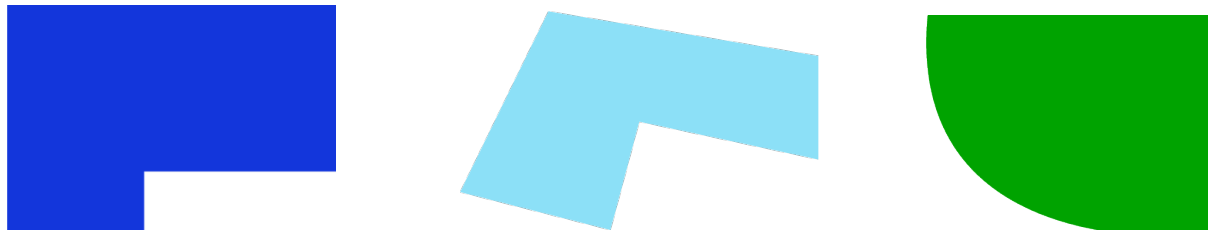




Schweizerischer
Nationalfonds

Well-Being in School (WESIR)
Projektverantwortliche: Prof. Dr. Tina Hascher
Projektleiterin: Dr. Julia Mori
E-Mail: wesir.edu@unibe.ch

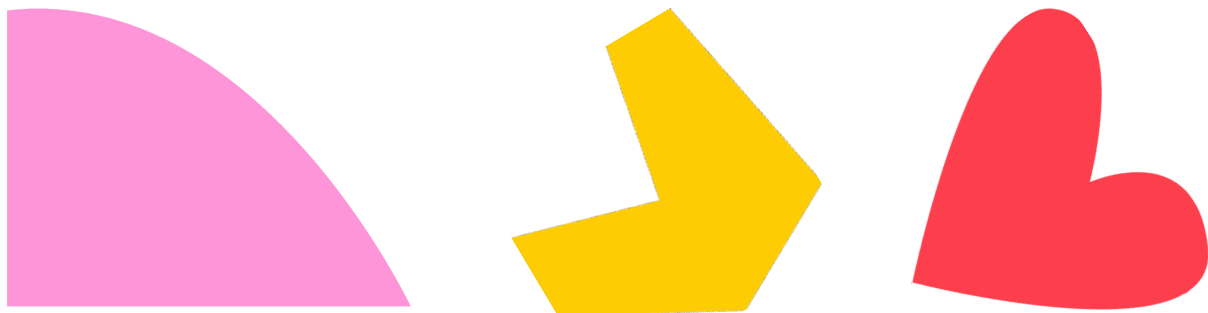
Philosophisch-humanwissenschaftliche Fakultät
Institut für Erziehungswissenschaft
Abteilung Schul- und Unterrichtsforschung
Fabrikstrasse 8, CH-3012 Bern
www.edu.unibe.ch



Feedbackbericht 2024

Studie zum schulischen Wohlbefinden (WESIR)

Abschlussbericht



1. Projekt WESIR

1.1 Ziele des WESIR Projekts

Ziel des WESIR Projekt war es, individuelle Merkmale und die Rolle des schulischen Umfelds auf das Wohlbefinden von Schüler:innen der Sekundarstufe I zu untersuchen und die Faktoren zu identifizieren, welche die Entwicklung des Wohlbefindens von Schüler:innen sowie Lehrpersonen beeinflussen.

1.2 Forschungsdesign

Das WESIR-Projekt besteht aus verschiedenen Phasen, in denen über den Zeitraum von drei Jahren (2022–2024) unterschiedliche Daten erhoben wurden (Abbildung 1). Die Erhebung begann mit der ersten Fragebogenerhebung, welche jährlich stattfand. Es wurden zudem zufällig 5 Klassen ausgewählt, in denen wir jeweils Einzelinterviews mit 6 Schüler:innen und Gruppendiskussionen mit 6 Lehrpersonen geführt haben. Auch diese Interviews wurden jährlich wiederholt.

