

## *Schulstress bei Jugendlichen in der Schweiz: Aktuelle Zahlen, zeitliche Entwicklung und Wohlbefinden Betroffener*

Y. Eichenberger, A. Kretschmann, M. Delgrande Jordan, März 2017

Dieses Faktenblatt soll aufzeigen, wie verbreitet Schulstress unter 11- bis 15-Jährigen ist, wie er sich seit Ende der 1990er-Jahre entwickelt hat und wie es um das Wohlbefinden gestresster Jugendlicher steht. Doch was ist psychischer Stress, zu dem auch der Schulstress gehört, eigentlich? Psychischen Stress erlebt eine Person vereinfacht gesagt dann, wenn sie in einer Situation, in der in ihren Augen viel auf dem Spiel steht (z.B. eine wichtige Prüfung), das Gefühl hat, nur über wenige oder unzureichende Bewältigungsmöglichkeiten (z.B. Zeit, Fachwissen) zu verfügen und dass ihr Wohlbefinden bedroht ist. Ob sich eine Person durch bestimmte Umstände gestresst fühlt, hängt nicht nur von den Merkmalen der Situation ab (z.B. Vorhersagbarkeit des Ereignisses), sondern auch von den Eigenschaften der Person (z.B. Kontrollgefühl, Selbstwirksamkeit, Prioritäten) und weiteren Faktoren. Das Stresserleben stellt eine dynamische Wechselwirkung zwischen Person und Umwelt dar (Lazarus & Folkman, 1984).

### **Die internationale Studie «Health Behaviour in School-aged Children»**

Die für das vorliegende Faktenblatt verwendeten Daten stammen aus der internationalen Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC). Die Studie steht unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und untersucht die gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen der 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler. Sie existiert seit 1982 und wird inzwischen in über 40 Ländern alle 4 Jahre durchgeführt. Sucht Schweiz führte diese Studie im Jahr 2014 zum achten Mal bei Schülerinnen und Schülern der 5. bis 9. Klasse (d.h. 7. bis 11. Jahr HarmoS) in der Schweiz durch. Die Umfrage wurde mittels eines anonymen, standardisierten Fragebogens während einer Schulstunde durchgeführt. Die Schweizer HBSC-Studie wurde vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) und der Mehrzahl der Kantone finanziert.

### **Die verwendeten Daten**

Für dieses Faktenblatt wurden die Antworten der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen auf die Frage, inwieweit sie sich durch die Arbeit für die Schule gestresst fühlen, verwendet (nationale HBSC-Stichprobe 2014: 9'894 Schülerinnen und Schüler; 2010: 10'123; 2006: 9'791; 2002: 9'388; 1998: 8'698). Um zu analysieren, ob der Schulstress mit dem Wohlbefinden der Jugendlichen zusammenhängt, wurden für das Jahr 2014 zudem die Antworten der Jugendlichen auf die Frage zur Lebenszufriedenheit (Beurteilung der Zufriedenheit mit dem derzeitigen Leben auf einer Skala von 0 ("schlechtestes Leben") bis 10 ("bestes Leben")) und zu den psychoaffektiven Symptomen (Häufigkeit des Erlebens von 7 psychoaffektiven Symptomen (sich traurig/bedrückt fühlen; gereizt/ schlecht gelaunt sein; sich nervös fühlen; schlecht einschlafen können; sich müde fühlen; sich ängstlich/ besorgt fühlen; verärgert/ wütend sein) in den letzten 6 Monaten) analysiert.

### **Die statistischen Methoden**

Die zwischen Jungen und Mädchen bzw. zwischen den Altersgruppen im Jahr 2014 sowie zwischen den Untersuchungsjahren beobachteten Unterschiede wurden mittels an den Designeffekt adjustierten Chi-Quadrat-Statistiken (F-Statistiken) auf ihre Signifikanz getestet. Um den Zusammenhang zwischen Schulstress und Wohlbefinden zu analysieren, wurden logistische Regressionen (Schulstress als Prädiktor, Indikatoren des Wohlbefindens als Kriterien) unter Kontrolle von Alter und Geschlecht durchgeführt. Die aus den logistischen Regressionen resultierenden Odds Ratios (OR) wurden als Indikatoren des Zusammenhangs interpretiert.

