

Petersen, I. (2017). *Stress, Emotionsregulation und Lebensqualität bei Neuntklässlern in Abhängigkeit von Schultyp und Geschlecht*.

Zusammenfassung

Hintergrund. Jugendliche weisen vermehrt Stress durch alltägliche Anforderungen und Belastungen auf, die es zu bewältigen gilt. In der Adoleszenz werden Jugendliche nicht nur mit körperlichen und biologischen Veränderungen konfrontiert, sondern müssen auch psychosoziale Anforderungen wie beispielsweise einen erhöhten Leistungsdruck in der Schule oder Alltagsprobleme im psychosozialen Bereich bewältigen. Häufig haben Jugendliche psychosoziale Störungen und gesundheitliche Einschränkungen. Defizite in der Stressverarbeitung, Emotionsregulation und Lebensqualität sollten daher frühzeitig ermittelt werden, um geeignete Interventionsmaßnahmen zur Bewältigung des Stressgeschehens und zum Aufbau gesundheitsförderlicher Ressourcen abzuleiten. Derzeit gibt es eine Vielzahl an Studien, die den Einfluss des Geschlechts auf die Stressverarbeitung von Kindern und Jugendlichen untersuchen, jedoch gibt es nur wenige bis gar keine Untersuchungen zum Einfluss des Schultyps.

Fragestellungen. In der vorliegenden Studie wird der Fragestellung nachgegangen, ob der Schultyp und das Geschlecht einen Einfluss auf das schulische und soziale Stressverhaltensverhalten, die Emotionsregulation sowie die gesundheitsbezogene Lebensqualität von Neuntklässlern haben.

Methoden. Zur Beantwortung der Fragestellungen wurden 186 Schülerinnen und Schüler (w=94; m=92) der neunten Klassen in Schleswig-Holstein, Niedersachsen und Graz untersucht. Die Erhebung erfolgte von September bis November 2014. Der Studie lag ein zweifaktorieller Versuchsplan ohne Messwiederholung zugrunde. Die erste unabhängige Variable bildete dabei die Variable „Schultyp“, die in *Gemeinschaftschule*, *Gymnasium* und *Polytechnische Schule* unterteilt war. Die zweite unabhängige Variable war das „Geschlecht“, welches mit *weiblich* und *männlich* abgestuft war. Zur Überprüfung der Haupt- und Nebenfragestellungen wurden multivariate Varianzanalysen (MANOVA) mit angeschlossenen univariaten Varianzanalysen und paarweisen Vergleichen durchgeführt. Im Rahmen der quantitativen Erhebung wurden der Stressverarbeitungsfragebogen für Kinder und Jugendliche (SVF-KJ; Hampel, Petermann & Dickow, 2001), der Fragebogen zur Emotionsregulation bei Kindern und Jugendlichen (FEEL-KJ; Grob & Smolenski, 2005) sowie der Gesundheitsfragebogen für Kinder und Jugendliche (KIDSCREEN-27 self; KIDSCREEN Group Europe, 2006) herangezogen.

Ergebnisse. In der vorliegenden Untersuchung ließen sich geschlechtsspezifische Unterschiede in der habituellen Stressverarbeitung, Emotionsregulation und gesundheitsbezogenen Lebensqualität von Neuntklässlern feststellen. In Bezug auf die Hauptfragestellung nach der **sozialen und schulischen Stressverarbeitung** konnten signifikante Effekte erzielt werden. Die weiblichen Jugendlichen nutzten in der sozialen sowie schulischen Belastungssituation bevorzugt ungünstige Stressverarbeitungsstrategien wie *Gedankliche Weiterbeschäftigung, Resignation, Passive Vermeidung* und *Aggression* und zeigten ein hohes *soziales Unterstützungsbedürfnis*. Die männlichen Jugendlichen hingegen nutzten vermehrt günstige Stressverarbeitungsstrategien wie beispielsweise *Bagatellisierung, Ablenkung/Erholung, Positive Selbstinstruktionen* und *Situationskontrolle*. Außerdem zeigten die weiblichen Jugendlichen eine signifikant höhere **psychische Stressreaktivität** als die männlichen Jugendlichen und auch ihre **körperliche Beanspruchungssymptomatik** lag über der der Jungen. Hypothesengenerierend zeigte sich zudem, dass vor allem die Mädchen des Gymnasiums aus Niedersachsen psychisch und körperlich belasteter sind im Vergleich zu den Mädchen und Jungen der anderen Schulformen.