In der zweiten Welle haben wir ein 10-wöchiges Wohlbefindenstraining durchgeführt, in welchem die Schüler:innen diverse Übungen zur Steigerung ihres schulischen Wohlbefindens kennenlernen konnten.

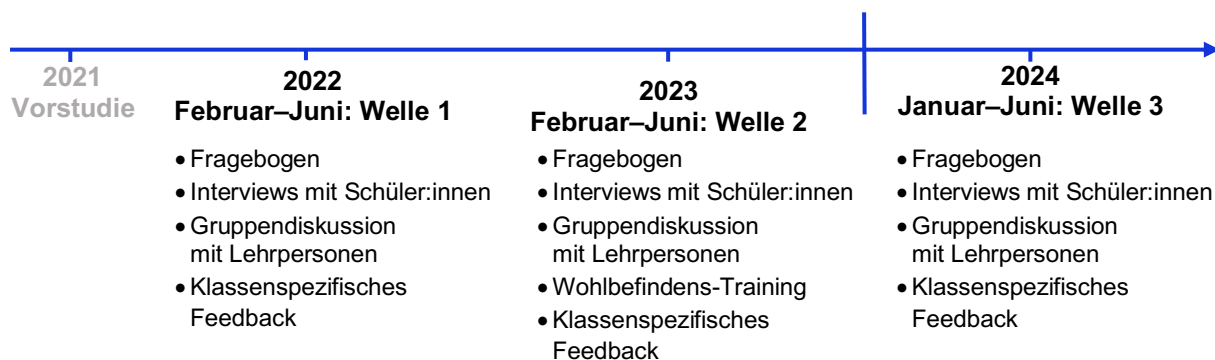


Abbildung 1: Ablauf Projekt WESIR.

2. Wohlbefinden in der Schule

Wohlbefinden in der Schule ist nicht nur für die mentale Gesundheit der Schüler:innen wichtig, sondern auch für das Erreichen schulischer Bildungsziele. So trägt das Wohlbefinden wesentlich zum Engagement der Schüler:innen bei, verbessert Lernprozesse im Klassenzimmer und kann die schulischen Leistungen positiv beeinflussen. Bisherige Forschung zeigt jedoch, dass das schulische Wohlbefinden über die Schulzeit hinweg sinkt und Stress, Angst und Distanzierungen gegenüber der Schule zunehmen. Diese Entwicklung zeigt sich besonders stark nach dem Übergang in die Sekundarschule. Diese Ergebnisse bestätigen die Wichtigkeit der Aufgabe von Wissenschaft und Praxis dafür zu sorgen, dass Schüler:innen und Lehrpersonen die Zeit in der Schule positiv erleben und sich dort wohlfühlen.

2.1 Definition Wohlbefinden in der Schule

Der Wohlbefindensbegriff wird oft als Synonym für Begriffe wie Glück, Zufriedenheit, Gesundheit und Lebensqualität verwendet. Das Thema hat in den letzten Jahren sowohl an gesellschaftlicher als auch an wissenschaftlicher Bedeutung gewonnen. Wohlbefinden ist ein komplexes Konstrukt, welches anhand unterschiedlicher positiver und negativer Dimensionen gemessen werden kann. Es ist zudem domänenspezifisch, kann sich also je nach Lebensbereich unterscheiden. Ein Verständnis des schulischen Wohlbefindens muss demnach auch die spezifischen Eigenschaften des Schulkontexts miteinbeziehen. Im WESIR Projekt verstehen wir das Wohlbefinden in der Schule daher als einen Gefühlszustand, bei dem positive Emotionen und Kognition gegenüber der Schule, den Personen in der Schule und dem schulischen Kontext bestehen und gegenüber negativen Emotionen und Kognitionen dominieren. Wohlbefinden in der Schule bezieht sich auf die individuellen emotionalen und kognitiven Bewertungen im sozialen Kontext schulischer bzw. schulbezogener Erlebnisse und Erfahrungen. Wohlbefinden in der Schule kann kurzfristig und aktuell entstehen oder sich über einen längerfristigen Zeitraum entwickeln und in seiner Intensität variieren» (Hascher, 2004, S. 150).

