## Warum führen wir diese Studie durch?

Stress ist mittlerweile eine der häufigsten Ursachen für psychosoziale Beeinträchtigungen wie Verdauungs- und Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder allgemeines Unwohlsein. Jugendlichen zufolge sind der zunehmende schulische Leistungsdruck und die Angst zu versagen die Hauptquellen des Stressempfindens. Ein weiterer Stressfaktor, insbesondere unter Jugendlichen in der frühen Adoleszenz, sind biologische, kognitive und soziale Veränderungen, die mit dem Eintritt in die Pubertät einhergehen, sowie der Übergang von der Grundschule zur weiterführenden Schule. Obwohl eine Mehrzahl der Schüler*innen von Stressoren betroffen ist, gibt es bislang wenige wissenschaftliche Untersuchungen zum Zusammenspiel von Stressfaktoren, biologischen Stressmarkern sowie Bewältigungsstrategien zum Stressabbau.

Deshalb werden in unserer Studie Zusammenhänge zwischen wahrgenommenem und physiologischem Stress bei Jugendlichen und deren Bewältigungs-strategien untersucht. Dazu befragen wir Schüler*innen zu zwei Zeitpunkten unter anderem zu Stressfaktoren, Freizeitverhalten, Schulmotivation und -engagement sowie Unterstützung in Stresssituationen seitens der Eltern, Lehrer*innen und Mitschüler*innen.

**Durchführung**

1. Fragebogen für alle Schüler*innen
2. Interviews mit 80 Schüler*innen
3. Stressmarker-Testung (Cortisol, oxidativer Stress, Alpha-Amylase) mit 80 Schüler*innen

**Stichprobe**

Die Stichprobe umfasst 782 Schüler*innen der siebten und achten Klasse im Alter von ca. 14 Jahren an weiterführenden Schulen in Mecklenburg-Vorpommern.

## Ziele der Studie:

- ✓ Schulübergreifende Befragung von Schüler*innen weiterführender Schulen
- ✓ Interdisziplinäres Verfahren: Fragebogenerhebung, biologische Stressmarker-Testung und qualitative Interviews
- ✓ Ableitung von Lösungsansätzen, Prävention und Intervention zur Reduzierung von Stress
- ✓ Unterstützung in der Qualitätsentwicklung für Unterricht und Schule
- ✓ Schaffung stressfreier Lernumgebung

---

**Vielen Dank für die Teilnahme an unserer Studie!**
**Sollten Sie noch Fragen oder Anregungen haben, zögern Sie nicht, mich zu kontaktieren:**

Vertr.- Prof. Dr. Frances Hoferichter
Universität Greifswald
Institut für Erziehungswissenschaft
Schulpädagogik
Ernst-Lohmeyer-Platz 3
17489 Greifswald
frances.hoferichter@uni-greifswald.de

# Stress – der innere Feind?

## Stress bei Jugendlichen unter Berücksichtigung pädagogischer und physiologischer Parameter

*Bildquelle: lassedesignen/fotolia*

**Ergebnisse einer Schüler*innen-Befragung in Mecklenburg-Vorpommern**

# Stress-Studie

## Was wir wissen:

- Der Präventionsradar der DAK von 2017 ergab, dass im Schnitt fast jede/r zweite Schüler*in unter Stress leidet.
- Stress ist Auslöser für somatische Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen oder Schlafprobleme
- Gestresste Schüler neigen eher zu ungesunder Ernährung, wie Fast Food und Energy Drinks, was die Symptome noch verstärken kann.
- Stress mindert die Gedächtnisleistung und verändert das Gehirnvolumen der Amygdala (Zentrum für emotionale Verarbeitung) und des Präfrontalen Cortexes, welcher für die Regulation emotionaler Prozesse zuständig ist.
- Da bestimmte Hirnregionen erst im Alter von 20 Jahren vollständig entwickelt sind, wirkt Stress auf das Gehirn von Heranwachsenden um ein Vielfaches schädlicher im Vergleich zum Erwachsenengehirn.
- Achtsamkeit, Yoga, Meditation, autogenes Training u.Ä. mindern das Stresslevel und stärken die Resilienz.
- Soziale Unterstützung, z.B. von Lehrern, Eltern, Peers etc., wirkt als Puffer bei Stress.

„Dass man, wenn man sich mit Freunden treffen möchte, nicht einfach losgehen kann, sondern denkt: Nein ich muss jetzt lernen und dann muss ich das noch machen und so. Ja vor allem, dass man weiß, morgen musst du die Hausaufgabe noch haben, den Tag darauf schreibst du den Test, dann schreibst du noch eine Leistungskontrolle und dann setzt man sich zuhause auch einfach hin und übt und übt und übt. Und wenn man dann fertig ist mit Üben, dann ist man einfach nur fertig. Ich will einfach nur noch ins Bett und schlafen und gar nichts mehr“

„Wenn man unter Zeitdruck steht und was schnell machen muss und dann halt negative Gefühle hat“

„Meistens ist es negativ, weil man dann denkt, man muss das alles ganz schnell machen und es dann zu Fehlern kommt. Aber es gibt bestimmt auch was Positives, also dass man dann Dinge vielleicht schneller erledigt, wenn das so Dinge sind, von denen man weiß, dass man sie kann, dann kriegt man die schneller hin“

„Wenn man zu viel lernen muss für die Schule“

*Schülerantworten aus Interviews zum Thema Stress*

*Bildquelle:thewileynetwork.org*

## Bisherige Ergebnisse

**1. Unterstützung von Lehrerseite**

- Je stärker die Unterstützung von Seiten der Lehrer*innen wahrgenommen wird, desto geringer fällt das Stresserleben aus.
- Zusätzlich steigt das Motivationslevel der Schüler*innen, wenn sie sich von ihren Lehrkräften unterstützt fühlen.

**2. Motivation und Stress**

- Mit zunehmendem Stresslevel sinkt die Motivation, für die Schule zu lernen und am Unterricht aktiv teilzunehmen.
- Motivierte Schüler sind leichter zu begeistern und neigen eher dazu, ihre Ziele beharrlich zu verfolgen.

**3. Schüler-Schüler-Verhältnis**

- Die eigene Rolle im Klassennetzwerk der Schüler*innen steht in engem Zusammenhang zum erlebten Wohlbefinden in der Schule.
- Je weniger hilfsbereit Schüler*innen ihre Mitschüler*innen erleben, desto weniger interessieren sie sich für den Unterricht.

**4. Eltern**

- Hohe Erwartungen und Kontrolle von Seiten der Eltern können bei Schüler*innen zu vermehrtem Stressempfinden führen.
- Unterstützung sowie die gemeinsame Zeit mit Eltern senken das Stresslevel und fördern das Wohlbefinden des Kindes.

**5. Mädchen/Jungen**

- Mädchen berichten mehr school burnout, mehr Stress und vermehrt psychosomatische Symptome im Vergleich zu Jungen.
- Hinsichtlich Mobbing gab es keine geschlechtsspezifischen Unterschiede.