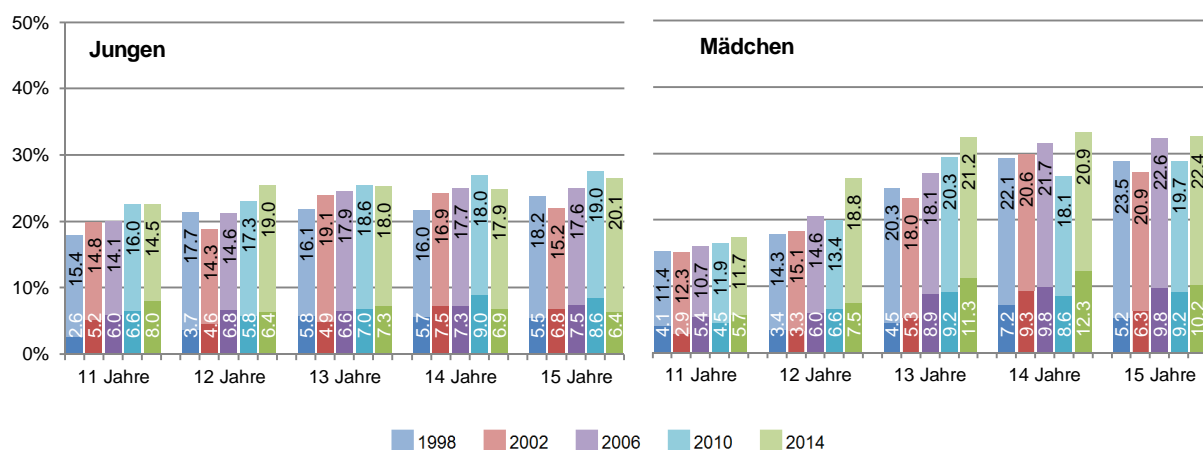
Die Prozentanteile, die sich auf die Gesamtheit aller 11- bis 15-jährigen Jugendlichen beziehen (Totale), wurden gewichtet.

## Wie verbreitet ist Schulstress?

Im Jahr 2014 fühlte sich die Mehrheit der Jugendlichen (zwei Drittel und mehr) "ein bisschen" oder "überhaupt nicht" durch die Arbeit für die Schule gestresst (Abbildung 1). Je nach Alter und Geschlecht berichteten zwischen 12% und 22%, "einigermassen gestresst" zu sein; zwischen 6% und 12% waren "sehr gestresst". In allen Altersgruppen mit Ausnahme der 12-Jährigen zeigten sich Unterschiede zwischen den Geschlechtern: weniger 11-jährige Mädchen (17.4%) als Jungen (22.5%) waren (einigermassen oder sehr) gestresst; bei den 13- bis 15-Jährigen war es genau umgekehrt, denn rund ein Drittel der Mädchen (32.5% bis 33.2%) gegenüber etwa einem Viertel der Jungen (24.8% bis 26.5%) fühlten sich gestresst. Während die Jungen in jedem Alter in etwa ähnlich gestresst waren, gab es bei den Mädchen (signifikante) Unterschiede zwischen den Altersgruppen: die älteren Mädchen (13- bis 15-Jährige) waren deutlich häufiger gestresst als die jüngeren, wobei die 11-Jährigen klar am seltensten gestresst waren. Zwischen der Deutschschweiz und der übrigen Schweiz gab es kaum Unterschiede.

Dass bei älteren im Vergleich zu jüngeren Jugendlichen tendenziell mehr Gestresste zu finden sind, könnte mit den zahlreichen Entwicklungsaufgaben, die in der Adoleszenz anfallen, sowie den steigenden Anforderungen von einer Schulstufe zur nächsten zusammenhängen (Esparsès-Pistre et al., 2015). Zudem setzen sich ältere Jugendliche, die kurz vor dem Abschluss der obligatorischen Schule stehen, möglicherweise eher mit künftigen Berufschancen auseinander als jüngere (Klinger et al., 2015) – gute Schulleistungen erbringen zu wollen, um die Erfolgchancen zu verbessern, kann dabei Druck erzeugen. Dass mehr ältere Mädchen als gleichaltrige Jungen gestresst sind, erklärt sich vielleicht u.a. dadurch, dass bei Jungen Engagement und Interesse für die Schule zu zeigen möglicherweise mit Status und Beliebtheit in der "peer group" (männliche (Klassen-) Kollegen) in Widerspruch steht (Warrington et al., 2000; Whitelaw et al., 2000). Der Wunsch, nicht an schulischen Belangen interessiert wirken zu wollen, könnte Jungen in der Folge eher daran hindern, von Stress durch die Arbeit für die Schule zu berichten.

