

Zusammenfassung

Theoretischer Hintergrund. In empirischen Studien konnte nachgewiesen werden, dass viele Schüler/-innen unter Stresssymptomen wie Kopfschmerzen oder Schlafstörungen leiden. Bisher liegen jedoch nur wenige Erkenntnisse darüber vor, wie sich der Übergang in die Oberstufe auf die Gesundheit der Schüler/-innen auswirkt. Erste Studien zeigen allerdings, dass die Schüler/-innen in der Oberstufe mit einer Vielzahl an Belastungen konfrontiert werden.

Zielsetzung und Fragestellung. Das Ziel der Intervention „Stressfrei durch die Sek.II“ war es, die Selbstwirksamkeit die Schüler/-innen zu stärken sowie die Stressverarbeitung zu verbessern. Des Weiteren sollten Zeitmanagement-, Kommunikations- und Entspannungsfähigkeiten der Schüler/-innen gesteigert werden. Zudem sollten im Rahmen der Intervention „Stressexpert/-innen“ als Multiplikatoren ausgebildet werden, um die nachhaltige Integration der Intervention an der Schule zu gewährleisten. Daher wurde in der vorliegenden Arbeit der Implementierungsprozess wissenschaftlich begleitet und die Wirksamkeit, Akzeptanz sowie Durchführbarkeit der Intervention anhand quantitativer und qualitativer Fragestellungen überprüft.

Intervention. Die Intervention bestand aus insgesamt fünf Modulen, welche sich mit den Bereichen Stressbewältigung, Zeitmanagement, Teambildung, Entspannung und Methodik befassten. Dabei bildeten die Stresstheorie nach Lazarus und das Modell der Salutogenese die theoretische Grundlage der Intervention. Um außerdem die Nachhaltigkeit zu gewährleisten, wurden nach dem Peer Education-Ansatz Schüler/-innen zu sogenannten „Stressexpert/-innen“ ausgebildet.

Methodik. Die Wirksamkeit, Akzeptanz sowie Durchführbarkeit wurde mittels eines Mixed-Methods-Designs überprüft. An der Untersuchung nahmen insgesamt 94 Schülerinnen des 11. Jahrganges im Alter von 15 bis 21 Jahren des beruflichen Gymnasiums teil. Drei Klassen (N=59) bildeten die Interventionsgruppe und zwei Klassen (N=35) bildeten die Warte-Kontrollgruppe. Die Interventionsgruppe durchlief im ersten Messzeitraum die sechswöchige Intervention und die Warte-Kontrollgruppe blieb unbehandelt. Anschließend durchlief die Warte-Kontrollgruppe die Intervention. Der quantitativen Studie lag ein einfaktorieller Versuchsplan mit Messwiederholung zugrunde. Die erste unabhängige Variable bildete die experimentelle Bedingung, die in eine Interventions- und Warte-Kontrollgruppe abgestuft war. Dabei konnte keine randomisierte Gruppeneinteilung realisiert werden. Die zweite unabhängige Variable war die Zeit mit der dreifachen Abstufung in Prä, Post und Follow-up für die

Interventionsgruppe. Die Wirksamkeit der Intervention wurde durch Subtests aus den Messinstrumenten *Selbstwirksamkeitsfragebogen für Kinder und Jugendliche (SW-KJ)* von Hampel, Kümmel und Meier (2006), *Erholungs- und Belastungs-Fragebogen in der Arbeitswelt (EBF-work)* von Jiménez und Kallus (2009), *Stressverarbeitungsfragebogen (SVF)* von Erdmann und Janke (2008) und des *Trierer Inventars zum chronischen Stress (TICS)* von Schulz, Schlotz und Becker (2004) überprüft. Zusätzlich wurde ein Fragebogen zur Überprüfung der Zeitkompetenz (*ZKF*) von der Autorin entwickelt. Diese Daten wurden deskriptiv sowie methodenbezogen mittels Reliabilitäts- und Faktorenanalysen ausgewertet. Die hypothesenbezogene Auswertung erfolgte durch einfaktorielle multi- sowie univariate Varianzanalysen mit Messwiederholung und daran angeschlossene paarweise Vergleiche. Dabei wurde das Signifikanzniveau a priori auf $\alpha = .05$ festgelegt und bei multipler Testung Bonferroni adjustiert. Zudem wurde die klinische Signifikanz anhand der Effektstärke-Maße η^2 und Cohens d in die Auswertung miteinbezogen.

