

Florian Mangge

Coping bei Kindern und Jugendlichen

Wie können Schüler im Unterricht von
Stressbewältigungsstrategien profitieren?

SOCIAL*Plus*

Florian Mangge

**Coping bei Kindern und
Jugendlichen**

**Wie können Schüler im Unterricht von
Stressbewältigungsstrategien
profitieren?**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Impressum:

Copyright © Social Plus 2021

Ein Imprint der GRIN Publishing GmbH, München

Druck und Bindung: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Germany

Covergestaltung: GRIN Publishing GmbH

INHALTSVERZEICHNIS

ZUSAMMENFASSUNG	1
1 EINLEITUNG	6
1.1 Ausgangspunkt	11
1.2 Stress – was ist das eigentlich?	13
1.3 Stressorformen	16
1.4 Kinder- und Jugendalter	24
1.5 Stressentstehung	27
1.6 Ursachen von kindlichem Stress	29
1.7 Gesundheitsförderliche Maßnahmen	43
1.8 Notwendigkeit einer multimodalen Maßnahme	46
1.9 Fragestellungen und Hypothesen	47
2 METHODE	49
2.1 Die Stichprobe	49
2.2 Versuchsaufbau und Zielsetzung	53
2.3 Messinstrument	59
2.4 Durchführung der Datenerhebung	62
2.5 Auswertung der Daten	63
2.6 Gütekriterien	64
3 ERGEBNISSE	67
3.1 Physische und psychische Stresssymptomatik	67
3.2 Stressbewältigungsstrategien	72
3.3 Bewertung der Klassenlehrer*innen	80

4 DISKUSSION.....	81
4.2 Kritische Betrachtung der Studie.....	83
4.3 Ausblick.....	85
LITERATUR.....	87
ANHANG	94

ZUSAMMENFASSUNG

Anliegen

Das Anliegen der vorliegenden Arbeit ist es, die Belastungen bei Kindern wahrzunehmen und zu erforschen in welchem Ausmaß die Kinder in den Schulstufen 1 - 4 darauf reagieren.

Es wird versucht zu klären wie die Lernenden unter Verwendung von Stressbewältigungsstrategien im Unterricht profitieren können.

Zielgruppe: Volksschüler*innen 1 – 4 Schulstufe

Der theoretische Teil der Arbeit geht der Frage nach: Was ist Stress und was sind Stressbewältigungsmechanismen?

Hintergrund und Stand der Wissenschaft

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft das Phänomen Stress als eine der größten Gesundheitsfragen des 21. Jahrhunderts ein. Von Leistungsdruck und Stress sind auch die jüngsten Mitglieder unserer Gesellschaft betroffen. Der Autor sieht in dieser Sachlage die Notwendigkeit die Kinder durch Aneignung von verschiedensten Stressbewältigungsmechanismen auf Stresssituationen vorzubereiten und damit umgehen zu lernen. Besonders der Übertritt in eine weiterführende Schule ist für Kinder in diesem Alter eine Belastung. Spätestens hier sollten grundlegende Copingstrategien bekannt sein und bewusst eingesetzt werden können.

Stressmodelle nach Hans Selye, Richard Lazarus und Stevan E. Hobfoll werden diskutiert um zu zeigen welche Faktoren bei der Verwendung von Copingstrategien im Unterricht zu berücksichtigen sind.

In Studien bezüglich der Stressbelastung bei Kindern und Jugendlichen fokussiert die Stressforschung zunehmend auf die Ursachen und Auswirkungen auf positive Stressbewältigungsmechanismen.

Auf das allgemeine Adaptionssyndrom nach Selye wird hingewiesen. Er machte schon in den 40er Jahren darauf aufmerksam, dass Stress verschiedene Krankheiten auslösen kann. Der Körper wird mittels routiniertem Zusammenspiel von Reaktionen bei der Bekämpfung von Stressoren unterstützt.

Das Stressmodell nach Lazarus (1981) konzentriert sich auf einzelne Teilprozesse des Stressgeschehens und betont dabei vor allem die Dynamik und die subjektive Bewertung, die erheblich am Ausmaß des erlebten Stresses beteiligt sind. Diese

Darstellung ist zudem die theoretische Grundlage der vorliegenden Arbeit und des Anti-Stress-Trainings für Kinder.

Stressauslösende Ursachen mit denen Schüler*innen im Volksschulalter konfrontiert sind, sind Anforderungen und Veränderungen sowie auch Belastungssituationen in der Schule und im Alltag. Der Stressentstehung sowie den Ursachen von kindlichem Stress wird immer mehr Bedeutung beigemessen. Familie, Schule, Umwelt und Freizeit aber besonders die körperliche Entwicklung, haben große Bedeutung.