2.2 Dimensionen Wohlbefinden in der Schule

Ausgehend von unserer Definition des schulischen Wohlbefindens messen wir dieses anhand drei positiver und drei negativer Dimensionen.

Dimensionen	Beispielaussage Fragebogen Schüler:innen
Positive Einstellung zur Schule (3 Aussagen)	<i>Ich gehe gerne in die Schule.</i>
Freude in der Schule (3 Aussagen)	<i>In den vergangenen Wochen kam es vor, dass ich in der Schule etwas machen konnte, das mir Spass macht.</i>
Schulischer Selbstwert (3 Aussagen)	<i>Ich habe keine Probleme die Anforderungen in der Schule zu bewältigen.</i>
Sorgen wegen der Schule (3 Aussagen)	<i>In den vergangenen Wochen kam es vor, dass ich mir Sorgen wegen der Schule gemacht habe.</i>
Physische Probleme in der Schule (4 Aussagen)	<i>In den vergangenen Wochen kam es vor, dass ich während des Unterrichts starke Kopfschmerzen hatte.</i>
Soziale Probleme in der Schule (3 Aussagen)	<i>In den vergangenen Wochen kam es vor, dass ich Probleme mit Mitschüler:innen hatte.</i>

Anmerkung: Antwortoptionen: 1 = nie/stimmt nicht – 6 = sehr oft/stimmt sehr oft. Quelle: Hascher (2007).

3. Ergebnisse Wohlbefinden

Die einzelnen Aspekte des Wohlbefindens konnten Schüler:innen sowie Lehrpersonen auf einer 6-stufigen Skala von «1 = nie/stimmt nicht» bis «6 = sehr oft/stimmt sehr oft» beurteilen. Im Folgenden sehen Sie die Werte des Wohlbefindens über die Zeit für die Schüler:innen der Gesamtstichprobe sowie der Lehrpersonen an Ihrer Schule und der Schüler:innen Ihrer Klasse.

3.1 Ergebnisse Wohlbefinden Gesamtstichprobe

Insgesamt nahmen an den Fragebogenerhebungen in der ersten Welle $N = 757$ Schüler:innen teil. In der zweiten Welle waren es $N = 738$ und in der dritten Welle $N = 585$. Abbildung 2 zeigt den zeitlichen Verlauf der einzelnen Wohlbefindensdimensionen über alle drei Erhebungszeitpunkte. Die Wohlbefindenswerte der ersten Erhebungswelle (W1) sind dabei am hellsten hinterlegt, die Werte der zweiten Erhebungswelle (W2) sind etwas dunkler und die Werte der dritten Erhebungswelle (W3) sind in satter Farbe dargestellt. Signifikante Veränderungen sind mit einem Sternchen (*)

gekennzeichnet. «Signifikant» bedeutet hierbei eine geringe Wahrscheinlichkeit, dass diese Unterschiede zufällig entstanden sind.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Schüler:innen in den positiven Dimensionen grundsätzlich höhere Werte aufweisen als in den negativen Dimensionen. Jedoch nahmen die «positive Einstellungen zur Schule» und die «Freude in der Schule» über die Zeit hinweg ab, während «Sorgen wegen der Schule» und «soziale Probleme in der Schule» leicht zunahmen. Auch physische Probleme nahmen im Mittel eher zu, hier war aber die Streuung der Antworten sehr stark. Der «schulische Selbstwert» blieb relativ stabil.

