

## **Copingstrategien in Stresssituationen und Herzratenvariabilität**

**(Nadine Winter)**

**-Masterarbeit-**

Im Rahmen dieser Masterarbeit soll untersucht werden, ob (1) die von Kindern in Stresssituationen eingesetzten Copingstrategien spezifische Herzratenvariabilitäten widerspiegeln. Weiterhin soll überprüft werden, ob (2) die Copingstrategien und (3) die Herzratenvariabilitäten der Kinder deren Leistungen in Form von Zeugnisdurchschnittsnoten vorhersagen können. Abschließend sollen Empfehlungen formuliert werden, wie wirksame Copingstrategien bei Schülern gefördert werden können.

Mit Hilfe des *Fragebogens zur Erhebung von Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter* (im Folgenden *SSKJ 3-8* genannt) von Lohaus, Eschenbeck, Kohlmann und Klein-Heßling (2006) werden die Stressvulnerabilität, die Stressbewältigungsstrategien (Suche nach sozialer Unterstützung, problemorientierte Bewältigung, vermeidende Bewältigung, konstruktiv-palliative Emotionsregulation, destruktiv- ärgerbezogene Emotionsregulation) und die Stresssymptomatik (physisch und psychisch) von Kinder und Jugendlichen der sechsten bis achten Klasse des Freien Gymnasiums Penig erhoben.

Weiterhin wird mit Hilfe eines mobilen EKG-Gerätes und der dazugehörigen Software die Herzrate der Kinder und Jugendlichen über einen Zeitraum von 10 min aufgezeichnet.

Im Januar 2014 wird das geplante Vorgehen mit dem Schulleiter des Freien Gymnasiums Penig durchgesprochen und eine Durchführung im zweiten Schulhalbjahr festgelegt.

Im April/Mai 2014 wird, mit dem Einverständnis der Eltern, der *SSKJ 3-8* in Form von Gruppentestungen im Klassenverband in der Klassenleiterstunde durchgeführt und bei jedem Schüler einzeln die Herzrate mit Hilfe des EKG-Gerätes in einem ruhigen Raum abgeleitet.

Im Anschluss an die Datenerhebung werden die gewonnenen Daten aus den Fragebögen an Hand eines Codes den entsprechenden Ergebnissen der EKG-Messung und den jeweiligen Zeugnisdurchschnittsnoten (vom Juli 2014) der Kinder zugeordnet. Mit Hilfe der Statistik-Software SPSS werden die Daten ausgewertet, verglichen und interpretiert.