Anwendung von Coping-Strategien und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität einen Zusammenhang“ untersuchen zu können, wurde ein Fragebogen eingesetzt, der zwei bestehende Verfahren (Kiddo-KINDL und SCI) sowie Items aus bereits veröffentlichten Studien über Stress in der Covid-19-Pandemie beinhaltet.

Die Online-Befragung wurde mit dem Online-Befragungsprogramm für Studium und Lehre EFS Survey von Tivian (ehemals Questback) erstellt. Der Fragebogen war während einer Schulwoche vom 24. – 28. Januar 2022, also fünf Tage, online abrufbar.

Während dieser Schulwoche wurde der Link für die Umfrage an unterschiedlichen Tagen pro Schulklasse von der entsprechenden Lehrperson über Teams an die Schülerinnen und Schüler geteilt und die Schüler beantworteten den Fragebogen während einer Schullektion à 45 Minuten. Der Fragebogen wurde insgesamt 176 Mal geöffnet. Es ist zu vermuten, dass zusätzlich zu den Schülerinnen und Schüler Lehrpersonen den Fragebogen öffneten, um das Funktionieren des Links zu überprüfen. Die Seite mit den meisten Abbrüchen ist die Willkommenseite.

Die Lehrpersonen wurden per E-Mail über den Grund und das Ziel der Erhebung informiert sowie über die geschätzte Beantwortungsdauer, die Gliederung des Fragebogens, die Art und Anzahl der demografischen Angaben, Datenschutz, Pflichtfragen und offene Fragen, zurück-Button und was sie tun können bei Fragen der Schülerinnen und Schüler – die Lehrpersonen wurden angewiesen, Verständnisfragen möglichst neutral zu erklären, um keinen Einfluss auf das Antwortverhalten der Schüler zu nehmen – instruiert. Bis auf drei Items (eine offene Frage als Textfeld und zwei demografische Fragen zum Alter und Schullevel) wurden alle Items als Pflichtfragen programmiert und im ganzen Fragebogen gab es keinen zurück-Button, damit die Fragen spontan beantwortet werden und am Schluss keine Antworten angepasst werden können.

Der Link für die Online-Befragung führte auf eine Willkommenseite mit Informationen über den Grund der Erhebung (Bachelorarbeit), Datenschutz (Daten sind anonym) und Urheber (Teilnehmende können nicht zurückverfolgt werden), die Dauer der Befragung (eine Schullektion) sowie mit Kontaktangaben bei Fragen. Als nächstes gelangen die Teilnehmenden zum ersten Teil der Befragung, der mit einer Anleitung zur Beantwortung der Fragen startete. Der erste Teil beinhaltete 24 Fragen über die gesundheitsbezogene Lebensqualität. Der nächste Teil wurde wiederum mit einer Einleitung begonnen, gefolgt von 39 Fragen zu den Stressoren in der Covid-19-Pandemie. Danach folgte wiederum eine Einleitung zur Beantwortung der Fragen und

20 Fragen zu Coping-Strategien. Zum Schluss folgten drei demografische Fragen.

In den folgenden Unterkapiteln werden die drei Teile des Fragebogens detailliert erläutert.

### **3.3.3.1 Gesundheitsbezogene Lebensqualität**

Der KINDL-R-Fragebogen zur Erfassung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität bei Kindern und Jugendlichen ist ein Fragebogen-Verfahren, das bei klinischen Populationen, aber auch bei gesunden Kindern und Jugendlichen eingesetzt wird und für unterschiedliche Alters- und Entwicklungsstufen vorliegt. Der validierte Fragebogen zeigt psychometrische Ergebnisse mit einer hohen Reliabilität (Cronbach's  $\alpha=.70$ ) in der Mehrzahl der Skalen und Stichproben und befriedigende konvergente Validität des Verfahrens an. Der Fragebogen gibt es als Selbstbeurteilungs- oder Fremdbeurteilungsversion (Ravens-Sieberer & Bullinger, 2000).

Für die vorliegende Arbeit wurde der Kiddo-KINDL-R-Fragebogen in deutscher Sprache für Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren in der Selbstbeurteilungsversion gewählt. Die Daten wurden im Zeitraum vom 24. – 28. Januar 2022, also während der Covid-19-Pandemie, erhoben. Die gesundheitliche Lebensqualität der Schülerinnen und Schüler wurde demnach während der Covid-19-Pandemie erhoben, was aber nicht aussagt, was die Covid-19-Pandemie für eine Auswirkung auf die Jugendlichen hat, sondern lediglich, wie es ihnen in dieser Zeit geht. Andere Faktoren wie beispielsweise Lebensumstände, Phasen der Pubertät oder ähnliches haben einen Einfluss auf die Lebensqualität.

Der Fragebogen besteht aus 24 Likert-skalierten Items mit den sechs Dimensionen körperliches Wohlbefinden, psychisches Wohlbefinden, Selbstwert, Familie, Freunde und Funktionsfähigkeit im Alltag (Schule) – die Subskalen der sechs Dimensionen können zu einem Total-Score zusammengefasst werden. Die Antwortskala reicht von nie, selten, manchmal, oft zu immer (Ravens-Sieberer & Bullinger, 2000).

Die Konstrukte mit allen Items für die Erhebung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität ist im Anhang A und der gesamte Fragebogen mit allen Items ist im Anhang D ersichtlich.

Gemäss dem Manual für den KINDL-Fragebogen erfolgt die Auswertung über die Addition der angekreuzten Itembeantwortung pro Skala; es können die sechs Subskalen und der Total-Score ausgerechnet werden. Die Auswertung erfolgt in vier Schritten: Umkodierung der Items, Berechnung von Skalenwerten durch Addition der Items einer Skala, Bildung eines Total-Score und Transformation der Skalenwerte auf Werte von 0-100. Das Manual beinhaltet SPSS-Syntaxen, um den Summenscore, Skalenscore oder der auf einer Skala von 0 bis 100 transformierte Skalenscore standardisiert zu berechnen. Für einen Vergleich der Daten liegen Referenzdaten vor (Ravens-Sieberer & Bullinger, 2000).

Da das Antwortformat von 1 bis 5 reicht, liegt das theoretische Mittel der Skalen bei 2.5. Ein höherer Itemwert zeigt eine bessere gesundheitsbezogene Lebensqualität an, d. h. negativ formulierte Items wurden invertiert.

### **3.3.3.2 Stressoren**

Um die wichtigsten Stressoren für diese Umfrage zu berücksichtigen, wurden zwei Studien zu Covid-19 berücksichtigt: die Studie „The Swiss Corona Stress Study: survey in high school students“ sowie die Studie „Nicht allein zu Haus – das Familienleben während der Corona-Krise“ mit den damit verbundenen Publikationen „Developmental antecedents of young adults' solidarity during the Covid-19 pandemic“ und „Familiäre Unterstützung als Schutzfaktor für Jugendliche während der COVID-19 Pandemie“. Für die Erhebung der Stressoren, die alle mit der Covid-19-Pandemie in Verbindung stehen, berücksichtigte die Studie „The Swiss Corona Stress Study: survey in high school students“ sechs Konstrukte, wovon vier Konstrukte für diese Arbeit übernommen wurden: schulische Belastungen, Zukunftsängste, staatliche Beschränkungen und Angst vor dem Coronavirus. Die Belastungsvariablen wurden für die Studie „The Swiss Corona Stress Study: survey in high

school students“ mit einer explorativen Faktorenanalyse überprüft: Die Anzahl der zu extrahierenden Faktoren wurde mithilfe der Funktion `fa.parallel` des R-Pakets `psych` bestimmt, indem der Scree Plot des beobachteten Datensatzes mit dem aus gleich großen Zufallsdatensätzen erhaltenen verglichen wurde. Es wurde eine Lösung mit 6 Faktoren gewählt. Es wurde eine Varimax-Rotation angewandt und die Faktorscores der Probanden wurden mit der Methode „tenBerge“ abgeleitet (Quervain et al., 2021). Das Konstrukt staatliche Beschränkungen wurde mit einem eigenen Item und das Konstrukt Angst vor dem Coronavirus wurde mit sieben Items aus der Studie „Nicht allein zu Haus – das Familienleben während der Corona-Krise“ ergänzt.

Da das Antwortformat von 0 (überhaupt nicht) bis 5 (sehr stark) reicht, liegt das theoretische Mittel der Skalen bei 3. Ein höherer Itemwert zeigt eine höhere Belastung an, d. h. positiv formulierte Items wurden invertiert. Im Anhang B sind alle Items zur Erhebung der Stressoren (Belastungsvariablen) ersichtlich.

Der Autorin dieser Arbeit erschien es zudem interessant, etwas über die allenfalls erlebte Belastung aufgrund des Stressverhaltens der Eltern (aus Sicht der Jugendlichen) sowie über die mögliche Belastung von Konflikten mit Eltern und Freunde zu erfahren (Tabelle 1). Aus diesem Grund wurde für den Fragebogen fünf weitere Items inkludiert, die jedoch nur deskriptive Zwecke erfüllen.

Tabelle 1  
*Items für die Erhebung der Wahrnehmung über das Stressverhalten der Eltern aus Sicht der Jugendlichen*

Items	0 = überhaupt nicht
Es belastet mich, dass meine Eltern wegen Corona gestresst sind. *	1 = nicht
Es belastet mich, dass meine Eltern Angst vor Corona haben. **	2 = eher nicht
Die Konflikte in der Familie oder unter Freunden wegen Coronamassnahmen oder der Impfung belasten mich. ***	3 = teils
Belastung durch Konflikte in der Familie, unter Freunden oder am Arbeitsplatz unabhängig von Corona. ***	4 = eher stark
Die Konflikte zuhause haben in der Coronakrise im Vergleich zu vorher zugenommen. ***	5 = sehr stark

\* 1 Antwortoptionen wurden noch ergänzt: Meine Eltern sind wegen Corona nicht gestresst

\*\* 1 Antwortoptionen wurden noch ergänzt: Meine Eltern haben keine Angst vor Corona

\*\*\* 1 Antwortoption wurde noch ergänzt: Ich erlebe keine Konflikte

Der Fragebogen mit allen Items ist im Anhang D sowie alle Items mit Quellenangaben und Nachweise für Veränderungen der Originalitems im Anhang E ersichtlich.

### 3.3.3.3 Coping-Strategien

Das von Dr. Lars Satow entwickelte Stress- und Coping-Inventar (SCI) umfasst fünf psychometrische Skalen: Stress durch Unsicherheit, Stress durch Überforderung, Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse, körperliche und psychische Stresssymptome und Umgang mit Stress (Coping) (Satow, 2012). Für die vorliegende Arbeit wird lediglich das Coping-Inventar (Umgang mit Stress) verwendet. Das Coping-Inventar besteht aus einer vierstufigen Likert-Skala, wobei sich die gesamthaft 20 Items auf fünf Coping-Strategien (Konstrukte) beziehen: Positives Denken, Aktive Stressbewältigung, Soziale Unterstützung, Halt im Glauben und Alkohol- und Zigarettenkonsum. Alle Items zur Erhebung der Coping-Strategien sind im Anhang C ersichtlich.

Die Coping-Strategien Positives Denken, Aktive Stressbewältigung, Soziale Unterstützung sowie Halt im Glauben zählen zur adaptiven Stressbewältigung, die Coping-Strategie Alkohol- und Zigarettenkonsum hingegen zur maladaptiven Stressbewältigung. Die Reliabilität für die Messung der Coping-Strategien zeigen

folgende Werte: Positives Denken Alpha .74, Aktive Stressbewältigung Alpha .74, Soziale Unterstützung Alpha .88, Halt im Glauben Alpha .78 und Alkohol- und Zigarettenkonsum Alpha .75. Die Skalen weisen gute Wert vor – die Skala für Soziale Unterstützung mit Alpha .78 sogar sehr gute. Die Korrelation mit Alter und Geschlecht fallen nur moderat aus, was dafür spricht, dass die Ergebnisse nicht durch das Alter und Geschlecht verzerrt werden und für die vorliegende Zielgruppe „Jugendliche“ gut verwendet werden kann. Die Annahme von fünf unterschiedlichen Coping-Strategien wurden durch eine Faktorenanalyse bestätigt (Satow, 2012).

Da das Antwortformat von 1 (trifft gar nicht zu) bis 4 (trifft genau zu) reicht, liegt das theoretische Mittel der Skalen bei 2. Ein höherer Itemwert bei den Items zu Positivem Denken, Aktive Stressbewältigung, Soziale Unterstützung und Halt im Glauben spricht für eine adaptive Stressbewältigung und höhere Werte der Items für Alkohol- und Zigarettenkonsum für eine maladaptive Stressbewältigung.

#### **3.3.3.4 Demografische Angaben**

Die demografischen Daten wurden am Schluss der Umfrage mit Geschlecht, Alter und Schullevel (A, E und P) erhoben. Nur das Geschlecht wurde als Pflichtfrage programmiert.

#### **3.3.2 Qualitative Datenerhebung (Workshop)**

Ziel des Workshops war es, herauszufinden, was die Sekundarschule Gelterkinden bereits gut gemacht hat und was sie noch besser machen kann. Dies vor allem in Bezug auf die schulischen Belastungen während Covid-19. Für den Workshop wurde im Vorfeld ein Moderationsleitfaden erstellt, welcher mit den beiden Praxispartnern der Sekundarschule Gelterkinden, Marc Baumgartner und Philip Quayle, besprochen wurde; der Moderationsleitfaden ist im Anhang F ersichtlich. Den Workshop leitete die Autorin dieser Arbeit in der Sekundarschule Gelterkinden in einem Klassenzimmer, zur Unterstützung waren zwei neue Praktikanten der Sekundarschule Gelterkinden anwesend.

Damit die Schülerinnen und Schüler möglichst hemmungslos sprechen konnten, wurde vereinbart, dass keine Lehrpersonen am Workshop anwesend waren. Der Workshop beinhaltete zwei Gruppenarbeiten, die im Folgenden vorgestellt werden.

