



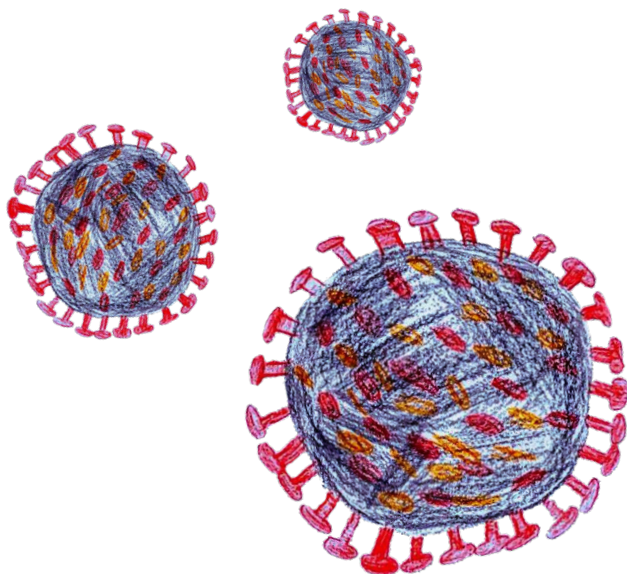
Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>



JACOBS  
CENTER

# Jugendliche und das Leben in Quarantäne

Erste Studienergebnisse



Dr. Jeanine Grütter

[Jeanine.gruetter@jacobscenter.ch](mailto:Jeanine.gruetter@jacobscenter.ch)

Isabel Brünecke,  
Paola Citterio,  
Lena Dändliker,  
Leonie Graf,  
Fabienne Lochmatter

Herzlichen Dank für Dein/Ihr Interesse an der Online-Umfrage  
„Jugendliche und das Leben in Quarantäne“!

Auf den folgenden Seiten möchten wir Dir/Ihnen gerne  
ausgewählte Ergebnisse der Befragung präsentieren.

## Inhaltsverzeichnis

Das Forschungsprojekt .....	2
Begriffserklärung – damit die Resultate einfacher zu verstehen sind .....	3
1. Allgemeines zu Corona .....	5
1.1 Strategien: Welche sind im Umgang mit Corona hilfreich? .....	5
1.2 Persönliche Regeln: Was ist in Zeiten von Corona noch ok und was nicht? .....	6
1.3 Eigenes und fremdes Verhalten: Wer bekommt Corona? .....	7
1.4 Engagement: Wie sozial engagiert sind Jugendliche während der Krise? .....	8
1.5 Vertrauen in die Behörden: Wie meistert der Bundesrat die Krise? .....	9
2. Sozialleben in Zeiten von Corona .....	10
2.1 Freund*innen: Wurden persönliche Treffen eingeschränkt? .....	10
2.2 Wohlbefinden: Wie ging es den Jugendlichen zu Beginn der Krise? .....	11
<b>Tipps gegen Einsamkeit</b> .....	12
- Was tun, wenn ich mich einsam fühle? – Ein paar Ideen von Psychologen*innen	
- Wie kann ich mein Sozialleben aufrecht erhalten und mich und andere gleichzeitig schützen?	
3. Schule in Zeiten von Corona .....	14
3.1 Lernkompetenz I: Wie kompetent erleben sich die Jugendlichen? .....	14
3.2 Lernkompetenz II: Wie kompetent erleben sich die Jugendlichen? .....	15
3.3 Unterstützung durch Lehrpersonen: Wie gut unterstützt fühlten sich die Jugendlichen zu Beginn der Krise? .....	16
<b>Tipps für selbständiges Lernen</b> .....	17
- Wie lerne ich zuhause am besten?	
- Was, wenn Freund*innen, Lehrpersonen und/oder Eltern nicht zur Verfügung stehen?	
4. Literatur .....	: 22

# Das Forschungsprojekt

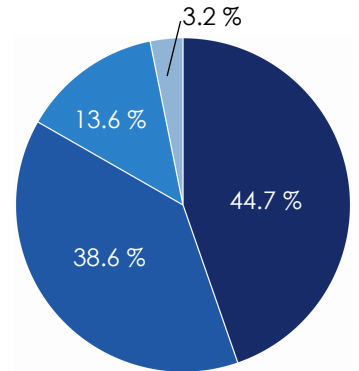
Im April 2020 wurden 1159 Jugendliche und junge Erwachsene bezüglich ihres Umgangs mit den Herausforderungen durch das neuartige Corona-Virus/COVID-19 befragt. Von Interesse waren dabei die Wahrnehmung und das Wissen über das Virus und verschiedene Kompetenzen und Ressourcen im Umgang mit der aussergewöhnlichen Situation und dem veränderten Schulalltag. Das heisst also, die Daten geben Auskunft, wie Jugendliche zu Beginn des Lockdowns gedacht und gefühlt haben.

Eine zweite Befragung der Teilnehmenden findet im Herbst 2020 statt, um längerfristige Auswirkungen und Entwicklungen messen zu können. Wir würden uns über eine zahlreiche Teilnahme freuen!

## Wer wurde befragt? (Ergebnisse in dieser Broschüre)

Insgesamt nahmen 1159 Schüler\*innen zwischen 14 und 18 Jahren aus der Schweiz (Deutschschweiz und Tessin) an der Online-Befragung teil. Das Durchschnittsalter lag bei 16.44 Jahren (SD = 1.53). Von den Befragten identifizierten sich etwa zwei Drittel als weiblich und ein Drittel als männlich.

Die meisten Schüler\*innen besuchten ein **Gymnasium (44.7 %)** oder eine **Sekundarschule (inkl. Bezirks- und Realschulen; 38.6 %)**. Es nahmen aber auch Jugendliche aus **Berufsschulen (13.6 %)** und **Fachmittelschulen (3.2 %)** teil.



## Wer wurde sonst noch befragt und warum? (Ergebnisse sind nicht in dieser Broschüre)

- Ländervergleich:**  
Da die untersuchten Aspekte vom jeweiligen sozialen Kontext (z.B. der Strategie der Landesregierung) abhängig sind, werden die Daten aus der Schweiz mit Daten von 484 Schüler\*innen aus Italien verglichen.
- Vorhersagen aus der Kindheit:**  
Da Jugendliche im Vergleich zu Erwachsenen womöglich andere Wahrnehmungen und Strategien im Umgang mit der besonderen Lage haben, wurden die Daten der Schüler\*innen außerdem mit Daten von 303 jungen Erwachsenen aus der Schweiz verglichen. Bei Letzteren handelt es sich um Proband\*innen der COCON-Studie und damit um eine für die deutsch- und französischsprachige Schweiz repräsentative Stichprobe, die ab einem Alter von 6 Jahren im Abstand von 3 Jahren befragt wurde. Gegenwärtig sind sie im Durchschnitt etwa 20 Jahre alt. Für weitere Infos: <https://jacobscenter.uzh.ch/de/research/cocon/study.html>

### Was wurde alles gemessen?

Zu folgenden Aspekten wurden die Teilnehmer\*innen befragt:

- Befindlichkeit, Sorgen und Ängste
- Wissen und Bewertung des Corona-Virus
- Bewertung des Bundesrates
- Gerechtigkeitsdenken, Solidarität und freiwilliges Engagement
- Soziale Fähigkeiten, Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit
- Lernen im Fernunterricht, Unterstützung durch Mitschüler\*innen und die Lehrpersonen
- Freund\*innen und Familie: Veränderungen im sozialen Umgang, Beziehungsqualität und soziale Unterstützung
- Schul-/Ausbildungssituation und demografische Angaben

Die Bearbeitungsdauer lag im Durchschnitt bei circa 20 Minuten.



## Begriffserklärung – damit die Resultate einfacher zu verstehen sind

Ein *Item* ist eine einzelne Frage aus dem Fragebogen, die von den Schüler\*innen auf einer Skala beurteilt wird, z.B.: «Wie hast du dich letzte Woche gefühlt?»

Eine *Skala* ist eine Folge von Werten, die z.B. angibt, wie stark man einem Item zustimmt. Ein Beispiel für eine Skala sind Werte von 0 bis 5 (also 0,1,2,3,4,5). 0 könnte dann heissen «stimmt gar nicht» und 5 könnte heissen «stimmt voll und ganz».

Der *Durchschnittswert* oder *Mittelwert* berechnet sich wie folgt: Man addiert alle Werte, welche die Schüler\*innen auf der Skala für ein einzelnes Item gewählt haben zusammen und teilt diese durch die Gesamtanzahl (n) der Schüler\*innen.

Zum Beispiel wählen 5 Schüler\*innen die folgenden Werte bei dem Item «Ich bin zufrieden, wie es gerade für mich läuft»: 2, 4, 3, 1, 5. Der Durchschnittswert berechnet sich dann aus der Summe dieser Zahlen ( $2+4+3+1+5=15$ ) geteilt durch die Anzahl Schüler\*innen ( $n=5$ ), was einen Durchschnittswert von  $15/5 = 3$  ergibt. Dieser Wert ist in den folgenden Grafiken (auf den nächsten Seiten) mit der Höhe der Balken abgebildet und die Zahl steht jeweils auch über den Balken auf zwei Kommastellen gerundet.