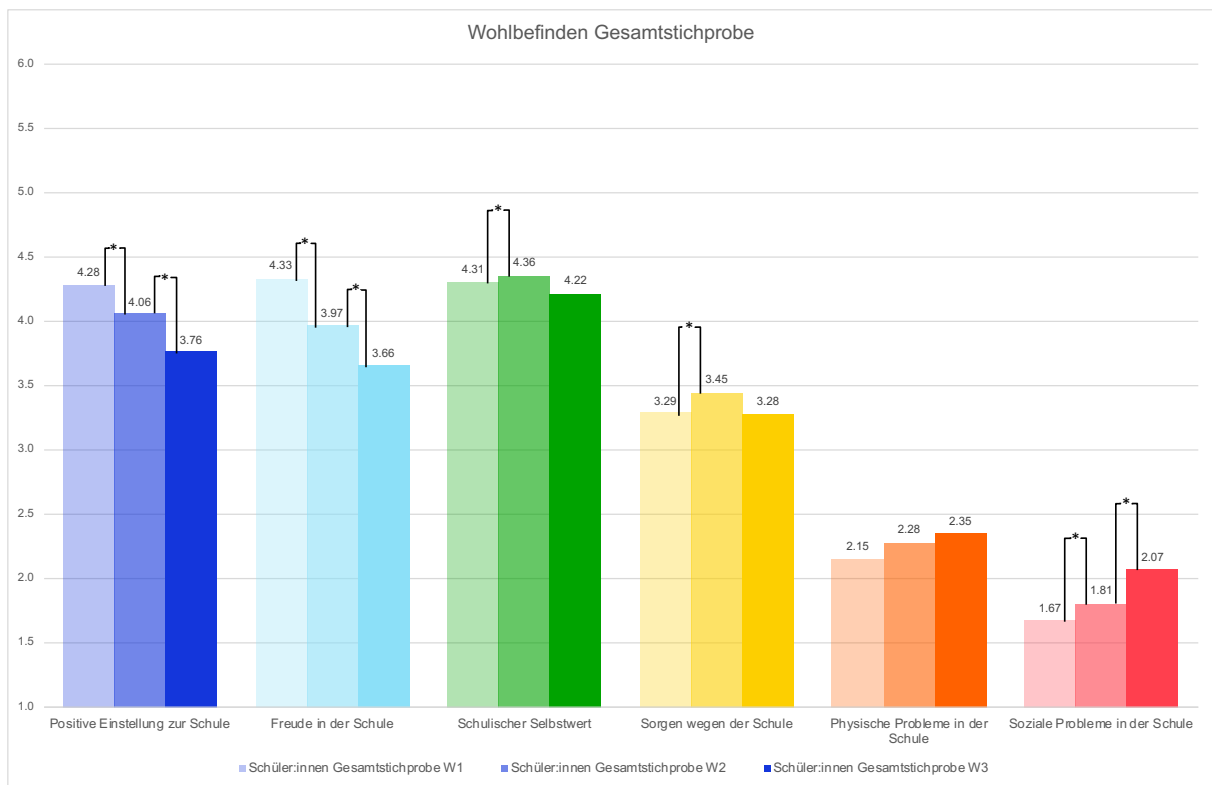


Abbildung 2: Verlauf Schulisches Wohlbefinden Gesamtstichprobe.

3.2 Ergebnisse Wohlbefinden Welle 3

In der Abbildung 3 sind die Mittelwerte der einzelnen Dimensionen des schulischen Wohlbefindens aus Sicht der Schüler:innen und der Lehrpersonen dargestellt. Des Weiteren zeigt die Abbildung 3 die Standardabweichungen (SD) bezüglich der einzelnen Dimensionen. Diese zeigen auf, wie einzig sich die einzelnen Schüler:innen und Lehrpersonen in der Wahrnehmung der verschiedenen Wohlbefindensdimensionen waren. Je länger die schwarzen Balken sind, desto grösser war die Streuung der Antworten.

Während der dritten Erhebungswelle wurden in 36 Klassen und 14 Schulen ($N = 585$ Schüler:innen, $N = 55$ Lehrpersonen) in den Kantonen Bern, Aargau und Solothurn Daten zum schulischen Wohlbefinden erhoben.