**Gruppenarbeit 1:** Was könnte die Sekundarschule Gelterkinden/die Lehrpersonen besser machen? Die Basis für die Gruppenarbeit 1 stellte eine in der Online-Umfrage offen formulierte Frage dar (Antworten in Anhang H). Und zwar wurde in der Umfrage ermittelt, welche Unterstützung sich die Schülerinnen und Schüler von der Sekundarschule Gelterkinden wünschen, damit sie die Schule während der Covid-19-Pandemie besser bewältigen können. Aus den Antworten hat die Autorin dieser Arbeit vier Ideen ausgesucht, für welche in der Gruppe Umsetzungsmassnahmen und weitere Ideen ergänzt werden sollten:

- Sozialumgang im Unterricht / Psychologie
- Homeschooling
- Mehr Verständnis für die Stresssituation der Schülerinnen und Schüler
- Kein Zeitdruck

Das Schulzimmer war bereits mit vier Blöcken an Arbeitstischen à bis zu sechs Schülerinnen und Schüler eingerichtet. Die Autorin dieser Arbeit verteilte pro Block nach Zufallsprinzip ein Blatt mit Arbeitsauftrag mit je einer der vier oben genannten Ideen. Zuvor wurde der Arbeitsauftrag mündlich im Plenum erklärt. Pro Block gab es fünf bis sechs Schülerinnen. Für die Gruppenarbeit stand 15 Minuten zur Verfügung. Die Autorin dieser Arbeit sowie die zwei Praktikanten gingen von Tisch zu Tisch und standen für Erklärungen und Fragen zur Verfügung. Zuerst sollten die Schüler in der jeweiligen Gruppe diskutieren, was sie unter der Idee verstehen. Anschliessend wurden mögliche Umsetzungsmassnahmen erarbeitet und weitere Ideen ergänzt. Es wurde alles schriftlich auf Flipchartpapier festgehalten. Pro Block präsentierten je zwei Schülerinnen oder Schüler die Ergebnisse ihrer Diskussion.

**Gruppenarbeit 2:** Schulische Belastungen – Was hat die Sekundarschule Gelterkinden bereits gut gemacht und was könnte sie noch besser machen? In der Gruppenarbeit 2 ging es um die Stressoren bezüglich „Schulischer Belastung während Covid-19“. Das Setting sowie das Vorgehen für die Gruppenarbeit 2 war dasselbe wie für die Gruppenarbeit 1. Die Basis für die Gruppenarbeit 2 bildeten die aus der Online-Umfrage sieben Items (Stressoren) zu den schulischen Belastungen. Die Autorin dieser Arbeit wählte für den Workshop folgende vier Items (Stressoren) aus: zwei mit der niedrigsten Belastung und zwei mit der höchsten Belastung:

Niedrigste Belastungen:

- *Ich bin von der Umstellung auf digitale Medien / digitale Schule überfordert.*
- *Ich mache mir Sorgen, dass ich mich an der Schule mit dem Coronavirus anstecke.*

Höchste Belastungen:

- *Der Leistungsdruck ist durch die Pandemie (z. B. verpasster Stoff wegen Schliessungen, Quarantäne) grösser geworden.*
- *Durch den momentanen Leistungsdruck fühle ich mich gestresst.*

Die zwei Gruppen, die die Stressoren mit den niedrigsten Belastungen bearbeiten, sollten sich überlegen, was die Sekundarschule Gelterkinden/die Lehrpersonen gemacht haben, damit diese Stressoren als nicht belastend erlebt wurden. Die zwei Gruppen, die die Stressoren mit den höchsten Belastungen bearbeiteten, sollten sich überlegen, was die Sekundarschule Gelterkinden/die Lehrpersonen machen könnten, damit sie diese Stressoren als weniger belastend erleben.

### **3.4 Datenanalyse**

Die quantitativen und qualitativen Daten wurden getrennt analysiert; zuerst wurden die quantitativen Daten analysiert, wessen Ergebnisse teilweise im Workshop weiterverarbeitet wurden. Die Ergebnisse des Workshops dienen als Grundlage für die im Kapitel 5.4 vorgestellten Handlungsempfehlungen.

### **3.4.1 Quantitative Datenanalyse**

Um deskriptive Statistiken sowie Zusammenhänge zwischen individuellem Stresserleben durch die Covid-19-Pandemie, Coping-Strategien und gesundheitsbezogener Lebensqualität erstellen und erkennen zu können, wurden die Fragebögen mithilfe von IBM SPSS Statistic 25 ausgewertet. Für die deskriptive Statistik wurde mit Häufigkeiten, Mittelwerte oder Summen-Scores sowie Standardabweichungen gerechnet. Vergleichende Hypothesen wurden bei Normalverteilung der Skalen aus dem Fragebogen Stressbelastung und gesundheitliche Lebensqualität (5-Punkte- oder 6-Punkte-Likert-Skalen) mit dem T-Test oder bei Nicht-Normalverteilung oder Skalen der Coping-Strategien (4-Punkte-Likert-Skala) mit dem U-Test nach Mann und Whitney gerechnet, Hypothesen, die Zusammenhänge prüfen sollten, wurden mittels bivariater Korrelation nach Spearman-Rho überprüft und auf Signifikanz getestet. Da die Daten für diese Arbeit relevanten Hypothesen jeweils nicht normalverteilt waren (Stressbelastung und gesundheitsbezogene Lebensqualität), wurden Zusammenhänge nur mit dem Spearman-Rho und nicht mit dem Pearson Koeffizienten überprüft. Für eine vergleichende Analyse von Mittelwerten abhängiger Variablen (Hypothese 3) wurde für die statistische Analyse auf den Vorzeichentest zurückgegriffen, da nicht alle Daten normalverteilt waren.

#### **3.4.1.1 Reliabilitätsanalyse**

Wie im Kapitel 3.3.1 bereits erläutert, wurde für diese Arbeit mit zwei validierten Fragebögen sowie Items aus bereits veröffentlichten Studien gearbeitet. Für die Erhebung der Belastung von Stress wurde mit Konstrukten aus der Studie „The Swiss Corona Stress Study: survey in high school students“ gearbeitet und mehrheitlich deren Items berücksichtigt. Wie im Kapitel 3.3.3.2 aufgeführt, ergänzte die Autorin dieser Arbeit ein Konstrukt mit einem eigenen Item und ein anderes Konstrukt mit 7 Items aus anderen Studien. Um das Ausmass des Zusammenhangs zwischen den Items im Fragebogen zu

bestimmen und zu ermitteln, ob es kritische Items gibt, die nicht in der Skala verwendet werden sollten, wurde eine Reliabilitätsanalyse durchgeführt.

Die Skalen weisen gute Werte mit einem Cronbach's Alpha zwischen .6 und .9 auf. Die Werte (Cronbach's Alpha .64) für die Skala „Schulische Belastung“ konnte jedoch auf Cronbach's Alpha .76 erhöht werden, indem das Item *Ich erachte die derzeitigen Massnahmen zur Verminderung des Ansteckungsrisikos an der Schule als ausreichend* aus der Skala entfernt wurde. Die Skala Zukunftsängste konnte von Cronbach's Alpha .77 auf .82 erhöhte werden, indem das Item *Ich bin zuversichtlich, dass ich die Covid-19-Krise gut bewältigen werde* aus der Skala entfernt wurde. Die vollständige Reliabilitätsanalyse ist im Anhang I ersichtlich.

### **3.4.2 Qualitative Datenanalyse (Workshop)**

Die Ergebnisse der Gruppenarbeiten wurden von den Schülerinnen und Schüler schriftlich auf Flipchartpapier festgehalten. Zusätzlich machte sich die Autorin dieser Arbeit während der Präsentationen der Gruppen sowie des Austauschs im Plenum Notizen. Direkt nach dem Workshop wurden die Daten in eine Word-Datei transkribiert. Das Transkript des Workshops ist im Kapitel 4.2 ersichtlich.

## **4 Ergebnisse**

Im vorliegenden Kapitel werden die Ergebnisse der Umfrage sowie des Workshops dargelegt. Das Kapitel ist in quantitative Statistik inklusive deskriptiver Daten (Umfrage) und qualitativer Statistik (Workshop) unterteilt. Bevor auf die Hauptfragestellung und deren Hypothesen eingegangen wird, werden zuerst mittels deskriptiver Daten die Zusatzfragen beantwortet. Zum Schluss folgen die qualitativen Ergebnisse des Workshops.

### **4.1 Quantitative Statistik**

Nachfolgend werden die quantitativen Ergebnisse dargestellt und die entsprechenden Fragestellungen nochmals erläutert.

#### 4.1.1 Deskriptive Daten

Bevor die Fragestellung „Inwiefern besteht bei den Schülerinnen und Schülern der 2. Sekundarschule Gelterkinden zwischen dem individuellem Stresserleben durch die Covid-19-Pandemie, der Anwendung von Coping-Strategien und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität einen Zusammenhang?“ untersucht wird, wird in diesem Kapitel auf folgende Zusatzfragen eingegangen:

- Welche Stressoren werden von den Schülerinnen und Schüler der 2. Sekundarschule als sehr belastend erlebt und welche als gar nicht belastend?
- Welche Coping-Strategien wenden die Schülerinnen und Schüler im Allgemeinen an?
- Wie ist zum Zeitpunkt der Erhebung die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Schülerinnen und Schüler der 2. Sekundarschule?
- Welche Unterstützung wünschst du dir von der Sekundarschule Gelterkinden, damit du die Schule während der Corona-Pandemie besser bewältigen kannst?

##### 4.1.1.1 Stressoren

Im Zusammenhang mit der Belastung durch Stressoren während der Covid-19-Pandemie wurde für diese Arbeit folgende Zusatzfrage gestellt: Welche Stressoren werden von den Schülerinnen und Schüler der 2. Sekundarschule als sehr belastend erlebt und welche als gar nicht belastend? In der Umfrage wurde nach dem Erleben von Belastung durch Stressoren während der Covid-19-Pandemie gefragt. Die Stressoren wurden in vier Konstrukte unterteilt: schulische Belastungen, Zukunftsängste, staatliche Beschränkungen und Ängste rund um Covid-19.

Die Belastung der Stressoren während der Covid-19-Pandemie wurde mit einer 6-Punkte-Likert-Skala (0=überhaupt nicht, 5=sehr stark) erhoben, wobei 5 (=sehr stark) die negative Ausprägung des Items darstellt, also je höher der Wert, desto belastender der

Stressor. Items, die mit der Antwortoption „weiss nicht“ beantwortet wurden, wurden aus den Berechnungen exkludiert, weshalb *N* in den folgenden Berechnungen variiert.

Die Durchschnittliche Belastung der Stressoren in der Covid-19-Pandemie beläuft sich auf  $M=2.67$ ,  $SD=.83$ ,  $N=150$ . Im Durchschnitt nehmen die Schülerinnen und Schüler der Sekundarschule Gelterkinden die staatlichen Beschränkungen als am meisten belastend wahr ( $M=2.92$ ,  $SD=1.12$ ,  $N=150$ ). Darauf folgen die Ängste rund um Covid-19 ( $M=2.63$ ,  $SD=1.01$ ,  $N=149$ ), die Zukunftsängste ( $M=2.60$ ,  $SD=1.33$ ,  $N=147$ ) und schlussendlich die schulischen Belastungen ( $M=2.45$ ,  $SD=.92$ ,  $N=149$ ).

In den folgenden Abbildung 2 bis 5 werden die Stressoren durch schulische Belastungen, Stressoren durch Zukunftsängste, Stressoren durch staatliche Beschränkungen und Stressoren durch Ängste rund um Covid-19 in Häufigkeiten (%) dargestellt. Es wird der Frage nachgegangen, welche Stressoren von den Schülerinnen und Schüler der 2. Sekundarschule als sehr belastend und welche als gar nicht belastend erlebt werden.

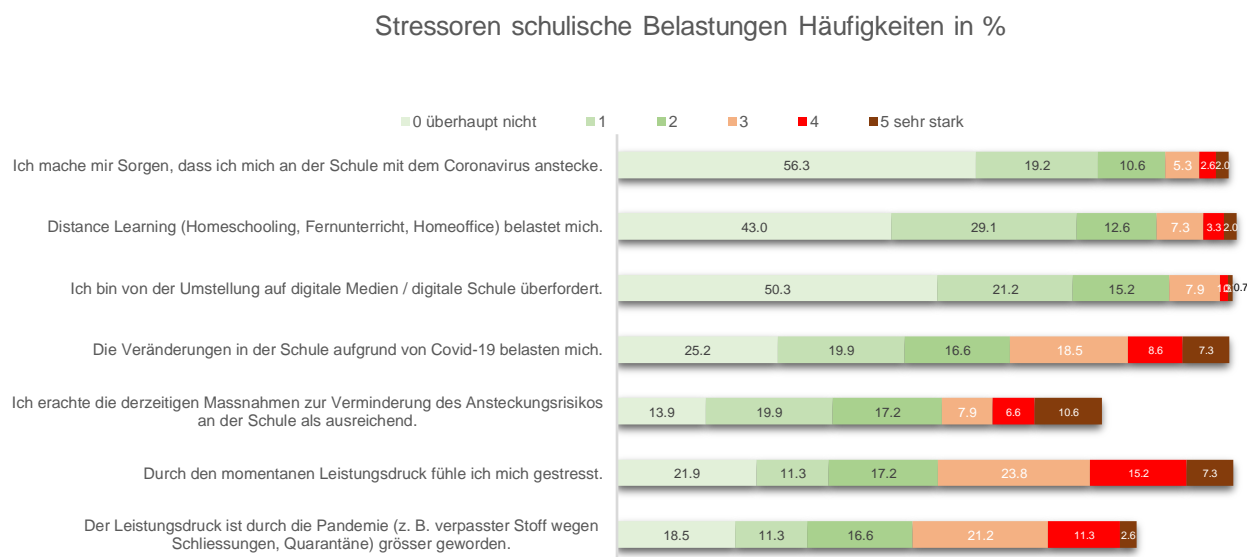


Abbildung 2. Häufigkeiten der Antworten (in Prozent) zu den Stressoren betreffend schulischer Belastung. Die Skala besteht aus 5 Abstufungen, von 0 (überhaupt nicht) bis 5 (sehr stark).

Um von einer geringen Belastung bzw. einer erhöhten Belastung durch schulische Belastung zu sprechen, werden in der folgenden Tabellen 2 bis 5 die Prozentzahlen von 0 bis 2 (geringe Belastung) und 3 bis 5 (erhöhte Belastung) addiert.