### Was ist beim Durchschnittswert zu beachten?

Der Durchschnittswert berechnet zwar, welchen Wert die Schüler\*innen im Schnitt angegeben haben, jedoch sagt er nichts über die Verteilung dieser Werte aus. So könnte zum Beispiel auch ein Mittelwert von 3 entstehen, wenn alle fünf Schüler\*innen aus dem Beispiel die 3 wählen:  $3+3+3+3+3 = 15$ , wobei  $15/5 = 3$  ergibt. Es ist also unklar, wie ähnlich die Schüler\*innen geantwortet haben.

### Wo finde ich den Durchschnittswert in der Broschüre?

Der Durchschnittswert ist bei den Grafiken 1, 2, 4, 5, 7, 8, und 10 abgebildet.

Eine *Häufigkeit* sagt aus, wie oft bei einem bestimmten Item ein bestimmter Wert auf der Skala gewählt wurde. Zum Beispiel: Wie viele Schüler\*innen haben bei dem Item «Ich bin zufrieden, wie es gerade für mich läuft.» den Wert 5 «stimmt voll und ganz» gewählt? Die Anzahl wird für alle Werte gezählt (0, 1, 2, 3, 4, 5) und kann als Balken in einer Grafik dargestellt werden. Die Höhe der Balken zeigt die Anzahl Schüler\*innen, die diesen Wert bei einem bestimmten Item genannt haben.

Was ist bei der Häufigkeit zu beachten?

Die Häufigkeit sagt im Gegensatz zum Durchschnittswert etwas über die Verteilung der Werte aus. Hier kann man direkt vergleichen, welche Werte wie oft genannt wurden und sieht, ob die Schüler\*innen ähnliche Antworten gegeben haben oder eher unterschiedliche.

Wo finde ich Häufigkeiten in der Broschüre?

Häufigkeiten sind bei Grafik 3, 6 und 9 abgebildet.

Ein *Konfidenzintervall* lässt sich so erklären: Für jede Frage wollten wir wissen, wo der Mittelwert liegen könnte, wenn wir noch viel mehr Schüler\*innen befragt hätten. Denn die Schüler\*innen dieser Umfrage geben nur Hinweise, wie Jugendliche in dem Alter denken könnten. Das Konfidenzintervall hilft uns also, genauere Werte für den Bereich zu erhalten, in dem der sogenannte wahre Mittelwert liegen könnte, wenn wir alle Schüler\*innen der gleichen Schulstufen in der Deutschschweiz und dem Tessin befragen würden. Dieser Bereich ist durch die schwarzen Balken in der Abbildung gekennzeichnet. Diese Balken bilden die Konfidenzintervalle ab und zeigen uns für jedes Item den Bereich, in dem mit einer Wahrscheinlichkeit von 95% der wahre Mittelwert liegt.

Für Fortgeschrittene: Wenn sich diese Konfidenzintervalle in den Balken überlappen, gibt es keinen statistischen Unterschied zwischen den Mittelwerten der einzelnen Items.

# 1. Allgemeines zu Corona

## 1.1 Strategien: Welche sind im Umgang mit Corona hilfreich?

Die Schüler\*innen beurteilten, inwiefern aufgelistete Strategien hilfreich sind, um sich gegen Corona zu schützen. Die Beurteilung erfolgte auf einer Skala von 0 bis 5.

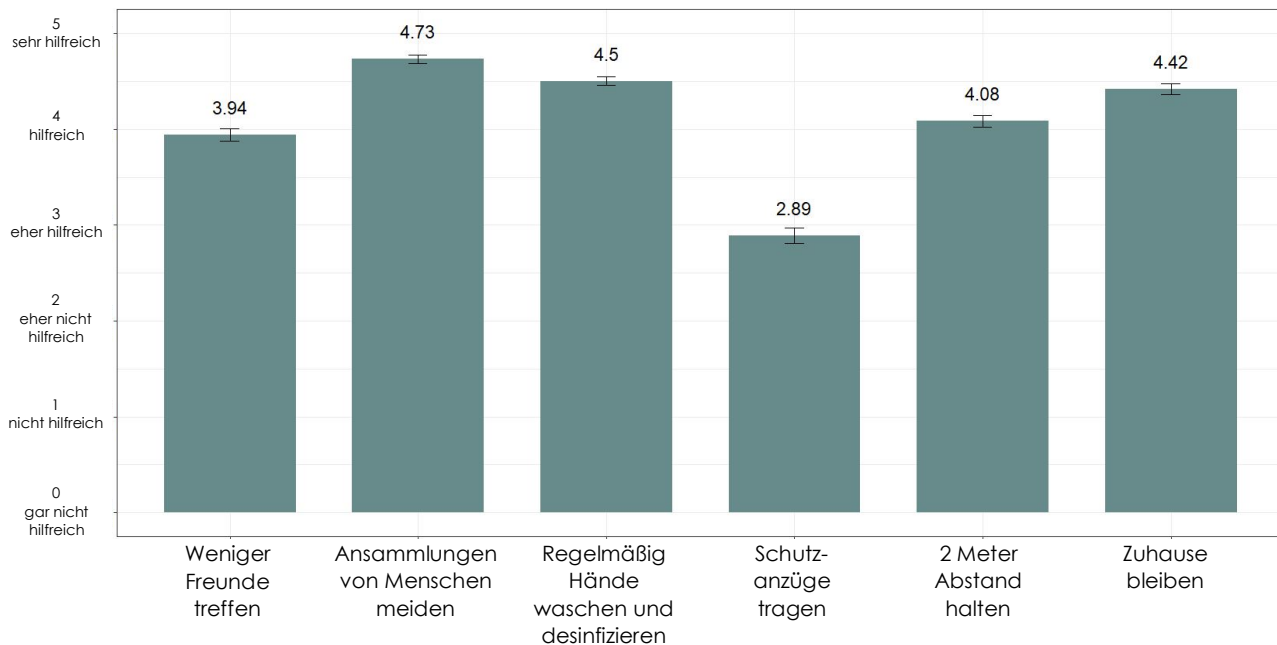
Skala:

0	1	2	3	4	5
gar nicht hilfreich	nicht hilfreich	eher nicht hilfreich	eher hilfreich	hilfreich	sehr hilfreich

Grafik 1 zeigt die Resultate zu diesen Fragen. Die Strategie «Ansammlungen von Menschen meiden» wurde mit durchschnittlich **4.73** (zwischen hilfreich und sehr hilfreich) als am höchsten bewertet und galt bei den Schüler\*innen somit als die hilfreichste Strategie unter den sechs Optionen. «Schutzanzüge tragen» wurde hingegen mit durchschnittlich **2.89** als am wenigsten hilfreich angesehen. Die anderen Strategien wurden alle als «hilfreich» oder höher in der Skala beurteilt. Viele Schüler\*innen gaben also an, dass sie empfohlene Hygiene- und Distanzierungsstrategien im Umgang mit Corona sinnvoll und nützlich finden.

Grafik 1: Strategien

«Wie hilfreich sind deiner Meinung nach folgende Strategien zum Schutz vor Corona?»



## 1.2 Persönliche Regeln: Was ist in Zeiten von Corona noch ok und was nicht?

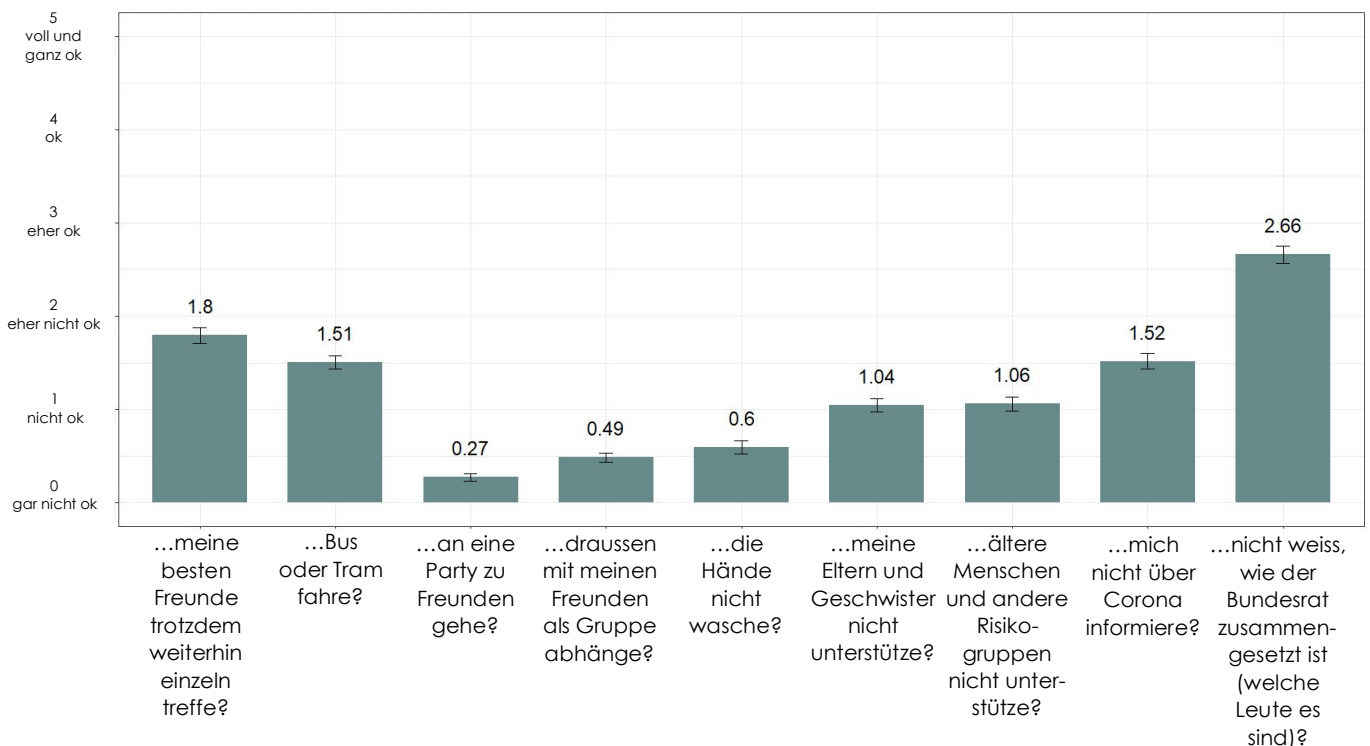
Welche Handlungen tolerierten Jugendliche während Zeiten von Corona und welche nicht? Diese Fragen wurden auf einer Skala von 0 bis 5 bewertet.