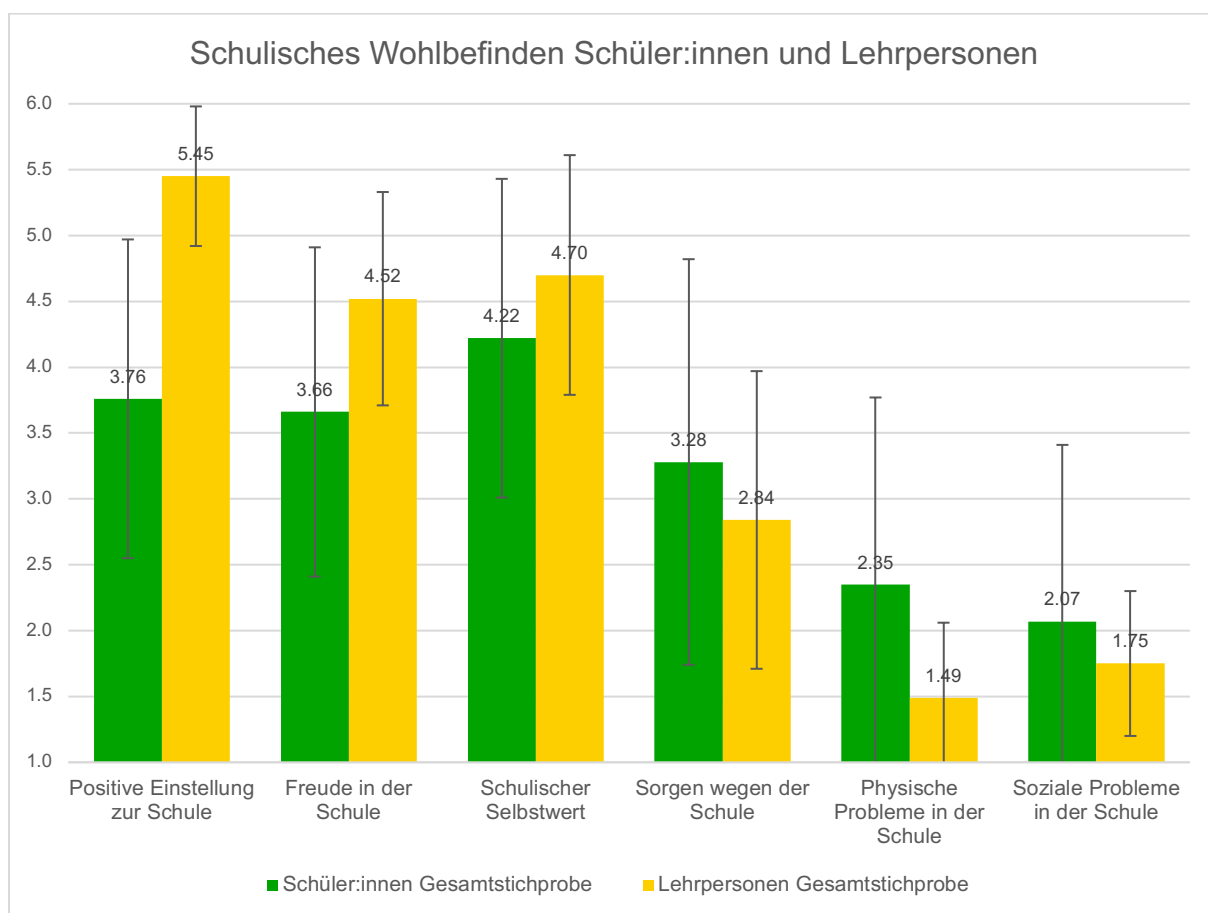


Abbildung 3: Wohlbefinden in der Schule: Schüler:innen und Lehrpersonen

4. Wohlbefindensprofile

Die Profilanalyse bietet eine Möglichkeit, Muster in komplexen, statistischen Daten zu erkennen. Sie wird verwendet, um Gruppen von Personen zu identifizieren, die sich in ihrem Verhalten oder ihren Eigenschaften ähneln und hilft dadurch, bestimmte Phänomene besser zu verstehen.