Abbildung 1: Anteile der 11- bis 15-Jährigen, die sich einigermassen (= helle Farbe, schwarze Schrift) oder sehr (= dunkle Farbe, weisse Schrift) durch die Arbeit für die Schule gestresst fühlen (HBSC 1998-2014), in %



**Lesebeispiel:** Im Jahr 1998 betrug der Anteil 11-jähriger Jungen, die als gestresst bezeichnet werden können, 18%. Dieser ergibt sich aus den 2.6%, die sich "sehr gestresst" fühlten (dunkle Farbe, weisse Schrift), und den 15.4%, die sich "einigermassen gestresst" fühlten (helle Farbe, schwarze Schrift). Die übrigen 82% der 11-jährigen Jungen (100% minus 18%) fühlten sich "ein bisschen" oder "überhaupt nicht" durch die Arbeit für die Schule gestresst.

### **Wie hat sich der Schulstress entwickelt?**

Im Jahr 2014 fühlten sich mehr 11- bis 15-Jährige (26.7%, alle Jugendlichen zusammen betrachtet) durch die Arbeit für die Schule (einigermassen oder sehr) gestresst als noch beim ersten Erhebungszeitpunkt 1998 (22.2%). Die Zunahme war aber nicht stetig, denn zwischen 1998 und 2002 (22.3%) sowie zwischen 2006 (24.5%) und 2010 (24.8%) blieb der Anteil gestresster Jugendlicher auf vergleichbarem Niveau. Bei den 11-jährigen Jungen sowie den 12- und 13-jährigen Mädchen war die Zunahme von 1998 nach 2014 am deutlichsten (Abbildung 1).

Darüber, warum insgesamt eine leichte Zunahme seit Ende der 1990er-Jahre zu verzeichnen ist, kann aufgrund der vorliegenden Daten nur spekuliert werden. Einer der möglichen Gründe könnte sein, dass sich die Haltung der Jugendlichen gegenüber schulischen Belangen gewandelt hat, sodass heutzutage z.B. das Erreichen guter Schulleistungen im Allgemeinen höher gewichtet wird. Inwiefern Entwicklungen im Schulwesen, die insbesondere seit der Jahrtausendwende sichtbar sind (z.B. Harmonisierungsbestrebungen, internationale Leistungstests (Lehrplanforschung, n.d.)), einen Einfluss auf das Stresserleben der Jugendlichen haben, lässt sich hier kaum abschätzen – dazu sind u.a. die Vorgänge in den einzelnen Kantonen zu unterschiedlich.

### **Wie steht es um das Wohlbefinden der Jugendlichen, die Schulstress erleben?**

Das Wohlbefinden von Jugendlichen, die von erhöhtem und anhaltendem Schulstress betroffen sind, ist oftmals beeinträchtigt. Dies deutet sich in den HBSC-Resultaten an, zeigt sich aber auch in anderen Studien (z.B. Moksnes et al., 2016; Natvig et al., 1999). Nachfolgend einige ausgewählte Beispiele: Bei 11- bis 15-Jährigen, die sich durch die Arbeit für die Schule (einigermassen oder sehr) gestresst fühlen, kommt es häufiger vor, dass sie an einzelnen<sup>1</sup> oder gar mehreren<sup>2</sup> anhaltenden psychoaffektiven Symptomen leiden als bei Jugendlichen, die ein bisschen oder gar nicht gestresst sind. Gestresste Jugendliche zeigen im Vergleich zu anderen Altersgenossen ausserdem eine geringere Lebenszufriedenheit<sup>3</sup>. Obwohl man hier vermuten kann, dass der Schulstress (gemeinsam mit anderen Faktoren) das Wohlbefinden der betroffenen Jugendlichen beeinträchtigt, ist umgekehrt auch denkbar, dass ein eingeschränktes Wohlbefinden zur Entstehung von Stress beiträgt.

### **Abschliessende Bemerkungen**

Wir haben hier nur einen kleinen Ausschnitt aus dem facettenreichen Thema Schulstress beleuchten können. Neben der Schularbeit sind weitere Stressquellen in- und ausserhalb der Schule denkbar – man rufe sich hier etwa die anspruchsvolle Phase der Adoleszenz, die durch rasche sowie markante körperliche, kognitive und psychosoziale Veränderungen gekennzeichnet ist, in Erinnerung (Bantuelle & Demeulemeester, 2008).