Die Akzeptanz und Durchführbarkeit der Intervention wurde anhand von drei qualitativen leitfadengestützten Einzelinterviews mit den Schüler/-innen, Stressexpert/-innen und Lehrer/-innen sowie drei Fokusgruppen mit den Schüler/-innen, Stressexpert/-innen und Lehrer/-innen erhoben. Die Auswertung erfolgte durch die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015).

Ergebnisse. In Bezug auf die Hauptfragestellung nach der allgemeinen Selbstwirksamkeit konnten sowohl in der Interventions- als auch in der Warte-Kontrollgruppe positive Effekte erzielt werden. Kurzfristig konnte die Interventionsgruppe ihre Selbstwirksamkeit hoch signifikant verbessern, während die Warte-Kontrollgruppe sich signifikant verschlechterte. Des Weiteren legten die hoch signifikanten Befunde zum Follow-up-Zeitpunkt in der Interventionsgruppe eine mittelfristige Nachhaltigkeit der Intervention nahe. Hinsichtlich der ersten Nebenfragestellung in Bezug auf den Erholungs- und Beanspruchungszustand ergaben sich für alle vier Subtests ebenfalls Interaktionseffekte zwischen den Faktoren „Gruppe“ und „Zeit“. Es konnte gezeigt werden, dass die Interventionsgruppe zum Post-Zeitpunkt in allen vier Subtest hoch signifikant günstigere Werte aufwies als die Warte-Kontrollgruppe, deren Erholungs- und Beanspruchungszustand sich im Prä-Post Zeitraum hoch signifikant verschlechterte. Zudem lieferten die Befunde in der Interventionsgruppe zum 6-Wochen-Follow-up erste Anhaltspunkte für die Nachhaltigkeit der Intervention. Bezüglich der zweiten Nebenfragestellung konnten durch den SVF keine signifikanten Veränderungen der Stressverarbeitung festgestellt werden. Im Hinblick auf die Zeitkompetenz konnten in allen vier Subtests sehr signifikante Interaktionseffekte die Wirkung der Intervention bestätigen. Bei der vierten Nebenfragestellung hinsichtlich des chronischen Stresses der Schülerinnen konnte in beiden Gruppen im Verlauf der Intervention bis zum Follow-up-Zeitpunkt (t_0 - t_2) eine höchst signifi-

kante Verbesserung der chronischen Belastungen nachgewiesen werden. Zudem war hypothesengenerierend eine kurzfristige Verbesserung der chronischen Belastungen feststellbar. Weiterhin zeigte sich in den qualitativen Interviews eine hohe Akzeptanz der Intervention seitens der Schüler/-innen, Stressexpert/-innen und Lehrer/-innen. Außerdem erwies sich die Durchführbarkeit des Trainings aus der Sicht von allen drei Personengruppen als gut. Insbesondere der Peer Education-Ansatz und die Methodenvielfalt in den Modulen sowie das ausgewogene Theorie-Praxis-Verhältnis wurden von den Schüler/-innen, Stressexpert/-innen und Lehrer/-innen hervorgehoben. Die Ergebnisse der Interviews wurden durch die positive Stundenevaluation bestätigt. Die zwei Durchläufe, in denen 54 weitere Schüler/-innen zu Stressexpert/-innen qualifiziert wurden, deuten ebenfalls auf die Akzeptanz und Durchführbarkeit der Intervention hin.