Skala:

0	1	2	3	4	5
gar nicht ok	nicht ok	eher nicht ok	eher ok	ok	voll und ganz ok

Grafik 2 zeigt, dass das Item «Ist es ok, wenn ich in Zeiten des Corona-Virus an eine Party zu Freunden gehe?» mit **0.27** den niedrigsten Durchschnittswert hat. Ein solches Verhalten wurde nach Angabe der Jugendlichen als verwerflich beurteilt und nicht toleriert. Der Handlung «Ist es ok, wenn ich in Zeiten des Corona-Virus meine besten Freund\*innen trotzdem weiterhin treffe?» wurde mit **1.80** am meisten Toleranz entgegengebracht (bis auf das Wissen der Zusammensetzung des Bundesrates). Allerdings ist das noch immer ein sehr niedriger Wert und bedeutet auf der Skala «nicht ok» bis «eher nicht ok». Allgemein weisen alle Items sehr niedrige Zahlen auf. Die meisten Schüler\*innen gaben also an, die Regeln während Corona sehr streng und pflichtbewusst eingehalten zu haben.

Grafik 2: Persönliche Regeln im Umgang mit Corona  
«Ist es ok, wenn ich in Zeiten des Corona-Virus...»



### 1.3 Eigenes und fremdes Verhalten: Wer bekommt Corona?

Die Schüler\*innen beurteilten, inwiefern ihr eigenes Verhalten und das Verhalten von anderen Einfluss darauf hat, Corona zu bekommen. Die Skala geht von 0 bis 5.

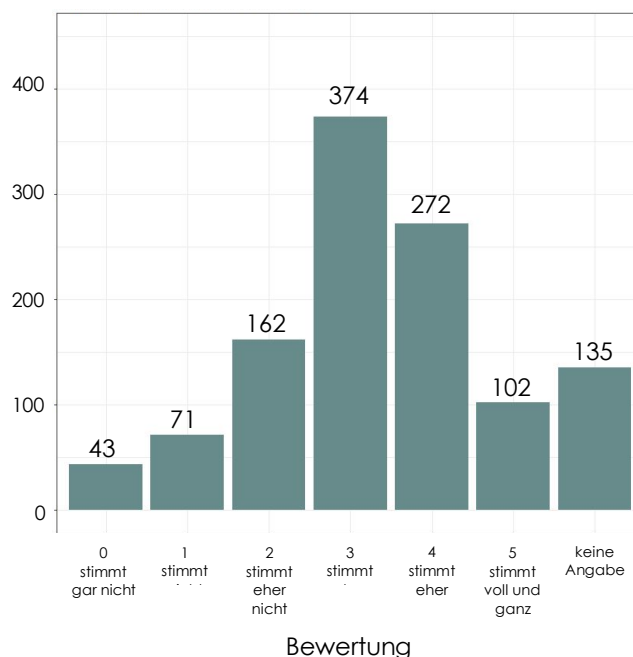
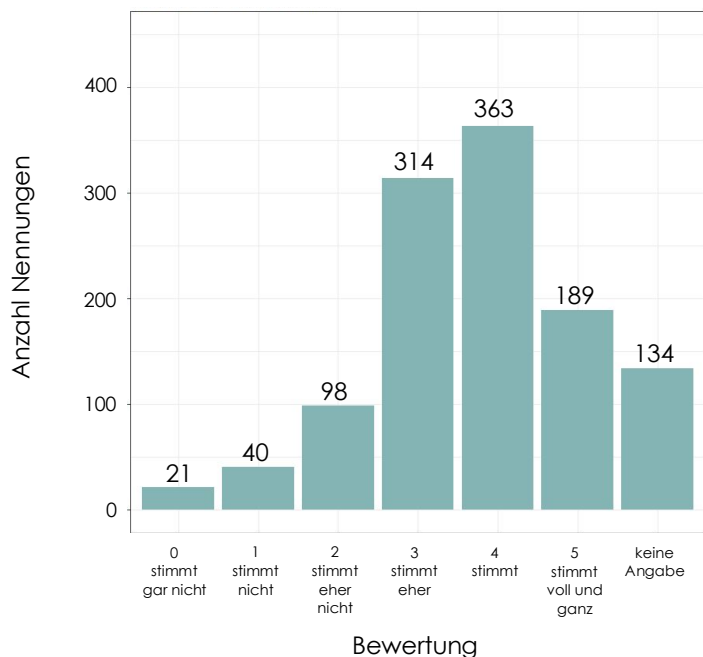
Skala:

0	1	2	3	4	5
stimmt gar nicht (= gar kein Einfluss)	stimmt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt	stimmt voll und ganz (= sehr grosser Einfluss)

Grafiken 3a und 3b zeigen, wie oft bestimmte Werte auf der Skala gewählt wurden (die Häufigkeiten). Am häufigsten wurden «stimmt eher» oder «stimmt» als Antworten gewählt. Die Jugendlichen gaben also an zu glauben, dass sowohl sie selber als auch andere mit ihrem Verhalten Einfluss auf eine mögliche Erkrankung haben. Auffällig ist, dass das eigene Verhalten als ausschlaggebender («stimmt») beurteilt wurde, ob eine Erkrankung erfolgt, als das Verhalten anderer («stimmt eher»).

*Grafik 3a: Einfluss des eigenen Verhaltens  
«Ob ich Corona bekomme oder nicht, hängt davon ab, wie ich mich verhalte.»*

*Grafik 3b: Einfluss des Verhaltens anderer  
«Ob ich Corona bekomme oder nicht, hängt davon ab, wie die anderen sich verhalten.»*





## 1.4 Engagement: Wie sozial engagiert sind Jugendliche während der Krise?

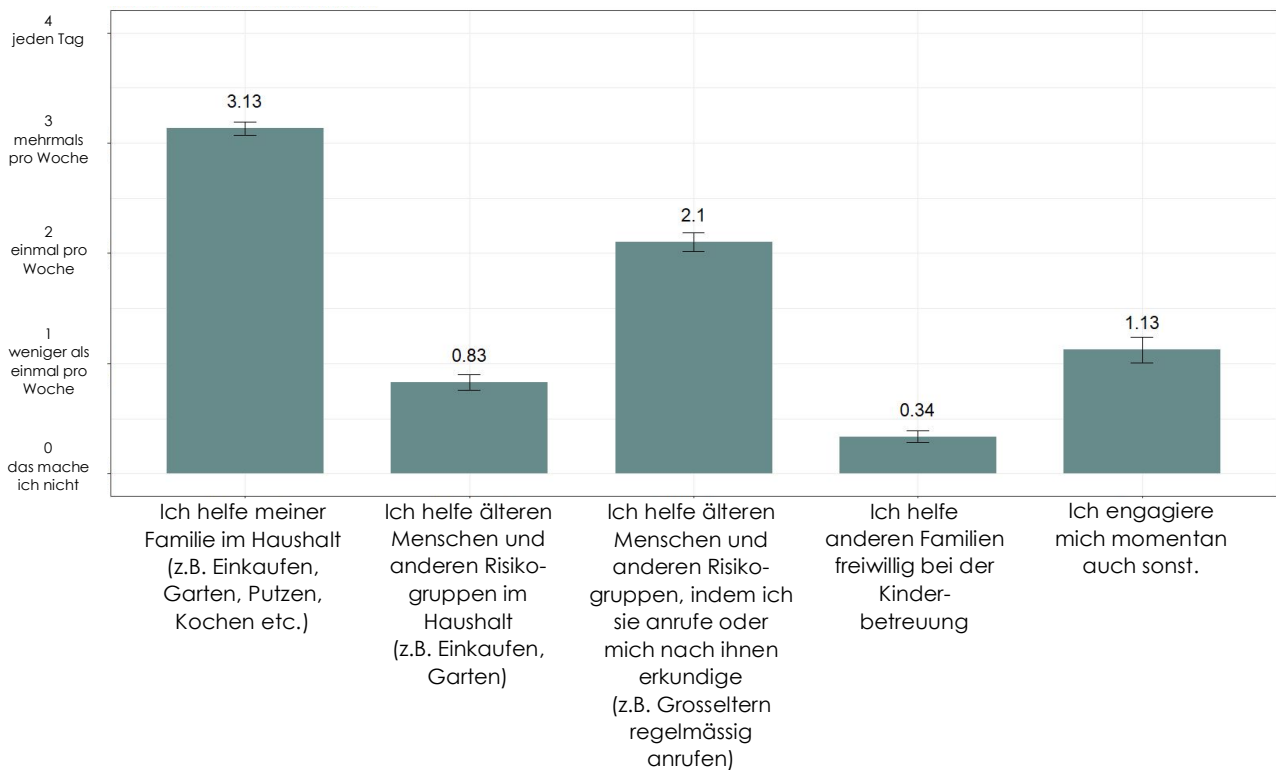
Die Jugendlichen wurden zu ihrem sozialen Engagement während Corona befragt. Die Antwortmöglichkeiten befanden sich auf einer Skala von 0 bis 4.