Die vorliegenden Ergebnisse geben zwar keinen Anlass zur allgemeinen Besorgnis, mahnen jedoch, aufmerksam zu bleiben. Dabei kann die Schule auf vielfältige Weise (z.B. durch ein solidarisches Klima oder eine bewegungsförderliche Umgebung) einen unterstützenden Beitrag zum Wohlbefinden der Jugendlichen leisten (Übersicht in Delgrande Jordan & Eichenberger, 2016). Die Förderung personaler Kompetenzen (wie z.B. Selbstreflexion), die im Rahmen der überfachlichen Kompetenzen in den neuen sprachregionalen Lehrplänen vorgesehen ist (Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (D-EDK), 2016; Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse romande et du Tessin (CIIP), n.d.; Repubblica e Cantone Ticino, 2015), könnte den Jugendlichen zusätzlich dabei helfen, Stress vorzubeugen bzw. zu lernen, mit ihm umzugehen. Es bleibt jedoch zu bemerken, dass die individuellen Voraussetzungen, die die Jugendlichen mitbringen (z.B. Stärke des Selbstwertgefühls, soziale Unterstützung durch ihre Familie und ihr persönliches Umfeld), einen grossen Einfluss auf ihr Erleben und Bewältigen von Stress haben.

---

<sup>1</sup> Die OR für die einzelnen psychoaffektiven Symptome (Häufigkeit des Auftretens: "mehrmals pro Woche oder häufiger") liegen je nach Symptom zwischen 2.15 [95%CI: 1.94, 2.38] (schlecht einschlafen können) und 2.84 [95%CI: 2.52, 3.20] (sich nervös fühlen).

<sup>2</sup> Zwei oder mehr psychoaffektive Symptome, die mehrmals pro Woche oder häufiger auftreten: OR = 2.7 [95%CI: 2.47, 3.00]

<sup>3</sup> Hohe Lebenszufriedenheit (d.h. Werte von 6 bis 10 auf der Skala von 0 bis 10): OR = .40 [95%CI: .35, .46]

## Referenzen

- Bantuelle, M., & Demeulemeester, R. (Eds.). (2008). *Comportements à risque et santé: agir en milieu scolaire*. Saint-Denis: Inpes.
- Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse romande et du Tessin (CIIP). (n.d.). Les capacités transversales. <https://www.plandetudes.ch/web/guest/pg2-ct>. Zugriff Dezember 2016.
- Delgrande Jordan, M., & Eichenberger, Y. (2016). Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Schulalter (oblig. Schulzeit). In M. Blaser & F. Amstad (Eds.), *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht* (pp. 58-69). Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (D-EDK). (2016). *Lehrplan 21 – Grundlagen*. Luzern: D-EDK.
- Esparbès-Pistre, S., Bergonnier-Dupuy, G., & Cazenave-Tapie, P. (2015). Le stress scolaire au collège et au lycée : différences entre filles et garçons. *Éducation et francophonie*, XLIII(2), 87-112.
- Klinger, D. A., Freeman, J. G., Bilz, L., Liiv, K., Ramelow, D., Sebok, S. S., et al. (2015). Cross-national trends in perceived school pressure by gender and age from 1994 to 2010. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl 2), 51-56.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lehrplanforschung. (n.d.). Chronologie der Massnahmen und Entscheide zur Harmonisierung der Inhalte und Ziele in der Schweiz seit 1848. Zeittafel: Harmonisierung des Schweizerischen Bildungswesens insbesondere in Bezug auf die Harmonisierung der Inhalte und Ziele. <http://www.lehrplanforschung.ch/wp-content/uploads/2011/10/31.12.2011-Zeittafel-in-Entwicklung.pdf>. Zugriff Dezember 2016.
- Moksnes, U. K., Løhre, A., Lillefjell, M., Byrne, D. G., & Haugan, G. (2016). The association between school stress, life satisfaction and depressive symptoms in adolescents: Life satisfaction as a potential mediator. *Social Indicators Research*, 125(1), 339-357.
- Natvig, G. K., Albrektsen, G., Anderssen, N., & Qvarnstrøm, U. (1999). School-related stress and psychosomatic symptoms among school adolescents. *Journal of School Health*, 69(9), 362-368.
- Repubblica e Cantone Ticino, Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport, divisione della scuola. (2015). *Competenze trasversali e contesti di Formazione generale*. [http://www.pianodistudio.ch/sites/default/files/pdf/Competenze\\_trasversali\\_e\\_contesti\\_formazione\\_generale.pdf](http://www.pianodistudio.ch/sites/default/files/pdf/Competenze_trasversali_e_contesti_formazione_generale.pdf). Zugriff Dezember 2016.
- Warrington, M., Younger, M., & Williams, J. (2000). Student attitudes, image and the gender gap. *British Educational Research Journal*, 26(3), 393-407.
- Whitelaw, S., Milosevic, L., & Daniels, S. (2000). Gender, behaviour and achievement: A preliminary study of pupil perceptions and attitudes. *Gender and Education*, 12(1), 87-113.