Tabelle 2  
*Stressoren schulische Belastung in Prozent aufgeteilt in zwei Gruppen: Antwortoptionen 0 bis 2 (geringe Belastung) und 3 bis 5 (erhöhte Belastung)*

Stressoren	0 bis 2	3 bis 5
Ich mache mir Sorgen, dass ich mich an der Schule mit dem Coronavirus anstecke.	86.1	9.9
Distance Learning (Homeschooling, Fernunterricht, Homeoffice) belastet mich.	84.7	12.6
Ich bin von der Umstellung auf digitale Medien / digitale Schule überfordert.	86.7	9.9
Die Veränderungen in der Schule aufgrund von Covid-19 belasten mich.	61.7	34.4
Ich erachte die derzeitigen Massnahmen zur Verminderung des Ansteckungsrisikos an der Schule als ausreichend.	51.0	25.1
Durch den momentanen Leistungsdruck fühle ich mich gestresst.	50.4	46.3
Der Leistungsdruck ist durch die Pandemie (z. B. verpasster Stoff wegen Schliessungen, Quarantäne) grösser geworden.	46.4	35.1

**Stressoren: Zukunftsängste Häufigkeiten in %**

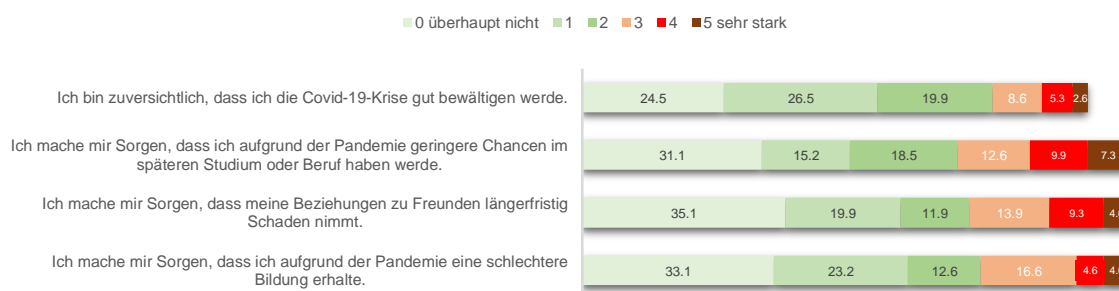


Abbildung 3. Häufigkeiten der Antworten (in Prozent) zu den Stressoren betreffend Zukunftsängsten. Die Skala besteht aus 5 Abstufungen, von 0 (überhaupt nicht) bis 5 (sehr stark).

In der folgenden Tabelle 3 werden die Stressoren Zukunftsängste in Prozent dargestellt.

Tabelle 3  
*Stressoren Zukunftsängste in Prozent aufgeteilt in zwei Gruppen: Antwortoptionen 0 bis 2 (geringe Belastung) und 3 bis 5 (erhöhte Belastung)*

Stressoren	0 bis 2	3 bis 5
Ich bin zuversichtlich, dass ich die Covid-19-Krise gut bewältigen werde.	70.9	16.5
Ich mache mir Sorgen, dass ich aufgrund der Pandemie geringere Chancen im späteren Studium oder Beruf haben werde.	64.8	29.8
Ich mache mir Sorgen, dass meine Beziehungen zu Freunden längerfristig Schaden nimmt.	66.9	27.8
Ich mache mir Sorgen, dass ich aufgrund der Pandemie eine schlechtere Bildung erhalte.	68.9	25.8

### Stressoren: Staatliche Beschränkungen Häufigkeiten in %

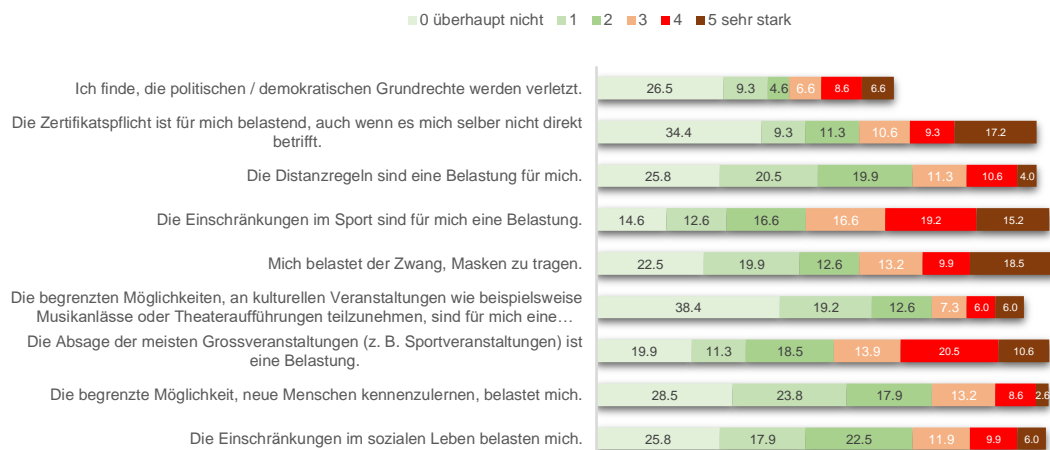


Abbildung 4. Häufigkeiten der Antworten (in Prozent) zu den Stressoren betreffend staatlicher Beschränkungen. Die Skala besteht aus 5 Abstufungen, von 0 (überhaupt nicht) bis 5 (sehr stark).

In der folgenden Tabelle 4 werden die Stressoren staatlichen Beschränkungen in Prozent dargestellt.

Tabelle 4

Stressoren staatliche Beschränkungen in Prozent aufgeteilt in zwei Gruppen: Antwortoptionen 0 bis 2 (geringe Belastung) und 3 bis 5 (erhöhte Belastung)

Stressoren	0 bis 2	3 bis 5
Ich finde, die politischen / demokratischen Grundrechte werden verletzt.	40.4	21.8
Die Zertifikatspflicht ist für mich belastend, auch wenn es mich selber nicht direkt betrifft.	55.0	37.1
Die Distanzregeln sind eine Belastung für mich.	66.2	25.9
Die Einschränkungen im Sport sind für mich eine Belastung.	43.8	51.0
Mich belastet der Zwang, Masken zu tragen.	55.0	41.6
Die begrenzten Möglichkeiten, an kulturellen Veranstaltungen wie beispielsweise Musikanlässe oder Theateraufführungen teilzunehmen, sind für mich eine Belastung.	70.2	19.3
Die Absage der meisten Grossveranstaltungen (z. B. Sportveranstaltungen) ist eine Belastung.	49.7	45.0
Die begrenzte Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen, belastet mich.	70.2	24.4
Die Einschränkungen im sozialen Leben belasten mich.	66.2	27.8

### Stressoren: Ängste rund um Covid-19 Häufigkeiten in %

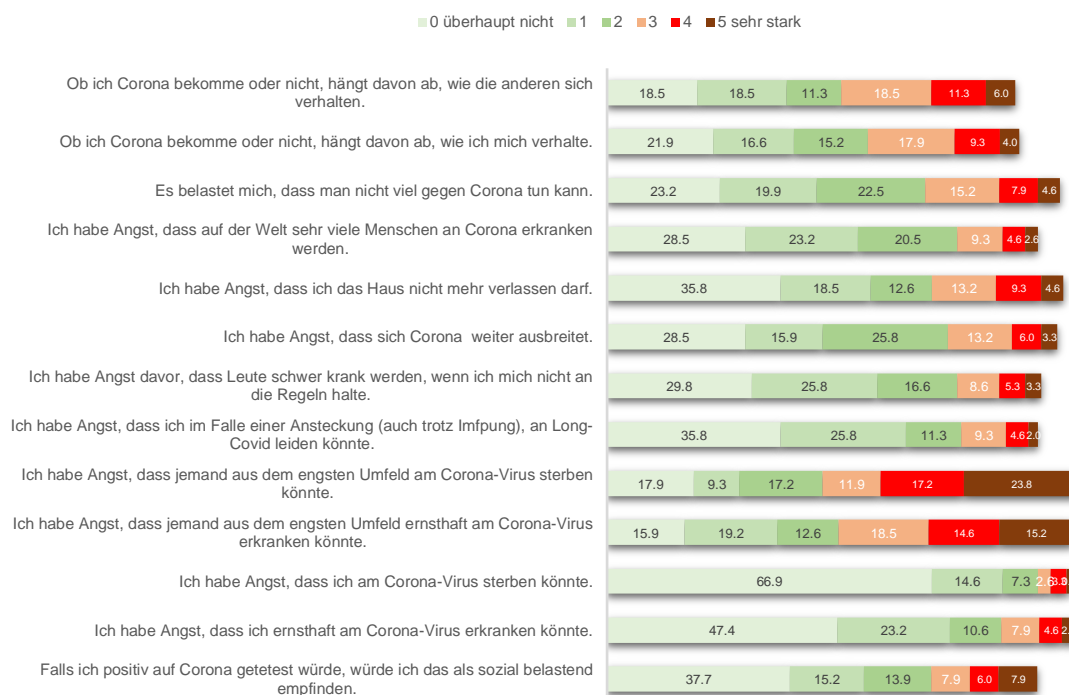


Abbildung 5. Häufigkeiten der Antworten (in Prozent) zu den Stressoren betreffend Ängste rund um Covid-19. Die Skala besteht aus 5 Abstufungen, von 0 (überhaupt nicht) bis 5 (sehr stark).

In der folgenden Tabelle 5 werden die Stressoren Ängste in Prozent dargestellt.

Tabelle 5

Stressoren Ängste rund um Covid-19 in Prozent aufgeteilt in zwei Gruppen: Antwortoptionen 0 bis 2 (geringe Belastung) und 3 bis 5 (erhöhte Belastung)

Stressoren	0 bis 2	3 bis 5
Ob ich Corona bekomme oder nicht, hängt davon ab, wie die anderen sich verhalten.	48.3	35.8
Ob ich Corona bekomme oder nicht, hängt davon ab, wie ich mich verhalte.	53.7	31.2
Es belastet mich, dass man nicht viel gegen Corona tun kann.	65.6	27.7
Ich habe Angst, dass auf der Welt sehr viele Menschen an Corona erkranken werden.	72.2	16.5
Ich habe Angst, dass ich das Haus nicht mehr verlassen darf.	66.9	27.1
Ich habe Angst, dass sich Corona weiter ausbreitet.	70.2	22.5
Ich habe Angst davor, dass Leute schwer krank werden, wenn ich mich nicht an die Regeln halte.	72.2	17.2
Ich habe Angst, dass ich im Falle einer Ansteckung (auch trotz Impfung), an Long-Covid leiden könnte.	72.9	15.9
Ich habe Angst, dass jemand aus dem engsten Umfeld am Corona-Virus sterben könnte.	44.4	52.9
Ich habe Angst, dass jemand aus dem engsten Umfeld ernsthaft am Corona-Virus erkranken könnte.	47.7	48.3
Ich habe Angst, dass ich am Corona-Virus sterben könnte.	88.8	6.6
Ich habe Angst, dass ich ernsthaft am Corona-Virus erkranken könnte.	81.2	15.1
Falls ich positiv auf Corona getestet würde, würde ich das als sozial belastend empfinden.	66.8	21.8

Zusätzlich zu den bisher beschriebenen Stressoren wurden noch fünf weitere

Stressoren erhoben: *Es belastet mich, dass meine Eltern wegen Corona gestresst sind, Es belastet mich, dass meine Eltern Angst vor Corona haben, Die Konflikte in der Familie oder unter Freunden wegen Coronamassnahmen oder der Impfung belasten mich, Konflikte in*

der Familie oder unter Freunden unabhängig von Corona belasten mich und Die Konflikte zuhause haben in der Coronakrise im Vergleich zu vorher zugenommen (Abbildungen 6 und 7). Die Autorin dieser Arbeit wollte für diese Stressoren zusätzlich herausfinden, ob es überhaupt Stress, Ängste und Konflikte gibt, weshalb sie zu den sechs Antwortoptionen (0 bis 5) weitere Antwortoptionen wie „Meine Eltern sind wegen Corona nicht gestresst / haben keine Angst“ und „Ich erlebe keine Konflikte“ ergänzte.

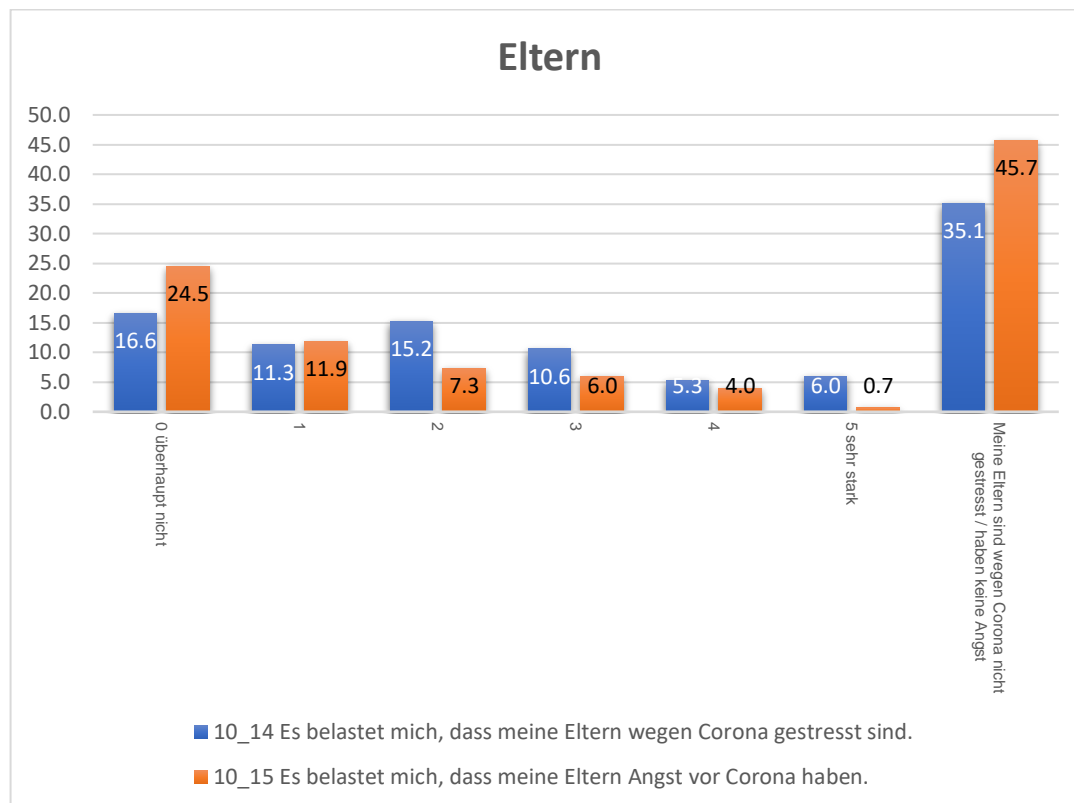


Abbildung 6. Häufigkeiten der Antworten (in Prozent) zu den Items *Es belastet mich, dass meine Eltern wegen Corona gestresst sind* (Blau) und *Es belastet mich, dass meine Eltern Angst vor Corona haben* (Orange). Die Skala besteht aus 5 Abstufungen, von 0 (überhaupt nicht) bis 5 (sehr stark).

45.7 % der Schülerinnen und Schüler gaben an, dass ihre Eltern keine Angst vor Covid-19 hätten und 24.5 % sagten, es belastet sie nicht. 35.1 % gaben an, ihre Eltern seien wegen Covid-19 nicht gestresst und 16.6 % sagten, es belastet sie nicht.