Des Weiteren ließ sich ein geschlechtsspezifischer Unterschied in der **Regulation von Emotionen** statistisch absichern. Die weiblichen Jugendlichen nutzten zur Regulation der Emotion *Wut* signifikant häufiger *weitere Strategien* als die männlichen Jugendlichen. Zur Regulation der Emotion *Angst* nutzten hingegen die männlichen Jugendlichen vermehrt *weitere Strategien*. Außerdem nutzten sie signifikant häufiger die günstigen *adaptiven Strategien* zur Regulation der Emotion *Angst* als Mädchen, während die Mädchen signifikant häufiger maladaptive Strategien einsetzten. Ebenso nutzten die Jungen, um ihre *Trauer* zu regulieren, häufiger die günstigen *adaptiven Strategien* und *weiteren Strategien* als die Mädchen, während die Mädchen signifikant häufiger die ungünstigen *maladaptiven Strategien* anwendeten. Hypothesengenerierend zeigte sich zudem, dass die Jugendlichen der polytechnischen Schule signifikant häufiger die adaptiven Strategien anwendeten im Vergleich zu den Jugendlichen der Gesamtschule. Außerdem nutzten die Neuntklässler der polytechnischen Schule vermehrt weitere Strategien im Vergleich zu den Neuntklässlern des Gymnasiums.

Außerdem zeigte sich in Bezug auf die **Lebensqualität** der Neuntklässler im Bereich Beziehung zu Eltern und Autonomie ein geschlechtsspezifischer Unterschied. Die männlichen Jugendlichen haben demnach eine höhere Lebensqualität in diesem Bereich im Vergleich zu den weiblichen Jugendlichen. Hypothesengenerierend zeigte sich zudem, dass die Jungen der polytechnischen Schule ein höheres körperliches Wohlbefinden aufwiesen als die Mädchen. Zudem zeichneten sich die Jungen des Gymnasiums durch ein höheres körperliches Wohlbefinden aus als ihre weiblichen Mitschüler. Außerdem zeigte sich, dass

die Neuntklässler der Gesamtschule eine höhere gesundheitsbezogene Lebensqualität aufweisen als die Neuntklässler des Gymnasiums.

Diskussion und Fazit. Zusammenfassend zeigen die Befunde, dass sich die Stressverarbeitung, Emotionsregulation und Lebensqualität in Abhängigkeit vom Geschlecht unterscheidet. Hinsichtlich des Einflusses der Schulform ließen sich lediglich geringe bzw. hypothesengenerierende Effekte statistisch absichern. Da der Übergang in die Pubertät, der Schulwechsel in eine höhere Stufe und der Einstieg ins Berufsleben für Jugendliche eine Phase erhöhter Vulnerabilität darstellt, sind gesundheitsfördernde Programme und Interventionen insbesondere in dieser Lebensspanne von besonderer Relevanz. Für die Praxis bedeutet dies, dass die geschlechtsspezifischen Unterschiede und der Einfluss der unterschiedlichen Schulformen hinsichtlich der Stressverarbeitung, Emotionsregulation und Lebensqualität in Zukunft stärker berücksichtigt werden und in die Konzeption gesundheitsförderlicher Programme einfließen sollten. Auf diesem Wege ist es möglich, die Jugendlichen in der Adoleszenz im Umgang mit belastenden Situationen zu unterstützen sowie ihre Gesundheit und Lebensqualität effektiv zu fördern und zu stärken. Die Ergebnisse der vorliegenden Studie liefern Ansatzpunkte für die Gesundheitsförderung und Prävention von Jugendlichen und leisten somit einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität und Aufrechterhaltung der Gesundheit von Jugendlichen in Deutschland und Österreich.

