

# TIME 4 ME. EINBINDUNG VON SCHÜLER\*INNEN IN DIE ERFORSCHUNG DER FREIZEITGESTALTUNG IHRER PEERS

Renate Ruckser-Scherb, Karin Lettner-Hauser, Bernhard Schwartz, Sabine Dielacher

FH Gesundheitsberufe OÖ, Studiengang Ergotherapie

**Abstract.** Die Gestaltung der Freizeit hilft Schüler\*innen die Anstrengungen des Schulalltags auszubalancieren und dadurch Wohlbefinden zu erleben. Freizeitaktivitäten beeinflussen das psychische Wohlbefinden. Doch welche sind für die gesundheitsbezogene Lebensqualität förderlich? Und wie verwenden Schüler\*innen von 10-19 Jahren ihre Zeit?

In einem partizipativen Forschungsprojekt wurden 17 Schüler\*innen als Co-Forscher\*innen eingebunden, um diesen Fragen nachzugehen. Gemeinsam wurden Fragen für ein Online-Survey entwickelt. Insgesamt nahmen 546 Schüler\*innen einer Schule an dieser Querschnittstudie teil.

Die Datenanalyse ergab, dass die befragten Schüler\*innen während eines Schultages rund 4.3 Std mit Freizeitaktivitäten verbringen, davon die meisten „mit Freunden oder mit Familie“ (40%). Viele wählen Entspannungsaktivitäten (36%) „mit sozialen/digitalen Medien bzw. Zeit für sich selbst“ und rund 24% nutzen die Zeit für aktive Freizeitaktivitäten wie „Sport, Kunst, Musik, Spiel“. Soziale und aktive Freizeitaktivitäten zeigen einen positiven Einfluss auf Wohlbefinden, Entspannungsaktivitäten zeigen keine Auswirkung bzw. wenn sie über 4 Std täglich Anwendung finden, sogar einen negativen Effekt.

Bezüglich Freizeitgestaltung soll darauf geachtet werden, die Teilhabe der Schüler\*innen an sozialen und aktiven Aktivitäten zu unterstützen und Offenheit für einen bewussteren Umgang mit passiven Erholungstätigkeiten zu fördern. Das Projekt wurden von allen sehr bereichernd erlebt. Die Co-Forscher\*innen gewannen einen Einblick in die Forschungsarbeit und Gegebenheiten an einer Fachhochschule. Basierend auf den Forschungsergebnissen wurden mit ihnen konkrete Umsetzungsvorschläge entwickelt und teilweise umgesetzt.

**Keywords:** Schüler\*innen, Freizeit, gesundheitsbezogene Lebensqualität

## **1 EINLEITUNG**

Die Adoleszenz ist eine herausfordernde Lebensphase, die auch Gesundheitsrisiken birgt (Sawyer et al. 2012). In dieser Zeit lernen Jugendliche unabhängig zu werden, entwickeln ihre sozialen Kompetenzen und Verhaltensweisen. Für die Entwicklung einer gesunden Lebensweise braucht es auch ein Bewusstsein für die persönliche, ausgeglichene Zeitverwendung (Hunt, McKay 2015), denn Freizeit hilft die Anstrengungen des Schulalltags auszubalancieren und dadurch Wohlbefinden zu erleben (Inchley et al 2020; Wagman, Håkansson 2019). Freizeitaktivitäten beeinflussen das psychische Wohlbefinden, haben Einfluss auf Selbstwirksamkeit und Selbstwert, erhöhen Zufriedenheit und reduzieren Stress (Shin, You 2013). Es stellten sich die Fragen: „Wie verwenden Schüler\*innen eines Bundesrealgymnasiums in OÖ ihre Zeit?“ und „Welche Zusammenhänge zwischen Zeitverwendung in der Freizeit und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität bei Schüler\*innen im Alter von 10-19 Jahren sind zu identifizieren?“.