Anhand der Wohlbefindensmittelwerte aller Schüler:innen aus der WESIR Gesamtstichprobe ($N = 756$) wurden statistische Wohlbefindensprofile gebildet. Dies bedeutet, dass Schüler:innen mit ähnlichen Ausprägungen, auf unterschiedlichen Wohlbefindensdimensionen, verschiedenen Profilen zugeordnet wurden.

Die Abbildung 4 zeigt die Mittelwerte der einzelnen Dimensionen des schulischen Wohlbefindens aus Sicht der Schüler:innen, in vier identifizierten Wohlbefindensprofilen: «desinteressiert», «sozial gestresst», «engagiert» und «sorgenvoll».

Wichtig zu beachten ist, dass die Profilanalyse – wie alle statistischen Modelle – eine vereinfachte Abstraktion der Realität darstellt und nicht die Wirklichkeit selbst abbildet. Es können daher keine direkte Aussagen darüber getätigt werden, welche Schüler:innen einer Klasse einem bestimmten Profil zugeordnet werden können.

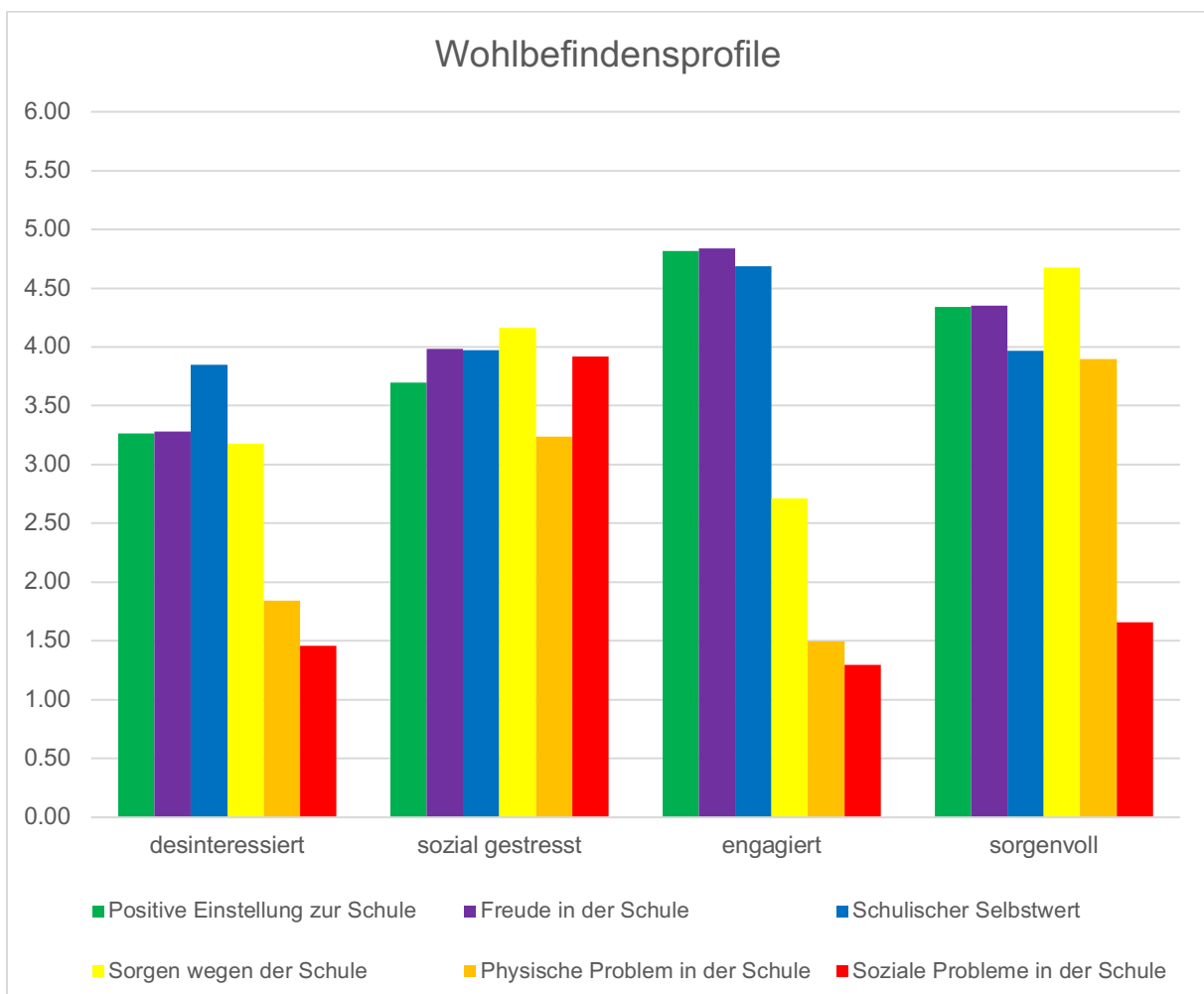


Abbildung 5: Wohlbefindensprofile.

Dem «desinteressierten» Profil wurden insgesamt $N = 164$ (22%) Schüler:innen zugeordnet. Diese zeichnen sich, im Vergleich zu den Schüler:innen in den anderen Profilen, durch eine geringe positive Einstellung zur Schule sowie Freude in der Schule aus. Zusätzlich haben sie relativ hohe Sorgen wegen der Schule, die jedoch nicht mit physischen Problemen einherzugehen scheinen. Schüler:innen in diesem Profil sind also weniger interessiert und machen sich dennoch Sorgen wegen der Schule, die sich jedoch nicht in physischen Stresssymptomen äussern. Grund dafür könnte das erwähnte mangelnde Interesse an der Schule sein.