Da die Untersuchung physiologischer – vegetativer Symptome hingegen zentraler Gegenstand biologischer Forschung ist wird darauf in dieser Arbeit nicht näher eingegangen.

Im Bezug auf das Thema dieser Arbeit ist es dem Autor wichtig aufzuzeigen, dass Lern- und Leistungsstörungen als Überbelastung interpretiert werden.

In einem Überblick ist das Kapitel Stressbewältigung und Coping dargestellt. Verschiedene Copingstrategien wie auch der Einfluss von Emotionen auf das Bewältigungsverfahren und die Stressverarbeitung sind beschrieben.

Gesundheitliche Maßnahmen sind ein zentrales Anliegen.

Entspannungsverfahren und kognitiv-behaviorale Stressbewältigungsmechanismen sind Grundlagen des Anti-Stress-Trainings für Kinder und somit eine Grundlage der Forschung dieser Arbeit.

Die Notwendigkeit einer multimodalen Maßnahme und die relevanten Ziele des Anti-Stress-Trainings werden diskutiert und nach der aktuellen Befundlage das Anti-Stress-Training für Kinder von Hampel und Petermann (2017) verwendet.

Anhand einer Literaturrecherche wurde der bisherige Wissensstand ermittelt, um Stress und Copingstrategien begreifbar zu machen.

Unter anderem wurden folgende Quellen genutzt:

- Cool bleiben – Stress vermeiden: Das Anti-Stress-Training für Kinder (Hampel & Petermann, 2017)
- Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter (Seiffge-Krenke & Lohaus, 2007)

- Stress- und Emotionsregulation (Eckert & Tarnowski, 2017)
- Gelassen und sicher im Stress (Kaluza, 2018)
- Stresspräventionstraining für Kinder im Grundschulalter (Klein-Heßling & Lohaus, 2012)

Fragestellung:

- Verbessert eine gezielte Förderung (Anti-Stress-Training) das Stressverhalten bei Kindern im Volksschulalter?
- Können sich durch das Anti-Stress-Training die positiven Selbstinstruktionen verbessern?
- Zeigen sich positive Effekte in der habituellen Stressverarbeitung in allgemeinen, schulischen und sozialen Konfliktsituationen nach dem Anti-Stress-Training?
- Zeigen sich positive Effekte in der habituellen Stressverarbeitung in der psychischen Stressaktivität nach dem Anti-Stress-Training?

Methode*Design*

Im Rahmen einer qualitativen Studie soll die Hypothese untersucht werden, ob sich das Stressbewältigungstraining Anti-Stress-Training für Kinder von Hampel und Petermann (2017) positiv auf die Stressbewältigungskompetenz von Volksschüler*innen auswirkt und sich dadurch auch ihre positiven Selbstinstruktionen verbessern. Zu der Trainingseffektivität wurden in den Klassen schriftliche Prä-Tests und Post-Tests durchgeführt. Auf Grund der Evaluation im Rahmen des Schulsettings konnte eine hohe Ausschöpfung (100%) der Stichprobe N=70 erreicht werden.

Durchführung

Alle 70 Teilnehmer*innen füllten zu Beginn der Studie zwei Fragebögen aus (Prä-Test). Hierbei handelte es sich einerseits um den standardisierten Fragebogen zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter (SSKJ 3-8) nach Lohaus et al., 2006 und andererseits um ausgewählte Fragen des standardisierten Stressverarbeitungsfragebogen nach Janke und Erdmann angepasst für Kinder und Jugendliche (SVF-KJ).

Da zu Beginn des Forschungszeitraums bei keinem Kind akute Stresssituationen vorlagen, fiel die Wahl der Intervention auf das Anti-Stress-Training ohne Elternbeteiligung (AST_6). Das Training kann als sekundär- und tertiärpräventive Interventionsmaßnahme in schulischen Settings durchgeführt werden (vgl. Hampel & Petermann, 2017). Das Anti-Stress-Training für Kinder ist auf eine frühzeitige Primärprävention bereits im Volksschulalter konzipiert. Ziel des Trainings ist es, nicht nur die aktuelle psychische Belastung der Schüler*innen zu vermindern, sondern auch den Umgang mit Belastungssituationen langfristig zu verbessern. Es kann somit angestrebt werden, dass Kinder alltägliche Belastungen (z. B. Angst in der Schule) angemessener bewältigen können. Demnach soll es Kindern helfen, günstige Verarbeitungsstrategien zu erlernen und ungünstige Strategien bewusst zu machen. Im Speziellen für den Übertritt an weiterführende Schulen ist es von großer Bedeutung Stressbewältigungsmechanismen im Voraus erlernt zu haben. Nach der sechswöchigen Intervention füllten die 70 Teilnehmer*innen den Fragebogen zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter (SSKJ 3-8) erneut aus (Post-Test).