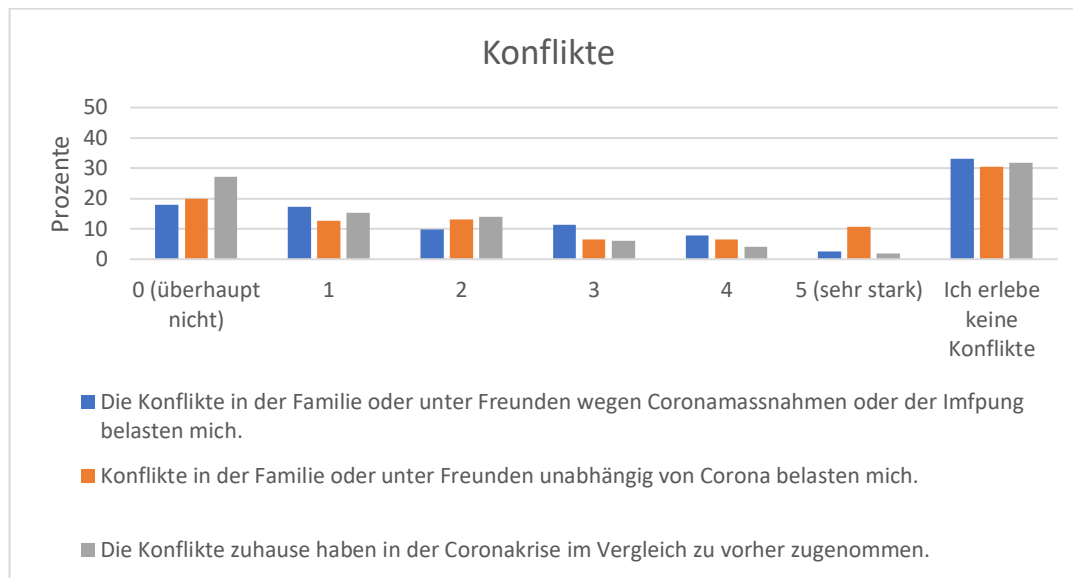


Abbildung 7. Häufigkeiten der Antworten (in Prozent) zu den Items *Die Konflikte in der Familie oder unter Freunden wegen Coronamassnahmen oder der Impfung belasten mich* (Blau) und *Konflikte in der Familie oder unter Freunden unabhängig von Corona belasten mich* (Orange) und *Die Konflikte zuhause haben in der Coronakrise im Vergleich zu vorher zugenommen* (Grau). Die Skala besteht aus 5 Abstufungen, von 0 (überhaupt nicht) bis 5 (sehr stark).

Rund 30 % der Schülerinnen und Schüler gaben an, dass sie in der Covid-19-Pandemie keine Konflikte erleben. Mit der Antwort „überhaupt nicht“ antworteten 27.2 % der Schülerinnen und Schüler auf die Frage, ob Konflikte zu Hause im Vergleich zu vor der Pandemie zugenommen haben, 19.9 % auf die Frage ob sie die Konflikte unabhängig von Covid-19 belasten und 17.9 % auf die Frage, ob sie Konflikte in der Familie oder unter Freunden wegen Coronamassnahmen oder der Impfung belasten.

#### 4.1.1.2 Coping-Strategien

In diesem Kapitel wird der Frage nachgegangen, welche Coping-Strategien die Schülerinnen und Schüler im Allgemeinen anwenden. Die Coping-Strategien wurden mit einer 4-Punkte-Likert-Skala (1=trifft gar nicht zu, 4=trifft genau zu) erhoben, wobei 4 (=trifft genau zu) die positive Ausprägung des Items darstellt.

Die Schülerinnen und Schüler der 2. Sekundarschule Gelterkinden beantworteten den selbst auszufüllenden Fragebogen (SCI Coping-Inventar) mit eigenen Angaben zu den Strategien, die sie nutzen, um Stress zu bewältigen. Die Ergebnisse sind in Tabelle 6 ersichtlich.

Tabelle 6

*Coping-Strategien im Vergleich: aufgelistet nach Mittelwerten der Summe und Standardabweichung*

	Mädchen N=81		Junge N=70		Gesamt N=151	
	<b>MW Summe</b>	<b>SD</b>	<b>MW Summe</b>	<b>SD</b>	<b>MW Summe</b>	<b>SD</b>
Positives Denken	<b>8.54</b>	2.21	<b>9.68</b>	2.59	<b>9.07</b>	2.45
Aktive Stressbewältigung	<b>9.80</b>	2.19	<b>9.54</b>	3.13	<b>9.68</b>	2.66
Soziale Unterstützung	<b>12.31</b>	3.10	<b>11.01</b>	3.59	<b>11.71</b>	3.39
Halt im Glauben	<b>7.64</b>	3.05	<b>7.57</b>	3.08	<b>7.61</b>	3.05
Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	<b>5.49</b>	2.06	<b>6.33</b>	3.19	<b>5.88</b>	2.67

Satow (2012) unterscheidet zwischen zwei übergreifenden Strategien, der adaptiven Strategien (soziale Unterstützung, aktive Stressbewältigung, positives Denken und Halt im Glauben und einer maladaptiven Strategie (erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum). Die maladaptive Strategie wurde am wenigsten häufig gewählt: Rund 80 % beantworteten die Items *Wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zur Flasche, Bei Stress und Druck entspanne ich mich abends mit Suchtmitteln wie z. B. einem Glas Wein oder Bier* und *Wenn ich zu viel Stress habe, rauche ich eine Zigarette* mit trifft gar nicht zu und rund 50 % beantworteten das Item *Egal wie gross der Stress wird, ich würde niemals wegen Stress zu Suchtmitteln wie beispielsweise Alkohol oder Zigaretten greifen* mit trifft genau zu.

#### **4.1.1.3 Gesundheitsbezogene Lebensqualität**

In diesem Kapitel wird folgender Fragestellung nachgegangen: Wie ist zum Zeitpunkt der Erhebung die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Schülerinnen und Schüler der 2. Sekundarschule? Die gesundheitsbezogene Lebensqualität wurde mit einer 5-Punkte-Likert-Skala (1=nie und 5=immer) erhoben, wobei 5 (=immer) die positive Ausprägung des Items darstellt. Die Schülerinnen und Schüler der 2. Sekundarschule Gelterkinden beantworteten den selbst auszufüllenden KINDL-R-Fragebogen mit eigenen Angaben zu ihrer Lebensqualität. Die Ergebnisse sind in Tabelle 7, mit transformierten Skalenwerten, die von 0 bis 100 rangieren, dargestellt: Der Mittelwert der gesundheitsbezogenen Lebensqualität (Gesamt) der 2. Sekundarschule (N=151) beträgt 66.96 Punkte. Die

Mittelwerte der Subskalen variieren zwischen 58.69 Punkte (Selbstwert) und 79.97 Punkte (Familie).

In der folgenden Tabelle 7 werden die transformierte Skalenwerte, die von 0 bis 100 rangieren, dargestellt. Höhere Werte zeigen eine bessere Lebensqualität an.

Tabelle 7

*Die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Schülerinnen und Schüler*

	Mädchen	N=81	Jungen	N=70	Gesamt	N=151
	MW	SD	MW	SD	MW	SD
Lebensqualität Gesamt	<b>62.01</b>	12.58	<b>72.68</b>	15.41	<b>66.96</b>	14.91
Körperliches Wohlbefinden	<b>55.63</b>	16.49	<b>71.25</b>	18.47	<b>62.87</b>	19.06
Psychisches Wohlbefinden	<b>62.34</b>	19.34	<b>77.14</b>	16.62	<b>69.20</b>	19.53
Selbstwert	<b>51.85</b>	18.86	<b>66.61</b>	21.14	<b>58.69</b>	21.21
Familie	<b>77.93</b>	19.54	<b>82.32</b>	20.08	<b>79.97</b>	19.85
Freunde	<b>67.98</b>	17.30	<b>72.95</b>	20.60	<b>70.28</b>	19.00
Schule	<b>56.33</b>	16.73	<b>65.80</b>	18.73	<b>60.72</b>	18.23

In der folgenden Abbildung 8 werden die transformierte Skalenwerte (0 bis 100) dargestellt, aufgeteilt nach Mädchen und Jungen. In allen Skalen, mit Ausnahme der Familienskala, berichten Jungen eine statistisch signifikant höhere Lebensqualität als Mädchen.

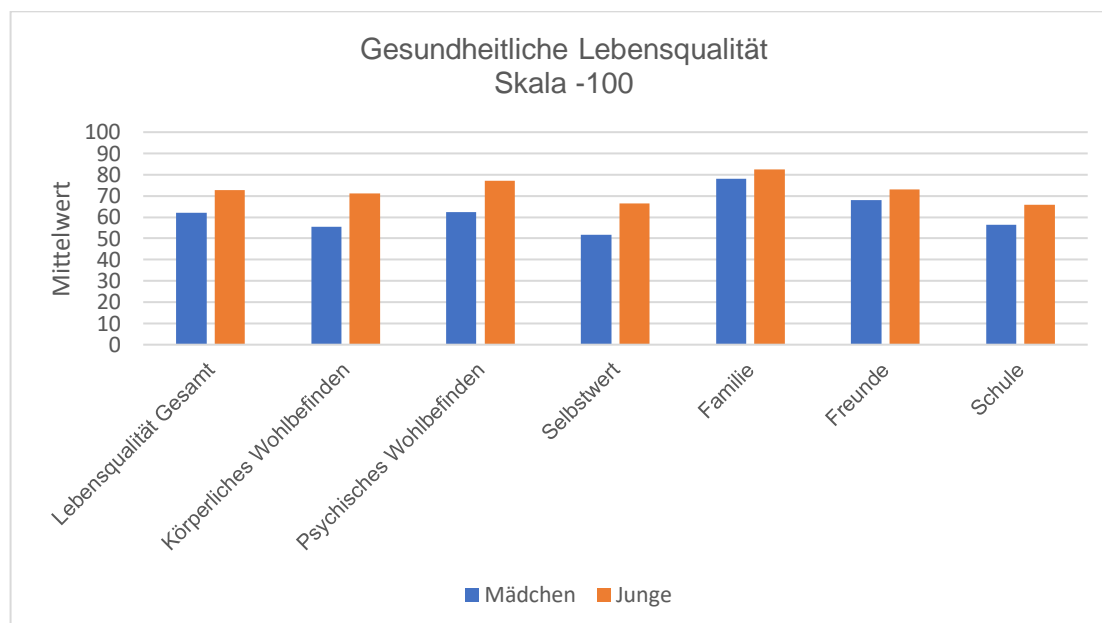


Abbildung 8. Grafische Darstellung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität der Schülerinnen und Schüler aufgeteilt nach Mädchen und Jungen auf einer Skala bis 100. Die Jungen weisen in allen Bereichen eine höhere Lebensqualität auf.

Um die Daten mit Referenzdaten zu vergleichen, wird auf der Website des KINDL-Fragebogens unter anderem auf die Studie Gesundheitsbezogene Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland verwiesen: Die Resultate dieser Erhebung zeigen bei den Jugendlichen (14-17 Jahren) eine gesundheitliche Lebensqualität von 71.3 Punkten an (Total Gesamt) und die Subskalen variieren von 59.7 Punkten (Selbstwert), 63.3 (Schule), 68.4 Punkte (Körper), 75.6 (Freunde), 79.9 (Psyche) bis 80.6 Punkten (Familie) (Ravens-Sieberer et al., 2007).

#### **4.1.1.4 Unterstützung Sekundarschule Gelterkinden**

In der quantitativen Online-Umfrage wurde ein qualitatives Frageelement in Form eines offenen Textfeldes integriert, um möglichst diverse Antworten auf folgende Frage zu erhalten: *Welche Unterstützung wünschst du dir von der Sekundarschule Gelterkinden, damit du die Schule während der Corona-Pandemie besser bewältigen kannst?* Häufig genannt wurden keine Masken tragen, mehr Verständnis, Zuhause Unterricht, normal Schule oder mehr Pausen. Im Anhang H sind alle Antworten ersichtlich.

#### **4.1.2 Hypothesenprüfung**

Nachdem ein deskriptiver Überblick über die Covid-19 bedingte Stressbelastung, über die von den Schülerinnen und Schüler präferierten Coping-Strategien, über die gesundheitliche Lebensqualität zum Zeitpunkt der Erhebung während der Covid-19-Pandemie sowie über Wünsche der Schülerinnen und Schüler, was die Sekundarschule für ein besseres Wohlbefinden beitragen kann, gewonnen werden konnte, wird in diesem Kapitel auf die Fragestellung mit ihren Hypothesen eingegangen. Die Fragestellung lautet: „Inwiefern besteht bei den Schülerinnen und Schülern der 2. Sekundarschule Gelterkinden zwischen dem individuellem Stresserleben durch die Covid-19-Pandemie, der Anwendung von Coping-Strategien und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität einen Zusammenhang?“. Die Hypothesen werden in separaten Kapiteln erneut beschrieben und dann beantwortet. Um die

Fragestellung noch vertiefter zu beantworten, folgt anschliessend ein weiteres Kapitel über weitere mögliche Zusammenhänge.

#### 4.1.2.1 Hypothese 1

H1: Je weniger Stress die Schülerinnen und Schüler durch die Covid-19-Pandemie erleben, desto besser ist die gesundheitsbezogene Lebensqualität.

Diese Hypothese wurde mit dem Spearman-Rho getestet, da nur die Daten der Stressbelastung normalverteilt sind, jedoch nicht diejenigen der gesundheitsbezogenen Lebensqualität. Die Stressbelastung und die Lebensqualität korrelieren stark miteinander, Spearmans  $r = -.55$ ,  $p = .000$ . Die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant (zweiseitig). Bei dieser Korrelation handelt es sich um eine inverse Korrelation. Die erfassten Daten unterstützen die erste Hypothese: Je höher die Belastung von Stressoren, desto geringer ist die Lebensqualität oder anders formuliert, je weniger Stress die Schülerinnen und Schüler erleben, desto besser ist die gesundheitsbezogene Lebensqualität.

#### 4.1.2.2 Hypothese 2

H2: Schülerinnen erleben mehr Stress durch die Covid-19-Pandemie als Schüler.

Die Schülerinnen weisen mit  $M=2.91$  ( $SD=.75$ ,  $N=81$ ) einen höheren Durchschnitt als die Schüler mit  $M=2.39$  ( $SD=.84$ ,  $N=69$ ) auf. Um die Unterschiede statistisch zu vergleichen, wurde zuerst ermittelt, ob die Daten normalverteilt sind. Der Test auf Normalverteilung (Kolmogorov-Smirnov sowie Shapiro-Wilk) zeigt mit einer Signifikanz von  $.200$ ,  $df=150$  resp.  $.182$ ,  $df=150$  (Shapiro-Wilk) eine Normalverteilung der Daten. Da es sich um eine unabhängige Stichprobe und einem paarweisen Vergleich handelt und die Daten normalverteilt sind, kann mit dem T-Test gerechnet werden, wie in der Tabelle 8 aufgeführt: Die 0-Hypothese lautet, dass es keinen Unterschied zwischen den zwei Gruppen gibt.