Diskussion. Zusammenfassend zeigen die vorliegenden Befunde, dass die allgemeine Selbstwirksamkeit, der Erholungs- und Beanspruchungszustand, die Zeitkompetenz sowie die chronischen Belastungen der Schüler/-innen durch die Intervention günstig beeinflusst werden konnten. Damit kann von einer gesundheitsförderlichen sowie ressourcenstärkenden Wirkung der Intervention ausgegangen werden. Insbesondere die im Jugendalter und jungen Erwachsenenalter bedeutende personale Ressource der Selbstwirksamkeit konnte durch die Intervention gestärkt und somit als Schutzfaktor aufgebaut werden. Gleichzeitig wurden Risikofaktoren wie hohe chronische Belastungen abgebaut. Zudem wurde durch die langfristige Weiterführung der Intervention durch die Stressexpert/-innen ein Beitrag zur Verhältnisprävention und Gesundheitsförderung in der Schule geleistet. Sowohl die Schüler/-innen als auch die Lehrer/-innen wurden für die Thematiken sensibilisiert und es konnte insbesondere durch die Reduktion der Hausaufgaben, die Entspannungsübungen und die Zeitmanagementtechniken eine Verbesserung des Beanspruchungszustandes der Schüler/-innen erreicht werden.

Trotz der methodischen Einschränkungen wie der fehlenden Randomisierung und der nicht vorhandenen Kontrollgruppe zwischen dem zweiten und dritten Messzeitpunkt, liefern die vorliegenden Befunde erste Anhaltspunkte für die positive Veränderung der Evaluationskriterien durch die Intervention. Hervorzuheben ist zudem das triangulative Forschungsdesign bei dem durch die Verwendung von quantitativen und qualitativen Methoden ein deutlicher Erkenntnisgewinn erreicht werden konnte. Zudem konnten die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit eine hohe Akzeptanz bei den Schüler/-innen, Stressexpert/-innen und Lehrer/-innen sowie die Durchführbarkeit der Intervention bestätigen. Demnach liegt mit „Stressfrei durch die Sek.II“ ein geeigneter Ansatz zur Gesundheitsförderung von Schüler/-innen in der Sekundarstufe II vor, der zusätzlich die Versorgungslücke bei dieser Zielgruppe schließt.

Peer education based health promotion in the upper school level

A quantitative and qualitative study to the effectiveness, acceptance and feasibility of the intervention „Stressfrei durch die Sek.II“ in a vocational grammar school in Flensburg

Abstract

Theoretical background. Empirical studies have shown that many students suffer from stress symptoms like headaches or sleeping disorders. Up to now, only little knowledge has been produced on how the transition in the upper school level influences the health of the students. According to recent studies students are confronted in the upper level with a huge number of strains.

Objectives and issues. The aim of the intervention „Stressfrei durch die Sek.II“ was to strengthen the self-efficacy of the students and to improve their stress management. Furthermore time management, communication and relaxation skills of students were intended to be increased. In addition, within the framework of the intervention students were planned to be trained to „stress experts“ as multipliers to ensure the sustainable integration of the intervention at their school. Therefore in the course of this thesis the implementation process was scientifically supported and the effectiveness, acceptance and feasibility were checked with quantitative and qualitative issues.

Intervention. The intervention consisted of five modules, which dealt with stress management, time management, team building, relaxation and methodology. The stress theory of Lazarus and the model of salutogenesis formed the theoretical basis of intervention. Furthermore the intervention was based on the peer education approach. As part of the project, students were trained to "stress experts" who are supposed to continue the project in the current school year independently. This contributes to the sustainability of the intervention.