Skala:

0	1	2	3	4
das mache ich nicht	weniger als einmal pro Woche	einmal pro Woche	mehrmals pro Woche	jeden Tag

Grafik 4 zeigt, dass sich die Jugendlichen mit einem Durchschnittswert von **3.13** offenbar am häufigsten zu Hause bei der eigenen Familie engagierten. Das bedeutet, dass sie «mehrmals pro Woche» ihrer Familie helfen. Auch gaben die Schüler\*innen an, oft älteren Menschen und anderen Risikogruppen zu helfen, mit einem durchschnittlichen Wert von **2.1** («einmal pro Woche»).

Grafik 4: Engagement in Zeiten von Corona  
«Wie oft engagierst du dich im Moment?»



Die Jugendlichen gaben an, sich auch anderweitig zu engagieren. Sie nannten:

- Einkaufen für Hilfsbedürftige
- Zeit mit der Familie verbringen oder Freund\*innen kontaktieren
- Sich an die Regeln halten bzw. zu Hause bleiben und die Hände oft waschen
- Schulaufgaben erledigen
- Viel Sport oder kreative Aktivitäten ausüben
- Engagement in der Ausbildung: Arbeit in Apotheken, Altersheimen, Lebensmittelgeschäften oder Berufe im medizinischen Bereich

## 1.5 Vertrauen in die Behörden: Wie meistert der Bundesrat die Krise?

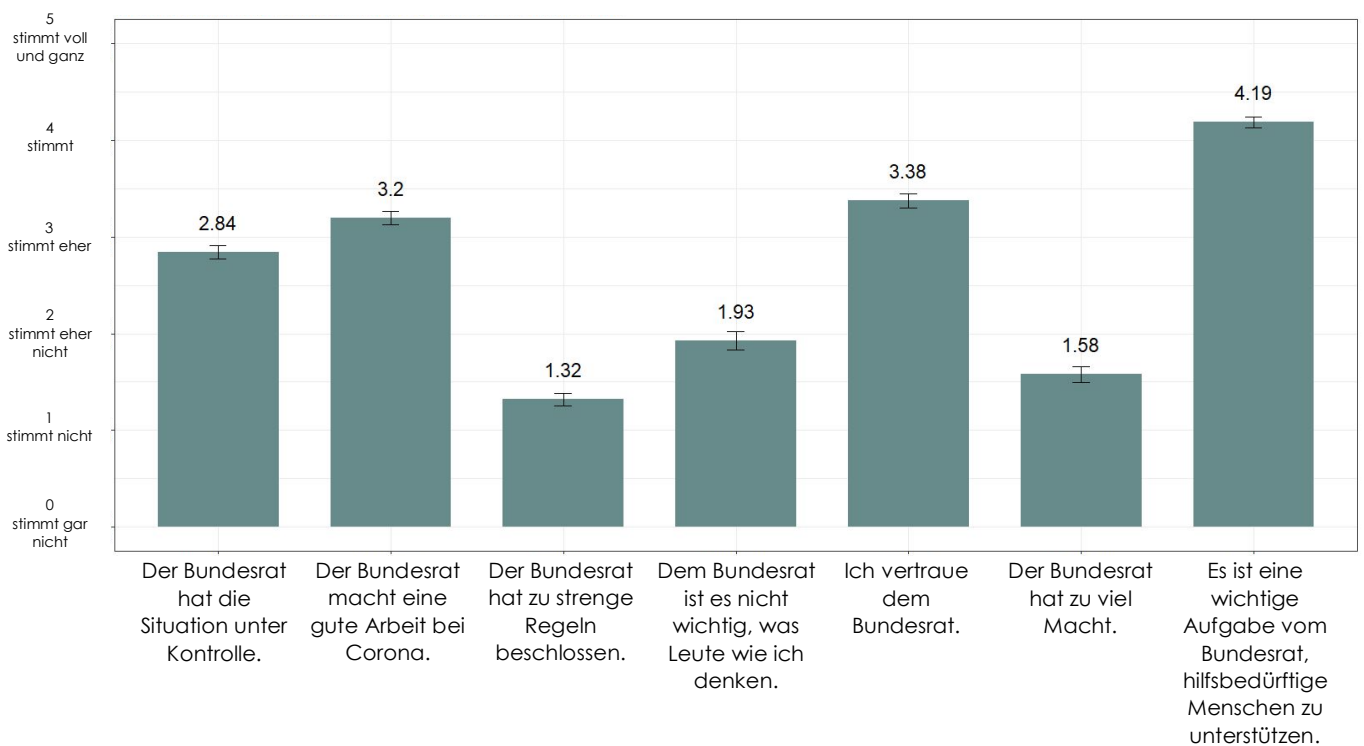
Die Schüler\*innen beurteilten, wie gross ihr Vertrauen in die Behörden ist. Die Bewertung erfolgte auf einer Skala von 0 bis 5.

Skala:

0	1	2	3	4	5
stimmt gar nicht	stimmt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt	stimmt voll und ganz

Grafik 5 veranschaulicht, dass das Item «Es ist eine wichtige Aufgabe vom Bundesrat, hilfsbedürftige Menschen zu unterstützen» im Durchschnitt mit **4.19** am höchsten beurteilt wurde. Die Jugendlichen gaben also an, hohe Erwartungen an den Bund zu haben, Leuten in Not unter die Arme zu greifen. Die verordneten Regeln wurden grundsätzlich als rechtmässig erachtet (Durchschnitt = **1.32**). Das Vertrauen und die Arbeit des Bundes wurden als mittelmässig beurteilt («stimmt eher» bis «stimmt»).

Grafik 5: Vertrauen in die Behörden  
«Inwiefern stimmst du den folgenden Aussagen über den Bundesrat zu?»



## 2. Sozialleben in Zeiten von Corona

### 2.1 Freund\*innen: Wurden persönliche Treffen eingeschränkt?

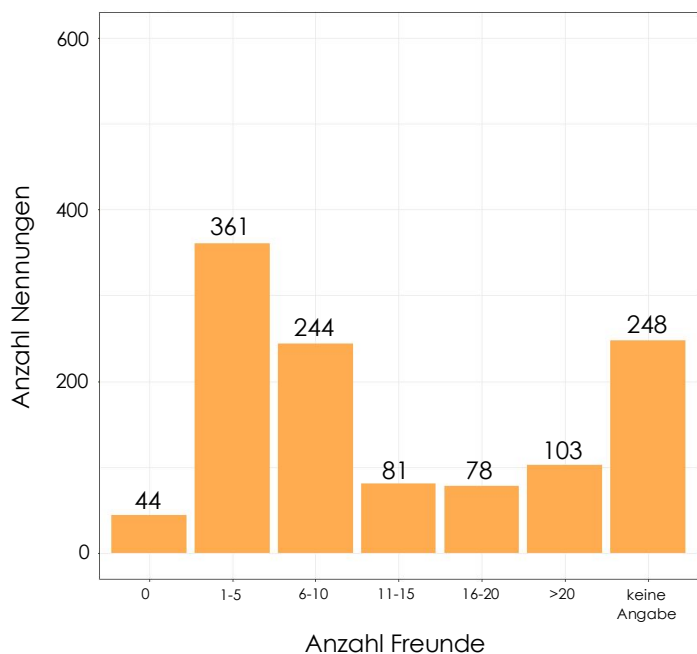
Das Treffen von Freund\*innen stellt Jugendliche während Corona vor Herausforderungen. Die Schüler\*innen nannten die Anzahl der Freund\*innen, die sie normalerweise innerhalb einer Woche (vor Corona) treffen. Dies wurde mit der Angabe verglichen, wie viele Freund\*innen sie in jener Woche während der Quarantäne getroffen haben, bevor der Fragebogen ausgefüllt wurde. Dabei konnte jeweils eine frei beliebige Zahl genannt werden.

Grafiken 6a und 6b zeigen die Unterschiede zwischen diesen beiden Angaben auf. Vor der Quarantäne haben die meisten Jugendlichen zwischen einem und fünf Freund\*innen pro Woche getroffen. Im Vergleich dazu gaben am meisten Jugendliche an, in Zeiten der Quarantäne während einer Woche gar keine Freund\*innen getroffen zu haben. Der Vergleich der beiden Grafiken zeigt, dass die meisten Jugendlichen gemäss ihren Angaben auf persönliche Treffen mit Freund\*innen verzichteten.

Da die meisten Jugendlichen auch angaben, dass online abhängen gar nicht mit persönlichen Treffen gleichgesetzt werden kann, wurden somit aus Sicht der Jugendlichen persönliche Opfer erbracht.