Abstract

Theoretical background. Adolescents are increasingly stressed by everyday demands and burdens. In adolescence girls and boys are not only confronted with physical and biological changes, but also with psychosocial requirements (e.g. pressure to perform at school, everyday psychosocial problems). Frequently, more and more adolescents develop psychosocial disorders and health problems. Therefore, deficits in coping, regulation of emotions and quality of life should be determined at an early stage in order to derive appropriate health-promoting interventions. Currently there is a large number of studies that examine the influence of gender on coping among children and adolescents but only a few studies examine if the school type has an influence on coping.

Research questions. In the present study the question is asked if the gender and school type have an influence on the coping of stress, the regulation of emotions and the health-related quality of life of ninth-graders.

Methods. In order to investigate the research questions, 186 ninth-graders (f=94; m=92) in Schleswig-Holstein, Lower Saxony and Graz were examined. The survey was carried out from September to November in 2014. The study was based on a two-fold experimental plan with the between-subject factors "school type", divided into *comprehensive school (Gemeinschaftsschule)*, *academic high school (Gymnasium)* and *polytechnic school (Polytechnische Schule)*, and "gender", divided into *female* and *male*. Multivariate analyses of variances (MANOVA) were carried out with univariate analyses of variances and paired comparisons to verify the main and sub-questions. In the context of the quantitative survey, the German Coping Questionnaire for Children and Adolescents (SVF-KJ; Hampel, Petermann & Dickow, 2001) and the Questionnaire on the Regulation of Emotions of Children and Adolescents (FEEL-KJ; Grob & Smolenski, 2005) were consulted. In addition, self-reported health-related quality of life (HrQoL) was assessed by the KIDSCREEN-27 (KIDSCREEN Group Europe, 2006).

Results. The results of the present study show gender-specific differences in habitual coping, regulation of emotions and the HrQoL of ninth-graders.

Significant effects could be achieved with regard to the main question. In **social and school-related stress situations**, there has been found an increased maladaptive internalizing coping behavior such as *perseverance*, *resignation*, *passive avoidance* and *aggression* combined with an increased employment of *support seeking* among females. The male

adolescents, on the other hand, used more frequently adaptive coping strategies such as *minimization, distraction/recreation, positive self-instructions* and *situation control*. In addition, research has demonstrated a significantly higher **psychological stress reactivity and physical strain** of female adolescents compared to male adolescents. Furthermore, hypothesis-generating, there has been found that especially female adolescents from the academic high school in Lower Saxony have mental and physical strain compared to the females and males of the other school types.

Moreover, a gender-specific difference in the **regulation of emotions** could be found. The female adolescents used significantly “other strategies” to regulate the emotion *anger* than the male adolescents. For the regulation of the emotion *anxiety*, on the other hand, the male adolescents used more “other strategies”. In addition, they significantly used more often adaptive strategies to regulate the emotion *anxiety* than girls, while girls used significantly more maladaptive strategies. Likewise, the males used more often adaptive strategies and other strategies to regulate the emotion *grief*, than the females, while the females, on the other hand, used significantly more often maladaptive strategies. In addition, hypothesis-generating, there has been found that the adolescents of the polytechnic school used significantly more often adaptive strategies compared to the ninth-graders of the comprehensive school. In addition, the ninth-graders of the polytechnic school used more often other strategies compared to the ninth-graders of the academic high school.

Furthermore, gender effects on the **HrQoL** of the ninth-graders were examined concerning the relation to parents and autonomy. The male adolescents therefore have a higher HrQoL compared to the female adolescents. Hypothesis-generating the males of the polytechnic school showed a higher physical well-being than the females and also the males from the academic high school have a higher physical well-being than their female classmates.

Moreover, it was found that the ninth-graders of the comprehensive school have a higher HrQoL than the ninth-graders of the academic high school.

Discussion and Conclusion. The results support gender effects on coping, regulation of emotions and HrQoL. With regard to the influence of the school form, only hypothesis-generating effects could be statistically secured. However, puberty, the change of school and the enter into employment are normative life events that adolescents have to cope with. Therefore, health promoting programs and interventions are particularly relevant in this vulnerable life span. Moreover, application of health-promoting interventions among adolescents tailored to gender and school types is suggested. This way it is possible to support adolescents in coping with stressful situations and it is also possible to effectively

promote and strengthen their health and quality of life. Finally, the results of this study represent an important contribution to the improvement of the quality of life and maintaining the health of young people in Germany and Austria.