Tabelle 8  
Prüfung der 0-Hypothese

	F	Signifikanz	T	df	Sig. (2-seitig)
Varianzen sind gleich	0.455	0.501	4.011	148	0.000
Varianzen sind nicht gleich			3.976	138.092	0.000

Da die 2-seitige Signifikanz mit .000 kleiner als 0.05 ist, kann die 0-Hypothese verworfen werden und die Alternativhypothese angenommen werden. Es gibt also einen Effekt zwischen den Unterschieden; der Mittelwert ist signifikant verschieden zwischen Schülerinnen und Schülern bezogen auf die Belastung des Stresserlebens. Mit einer Effektstärke nach Cohen's  $d$  ( $d=0.62$ ) handelt es sich hierbei um eine mittlere Effektstärke. Die erfassten Daten unterstützen die zweite Hypothese: Schülerinnen erleben mehr Stress durch die Covid-19-Pandemie als Schüler.

#### 4.1.2.3 Hypothese 3

H3: Das Stresserleben von Zukunftsängsten ist belastender als das Stresserleben von schulischer Belastung in der Covid-19-Pandemie.

Der Vergleich der beiden Mittelwerte zeigt, dass das Stresserleben von Zukunftsängsten ( $M=2.60$ ,  $SD=1.33$ ,  $N=147$ ) einen höheren Mittelwert hat als das Stresserleben von schulischer Belastung ( $M=2.45$ ,  $SD=0.92$ ,  $N=149$ ). Da es sich um abhängige Variablen handelt, aber nur die Daten schulische Belastung eine Normalverteilung aufweisen, wird für die statistische Analyse den Vorzeichentest gerechnet. Der Test ergibt mit einer asymptotischen Signifikanz (2-seitig) von 1.000, dass die Unterschiede nicht signifikant sind. Also es besteht keinen signifikanten Unterschied zwischen dem Stresserleben von Zukunftsängsten und schulischer Belastung bzw. das Stresserleben von Zukunftsängsten ist nicht signifikant belastender als jenes von schulischer Belastung. Die Daten konnten somit die Hypothese nicht bestätigen.

#### 4.1.2.4 Hypothese 4, 5 & 6

H4: Schülerinnen und Schüler, die die Stressoren als belastend erleben, wenden adaptive Coping-Strategien an, um Stress besser zu bewältigen.

Diese Hypothese wurde mit dem Spearmans-Rho überprüft, da die Skala der Coping-Strategie ordinalskaliert mit einer 4-Punkte-Likert-Skala ist. Das Erleben von Stressoren als Belastung und die Anwendung von adaptiven Coping-Strategien korrelieren schwach miteinander, Spearmans  $r = .18$ ,  $p = .023$  ( $< .05$ .) Die Korrelation ist auf dem  $.05$  Niveau signifikant (zweiseitig). Die erfassten Daten unterstützen die vierte Hypothese: Je belastender die Stressoren erlebt werden, desto mehr werden adaptive Coping-Strategien angewendet.

H5: Schülerinnen und Schüler, die im Allgemeinen adaptive Coping-Strategien anwenden, um Stress zu bewältigen, haben eine höhere gesundheitsbezogene Lebensqualität.

Diese Hypothese wurde mit dem Spearmans-Rho überprüft, da die Skala der Coping-Strategie ordinalskaliert mit einer 4-Punkte-Likert-Skala ist. Die Anwendung von adaptiven Coping-Strategien und die gesundheitsbezogene Lebensqualität korrelieren schwach miteinander, Spearmans  $r = .19$ ,  $p = .020$  ( $< .05$ ) Die Korrelation ist auf dem  $.05$  Niveau signifikant (zweiseitig). Die erfassten Daten unterstützen die fünfte Hypothese: Je mehr adaptive Coping-Strategien angewendet werden, desto höher ist die Lebensqualität.

H6: Schülerinnen üben häufiger aktive Bewältigungsstrategien aus als Schüler.

Die Schülerinnen weisen mit einem mittleren Summenscore von 9.80 Punkten ( $SD=2.19$ ) einen höheren Durchschnitt auf als die Schüler mit einem mittleren Summenscore von 9.54 Punkten ( $SD=3.13$ ). Um die Unterschiede statistisch zu vergleichen, wurde zuerst ermittelt, ob die Daten normalverteilt sind. Der Test auf Normalverteilung (Kolmogorov-Smirnov sowie Shapiro-Wilk) zeigt mit einer Signifikanz von  $.000$ ,  $df=151$ , dass keine Normalverteilung der Daten vorhanden ist.

Da es sich um eine unabhängige Stichprobe und einem paarweisen Vergleich handelt und die Daten nicht normalverteilt sind, wird mit dem Mann-Whitney-U-Test gerechnet: Die 0-Hypothese lautet, dass es keinen Unterschied zwischen den zwei Gruppen gibt. Mit einer asymptotischen Signifikanz (zweiseitig) von .851 kann die 0-Hypothese nicht verworfen werden, was heisst, der Unterschied zwischen den Schülerinnen und Schüler bezüglich der Anwendung von aktiven Coping-Strategien ist nicht signifikant. Die Analyse der Daten konnte die Annahme, dass Schülerinnen häufiger aktive Bewältigungsstrategien ausüben als Schüler, nicht unterstützen.

#### **4.1.3 Weitere Zusammenhänge**

Mit der Forschungsfrage „Inwiefern besteht bei den Schülerinnen und Schülern der 2. Sekundarschule Gelterkinden zwischen dem individuellem Stresserleben durch die Covid-19-Pandemie, der Anwendung von Coping-Strategien und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität einen Zusammenhang?“ handelt diese Arbeit von möglichen Zusammenhängen zwischen Stresserleben, Coping-Strategien und der Lebensqualität, welche bereits im Kapitel 4.1.2 untersucht wurden. In den folgenden Unterkapiteln werden weitere mögliche Zusammenhänge überprüft.

##### **4.1.3.1 Coping und gesundheitsbezogene Lebensqualität**

Es gibt zwei mittlere auf dem .01 Niveau signifikante Korrelationen: Positives Denken korreliert mit psychischem Wohlbefinden und Selbstwert. Also je mehr positives Denken als Coping-Strategie angewendet wird, desto besser das psychische Wohlbefinden und der Selbstwert. Weitere, kleinere Korrelationen sind im Anhang J ersichtlich.

##### **4.1.3.2 Coping und Stressoren**

Wie in der Tabelle 9 ersichtlich, gibt es einige kleine, signifikante Korrelationen, in Grün dargestellt.

Tabelle 9  
*Ergebnisse Korrelationen nach Spearman-Rho Coping-Strategien (vertikal) und Stressoren (horizontal)*

		Schulische Belastungen (N=149)	Zukunftsängste (N=148)	staatliche Beschränkungen (N=150)	Ängste rund um Covid-19 (N=149)
Positives Denken (N=151)	Korrelationskoeffizient nach Spearman Rho	-.17 *	-.25 **	-.12	-.02
Aktive Stressbewältigung (N=151)	Korrelationskoeffizient	.16	.05	.21 *	.13
Soziale Unterstützung (N=151)	Korrelationskoeffizient	.13	.07	.17 *	.24 **
Halt im Glauben (N=151)	Korrelationskoeffizient	.24 **	.18 *	.16 *	.23 **
Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum (N=151)	Korrelationskoeffizient	-.01	.13	.12	-.14

Anmerkung: Ein Wert von .10 gilt als klein, ein Wert von .30 als mittel und ein Wert von .50 als gross. Interpretation von r nach Cohen (1988)

\*Die Korrelation ist auf dem auf dem .05 Niveau signifikant (zweiseitig)

\*\* Die Korrelation ist auf dem auf dem .01 Niveau signifikant (zweiseitig)

#### 4.1.3.3 Gesundheitsbezogene Lebensqualität mit Belastungen durch Stressoren

Es gibt zwei grosse auf dem .01 Niveau signifikante Korrelationen: Das Wohlbefinden in der Schule korreliert negativ mit schulischer Belastung und Zukunftsängsten. Also je besser das schulische Wohlbefinden desto weniger gross ist die schulische Belastung und die Zukunftsängste. Weitere kleinere (Grün) und mittlere (Gelb) Korrelationen sind in der gesamten Tabelle im Anhang K ersichtlich.

#### 4.1.3.4 Belastungen durch Stressoren nach Items mit psychischem Wohlbefinden

Es gibt zwei grosse auf dem .01 Niveau signifikante Korrelationen: Die Stressoren *Durch den momentanen Leistungsdruck fühle ich mich gestresst und Ich mache mir Sorgen, dass meine Beziehungen zu Freunden längerfristig Schaden nimmt* korrelieren negativ mit dem psychischen Wohlbefinden. Also je grösser die Belastung durch den Leistungsdruck und die Belastung um die Angst, dass die Beziehung zu Freunden Schaden nimmt, desto weniger gut ist das psychische Wohlbefinden. Weitere kleinere (Grün) und mittlere (Gelb) Korrelationen sind im Anhang L ersichtlich.

## 4.2 Qualitative Statistik (Workshop)

Die Basis des Workshops bildeten die Fragen: „Durch welche Massnahmen lassen sich die als belastend identifizierten Stressoren bewältigen?“ und „Was kann die Sekundarschule Gelterkinden beitragen, damit die Schülerinnen und Schüler weniger Belastung in der Covid-19-Pandemie erleben?“. Die Ergebnisse aus der Umfrage zu den Stressoren mit einer 6-Punkte-Likert-Skala haben gezeigt, dass der Mittelwert aller Stressoren  $M=2.67$  beträgt mit einer Standardabweichung von  $SD=0.80$  und  $N=150$ . Für den Workshop standen 2 x 45 Minuten zur Verfügung. Aufgrund der zeitlichen Limitation wurde für die Beantwortung der Fragestellung der Fokus auf die schulischen Belastungen gelegt.

### 4.2.1 Stressoren bewältigen

Aus den sieben Items (Stressoren) zu den schulischen Belastungen wurden vier Items für die Bearbeitung im Workshop ausgewählt: zwei mit der niedrigsten Belastung (*Ich bin von der Umstellung auf digitale Medien / digitale Schule überfordert, Ich mache mir Sorgen, dass ich mich an der Schule mit dem Coronavirus anstecke*) und zwei mit der höchsten Belastung (*Der Leistungsdruck ist durch die Pandemie z. B. verpasster Stoff wegen Schliessungen, Quarantäne grösser geworden, Durch den momentanen Leistungsdruck fühle ich mich gestresst*). In den Tabellen 10 bis 13 werden die Resultate der Diskussionen festgehalten.

Tabelle 10

*Qualitative Ergebnisse der Frage Ich bin von der Umstellung auf digitale Medien / digitale Schule überfordert und was die Sekundarschule diesbezüglich besser machen könnte bzw. schon gut gemacht hat*

<b>Was die Sekundarschule gut gemacht hat</b>	<b>Was die Sekundarschule besser machen könnte</b>
Es ist Teil unseres Alltags und es war keine grosse Umstellung, da wir schon seit der 7. Klasse i-Pads benutzen.	Alle Lehrkräfte sollten eine Schulung in Bezug auf die Technik machen, denn die Lehrer sollten die Technik selber besser verstehen.
	Es ist praktisch, aber das Potential wird nicht genug genutzt.
	Effizienter anwenden, dort wo es Sinn macht. Oft werden Dinge digital gemacht, die man mündlich machen könnte. Papier sparen, Hefte durch Ordner ersetzen und damit Geld sparen – mit diesem Geld könnte man im Haushaltsunterricht Produkte aus der Region kaufen.

Tabelle 11

*Qualitative Ergebnisse auf die Frage was die Schule gut und was sie besser machen könnte*

<b>Was die Sekundarschule gut gemacht hat</b>	<b>Was die Sekundarschule besser machen könnte</b>
Maskenpflicht in der Schule	Das Testen überwachen (bspw. in der Schule durchführen) und nicht Zuhause alleine Spucktests machen.
Allgemeines Testen	Die Maskenpflicht nützt nichts, wenn man sie nicht ernst nimmt (oft hat man sich in den Pausen trotzdem umarmt).
Impfungen in der Schule Trinkverbot am Wasserhahn	Genügend Desinfektionsmittel zur Verfügung stellen.
	Die Anmeldung für das Testen erfolgte online und wurde von einigen nicht verstanden, wie es funktioniert – deshalb Testanmeldung vereinfachen.
	Die Schule hat angeboten, dass man sich impfen lassen kann; wurde als Impfzwang verstanden, da einige Lehrer etwas gepusht hatten.

Tabelle 12

*Qualitative Ergebnisse auf die Frage was die Sekundarschule bezüglich Leistungsdruck während der Pandemie besser machen könnte*

<b>Was die Sekundarschule besser machen könnte</b>
Die Sekundarschule sollte mehr Schulutensilien für Zuhause zur Verfügung stellen, da man sich selber Notizblätter oder Kärtchen besorgen musste.
Für die Onlineaufgaben gab es nie eine Angabe, in welcher Zeit die Aufgabe erledigt werden sollte (eine Zeitlimite würde aber helfen, den Leistungsdruck zu minimieren).
Lösungen zu den Aufgaben erhalten.
Genau Angaben zu den Aufgaben, ein Tages- oder Wochenplan mit genauen Angaben würde helfen.
Angaben mit einer bestimmten Uhrzeit, bis wann man die Aufgaben abgeben muss.
Mit dem Lehrer 10 Minuten persönlich telefonieren, um die Woche zu besprechen.

Tabelle 13

*Qualitative Ergebnisse auf die Frage was die Sekundarschule bezüglich Leistungsdruck besser machen könnte*

<b>Was die Sekundarschule besser machen könnte</b>
Während der Corona-Zeit weniger grosse Tests durchführen. <b>Massnahme:</b> Mehr Tests, aber kleinere Tests, damit man die Noten aufbessern kann. Nur wichtige Inhalte prüfen. Kleinere Tests bedeutet, weniger Leistungsziele prüfen, nur ein Thema prüfen, genaue Angaben über den Prüfungsstoff machen und die Prüfung sollte nicht mehr als drei Seiten lang sein.
Sozialer Kontakt ist durch Corona viel schwieriger.
Das Zeugnis in der 2. Klasse ist sehr wichtig, damit man eine Lehrstelle findet (wichtig für die Zukunft). <b>Massnahme:</b> Die Lehrer sollten nicht immer erwähnen, wie wichtig dieses Zeugnis ist.
Es werden „Checks“ durchgeführt, die ins Zeugnis kommen. Darin wird festgehalten, was genügend, gut, ungenügend usw. ist. Auf die Checks kann man sich nicht vorbereiten, das verursacht Stress. Die Checks werden von Firmen nicht angeschaut oder man muss andere Tests machen. Der Check ist nicht sinnvoll, da er in den Unternehmen nicht angeschaut wird.