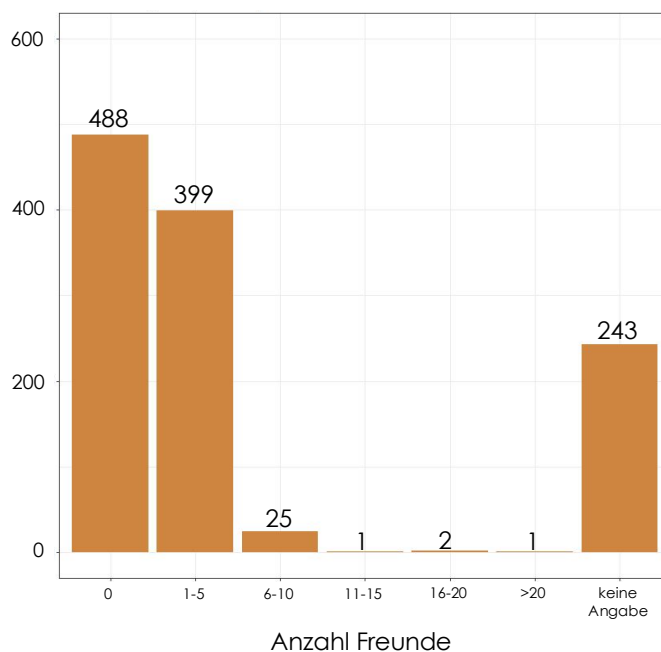
Grafik 6a: Wöchentliche Treffen vor Corona

«Wie viele verschiedene Freunde triffst du normalerweise (vor Corona) in einer Woche insgesamt persönlich?»



Grafik 6b: Wöchentliche Treffen während Corona

«Wie viele verschiedene Freunde hast du letzte Woche insgesamt persönlich getroffen?»



### Welchen Einfluss haben Freund\*innen auf das eigene Verhalten während Corona?

Erste Auswertungen (hier nicht abgebildet) zeigten, dass Jugendliche, welche sich stark an die Regeln halten und stark um das Wohlergehen der Mitmenschen besorgt sind, eher Freund\*innen haben, welche sich an die Regeln des Bundesrates halten und viel Solidarität ausdrücken. Gleiches gesinnt sich zu Gleichem – auch in Bezug auf Solidarität!

## 2.2 Wohlbefinden: Wie ging es den Jugendlichen zu Beginn der Krise?

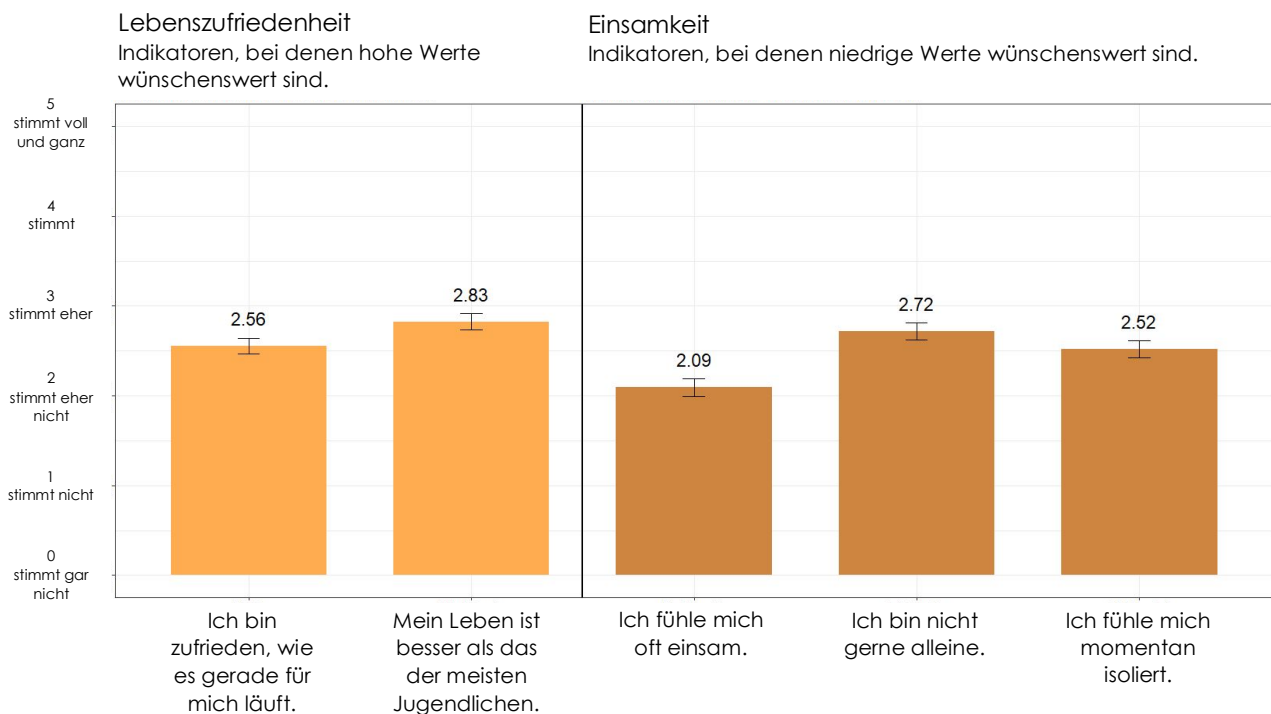
Die Schüler\*innen wurden sowohl zu ihrer Lebenszufriedenheit als auch zu dem Thema Einsamkeit befragt. Die Fragen dazu wurden auf einer Skala von 0 bis 5 beurteilt.

Skala:

0	1	2	3	4	5
stimmt gar nicht	stimmt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt	stimmt voll und ganz

Grafik 7 zeigt, dass sich die durchschnittlichen Werte der Lebenszufriedenheit während der Befragung zwischen **2.56** und **2.83** bewegten. Dies bedeutet, dass die Jugendlichen im Schnitt angaben, «eher nicht» bis «eher» zufrieden mit ihrem Leben zu sein. Bei der Einsamkeit lagen die Werte ähnlich zwischen **2.09** und **2.72**. Somit fühlten sich die Schüler\*innen im Durchschnitt «eher nicht» einsam und isoliert. Es ist jedoch bemerkenswert, dass die Werte zur Lebenszufriedenheit eher tief lagen und die Werte zu Einsamkeit vergleichsweise eher höher ausgeprägt waren als dies aus anderen Studien mit Jugendlichen bekannt ist.

Grafik 7: Wohlbefinden  
«Inwiefern stimmst du folgenden Aussagen zu?»



### WAS TUN, WENN ICH MICH EINSAM FÜHLE? – EIN PAAR IDEEN VON PSYCHOLOGEN\*INNEN

#### Freundschaften vertiefen oder Erwartungen herunterschrauben

Psychologen\*innen unterscheiden zwischen zwei Möglichkeiten, die das Gefühl von Einsamkeit reduzieren können (Schoenmakers et al., 2012):

1. Zum einen können **Freundschaften verstärkt** werden – entweder indem neue Freundschaften geschlossen werden oder indem bestehende Freundschaften vertieft werden.
2. Zum anderen ist es auch hilfreich, die **Erwartungen** an soziale Kontakte zu **reduzieren** und sich weniger von aussenstehenden Personen abhängig zu machen, die einen aus der Einsamkeit «retten» sollen. Selbst ist die Frau / der Mann!

Alleinsein bedeutet also nicht zwangsläufig einsam zu sein. Alleinsein muss nicht mit den negativen Gefühlen verknüpft sein, nicht dazugehören oder nicht mit anderen verbunden zu sein (Rokach, 2001). Wichtig ist es, das Gefühl zu haben, dass andere Leute für einen da sind (auch wenn sie nicht anwesend sind).

#### Sich auf bestehende Kontakte konzentrieren

Auch in schwierigen Zeiten können Kontakte gepflegt werden: Die Persönlichkeitspsychologin und Einsamkeitsforscherin Susanne Bückner betont, dass es einfacher ist, sich auf bestehende Kontakte zu konzentrieren und diese neu aufleben zu lassen oder zu intensivieren, anstatt zu versuchen, ganz neue Freundschaften zu knüpfen. Dies kann auch virtuell und telefonisch geschehen (Matera, 2020). Oder wie wäre es mit einem Treffen im Garten? Viele Aktivitäten sind auch möglich, wenn der Abstand eingehalten wird. Fehlende Umarmungen können gut durch ein paar nette Worte ersetzt werden.

#### Aktiv werden – auch alleine!

Oftmals helfen auch Aktivitäten, um dem Gefühl von Traurigkeit und Einsamkeit zu entkommen. Hobbys lösen positive Gefühle aus und können die schlechte Stimmung heben. Nachfolgend ein paar Ideen (Brakemeier, 2020):



Besonders **Bewegung** hilft gegen Traurigkeit. Auch während Corona muss nicht auf Sport verzichtet werden. Es gibt viele Möglichkeiten, sich trotzdem zu bewegen – sowohl draussen als auch im Haus.



**Lesen** kann das Gefühl von Einsamkeit reduzieren. Buchtipps gibt es beispielsweise hier: <https://www.lovelybooks.de/buecher/jugendbuch/>



Eine tröstende Wirkung kann auch **Musik** haben; dabei kann man sich entweder seiner Lieblingsmusik widmen oder natürlich selber musizieren.



Wenn die ganze Familie nun vermehrt Zuhause ist, bieten sich natürlich auch **Gesellschaftsspiele** an – diese stärken das Gemeinschaftsgefühl. Gerade in einer solchen Situation können Geschwister zu besten Freund\*innen werden.