Ergebnisse

Konkret wurde der Einfluss der Intervention bei Kindern auf die habituelle Stressverarbeitung in sozialen Belastungssituationen, die psychische Stressreaktivität sowie die allgemeine, schulische und soziale Selbstwirksamkeit in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht untersucht. Die Veränderungseffekte zwischen Prä-Test und Post-Test wurden mittels multivariater und univariater Varianzanalysen sowie Häufigkeitsvergleichen überprüft. Verglichen wurden die Mittelwerte der einzelnen Summenscores der relevanten Skalen. Es konnten die in der Literatur beschriebenen Geschlechtseffekte bestätigt werden. Mädchen verfügen über eine höhere psychische Stressreaktivität und neigen vermehrt soziale Unterstützung zu suchen als Buben. Buben hingegen sind generell aggressiver als Mädchen und haben eine geringere soziale Selbstwirksamkeit. Die Intervention wirkte sich generell günstig auf die Stressreaktivitäten der Schüler*innen aus.

Schlussfolgerung

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass die vorliegenden Befunde dafür sprechen, dass die internalen Ressourcen habituelle Stressverarbeitung und Stressvulnerabilität durch das Anti-Stress-Training günstig beeinflusst wurden.

Es lässt sich somit schlussfolgern, dass es sich um eine gesundheitsförderliche Maßnahme handelt, die ermöglicht, Risikofaktoren der psychischen Entwicklung im Jugendalter entgegenzuwirken.

1 EINLEITUNG

„Unter den verschiedenen Seiten jenes ständigen Pulsierens zwischen Mensch und Umwelt ist das Stressgeschehen eines der bedeutendsten und auch interessantesten Phänomene. Es hilft, rettet, beflügelt, macht aber auch krank, unglücklich, tötet sogar; es reguliert und stört, gleicht aus und verzerrt, so dass man nicht glaubt, jemals einen Sinn darin erkennen zu können.“ (Vester, 2008)

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft das Phänomen Stress als eine der größten Gesundheitsfragen des 21. Jahrhunderts ein. Jeder Mensch kennt Stress, Kinder und Jugendliche haben Stress in der Schule, Studenten*innen an der Uni, Erwachsene im Job. Der steigende Druck wird im Büro genauso wie in der Freizeit, im Sport, im Stau, im Freundeskreis und in der Ehe wahrgenommen (vgl. Litzcke et al., 2012). Heute besteht kein Zweifel mehr, dass Stress zu den wichtigsten gesundheitlichen Risikofaktoren in unserer Gesellschaft zählt (vgl. Kaluza, 2018). Angela Gatterburg (2011) schreibt, dass Stress als Geisel der Industrienationen gilt.

Auf das allgemeine Adaptionssyndrom nach Hans Selye wird hingewiesen. Er machte schon in den 40er Jahren darauf aufmerksam, dass Stress verschiedene Krankheiten auslösen kann. Der Körper wird mittels routiniertem Zusammenspiel von Reaktionen bei der Bekämpfung von Stressoren unterstützt. Das allgemeine Adaptionssyndrom wirkt dabei als eine Art Verteidigungsmechanismus und setzt sich aus drei Phasen zusammen: Alarmreaktion, Widerstandsphase und Erschöpfungsphase. Bei der Alarmreaktion wird der spezifische Reiz als Stressor erkannt und die Person reagiert mit Anspannung. Der Körper schüttet in dieser Phase vermehrt Hormone wie Adrenalin und Kortisol aus, er wird also in ein Stadium erhöhter Aktivierung gesetzt. Die Widerstandsphase beschreibt eine Gegenreaktion zu den Einwirkungen der Stressoren. Der Körper erholt sich, indem die ausgeschütteten Stresshormone wieder abgebaut werden.

Der Begriff „Stress“ wird sowohl umgangssprachlich, als auch wissenschaftlich divergierend verwendet. In der wissenschaftlichen Literatur lässt sich keine eindeutige und allgemein gültige Begriffsbestimmung zu Stress finden. Es gibt diverse Theorien, Modelle und unterschiedliche Möglichkeiten Stress zu definieren und zu verstehen. Steinmann (2005) beschreibt den Begriff Stress als Phänomen, das die komplexen Zusammenhänge und das vielfältige Wechselspiel zwischen Körper, Psyche, Umfeld und Umwelt offenbart. Je nach Fachrichtung (Biologie, Medizin, Psychologie, Soziologie) beschreibt Stress Faktoren oder Quellen des Stress, die Gesamtheit der inneren Reaktion des Körpers, die Verhaltensreaktion der Person