#### **4.2.2 Beitrag Sekundarschule Gelterkinden**

In der Online-Umfrage wurde mit einer offenen Frage (Antworten in Anhang H) Folgendes ermittelt: „Welche Unterstützung wünschst du dir von der Sekundarschule Gelterkinden, damit du die Schule während der Corona-Pandemie besser bewältigen

kannst?“. Aus den Antworten wurden vier Ideen/Vorschläge ausgesucht: Sozialumgang im Unterricht / Psychologie, Homeschooling, Mehr Verständnis für die Stresssituationen der Schülerinnen und Schüler und kein Zeitdruck.

Was die Schülerinnen und Schüler während des Workshops besprochen und notiert haben, wird im Folgenden möglichst so wiedergegeben, wie es die Schüler formuliert hatten. Für die einzelnen Ideen und Vorschläge wurde diskutiert, was unter den Ideen und Vorschlägen verstanden wurde sowie was mögliche Umsetzungsmassnahmen sein könnten. Da die Aufgaben von den Gruppen etwas unterschiedlich gelöst wurden, die Diskussionen rund um das Verständnis der Ideen und Vorschläge sowie die möglichen Umsetzungsmassnahmen stark ineinanderfliessen, wurden sie in den folgenden Tabellen 14 bis 17 teilweise nicht sondiert ausgewiesen, sondern gemeinsam aufgelistet.

Tabelle 14

*Qualitative Ergebnisse der Diskussion rund um die Massnahme sozialen Umgang im Unterricht / Psychologie*

Den Bezug zwischen Schüler und Lehrpersonen und unter den Schülern verstärken (weniger Hierarchien, eine Gemeinschaft).
Das Gemeinschaftsgefühl verstärken.
Offen sein und aufeinander eingehen.
Zusammenarbeit fördern, Gruppentische, Gruppenarbeit.
Die Schüler sollen mehr Einfluss auf die Gestaltung des Unterrichts haben, eigene Ideen einbringen können.
ERG-Lektion (Ethik, Religion, Gemeinschaft) gezielter auf Sozialumgang und Psychologie fokussieren. Die Stunde nutzen, um über Probleme zu sprechen.
Im Unterricht über psychische Probleme (es existiert) sprechen, diskutieren und thematisieren.
Psychische Probleme enttabuisieren und eine zugänglichere Fachperson wählen (es gibt bereits eine Fachperson, aber wenn man dieser Person Probleme anvertraut, weiss es nachher jeder). Auch sollte man nach der Schule zu dieser Person gehen können und nicht während der Schulzeit, anonym.

Tabelle 15

*Qualitative Ergebnisse der Diskussion rund um die Massnahme Homeschooling*

Positiv im Homeschooling war: keine Tests, kein Zeitdruck (während Homeschooling gab es Aufgaben, die man zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigt haben musste), mehr Zeit (auch mehr Zeit zu schlafen).
Negativ im Homeschooling war: Schlechte Lernsituation, Einsamkeit, keine Motivation, zu viel Ablenkung
<b>Mögliche Massnahmen:</b>
3 Tage Präsenzunterricht und 2 Tage Onlineunterricht.
1 Schulfach, das man nutzt, um Unklarheiten zu klären (Technische Schwierigkeiten klären).
Test sollen in Präsenzunterricht stattfinden.
Sportunterricht für die Gesundheit trotzdem berücksichtigen.
Auch online Gruppenarbeiten machen (Online-Gruppenarbeiten waren oft schwierig, da man Audioaufnahmen machen musste, diese dann weitersenden und das Erlebnis war nicht das gleiche wie vor Ort).

Anmerkung: Diese Gruppe hat erwähnt, dass sie lieber kein Homeschooling haben möchten.

Tabelle 16

*Qualitative Ergebnisse der Diskussion rund um die Massnahme mehr Verständnis für die Stresssituation der Schülerinnen und Schüler*

Möglichkeit, für ein paar Minuten (2 Minuten) an die frische Luft zu gehen.
„Selbsthilfegruppe“ für Schulstress (um über Probleme in der Schule zu sprechen, anonym) mit einem Vertrauenslehrer.
Weiterbildung für Lehrer (bspw. in Psychologie), um Schüler besser zu verstehen.
Lehrer sollten unterstützen, damit man sich nicht alleine fühlt.

Tabelle 17

*Qualitative Ergebnisse der Diskussion rund um die Massnahme kein Zeitdruck*

Nach Isolationsende sollen bevorstehende Tests auf Wunsch verschoben werden.
Es soll die Möglichkeit geben, verpassten Schulstoff in Präsenzunterricht zu repetieren.
Es soll die Möglichkeit geben, den Zeitdruck mit der Lehrperson zu besprechen. Lehrpersonen sollten auf Zeitdruck / Probleme eingehen.
Die Schule Gelterkinden sollte weiterführende Schulen (bspw. Berufsschulen) über verpassten Stoff oder ungenügend gelernten Schulstoff informieren und diese Schulen sollten darauf eingehen.
Im Zeugnis vermerken oder ein Beiblatt beilegen, wenn man aufgrund der Pandemie / Schulschliessungen etwas verpasst hat.

Lehrpersonen sollen sehr klare Angaben/Anweisungen machen, was gemacht werden muss. So kann man sich die Zeit besser einteilen.
---

Für verpassten Schulstoff Angebote/Nachhilfe anbieten.
--

## 5 Diskussion

In diesem Kapitel werden die im vorangehenden Kapitel dargestellten Ergebnisse zusammenfassend vorgestellt, interpretiert und diskutiert.

Bamberg et al. (2003) bezieht sich auf das transaktionale Stressmodell und postuliert, dass die Folgen von Stress sich auf die physiologisch-somatische Ebene, kognitiv-emotionale Ebene und die Verhaltensebene einwirken – also auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität. Diese Feststellung führt zu der Annahme, dass folglich Stress während der Covid-19-Pandemie auch zu einer schlechteren gesundheitlichen Lebensqualität führt.

H1: Je weniger Stress die Schülerinnen und Schüler durch die Covid-19-Pandemie erleben, desto besser ist die gesundheitsbezogene Lebensqualität.

Die Daten der Umfrage stützen die Vermutung, dass die Stressbelastung durch Covid-19 bedingten Stressoren mit der gesundheitsbezogenen Lebensqualität signifikant korrelieren und zeigen zudem eine starke Effektstärke auf. Also je höher die Belastung von Stressoren, desto geringer ist die Lebensqualität oder anders formuliert je weniger Stress die Schülerinnen und Schüler erleben, desto besser ist die gesundheitsbezogene Lebensqualität. Dass es einen Zusammenhang von Stress auf die Lebensqualität auch durch die Covid-19-Pandemie gibt, war zu erwarten. Jedoch gibt diese Hypothese einen Hinweis darauf, dass es sich für eine Schule lohnen kann, während Pandemien oder aussergewöhnlichen Belastungen in ein Stressmanagement für Schülerinnen und Schüler zu investieren, damit die Lebensqualität nicht leidet oder gar depressiven Symptomen entgegengewirkt werden kann.

Mädchen leiden häufiger unter der Belastung von Stress als Jungen („Pro Juventute Stress-Studie“, o. J., „Jugend 4.0“, o. J.). Ob das auch während der Covid-19-Pandemie zutrifft, wurde mit der Hypothese 2 untersucht.

H2: Schülerinnen erleben mehr Stress durch die Covid-19-Pandemie als Schüler.

Die Daten der Umfrage zeigen, dass Schülerinnen empfänglicher für Stress sind und eine signifikant höhere Ausprägung im Stresserleben mit einem mittleren Effekt als Schüler aufweisen.

Bei Jugendlichen dominieren die Zukunftssorgen (Seiffge-Krenke, 2008) und Zukunftsängste sind auch nach dem ersten Lockdown während der ersten Covid-19-Welle verbreitet (Walper et al., o. J.). Diese Feststellung lässt trotz der häufigen Berichterstattung über die schulische Belastung während der Covid-19-Pandemie bei Jugendlichen vermuten, dass das Stresserleben von Zukunftsängsten belastender ist als dasjenige der schulischen Belastung.

H3: Das Stresserleben von Zukunftsängsten ist belastender als das Stresserleben von schulischer Belastung in der Covid-19-Pandemie.

Da die Daten der Umfrage keinen signifikanten Unterschied zwischen dem Stresserleben von Zukunftsängsten und schulischer Belastung vorweisen, kann diese Hypothese nicht bestätigt werden. Im Durchschnitt nehmen die Schülerinnen und Schüler der Sekundarschule Gelterkinden die staatlichen Beschränkungen als am meisten belastend wahr. Darauf folgen die Ängste rund um Covid-19, die Zukunftsängste und schlussendlich die schulischen Belastungen.

Zu den Hypothesen 4 und 5 führten die Fakten, dass Personen, die unter viel Stress leiden, aber trotzdem nur wenige Folgesymptome aufweisen, mehr adaptive Coping-Strategien anwenden (Satow, 2012).

H4: Schülerinnen und Schüler, die die Stressoren als belastend erleben, wenden adaptive Coping-Strategien an, um Stress besser zu bewältigen.

Die Daten zeigen eine schwach vorhandene, aber signifikante Korrelation zwischen dem Erleben von Stressoren als Belastung und der Anwendung von adaptiven Coping-Strategien. Die Korrelation lässt vermuten, dass je belastender die Stressoren erlebt werden, desto häufiger werden adaptive Coping-Strategien angewendet.

H5: Schülerinnen und Schüler, die im Allgemeinen adaptive Coping-Strategien anwenden, um Stress zu bewältigen, haben eine höhere gesundheitsbezogene Lebensqualität.

Auch bei dieser Hypothese zeigen die Daten eine schwach vorhandene, aber signifikante Korrelation zwischen der Anwendung von Coping-Strategien und einer höheren gesundheitsbezogener Lebensqualität. Die Korrelation lässt vermuten, dass je mehr adaptive Coping-Strategien angewendet werden, desto höher die Lebensqualität ist. Die Daten der Umfrage zeigen, dass die Schülerinnen und Schüler vor allem viel soziale Unterstützung von anderen erhalten und dies als adaptive Coping-Strategie anwenden. Die maladaptive Coping-Strategie mit erhöhtem Alkohol- und Zigarettenkonsum scheint bei den Schülerinnen und Schüler der 2. Sekundarschule kein Thema zu sein; vielleicht sind die Schüler mit durchschnittlich 14 Jahren noch zu jung für Alkohol und Zigaretten oder in ländlichen Gegenden wird allgemein weniger Alkohol und Zigaretten konsumiert. Allenfalls hat aber auch die soziale Unterstützung einen guten Einfluss auf die Schülerinnen und Schüler, weshalb sie nicht auf Suchtmittel zurückgreifen. Übrigens wenden Mädchen und Jungen ähnliche Strategien an: am häufigsten die soziale Unterstützung und am wenigsten häufig erhöhten Alkohol- und Zigarettenkonsum.

Die Studie von Winkler Metzke & Steinhausen (2002), welche einen Zusammenhang von Geschlecht und der Anwendung von aktiven Bewältigungsstrategien gefunden haben, führt zur Hypothese H6.

H6: Schülerinnen üben häufiger aktive Bewältigungsstrategien aus als Schüler.

Die Daten der Umfrage weisen keine signifikanten Unterschiede zwischen Schülerinnen und Schüler hinsichtlich des Ausübens aktiver Bewältigungsstrategien aus.

## 5.1 Weitere Zusammenhänge

Die Analyse der Daten zeigen weitere interessante und signifikante Korrelationen auf. So zeigt sich beispielsweise, dass wenn Schülerinnen und Schüler die Strategie positives Denken anwenden, sie auch ein besseres psychisches Wohlbefinden und einen besseren Selbstwert vorweisen, und zwar beides mit einer mittleren Effektstärke. Weitere signifikante Korrelationen, jedoch mit einem kleinen Effekt, zeigen sich wie folgt: Je mehr Schülerinnen und Schüler die Strategie positives Denken anwenden, desto geringer ist das Stresserleben hinsichtlich schulischer Belastung und Zukunftsängsten. Signifikante Korrelationen mit einer grossen Effektstärke zeigen sich zwischen der Funktionsfähigkeit in der Schule und schulischer Belastung und Zukunftsängsten: Je funktionsfähiger die Schüler in der Schule sind, desto geringer die schulischen Belastungen und die Zukunftsängste.

Dass Jugendliche in der Covid-19-Pandemie einen hohen Preis zahlen und oft sogar unter schweren depressiven Symptomen leiden, liest man häufig als Schlagzeile in Tageszeitungen, was die Autorin dazu veranlasste, nach Zusammenhängen zwischen psychischem Wohlbefinden und Stressbelastung durch Covid-19 zu suchen. Signifikante und hohe Effekte zeigen sich in den Korrelationen zwischen psychischem Wohlbefinden und *Durch den momentanen Leistungsdruck fühle ich mich gestresst* und *Ich mache mir Sorgen, dass meine Beziehungen zu Freunden längerfristig Schaden nimmt*.