Im «sozial gestressten» Profil befanden sich insgesamt $N = 81$ (11%) der Schüler:innen. Kennzeichnend sind die hohen sozialen Probleme in der Schule, die sich in den beiden weiteren negativen Wohlbefindendimensionen, Sorgen wegen der Schule und physischen Problemen in der Schule, niederschlagen. Trotz der relativ hohen Mittelwerte auf allen negativen Dimensionen weisen diese Schüler:innen mittlere Werte auf den positiven Wohlbefindendimensionen auf. Dies verdeutlicht, dass es sich beim schulischen Wohlbefinden um ein mehrdimensionales Konstrukt handelt, das zugleich positive Emotionen und Kognitionen sowie negative Emotionen und Kognitionen zulässt.

Als «engagiert» liessen sich $N = 389$ (51%) Schüler:innen beschreiben. Sie haben eine positive Einstellung zur Schule, verspüren Freude in der Schule und haben einen hohen schulischen Selbstwert. Zugleich haben sie, verglichen mit den anderen Profilen, die tiefsten Mittelwerte auf den negativen Wohlbefindensdimensionen. Etwas mehr als die Hälfte aller Schüler:innen zeigen sich als engagiert in der Schule; man kann davon sprechen, dass sie sich in der Schule wohl fühlen.

$N = 122$ (16%) der Schüler:innen wurden in das «sorgenvolle» Profil eingeteilt. Schüler:innen in diesem Profil haben hohe Sorgen in der Schule, welche, im Vergleich zum «desinteressierten» Profil, auch mit physischen Problemen einhergehen. Dennoch weisen diese Schüler:innen relativ hohe Werte auf allen drei positiven Wohlbefindensdimensionen auf. Die hohen Sorgen in der Schule dieser Schüler:innen scheinen somit nicht durch ein mangelndes Interesse an der Schule oder durch soziale Problem in der Schule zustande zu kommen. Andere Faktoren, wie beispielsweise ein als hoch wahrgenommener Leistungsdruck, könnten die Sorgen in der Schule auslösen.