## **2 METHODEN**

Das vorliegende Forschungsprojekt wurde in verschiedenen Phasen erarbeitet.

### **2.1 PARTIZIPATIVE ERARBEITUNG DER BEFRAGUNGSTOOLS**

In der ersten Phase des partizipativen Forschungs-Projektes erarbeiteten Forscherinnen mit 17 Schüler\*innen der 11. Schulstufe im Rahmen eines Wahlpflichtfaches die Themen Zeitverwendung, Zeitmanagement, Zeiträuber und Wohlbefinden. Im Rahmen dieser intensiven Auseinandersetzung entstanden Fragen, welche die Schüler\*innen ihren Peers an der Schule stellen wollten. Erfahrene Forscherinnen berücksichtigten diese in passender Form und Qualität bei der Erstellung eines Online-Surveys.

### **2.2 QUERSCHNITTERHEBUNG**

Nach Einholung eines Ethikvotums wurde in der zweiten Phase eine Querschnittstudie durchgeführt. Dabei wurde mithilfe eines 24-Stunden Tagebuchs erhoben, wie Schüler\*innen einen typischen Schul- und schulfreien Tag verbringen (Wiesinger, Ruckser-Scherb 2019). Weiters gab es skalierte Fragen zur Balance und zum Zeitmanagement. Die gesundheitsbezogene Lebensqualität wurde mit dem standardisierten KIDSCREEN-52 (KIDSCREEN Group Europe 2006) erfasst.

### **2.3 DATENAUSWERTUNG**

Mehr als 600 Schüler\*innen eines Gymnasiums in Oberösterreich wurden eingeladen, freiwillig während einer Computer-Schulstunde, das Survey auszufüllen. Es erfolgte eine quantitative (Häufigkeiten, t-Test) Datenauswertung mit SPSS.

### **3 ERGEBNISSE**

#### **3.1 SOZIO-DEMOGRAFISCHE CHARAKTERISTIKA**

Es beantworteten 546 Schüler\*innen die Fragen des Surveys, 298 waren weiblich, 222 männlich und 15 fühlten sich der Gruppe „divers“ zugehörig. In der Altersgruppe 10-14 Jahre beteiligten sich 408 und in der Altersgruppe 15-19 Jahre 133 Schüler\*innen (5 gaben keine Auskunft bzgl. Alter oder Geschlecht).

#### **3.2 ERGEBNISSE BZGL ZEITVERWENDUNG IN DER FREIZEIT**

Während eines Schultages verbringen die befragten Schüler\*innen rund 4.3 Std mit Freizeitaktivitäten, davon die meisten „mit Freunden oder mit Familie“ (40%).

Viele wählen Entspannungsaktivitäten (36%) „mit sozialen/digitalen Medien bzw. Zeit für sich selbst“ und rund 24% nutzen die Zeit für aktive Freizeitaktivitäten wie „Sport, Kunst, Musik, Spiel“.

#### **3.3 ERGEBNISSE BZGL DES EINFLUSSES DER ZEITVERWENDUNG IN DER FREIZEIT AUF GESUNDHEIT**

- soziale Freizeitaktivitäten: zeigen eine Verbindung zu höherer Lebensqualität; wenn mehr als 1 Std täglich mit sozialen Freizeitaktivitäten verbracht wird, zeigt sich höheres physisches und psychisches Wohlbefinden ( $p < .001$ ).
- aktive Freizeitaktivitäten: steigern bei mehr als 1 Std täglich das physische Wohlbefinden, bei mehr als 3 Std täglich erzielt man eine hohe Steigerung ( $p < .001$ ); eine positive Wirkung auf das psychische Wohlbefinden ist bereits ab ½ Std täglich erkennbar ( $p < .001$ ).
- Entspannungsaktivitäten: führen zu keinem Anstieg des Wohlbefindens. Die Dimension „Zeit für sich selbst“ hat keine Auswirkung auf das psychische Wohlbefinden, bei 4 Std oder mehr reduziert sie aber das körperliche Wohlbefinden. Wenn die „Zeit mit Medien“ 2 Std pro Tag übersteigt, reduziert das das psychische, bei mehr als 4 Std pro Tag auch das physische Wohlbefinden ( $p = .005$ ).