## 5.2 Weitere Erkenntnisse

Weil das Kinder- und Jugendalter eine besonders vulnerable Zeit für die Entwicklung psychischer Störungen ist (Brakemeier et al., 2020) würde man erwarten, dass Jugendliche auf eine Pandemie wie Covid-19 mit ihren Massnahmen besonders stark reagieren und dass sie viele Stressoren als belastend wahrnehmen. Doch über alle Konstrukte hinweg – schulische Belastungen, Zukunftsängste, staatliche Beschränkungen und Ängste rund um Covid-19 – wurde auf einer 6-Punkte-Likert-Skala ein Mittelwert von  $M=2.67$  ( $SD=0.83$ ) ermittelt, was durchschnittlich eine mittelmässig starke Stressbelastung der Stressoren in

der Covid-19-Pandemie bedeutet. Dabei nahmen die Schülerinnen und Schüler der 2. Sekundarschule Gelterkinden die staatlichen Beschränkungen als am meisten belastend wahr und die schulischen Belastungen als am wenigsten. Werden die schulischen Belastungen etwas detaillierter betrachtet, so kann festgestellt werden, dass die Fragen *Ich mache mir Sorgen, dass ich mich an der Schule mit dem Coronavirus anstecke* und *Ich bin von der Umstellung auf digitale Medien / digitale Schule überfordert* als am wenigsten belastend und *Durch den momentanen Leistungsdruck fühle ich mich gestresst* als am meisten belastend erlebt wurden. Im Vergleich aller Stressbelastungen durch Zukunftsängste werden die Stressoren *Ich bin zuversichtlich, dass ich die Covid-19-Krise gut bewältigen werde* als am wenigsten belastend und *Ich mache mir Sorgen, dass ich aufgrund der Pandemie geringere Chancen im späteren Studium oder Beruf haben werden* als am meisten belastend erlebt. Obwohl die Jugendlichen ein höheres Sensation Seeking und damit eine ausgeprägtere Suche nach Neuem haben (Sturman & Moghaddam, 2011), rufen die Items rund um die staatlichen Beschränkungen *Die begrenzten Möglichkeiten, an kulturellen Veranstaltungen wie beispielsweise Musikanlässe oder Theateraufführungen teilzunehmen, sind für mich eine Belastung* sowie *Die begrenzte Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen, belastet mich* am wenigsten Belastung hervor. Das Item *Die Einschränkungen im Sport sind für mich eine Belastung* erweist sich als die höchste Belastung. Im Vergleich aller Stressbelastungen durch Ängste rund um Covid-19 sowie im Vergleich aller Stressoren zeigt sich, dass die Jugendlichen mehr Angst davor haben, dass jemand aus dem engsten Umfeld am Corona-Virus sterben könnte als sie selber daran sterben könnten. Wird das Stress- und Angsterleben der Eltern der Schüler betrachtet, so gaben 45.7 % der Schülerinnen und Schüler an, dass ihre Eltern keine Angst vor Covid-19 haben und 35.1% sagten, ihre Eltern seien wegen Covid-19 nicht gestresst. Rund ein Drittel der Schülerinnen und Schüler gaben an, dass sie wegen Coronamassnahmen oder der Impfung mit der Familie oder Freunden keine Konflikte erlebt haben und ebenfalls rund ein

Drittel sind der Meinung, dass die Konflikte zuhause in der Covid-19-Pandemie im Vergleich zu vorher überhaupt nicht zugenommen haben.

Für die Sekundarschule Gelterkinden könnten folgende Punkte relevant sein. Die Schülerinnen und Schüler empfinden den Leistungsdruck in der Schule als belastend. Hier stellt sich die Frage, ob der Leistungsdruck allgemein eine Herausforderung darstellt, oder ob dieser in der Pandemie zugenommen hat. Schlechtere Chancen im Beruf oder Studium aufgrund der Pandemie zu haben sowie die Angst, jemand aus dem engeren Umfeld könnte an Corona sterben, scheint die Schüler ebenfalls zu belasten. Das Thema Sport ist für die Schülerinnen und Schüler wichtig, denn die Einschränkungen während der Pandemie wurden als belastend erlebt, dagegen scheinen kulturelle Anlässe und die Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen, weniger belastend zu sein. Eine Erklärung für die geringe Belastung könnte sein, dass die Jugendlichen aus einem ländlichen Gebiet stammen und die kulturellen Anlässe auch ausserhalb der Pandemie weniger häufig angeboten werden als in einer urbanen Gegend und deshalb einen geringeren Stellenwert bei Jugendlichen haben. Vor allem die Ängste der Eltern der Schülerinnen und Schüler scheinen nicht relevant zu sein bzw. werden sie jedenfalls nicht wahrgenommen. Es wäre möglich, dass die Sicherheit, die die Eltern ihren Kindern vermitteln, sich positiv auf das allgemeine Stresserleben während der Covid-19-Pandemie – welches bei den Schülerinnen und Schüler der Sekundarschule nicht als sehr stark erlebt wird – auswirkt.

Personen, die unter viel Stress leiden, aber trotzdem nur wenige Folgesymptome aufweisen, wenden mehr adaptive anstelle von maladaptiven Coping-Strategien an (Satow, 2012). Wie Knebel und Seiffge-Krenke (2007) festhalten, greifen Jugendliche ab dem 15. Lebensjahr vermehrt auf soziale Ressourcen zurück. Dies scheint auch bei den Schülerinnen und Schüler der 2. Sekundarschule Gelterkinden der Fall zu sein: Egal ob Mädchen oder Jungen, die Strategie „soziale Unterstützung“ wird am häufigsten angewendet und am wenigsten häufig wählen sie die maladaptive Strategie „erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum“. An zweiter Stelle wählen die Jungen die Strategie

„positives Denken“, die Mädchen aber die „aktive Stressbewältigung“. Die soziale Unterstützung können die Jugendlichen von der Familie, aber auch von Freunden oder Lehrpersonen, erhalten. Ob der Alkohol- und Zigarettenkonsum in der Covid-19-Pandemie zu- oder abnahm, kann in dieser Arbeit nicht beantwortet werden, da Daten vor der Pandemie nicht vorhanden sind. Auffallend ist jedoch, dass die Antworten zum Alkohol- und Zigarettenkonsum gegen hohen Konsum sprechen: Über 80 % der Schülerinnen und Schüler antworten mit „überhaupt nicht“ auf die Fragen, wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zur Flasche, bei Stress und Druck entspanne ich mich abends mit Suchtmitteln wie z. B. einem Glas Wein oder Bier, wenn ich zu viel Stress habe, rauch ich eine Zigarette.

Die Folgen von Stress können unmittelbar oder in der Zukunft auftreten und können auf die physiologisch-somatische Ebene wie bspw. Herz-Kreislaufkrankungen und auf kognitiv-emotionale Ebene wie bspw. Depressivität und die Verhaltensebene wie bspw. eingeschränktes Freizeitverhalten einwirken. Oft betreffen Stressfolgen mehrere der genannten Ebenen (Bamberg et al., 2003). Die Umfrage hat ergeben, dass die Schülerinnen und Schüler zum Zeitpunkt der Erhebung im Januar, gerade als die epidemische Welle mit Omikron im Gange war, von möglichen 100 Punkten rund 67 Punkte bezüglich allgemeiner gesundheitsbezogener Lebensqualität erreichten. Referenzdaten einer Studie mit ebenfalls gesunden Jugendlichen zwischen 14 und 17 Jahren zeigen mit rund 71 Punkten leicht höhere Werte. Auffallend ist, dass in der vorliegenden Umfrage Jungen im Vergleich zu Mädchen in fast allen Konstrukten (Körperliches und psychisches Wohlbefinden, Selbstwert, Freunde und Schule – mit Ausnahme der Familie) eine statistisch signifikant höhere gesundheitsbezogene Lebensqualität aufweisen. Besonders gute Werte sowohl bei Mädchen und Jungen erzielt die wahrgenommene Qualität der Beziehung zu den Eltern. Dagegen scheint die Selbstwahrnehmung (Selbstwert) am schlechtesten von allen Konstrukten auf eine positive gesundheitsbezogene Lebensqualität einzuwirken.

In der Online-Umfrage wurde mittels einer offenen Frage gefragt, was die Schülerinnen und Schüler sich von der Sekundarschule Gelterkinden wünschen, damit sie die Covid-19-Pandemie besser bewältigen können. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass keine Masken zu tragen häufig erwähnt wurde, keinen Zeitdruck, Mehr Rücksicht während dem Fernunterricht aufgrund schlechteren Lernbedingungen, stärkere Massnahmen, mehr Verständnis für die Stresssituation der Schüler, grösserer Pausenplatz, Fernunterricht, Testverfahren in der Schule verbessern und den sozialen Umgang (Psychologieunterricht) in der Schule lernen.

### **5.3 Limitation**

Die für diese Arbeit zustanden gekommene Stichprobe stellt keine Zufallsstichprobe für die Grundgesamtheit aller befragten Personengruppen dar, sondern ist eine ad hoc-Stichprobe. Auch gilt anzumerken, dass der Workshop nur mit einer zufällig ausgewählten Klasse der 2. Sekundarschule durchgeführt wurde und nicht mit allen Klassen. Wie im Theorieteil im Kapitel 2 beschrieben, basiert die Grundannahme dieser Arbeit auf dem von Lazarus und Launier entwickelte transaktionalen Stressmodell mit seinen Wechselwirkungen zwischen Stressoren, Bewertung, Bewältigung, Stressfolgen und Ressourcen. Für diese Arbeit wurden jedoch nur die Faktoren Stressoren, Bewältigung und Stressfolgen berücksichtigt und die Betrachtung von Bewertung und Ressourcen ausser Acht gelassen. Die Daten der gesundheitsbezogenen Lebensqualität der Schülerinnen und Schüler geben lediglich Auskunft, wie es den Schülerinnen und Schüler zum Zeitpunkt der Erhebung geht. Um diese Werte besser einordnen zu können und abzuschätzen, inwiefern die Pandemie auf die Lebensqualität der Jugendlichen einwirkte, wäre eine Erhebung vor, während und nach der Pandemie interessant gewesen. Schlechtere Werte der gesundheitsbezogenen Lebensqualität unterliegen vielen Faktoren und müssen nicht zwingend mit der Pandemie zusammenhängen. In dieser Arbeit wurden mögliche Korrelationen untersucht, nicht jedoch, ob die Zusammenhänge auch kausal sind.

## 5.4 Handlungsempfehlungen

Die im Folgenden vorgestellten Handlungsempfehlungen basieren auf den Ergebnissen der Umfrage und auf den qualitativen Ergebnissen aus dem Workshop. Die Handlungsempfehlungen wurden im Rahmen der bisherigen Covid-19-Pandemie erhoben, sind jedoch für weitere mögliche Restriktionen der Covid-19-Pandemie, andere Pandemien oder für die durch die Pandemie beschleunigte Fortschreitung der Digitalisierung in der Schule relevant.

### 5.4.1 Umfrage

Die in der Tabelle 18 vorgestellten Handlungsempfehlungen basieren auf den quantitativen Daten aus der Online-Umfrage.

Tabelle 18

*Handlungsempfehlungen für die Sekundarschule Gelterkinden basierend auf den quantitativen Daten*

Massnahmen	Inhalt	Ziel
Kurse Stressmanagement für Schülerinnen und Schüler anbieten	-wie mit Stress umgehen -Coping-Strategien kennenlernen -Mädchen sollen mit Jungen zusammenarbeiten (Jungen erleben tendenziell weniger Stress als Mädchen).	Besseres Wohlbefinden
Selbsttests Coping-Strategien	-welche Coping-Strategien wenden sie an -andere Möglichkeiten kennenlernen	Verschiedene Coping-Strategien kennen und so Stress minimieren und das Wohlbefinden steigern.
„Pandemiefreundliche“ Sportprogramme anbieten	-bspw. Wettbewerbe (Schritte zählen)	Stress abbauen und das Wohlbefinden steigern.
Lehrpersonen als soziale Ressourcen	-Sprechstunden anbieten	Mit der Coping-Strategie soziale Unterstützung Stress noch mehr reduzieren.

## 5.4.2 Workshop

Die in der Tabelle 19 vorgestellten Handlungsempfehlungen basieren auf den qualitativen Daten aus dem Workshop, welcher mit einer 2. Klasse der Sekundarschule Gelterkinden durchgeführt wurde. Die Handlungsempfehlungen konzentrieren sich auf die schulischen Belastungen und folgende zwei Fragestellungen: „Durch welche Massnahmen lassen sich die als belastend identifizierten Stressoren bewältigen?“ und „Was kann die Sekundarschule Gelterkinden beitragen, damit die Schülerinnen und Schüler weniger Belastung in der Covid-19-Pandemie erleben?“.

Tabelle 19

*Handlungsempfehlungen für die Sekundarschule Gelterkinden basierend auf den Resultaten aus dem Workshop*

Massnahmen	Inhalt	Ziel
Weiterbildung für Lehrpersonen „digitales Unterrichten“	-Technik beherrschen -Vor- und Nachteile von Fernunterricht	Stressbelastung der Schüler weiter minimieren
Covid-19-Massnahmen konsequent durchführen / vereinfachen	-Massnahmen überwachen (Distanzregeln) -in der Schule testen (nicht zuhause) -Anmeldung für das Testen vereinfachen	Durch die Massnahmen Sicherheit vermitteln und damit Stress reduzieren
Homeschooling besser strukturieren	-Tages- oder Wochenplan mit detaillierten Angaben zu den Aufgaben erstellen und an die Schüler verteilen -1 zu 1 Telefongespräch mit der Lehrperson, um die Schulwoche zu besprechen	Erwartungen transparent gestalten, Stress minimieren  Leistungsdruck minimieren, Möglichkeit für Lernsteigerung der Schüler  Leistungsdruck minimieren

	<p>-bei Online-Aufgaben immer eine Zeitlimite setzen</p> <p>-Lösungen zu den Aufgaben im Homeschooling an die Schüler verteilen</p> <p>-Schulutensilien für zu Hause zur Verfügung stellen</p>	<p>Lerneffekt steigern und Leistungsdruck minimieren</p>
<p>Während Pandemien häufiger Prüfungen machen, aber mit geringerem Umfang / Auf zusätzliche „Checks“ verzichten</p>	<p>Jeweils nur ein Thema prüfen mit weniger Leistungszielen – dafür häufiger Tests schreiben.</p> <p>Durch die zusätzlich durchgeführten Checks, auf die sich die Schüler nicht vorbereiten können, wird der Leistungsdruck erhöht. Entweder sollen sich die Schüler auf die Checks vorbereiten können oder auf Checks verzichten.</p>	<p>Mehr Möglichkeiten, um die Note aufzubessern, was wiederum den Leistungsdruck minimiert.</p> <p>Leistungsdruck minimieren</p>
<p>Schulstunde „Psychologie“</p>	<p>-psychische Probleme enttabuisieren</p> <p>-Vertrauensperson steht auch nach dem Unterricht für die Schüler zur Verfügung</p>	<p>Aufklärung psychischer Probleme / Akzeptanz steigern</p>
<p>„Selbsthilfegruppe“ gegen Schulstress</p>	<p>-Gemeinsam mit einer Vertrauensperson treffen sich Schüler, die über Stress in der Schule (oder allgemein über Probleme) sprechen wollen</p>	<p>Die Schule als Ankerpunkt für Probleme / Belastungen</p> <p>Schüler fühlen sich nicht alleine gelassen – Stress minimieren</p>

Schulstunden für Repetition von Schulstoff / Angebot von Nachhilfestunden	-verpassten Schulstoff mit einer Lehrperson repetieren können bzw. Nachhilfestunden zu erhalten	Stress minimieren
---	---	-------------------

## 5.5 Ausblick

Viele der veröffentlichten Studien über Jugendliche in der Covid-19-Pandemie zeigen, dass Jugendliche während dieser Zeit unter den Bedingungen litten oder die Depressionsrate gar gestiegen ist. Die Umfrage der hier vorliegenden Arbeit zeigt ein anderes Bild: Den Jugendlichen der Sekundarschule Gelterkinden geht es zum Erhebungszeitpunkt während der Covid-19-Pandemie im Januar 2022 gut. Es wäre nun interessant zu untersuchen, ob es Unterschiede im Wohlbefinden zwischen den Jugendlichen in den Städten und Jugendlichen auf dem Land gibt. Weiter zeigt die Erhebung dieser Arbeit, dass die Coping-Strategie „Soziale Unterstützung“ am häufigsten gewählt wurde. Hier wäre es interessant zu untersuchen, wie die soziale Unterstützung aussehen soll, damit sie Jugendlichen hilft, Zeiten wie die einer Pandemie gut zu überstehen. Weiter könnte es von Interesse sein, die für diese Arbeit nicht erhobenen Einflüsse „Bewertung“ und „Ressourcen“ aus dem transaktionalen Stressmodell zu erheben und mögliche Zusammenhänge auf das Wohlbefinden zu untersuchen.