## Eine Tagesstruktur schaffen

Wichtig ist es, auch in besonderen Zeiten einen strukturierten Alltag aufrecht zu erhalten. Das heisst: Selbst wenn man zuhause bleibt, morgens nicht allzu spät **aufstehen**, sich **anziehen** und den **Tag in Angriff nehmen**, als wäre es ein normaler Schultag. Das bringt das positive Gefühl, aktiv zu sein und etwas zu erreichen, statt in einer deprimierten Stimmung zu versinken (Brakemeier, 2020).

## Rückblick

Es kann auch gut sein, einen Blick in die Vergangenheit zu werfen, um für zukünftige Situationen gewappnet zu sein:

- Was hat mir besonders geholfen?
- Wo und wann habe ich mich wohl gefühlt? Was habe ich da genau gemacht?
- Welche Gedanken waren schwierig auszuhalten? Was habe ich gemacht, damit sie wieder weggingen?
- Was würde ich meinen Freund\*innen für Tipps geben, um mit schwierigen Situationen umzugehen?



## WIE KANN ICH MEIN SOZIALLEBEN AUFRECHT ERHALTEN UND MICH UND ANDERE GLEICHZEITIG SCHÜTZEN?

### Aus der Ferne Kontakt halten

Freundschaften aufrecht zu erhalten, bedeutet nicht zwingend, sich regelmässig treffen zu müssen. Zu Zeiten von Corona ist es wichtig, sich an die Abstandsregeln zu halten – trotzdem können Kontakte aber aufrechterhalten werden: Durchs **Telefonieren**, **Chatten** oder **Skypen** ist ein Austausch weiterhin möglich. Da dies den persönlichen Kontakt nicht komplett ersetzen kann, gibt es glücklicherweise auch weiterhin die Möglichkeit zu persönlichen Treffen – solange ein paar Regeln im Hinterkopf bleiben.

### Regeln einhalten bei persönlichen Treffen

1. **Sich im Freien treffen**: Die Ansteckungsgefahr draussen ist geringer; ausserdem gibt es viele Aktivitäten, welche an der frischen Luft ausgeübt werden können – die (meistens) sogar noch gesund sind!
2. **Kontakte** auf die wirklich wichtigen Personen **beschränken**: Es kann sinnvoll sein, ein paar wenige, sehr gute Freund\*innen auszuwählen und diese dafür regelmässig zu treffen.
3. **Abstand halten**: Auf Händeschütteln und Umarmungen verzichten und zum Beispiel auf den Ellbogengruß umsteigen – dies mag schwerfallen, reduziert die Ansteckungsgefahr allerdings gewaltig. Aber wie schon gesagt: Wir freuen uns auch alle über nette Worte von Menschen, die uns wichtig sind.

### 3. Schule in Zeiten von Corona

#### 3.1 Lernkompetenz I: Wie kompetent erleben sich die Jugendlichen?

Die Schüler\*innen wurden zu ihrer Lernmethodik und zu ihren Gedanken der veränderten Lage des Lernens während der Quarantäne befragt. Die Skala enthielt die Werte von 0 bis 5.

Skala:

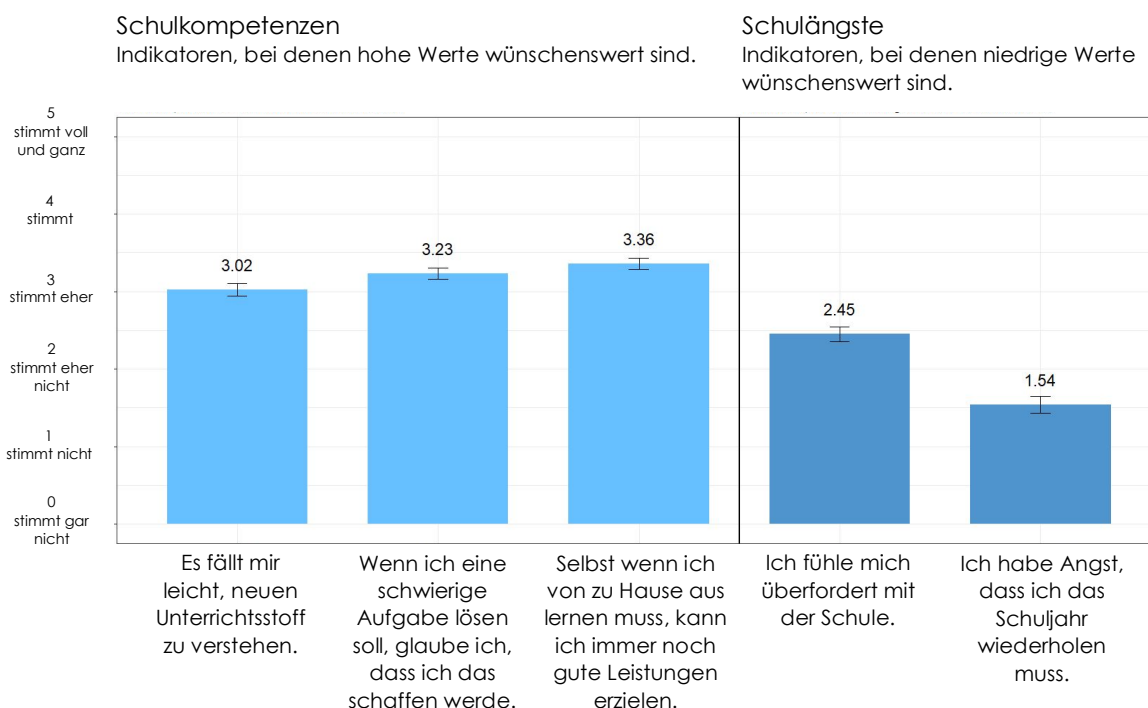
0	1	2	3	4	5
stimmt gar nicht	stimmt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt	stimmt voll und ganz

Grafik 8 – aufgeteilt in Kompetenzen und Ängste – zeigt, dass sich die Jugendlichen grundsätzlich zuversichtlich zeigten, den Unterrichtsstoff zu verstehen und den Schulalltag auch unter ausserordentlichen Bedingungen zu meistern (die Werte der Schulkompetenzen lagen zwischen **3.02** und **3.36**). Das Item «Selbst wenn ich von zu Hause aus lernen muss, kann ich immer noch gute Leistungen erzielen» wies mit einem Schnitt von **3.36** den höchsten Wert auf. Jedoch zeigt dieser Wert keine hohe Zustimmung.

Die Angst vor dem Wiederholen des Schuljahres war mit **1.54** («stimmt gar nicht» bis «stimmt nicht») eher gering und auch die angegebene Überforderung hielt sich in Grenzen. Beide Werte waren aber dennoch höher als «stimmt nicht». Zudem ist zu berücksichtigen, dass diese Werte – wie bei allen Grafiken – durchschnittliche Werte sind. Das heisst, einige Schüler\*innen kamen sehr gut klar, während andere hohe Schwierigkeiten hatten.

Grafik 8: Schul- und Lernmanagement

«Wie kommst du mit der schulischen Lage während der Quarantäne zurecht?»



### 3.2 Lernkompetenz II: Wie kompetent erleben sich die Jugendlichen?

Die Schüler\*innen wurden gefragt, inwiefern sie glauben, die Lernziele in den Fächern Deutsch und Mathematik zu erreichen. Die Beurteilung erfolgte auf einer Skala von 0 bis 5.

Skala:

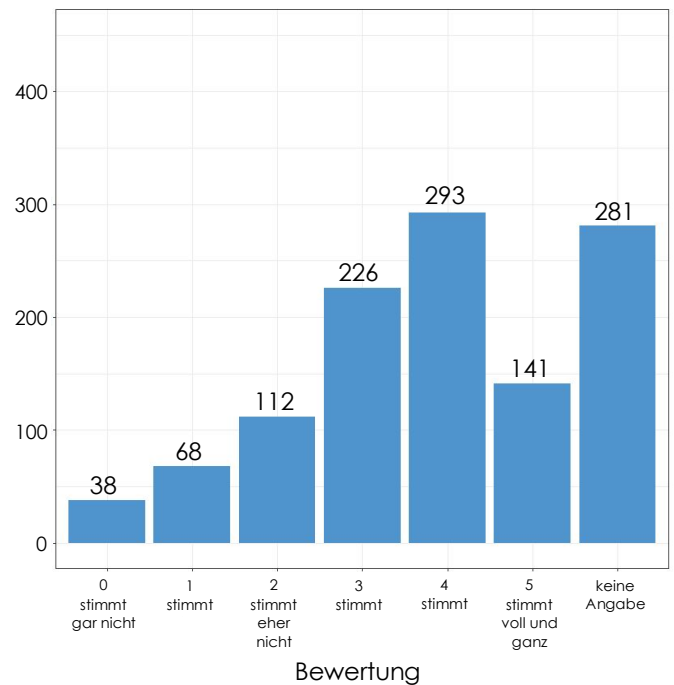
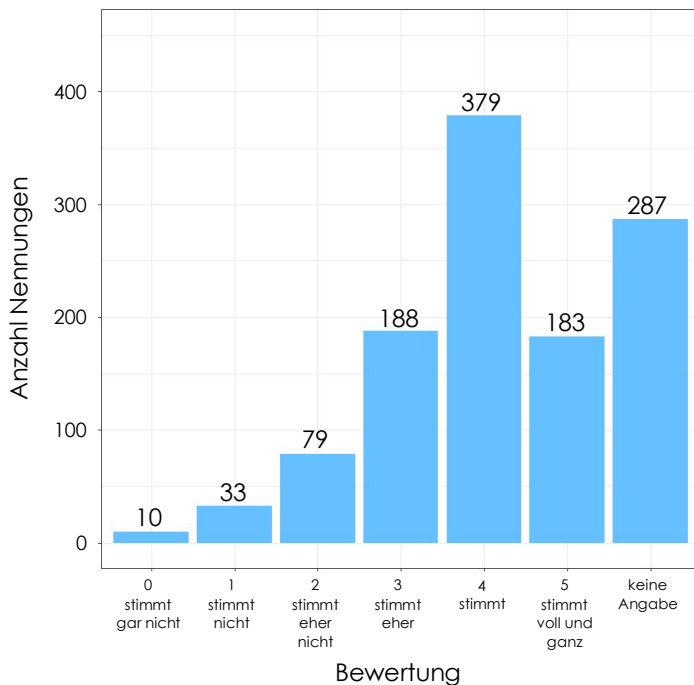
0	1	2	3	4	5
stimmt gar nicht	stimmt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt	stimmt voll und ganz