### **4 CONCLUSIO**

Freizeitaktivitäten von Schüler\*innen haben einen Impact auf ihre gesundheitsbezogene Lebensqualität. Soziale und aktive Freizeitaktivitäten können das Wohlbefinden positiv beeinflussen, wohingegen zu viele (passive) Erholungsaktivitäten eventuell eine negative Auswirkung auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität bewirken. Zu ähnlichen Ergebnissen kamen auch Celen-Demirtas et al (2015), welche den Einfluss von Freizeitaktivitäten junger Erwachsene auf deren Wohlbefinden untersuchten. Diesem Aspekt sollte in weiterer Forschung noch nachgegangen werden.

Bezüglich Freizeitgestaltung soll darauf geachtet werden, die Teilhabe der Schüler\*innen an sozialen und aktiven Aktivitäten zu unterstützen und Offenheit für einen bewussteren Umgang mit passiven Erholungstätigkeiten (wie Tik-Tok Videos ansehen...) zu fördern. Ein Freizeitangebot für Jugendliche, welches diese Elemente berücksichtigt, wäre von Vorteil.

Die partizipative Entwicklung der Erhebungsinstrumente und Teile des methodischen

Vorgehens benötigt deutlich mehr Zeit, Ressourcen und gute Planung. Demgegenüber steht aber die Bereicherung für uns Forschende. Es ist sehr inspirierend gewesen, mit Jugendlichen zusammenzuarbeiten und ihre Perspektive in das Projekt miteinzubeziehen.

Basierend auf den Forschungsergebnissen sind mit den Schüler\*innen konkrete Umsetzungsvorschläge entwickelt und den Stakeholdern präsentiert worden. Nun wird versucht, Angebote für gemeinsames spielen, musizieren und debattieren, Team-Sportaktivitäten sowie Theater- und Foto-Workshops an der Schule zu schaffen. Wie sich diese Angebote auf das Wohlbefinden der Jugendlichen auswirken, sollte in einem weiterführenden Forschungsprojekt erhoben werden.

## 5 REFERENZEN

- [1] Celen-Demirtas S, Konstam V, Tomek S (2015). Leisure Activities in Unemployed Emerging Adults: Links to Career Adaptability and Subjective Well-Being. *The Career Development Quarterly* 63(3):209-222.
- [2] Hunt E, McKay EA, Dahly DL, Fitzgerald AP, Perry IJ (2015). A person-centered analysis of the time-use, daily activities, and health-related quality of life of Irish school-going late adolescents. *Qual Life Res.* 24(6):1303–1315.
- [3] Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, Torsheim T, Jåstad A, Cosma A et al., editors. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- [4] KIDSCREEN Group Europe (2006). *The KIDSCREEN questionnaires: quality of life questionnaires for children and adolescents – Handbook*. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- [5] Sawyer SM, Afifi RA, Bearinger LH, Blakemore SJ, Dick B, Ezeh AC, Patton GC (2012). Adolescence: a foundation for future health. *Lancet* 379(9826):1630-1640.
- [6] Shin K, You S (2013). Leisure Type, Leisure Satisfaction and Adolescents' Psychological Wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology* 7(02):53-62.
- [7] Wagman P, Håkansson C (2019). Occupational balance from the interpersonal perspective: A scoping review, *Journal of Occupational Science*, 26(4):537-545.
- [8] Wiesinger C, Ruckser-Scherb R. (2019). With which activities do adolescents spend their time? Analysis of time-use diaries focusing on the individual leisure activities of adolescents at the age of 16 and 17. *Ergoscience* 14(2):46-55.