5. Implikationen

Ich muss aussergewöhnlichen Momenten nicht nachjagen, um das Glück zu finden – es liegt direkt vor mir, wenn ich aufmerksam bin und mich in Dankbarkeit übe.
– Brené Brown

Die Ergebnisse aus dem WESIR-Projekt ermöglichen es, wertvolle Erkenntnisse über das schulische Wohlbefinden an Schweizer Sekundarschulen zu gewinnen. Wir haben die wichtigsten Implikationen für die Praxis zusammengefasst, die Lehrkräfte und Schulen berücksichtigen können, um das Wohlbefinden in der Schule zu fördern.

- **Positive soziale Beziehungen** spielen eine wesentliche Rolle für das Wohlbefinden von Schüler:innen (Saxer et al., 2024) und Lehrpersonen. Durch die Schaffung eines warmen und sicheren Umfelds können Lehrpersonen zu einer höheren Qualität der Peer-Beziehungen im Klassenzimmer beitragen, wodurch das Grundbedürfnis nach sozialer Verbundenheit erfüllt wird.
- **Die Übung «Anerkennung und Komplimente schenken»** aus unserem 10-wöchigen Wohlbefindenstraining war die beliebteste Übung. Das ist eine tolle Übung für die Klassengemeinschaft, in der die Schüler:innen Stärken bei anderen Schüler:innen in der Klasse erkennen und sich gegenseitig Komplimente machen.
- **Wohlbefinden, Engagement und schulische Leistungen** hängen zusammen (Schnell et al., im Review). Freude in der Schule beeinflusst die schulischen Leistungen durch verhaltensbezogenes Engagement, einschliesslich der Beteiligung der Schüler:innen an akademischen und sozialen Aktivitäten in der Schule. Das bedeutet, dass die Förderung der Freude in der Schule eine vielversprechende Strategie sein kann, um das schulische Engagement zu erhöhen und damit ihre schulischen Leistungen zu fördern.
- **Prävention statt Intervention** kann ein wirksamer Ansatz zur Förderung des Wohlbefindens sein. Die Datenanalyse zeigte, dass unser Wohlbefindenstraining besonders für Schüler:innen mit höheren Werten in den negativen Dimensionen des Wohlbefindens von Vorteil war. Allerdings können wir die Förderung des Wohlbefindens bereits in den frühen Schuljahren unterstützen, bevor die Entwicklung negativer Emotionen und Einstellungen ihren Lauf nimmt.
- **Kleine Dinge können eine grosse Wirkung haben**, wie beim Schmetterlingseffekt. Die Einführung kleiner Rituale (z.B. Dankbarkeits-Montag, Anerkennung guter Dinge im Leben, Poster mit positiven Affirmationen) kann bewusst in die Unterrichtspraxis integriert werden und das Wohlbefinden in der Schule nachhaltig fördern.



6. Das WESIR-Team

Wir bedanken uns für Ihr Interesse am Projekt!

Aktuelle Informationen finden Sie auch auf unserer Website: <https://bit.ly/WESIR>

Herzlich

Ihr WESIR-Team



Prof. Dr. Tina Hascher
Projektverantwortliche



Katja Saxer
Doktorandin



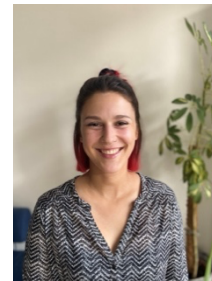
Mona Lauber
Hilfsassistentin



Dr. Julia Mori
Projektleiterin



Jakob Schnell
Doktorand



Nina Streit
Hilfsassistentin





7. Literatur

Hascher, T. (2004). *Wohlbefinden in der Schule*. Waxmann.

Hascher, T. (2007). Exploring students' well-being by taking a variety of looks into the classroom. *Hellenic Journal of Psychology*, 4, 331–349.

Saxer, K., Schnell, J., Mori, J., & Hascher, T. (2024). The role of teacher–student relationships and student–student relationships for secondary school students' well-being in Switzerland. *International Journal of Educational Research Open*, 6, 100318. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100318>

Schnell, J., Saxer, K., Mori, J., & Hascher, T. (im Review). Feeling well and doing well. The mediating role of school engagement in the relationship between student well-being and academic achievement.