Methods. The effectiveness, acceptability and feasibility were checked by means of a mixed-methods design. At the study included a total of 94 students of 11th grade of the „Berufliches Gymnasium“. Three classes were the intervention group (N=59) and two classes were the waiting-control group (N=35). The intervention group underwent the first measurement period, the six-week intervention, and the waiting-control group remained untreated. Then the waiting-control group underwent the intervention. The quantitative study was based on a single factor experimental design with repeated measures. The first independent variable was the experimental condition, which was graded in an intervention and waiting-control group. In this connection no randomization could be implemented. The second independent variable was the time graded in pre, post and follow-up. The effectiveness of the intervention was checked by subtests from the measuring instruments Self-efficacy Questionnaire for Children and Adolescents (SW-KJ) by Hampel and Kümmel (2006), Recovery- and Stress Questionnaire in the workplace (EBF-work) by Jiménez and Kallus (2009), Coping-Questionnaire

(SVF) by Erdmann and Janke (2008) and the Trier Inventory of Chronic Stress (TICS) by Schulz, Schlotz and Becker (2004). In addition a questionnaire for checking the time competence has been developed by the author. These data were analyzed descriptively and method-based by reliability- and factor analysis. The hypothesis related evaluation was made by single factorial multi- and univariate analysis of variance with repeated measures and pairwise comparisons. The level of significance a priori was set at $\alpha = .05$ and adjusted by Bonferroni-Adjustment. In addition the clinical significance was included on the basis of effect size η^2 and Cohens d in the evaluation.

The acceptability and feasibility of the intervention was checked by three qualitative semi-structured individual interviews and three focus groups each from the perspective of students, stress experts and teachers. The evaluation was differentiated in individual and group interviews by the qualitative content analysis by Mayring (2015).

Results. Relating to the main issue, the general self-efficacy, positive effects were achieved in the intervention and in the waiting-control group. The intervention group improved their self-efficacy highly significantly in the first measurement period, while the waiting-control group significantly deteriorated. Furthermore, the highly significant findings for follow-up time in the intervention group suggested a medium-term sustainability of the intervention. With regard to the first sub-issue related to recovery and stress state, interaction effects were found for all four subtests between the factors "group" and "time". It was shown that the intervention group had to post-date in all four subtests highly significantly better values than the waiting-control group. Their recovery and stress state highly significantly deteriorated in the pre-post period. Regarding to the second sub-issue no significant changes could be identified in stress management by the SVF. This is mainly due to the lack of fit of the measuring instrument to the target group and the lack of responsiveness. In terms of time competence very significant interaction effects were able to confirm the effect of the intervention in all four subtests. In the supplementary issue, which deals with the chronic strains of the students, a highly significant improvement in stress condition was proven in both groups during the intervention to follow-up time. In addition the hypothesis generating view of the pre-post effects confirmed the effectiveness of the intervention as well.

The qualitative interviews revealed a high acceptance of the intervention by students, stress experts and teachers. In addition the feasibility of training proved from the perspective of all three groups of people, too. In particular the peer education approach and the variety of methods in the modules as well as the balanced theory-practice relationship were highlighted by the students, stress experts and teachers. The results of the interviews were confirmed by the positive hour evaluation and another indicator of the acceptability and feasibility of the

intervention can be seen in the fact that 54 other students qualified through the two passes to stress experts.

Discussion. In summary the present findings indicate that the general self-efficacy, the recovery and stress state, the time competence and the chronic strains of the students was favorably influenced by the intervention. This can be considered a health-promoting and resource-strengthening effect of the intervention. In particular self-efficacy as an important personal resource in adolescence and emerging adulthood was strengthened by the intervention and was built as a protective factor. At the same risk factors like a high stress condition were reduced. In addition a contribution to situational prevention and health promotion at school was made by the long-term continuation of the intervention through the stress experts. Both students and teachers were made aware of the topics and as a result the chronic strains of the students could be reduced for example by reducing the homework.

Despite the methodological limitations such as the lack of randomization and the nonexistent control group between the second and third measurement time, the present findings provide first indications of the positive change in the evaluation criteria by the intervention. However, considerable is the triangulative research design of the present study which achieved a considerable knowledge gain by the use of quantitative and qualitative methods. In addition the results of this study have confirmed a high level of acceptance among the students, stress experts and teachers as well as the feasibility of the intervention. Therefore „Stressfrei durch die Sek.II“ is a suitable approach to the health promotion of students on the upper school level which may also fill the care gap in this target group.