## 6 Literaturverzeichnis

- Baier, D. & Kamenowski, M. (2020). Wie erlebten Jugendliche den Corona-Lockdown? : Ergebnisse einer Befragung im Kanton Zürich. ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. <https://doi.org/10.21256/zhaw-20095>
- Balmer, D. & Born, M. (2021, Mai 14). Kinder und Jugendliche in Not – «So etwas habe ich in zehn Jahren noch nie erlebt» | Tages-Anzeiger. Zugriff am 22.3.2022. Verfügbar unter: <https://www.tagesanzeiger.ch/so-etwas-habe-ich-in-zehn-jahren-noch-nie-erlebt-483451975459>
- Bamberg, E., Busch, C. & Ducki, A. (2003). *Stress- und Ressourcenmanagement : Strategien und Methoden für die neue Arbeitswelt* (Paxis der Arbeits- und Organisationspsychologie) (1. Aufl.). Bern [u.a.] : Huber.
- Beyer, A. & Lohaus, A. (2018). *Stressbewältigung im Jugendalter* (2., überarbeitete Auflage.). Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Brakemeier, E.-L., Wirkner, J., Knaevelsrud, C., Wurm, S., Christiansen, H., Lueken, U. et al. (2020). Die COVID-19-Pandemie als Herausforderung für die psychische Gesundheit: Erkenntnisse und Implikationen für die Forschung und Praxis aus Sicht der Klinischen Psychologie und Psychotherapie. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 49(1), 1–31. <https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000574>
- Denecke, H. & Kröner-Herwig, B. (2000). *Kopfschmerz-Therapie mit Kindern und Jugendlichen* (1. Auflage.). Göttingen: Hogrefe Verlag. Zugriff am 6.3.2022. Verfügbar unter: <https://www.lehmanns.ch/shop/medizin-pharmazie/2408018-9783801713133-kopfschmerz-therapie-mit-kindern-und-jugendlichen>
- Faltermaier, T., Mayring, P., Saup, W. & Strehmel, P. (2014). *Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters* (3., vollständig überarbeitete Auflage.). Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH + Co. KG.
- Gerny, D. (2021, Dezember 21). Pandemie: Jeder dritte Jugendliche hat depressive Symptome.

Hendry, L., Shucksmith, J., Love, J. & Glendinning, A. (1993). *Young People's Leisure and Lifestyles*. Routledge. Zugriff am 23.3.2022. Verfügbar unter:

<https://abdn.pure.elsevier.com/en/publications/young-peoples-leisure-and-lifestyles>

Huber, Stephan Gerhard, Günther, Paula Sophie, Schneider, Nadine, Helm, Christoph, Schwander, Marius, Schneider, Julia A. et al. (2020). COVID-19 und aktuelle Herausforderungen in Schule und Bildung. Erste Befunde des Schul-Barometers in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Waxmann.

<https://doi.org/10.25656/01:20579>

Inge Seiffge-Krenke. (2017). *Widerstand, Abwehr und Bewältigung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG.

Juvenir 4.0. (o. J.). *Jacobs Foundation*. Zugriff am 23.3.2022. Verfügbar unter:

<https://jacobsfoundation.org/publication/juvenir-4-0/>

Kaluza, G. (2018a). *Gelassen und Sicher Im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress Erkennen, Verstehen, Bewältigen*. Berlin, Heidelberg, GERMANY: Springer Berlin / Heidelberg. Zugriff am 23.3.2022. Verfügbar unter:

<http://ebookcentral.proquest.com/lib/fhnw/detail.action?docID=5558591>

Kaluza, G. (2018b). Ausgleich schaffen – Regenerative Stresskompetenz. In G. Kaluza (Hrsg.), *Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen* (S. 155–195). Berlin, Heidelberg: Springer.

[https://doi.org/10.1007/978-3-662-55986-4\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-662-55986-4_8)

Kaluza, G. (2018c). Was können wir tun? – Die drei Säulen der Stresskompetenz im Überblick. In G. Kaluza (Hrsg.), *Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen* (S. 91–99). Berlin, Heidelberg: Springer.

[https://doi.org/10.1007/978-3-662-55986-4\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-662-55986-4_5)

Knebel, A. & Seiffge-Krenke, I. (2007). Veränderungen in der Stresswahrnehmung und Stressbewältigung im Jugendalter. *Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter*. Göttingen: Hogrefe.

Kury, P. (o. J.). Vom physiologischen Stress zum Prinzip „Lebensqualität“: Lennart Levi und der Wandel des Stresskonzepts um 1970, 20.

Mohler-Kuo, M., Dzemaili, S., Foster, S., Werlen, L. & Walitza, S. (2021). Stress and Mental Health among Children/Adolescents, Their Parents, and Young Adults during the First COVID-19 Lockdown in Switzerland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4668. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094668>

Nitsch, J. R. (1981). *Stress: Theorien, Untersuchungen, Manahmen*. Bern; Stuttgart; Wien: Huber.

Oerter, R. & Dreher, E. (2008). Jugendalter. *Entwicklungspsychologie* (6., vollständig überarbeitete Auflage.). Weinheim Basel: Beltz Verlag.

Pro Juventute Stress-Studie: Rund ein Drittel der Kinder und Jugendlichen ist gestresst | Pro Juventute. (o. J.). . Zugriff am 23.3.2022. Verfügbar unter: <https://www.projuventute.ch/de/stress-studie>

Qualitative Forschung: Ein Handbuch von Flick (Hrsg.), Uwe, Kardorff, Ernst von: (2000) | medimops. (o. J.). . Zugriff am 27.3.2022. Verfügbar unter: <https://www.zvab.com/9783499556289/Qualitative-Forschung-Handbuch-Flick-Hrsg-3499556286/plp>

Quervain, D. de, Coynel, D., Aerni, A., Amini, E., Bentz, D., Freytag, V. et al. (2021, Mai 10). Swiss Corona Stress Study: survey in high school students, March 2021. OSF Preprints. <https://doi.org/10.31219/osf.io/fswck>

Ravens-Sieberer, U. & Bullinger, M. (2000). Fragebogen zur Erfassung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität bei Kindern und Jugendlichen.

Ravens-Sieberer, U., Ellert, U. & Erhart, M. (2007). Gesundheitsbezogene Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Springer Medizin Verlag.

Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Otto, C., Adedeji, A., Napp, A.-K., Becker, M. et al. (2021). Seelische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der ersten Welle der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSYP-Studie.

*Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz.*

<https://doi.org/10.1007/s00103-021-03291-3>

Reye, B. (2021, März 3). Interview über Folgen der Pandemie – «Jugendliche zahlen einen hohen Preis». *Tages-Anzeiger*.

Satow, L. (2012). SCI - Stress- und Coping-Inventar. ZPID (Leibniz Institute for Psychology) – Open Test Archive. <https://doi.org/10.23668/PSYCHARCHIVES.4604>

Schabus, M. & Eigl, E.-S. (2021). „Jetzt Sprichst Du!“ *Pädiatrie & Pädologie*, 56(4), 170–177. <https://doi.org/10.1007/s00608-021-00909-2>

Seiffge-Krenke, I. (2008). Schulstress in Deutschland: Ursachen, Häufigkeiten und internationale Verortung. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 57(1), 3–19. <https://doi.org/10.13109/prkk.2008.57.1.3>

Seiffge-Krenke, I. & Lohaus, A. (2007). *Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter*. Göttingen: Hogrefe.

Siegler, R., Eisenberg, N., DeLoache, J. & Saffran, J. (2016). *Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter*. Springer-Verlag.

Sturman, D. A. & Moghaddam, B. (2011). The neurobiology of adolescence: Changes in brain architecture, functional dynamics, and behavioral tendencies (Passing the Knife Edge in Adolescence: Brain Pruning and Specification of Individual Lines of Development). *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(8), 1704–1712. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.04.003>

Walper, S., Reim, J., Schunke, A., Berngruber, A. & Alt, P. (o. J.). Die Situation Jugendlicher in der Corona-Krise, 22.

Weichold, K. & Silbereisen, R. K. (2018). Jugend. *Entwicklungspsychologie* (8., überarbeitete Auflage., S. 239–261). Weinheim: Beltz Verlagsgruppe.

Winkler Metzke, C. & Steinhausen, H.-C. (2002). Bewältigungsstrategien im Jugendalter. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 34(4), 216–226. <https://doi.org/10.1026//0049-8637.34.4.216>

## 7 Abbildungsverzeichnis

- Abbildung 1. Das von Lazarus und Launier entwickelte transaktionale Stressmodell zeigt die Wechselwirkungen zwischen Stressoren, Bewertung, Bewältigung, Stressfolgen, Ressourcen und Selbstorganisation. Eigene Darstellung in Anlehnung an Bamberg et al., (2003)..... 8
- Abbildung 2. Häufigkeiten der Antworten (in Prozent) zu den Stressoren betreffend schulischer Belastung. Die Skala besteht aus 5 Abstufungen, von 0 (überhaupt nicht) bis 5 (sehr stark). ..... 32
- Abbildung 3. Häufigkeiten der Antworten (in Prozent) zu den Stressoren betreffend Zukunftsängsten. Die Skala besteht aus 5 Abstufungen, von 0 (überhaupt nicht) bis 5 (sehr stark). ..... 33
- Abbildung 4. Häufigkeiten der Antworten (in Prozent) zu den Stressoren betreffend staatlicher Beschränkungen. Die Skala besteht aus 5 Abstufungen, von 0 (überhaupt nicht) bis 5 (sehr stark)..... 34
- Abbildung 5. Häufigkeiten der Antworten (in Prozent) zu den Stressoren betreffend Ängste rund um Covid-19. Die Skala besteht aus 5 Abstufungen, von 0 (überhaupt nicht) bis 5 (sehr stark). ..... 35
- Abbildung 6. Häufigkeiten der Antworten (in Prozent) zu den Items Es belastet mich, dass meine Eltern wegen Corona gestresst sind (Blau) und Es belastet mich, dass meine Eltern Angst vor Corona haben (Orange). Die Skala besteht aus 5 Abstufungen, von 0 (überhaupt nicht) bis 5 (sehr stark). ..... 36
- Abbildung 7. Häufigkeiten der Antworten (in Prozent) zu den Items Die Konflikte in der Familie oder unter Freunden wegen Coronamassnahmen oder der Impfung belasten mich (Blau) und Konflikte in der Familie oder unter Freunden unabhängig von Corona belasten mich (Orange) und Die Konflikte zuhause

haben in der Coronakrise im Vergleich zu vorher zugenommen (Grau). Die Skala besteht auf 5 Abstufungen, von 0 (überhaupt nicht) bis 5 (sehr stark)..37

Abbildung 8. Grafische Darstellung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität der Schülerinnen und Schüler aufgeteilt nach Mädchen und Jungen auf einer Skala bis 100. Die Jungen weisen in allen Bereichen eine höhere Lebensqualität auf..... 39

## 8 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Items für die Erhebung der Wahrnehmung über das Stressverhalten der Eltern aus Sicht der Jugendlichen .....	25
Tabelle 2 Stressoren schulische Belastung in Prozent aufgeteilt in zwei Gruppen: Antwortoptionen 0 bis 2 (geringe Belastung) und 3 bis 5 (erhöhte Belastung) ....	33
Tabelle 3 Stressoren Zukunftsängste in Prozent aufgeteilt in zwei Gruppen: Antwortoptionen 0 bis 2 (geringe Belastung) und 3 bis 5 (erhöhte Belastung) ....	33
Tabelle 4 Stressoren staatliche Beschränkungen in Prozent aufgeteilt in zwei Gruppen: Antwortoptionen 0 bis 2 (geringe Belastung) und 3 bis 5 (erhöhte Belastung) ....	34
Tabelle 5 Stressoren Ängste rund um Covid-19 in Prozent aufgeteilt in zwei Gruppen: Antwortoptionen 0 bis 2 (geringe Belastung) und 3 bis 5 (erhöhte Belastung) ....	35
Tabelle 6 Coping-Strategien im Vergleich: aufgelistet nach Mittelwerten der Summe und Standardabweichung .....	38
Tabelle 7 Die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Schülerinnen und Schüler .....	39
Tabelle 8 Prüfung der 0-Hypothese .....	42
Tabelle 9 Ergebnisse Korrelationen nach Spearman-Rho Coping-Strategien (vertikal) und Stressoren (horizontal) .....	45
Tabelle 10 Qualitative Ergebnisse der Frage Ich bin von der Umstellung auf digitale Medien / digitale Schule überfordert und was die Sekundarschule diesbezüglich besser machen könnte bzw. schon gut gemacht hat.....	47
Tabelle 11 Qualitative Ergebnisse auf die Frage was die Schule gut und was sie besser machen könnte .....	47
Tabelle 12 Qualitative Ergebnisse auf die Frage was die Sekundarschule bezüglich Leistungsdruck während der Pandemie besser machen könnte.....	48
Tabelle 13 Qualitative Ergebnisse auf die Frage was die Sekundarschule bezüglich Leistungsdruck besser machen könnte.....	48

Tabelle 14	Qualitative Ergebnisse der Diskussion rund um die Massnahme sozialen Umgang im Unterricht / Psychologie .....	49
Tabelle 15	Qualitative Ergebnisse der Diskussion rund um die Massnahme Homeschooling .....	50
Tabelle 16	Qualitative Ergebnisse der Diskussion rund um die Massnahme mehr Verständnis für die Stresssituation der Schülerinnen und Schüler .....	50
Tabelle 17	Qualitative Ergebnisse der Diskussion rund um die Massnahme kein Zeitdruck .....	50
Tabelle 18	Handlungsempfehlungen für die Sekundarschule Gelterkinden basierend auf den quantitativen Daten.....	59
Tabelle 19	Handlungsempfehlungen für die Sekundarschule Gelterkinden basierend auf den Resultaten aus dem Workshop .....	60
Tabelle 20	(Im Anhang).....	105
Tabelle 21	(Im Anhang).....	107
Tabelle 22	(Im Anhang).....	108
Tabelle 23	(Im Anhang).....	109