In den Grafiken 9a und 9b ist zu sehen, dass der grösste Anteil der Jugendlichen glaubte, die Lernziele gut erreichen zu können («stimmt»). Die Zuversicht in Mathematik war etwas geringer, allerdings lag die grösste Häufigkeit noch immer bei «stimmt», was ein positives Resultat darstellt und darauf schliessen lässt, dass die Schüler\*innen im Durschnitt optimistisch bezüglich ihrer schulischen Leistungen waren.

Eine interessante Frage wird sein, ob diese Werte auch im Verlauf der Corona-Krise stabil bleiben. Dies würde darüber Aufschluss geben, wie resilient bzw. robust die Kompetenzeinschätzungen der Schüler\*innen sind – auch unter ausserordentlichen Bedingungen.

Grafik 9a: Lernziele (Deutsch)  
«Ich kann in Deutsch die Lernziele meiner Klasse erreichen.»

Grafik 9b: Lernziele (Mathematik)  
«Ich kann in Mathematik die Lernziele meiner Klasse erreichen.»





### 3.3 Unterstützung durch Lehrpersonen: Wie gut unterstützt fühlten sich die Jugendlichen zu Beginn der Krise?

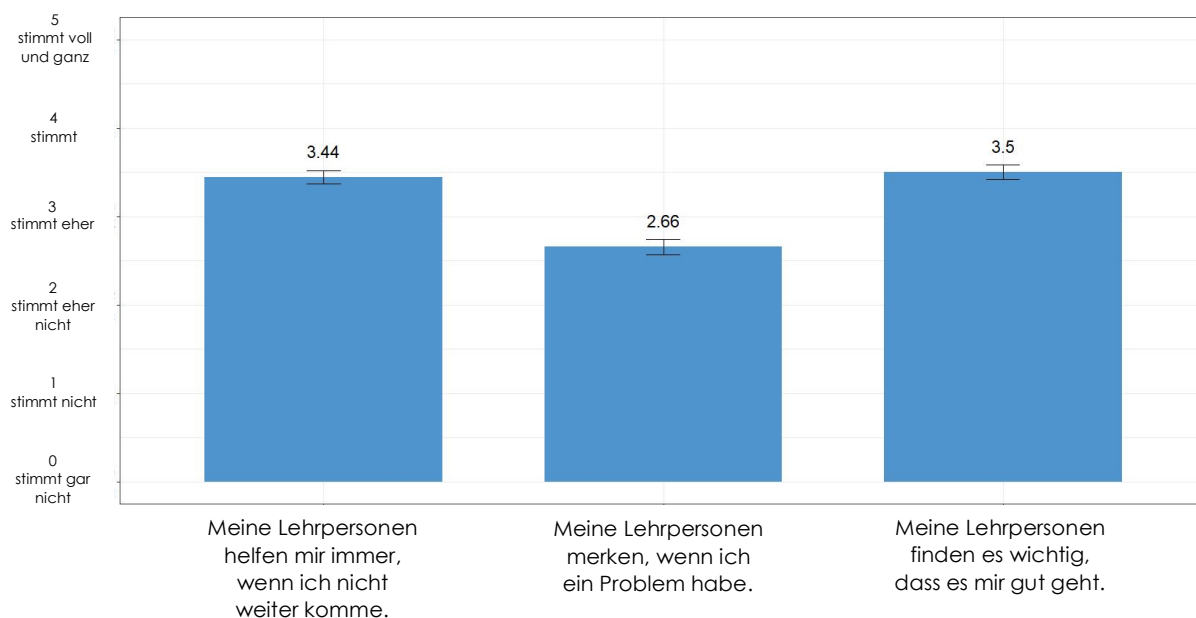
Die Schüler\*innen wurden auf einer Skala von 0 bis 5 befragt, als wie stark sie die Unterstützung durch die eigenen Lehrpersonen empfinden.

Skala:

0	1	2	3	4	5
stimmt gar nicht	stimmt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt	stimmt voll und ganz

In Grafik 10 ist zu sehen, dass sich die gefühlte Unterstützung zu Beginn der Schulschliessungen auf einem eher niedrigen bis mittleren Level befand (Werte zwischen **2.66** und **3.5**). Auch hier sind wir sehr gespannt auf den weiteren Verlauf dieser Werte, wobei die zweite Befragung im Herbst aufschlussreich sein wird.

Grafik 10: Unterstützung durch Lehrpersonen  
«Zu deiner Klasse und deinen Lehrpersonen»



# TIPPS FÜR SELBSTÄNDIGES LERNEN

## WIE LERNE ICH ZUHAUSE AM BESTEN?

Ausserhalb der Schule selbständig zu lernen bedeutet, dass viel Eigenmotivation abverlangt wird. Es liegt in der eigenen Verantwortung zu planen, wann, wo und wie man lernt. Um dies einfacher umsetzen zu können, haben wir nachfolgend einige Tipps von Bildungsforscher\*innen aufgeführt.

### Vorsätze in die Tat umsetzen – Wir sind Meister des Aufschiebens

Zunächst ist es wichtig, in die sogenannte *Handlungsorientierung* zu kommen. Das bedeutet, man wird aktiv, statt in Gedanken zu verweilen und Arbeit aufzuschieben.

Folgende Strategien können hilfreich sein (Draksal, 2007):



**Fixe Zeiten** fürs Lernen festlegen: Eine Routine hilft dabei, das Lernen als selbstverständlichen Teil des Alltags zu sehen. Dabei gilt der Leitsatz «Erst die Arbeit, dann das Vergnügen» – es fällt leichter, sich an die Arbeit zu machen und diese ohne Trödeln zu erledigen, wenn danach umso mehr Zeit für Hobbys bleibt.



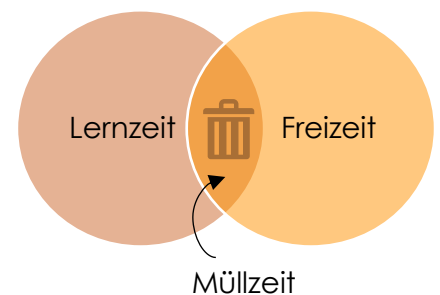
**Gedankenstopp**: Erappt man sich beim Grübeln und Aufschieben von Arbeit, hilft es innerlich STOPP zu sagen und bewusst die Aufmerksamkeit wieder auf die anstehende Aufgabe zu lenken.



**Sich mitreissen lassen**: Gemeinsam mit motivierten Freund\*innen fällt es leichter, aktiv zu werden und mit der anstehenden Arbeit zu beginnen.

### «Müllzeit» reduzieren

Als *Müllzeit* wird die Zeit beschrieben, während der weder hochkonzentriert gelernt wird noch wirklich Pause gemacht wird – also eine Vermischung von Lern- und Freizeit. Dies passiert beispielsweise, wenn während des Lernens kurz eine SMS beantwortet oder bei Schularbeiten schon über die Freizeit nachgedacht wird und man so nicht bei der Sache ist. Umgekehrt gilt auch als Müllzeit, wenn während der Freizeit nebenbei gelernt wird (z.B. Vokabeln lernen während des Fernsehens) oder wenn sich das schlechte Gewissen meldet, weil man gerade nicht lernt.



Die Folge: Während des Lernens ist man nicht konzentriert und kommt so wesentlich langsamer voran. Auch die Freizeit kann so nicht richtig genossen werden, weil es schwer fällt abzuschalten und immer wieder ans Lernen gedacht wird.

Es kann hilfreich sein, sich folgende Fragen zu stellen:

- Wann gibt es in meinem Alltag Müllzeit? Was mache ich dann? Wie fühle ich mich dann?



- Wann kann ich mich nicht entscheiden, ob ich Lernen möchte oder lieber meine Freizeit geniessen möchte? (Damit kämpfen auch oft Erwachsene – gerade wenn sie viel zu tun haben)
- Haben meine Freund\*innen auch Müllzeit? Was würde ich ihnen für Tipps geben?


Dieser Vorsatz wird empfohlen: *Wenn ich lerne, dann lerne ich und lasse mich nicht ablenken – denn dann dauert das Lernen nur unnötig lange. Und wenn ich Freizeit habe, dann darf ich diese ohne schlechtes Gewissen geniessen und tun, was mir Spass macht!*

Auf diese Weise wird sowohl die Lernzeit produktiver als auch die Freizeit erholsamer (Rietzler & Grolimund, o.J.).

## Unterbrechungen vermeiden

Auch kurze Unterbrechungen können den Arbeitsfluss stören und so bewirken, dass es schwerfällt, sich hinterher wieder auf die Schularbeit zu konzentrieren (genau so entsteht, wie oben erwähnt, Müllzeit). Entsprechend ist es am besten, bereits im Voraus möglichen Ablenkungen vorzubeugen: Vor dem Lernen **auf die Toilette gehen**, sich ein **Glas Wasser** auf den Schreibtisch stellen und **das Handy ausschalten** oder in einem anderen Raum lassen. Diese Tricks helfen dabei, Störfaktoren gar nicht erst aufkommen zu lassen (Sparfeldt & Buch, 2020).


Fragen, die man sich selbst stellen kann:

- Welche Strategien wende ich selber an, damit ich nicht unterbrochen werde?
-  ▪ Wie lange dauert es, bis ich mich wieder konzentrieren kann, wenn mich jemand unterbricht?
- Was machen meine Freund\*innen, damit sie nicht gestört werden? Oder umgekehrt: Was würde ich ihnen für Tipps geben?

## Tätigkeiten und Inhalte abwechseln

Wer einmal im Lernmodus ist, tendiert häufig dazu, Inhalte immer wieder zu repetieren, um sie sich besser einzuprägen. Es ist jedoch sinnvoller, diese mit zeitlichem Abstand zu wiederholen. Ein direktes Wiederholen von Stoff bringt vergleichsweise wenig; besser ist es, sich nach einem Lerndurchgang erstmal anderen Inhalten zu widmen und erst einige Stunden oder gar Tage später darauf zurückzukommen. Allfällige Lücken lassen sich dann gezielter feststellen und ausbauen (Dunlosky et al., 2013). Beispiel: Beim Französischlernen Vokabeln am Anfang lernen und sich frühestens nach einer Stunde erneut selbst abfragen – so kann besser festgestellt werden, welche Wörter man sich längerfristig merken konnte und welche in der Zwischenzeit wieder vergessen wurden.

Fragen, die man sich selbst stellen kann:


- Wie gehe ich vor, wenn ich etwas auswendig lernen will?
-  ▪ Was könnte ich an meinem Vorgehen verbessern?
- Wie gehen meine Freund\*innen vor? Kann ich gewisse Strategien von ihnen lernen, um direktes Repetieren zu vermeiden?

## Kurze Pausen einplanen

Pausen sind wichtig, um zwischendurch Energie zu tanken. Dabei sind sowohl das Timing als auch die Dauer der Pausen zu beachten: Idealerweise findet eine Pause erst **nach einer Lerneinheit** statt, d.h., nachdem man beispielsweise mit einem bestimmten Fach fertig ist und zum nächsten Fach übergeht. Eine kurze, **fünf- bis zehnminütige Pause** sollte genügen, um z.B. etwas zu trinken oder eine Kleinigkeit zu essen. Ist die Pause zu lang, besteht das Risiko, dass man sich in einer Aktivität verliert, etwa beim Schauen einer spannenden Serie, welche man dann nicht nach 20 Minuten abbrechen möchte (Sparfeldt & Buch, 2020).



Fragen, die man sich selbst stellen kann:

- Wie oft mache ich beim Lernen eine Pause? Wie lange dauert diese an?
-  ▪ Wie verbringe ich meine Pausen?
- Wie schaffe ich es, meine Pause kurz zu halten und trotzdem frisch zum Lernen zurückzukehren?
- Wie lösen meine Freund\*innen dieses Problem?

## Spass und Abwechslung schaffen

Abwechslung hilft gegen Langeweile – auch beim Lernen. Selbstständiges Lernen bringt gewisse Freiheiten mit sich, welche die Motivation erhöhen. Zum Beispiel können Lerninhalte ganz unterschiedlich erarbeitet werden. Verschiedene Herangehensweisen können langweilige Aufgaben interessanter erscheinen lassen (Wolters, 2003). Einige Beispiele für abwechslungsreicheres Lernen:



**Lernvideos** schauen. Nachfolgend aufgeführt sind einige Kanäle auf YouTube, welche verschiedene Lerninhalte einfach und anschaulich erklären und auch allgemeine Lerntipps vermitteln:

- «simpleclub»: <https://www.youtube.com/user/TheSimpleClub/videos>
- «schoolseasy»: <https://www.youtube.com/user/schoolseasy/videos>
- «explainity Erklärvideos»: <https://www.youtube.com/c/explainity-erklart/videos>
- «Die Merkhilfe»: <https://www.youtube.com/c/diemerkhilfe/videos>

Oder es wird direkt ein Suchbegriff zu einem bestimmten Thema eingetippt. So lassen sich die passenden Lernvideos im Internet finden.

Aber Achtung: Es ist wichtig, beim Thema zu bleiben. Am besten nimmt man sich vor, nur 1-2 Videos zu schauen, sich die wichtigsten Punkte daraus aufzuschreiben und dann weiter zu lernen.



Lerninhalte **zeichnen** – z.B. wie könnte ein Fremdwort aussehen, wenn es gezeichnet wird?



Sich ein **Punktesystem** überlegen (z.B. jede richtige Antwort beim Abfragen ergibt 1 Punkt, bei 10 Punkten gibt es eine Belohnung (z.B. Schokolade))

Fragen, die man sich selbst stellen kann:



- Welche Tricks verwende ich, um Abwechslung im Lernalltag zu schaffen?
- Gibt es etwas, das ich gerne ausprobieren würde?
- Wie schaffen meine Freund\*innen Abwechslungen?

## Für Motivation und Unterstützung von aussen sorgen

Auch **Lerngruppen** zu bilden bringt Abwechslung in den Alltag. Man kann einander (auch per Videochat) beim Lernen unterstützen; z.B. durch gegenseitiges Abfragen oder das Erklären von Inhalten. So kann man sich gegenseitig motivieren. Dabei können auch verschiedenen Lernmethoden ausgetauscht werden: Was mache ich, um motiviert zu bleiben, was ist beim Lernen zuhause eher ein Hindernis? (Loderer et al., 2020).



Fragen, die man sich selbst stellen kann:



- Lerne ich mit einer anderen Person zusammen? Was funktioniert gut dabei?
- Mit welcher Person aus meinem Freundeskreis könnte ich mir gut vorstellen, zusammen zu lernen?
- Wie schaffe ich es, meine Freund\*innen zu motivieren, wenn sie selbst keine Lust mehr haben?

## WAS, WENN FREUND\*INNEN, LEHRPERSONEN UND/ODER ELTERN NICHT ZUR VERFÜGUNG STEHEN?

Auch wer beim Lernen weitgehend auf sich selbst gestellt ist, kann erfolgreich sein. Wichtig ist dabei, im Alltag Motivationen zu schaffen, die von aussen zum Lernen anregen.

Hier ein paar Hilfsmittel (Draksal, 2007):

### Mit einem Lernplan arbeiten

Einen Plan mit klaren Zielen gut sichtbar aufhängen und regelmässig prüfen, was der momentane Stand ist. So können die eigenen Erfolge visualisiert werden, indem z.B. erreichte Ziele farblich markiert oder durchgestrichen werden – dies zeigt auf, dass man bereits viel geschafft hat und motiviert zum Weitermachen!

**Anleitung:** So kann in drei Schritten ein Lernplan erstellt werden (Rietzler, o.J.):

#### 1 Vorbereitung: Was gibt es zu tun?



Drei Kategorien bilden:

1. Sehr wichtige Themen (Inhalte, die sicher abgefragt werden)
2. Wichtige Themen (Inhalte, die wahrscheinlich abgefragt werden)
3. Zusatzwissen (Details, die eher selten abgefragt werden)

Dabei kann mit Post-Its oder bunten Zetteln gearbeitet werden: Auf roten Zetteln stehen alle Sachen, die *unbedingt* gelernt/erledigt werden müssen, auf orangen Zetteln steht, was ebenfalls wichtig ist, und auf grüne Zettel kommen all jene Sachen, die am Ende noch erledigt werden können, falls noch genug Zeit übrig ist.

#### 2 Zeitplan: Wann habe ich wie viel Lernzeit?



Zunächst gilt es zu ermitteln: Wie viele Tage habe ich effektiv zum Lernen zur Verfügung?

1. Wann findet die nächste Prüfung statt? – Tage ausrechnen, die zum Lernen bleiben.
2. Tage oder Halbtage abziehen, an denen man nicht lernen wird (z.B. Wochenenden oder Tage, an denen man bereits Pläne oder Termine hat).
3. Einen «Puffertag» abziehen: Wenn alles nach Plan läuft, bleibt dieser am Ende für Freizeit übrig. Sollte aber doch etwas dazwischenkommen (unvorhergesehene Besuche, Krankheitstage usw.), kann dieser doch noch zum Lernen verwendet werden, ohne dass es stressig wird.

Nun kann ausgerechnet werden, wie viele Inhalte man pro Tag erledigen muss, um alles rechtzeitig zu schaffen.

Achtung: Auch das Wiederholen von Stoff sollte eingeplant werden – alles nur einmal anzuschauen reicht meistens nicht!

Am besten verwendet man einen Wochenkalender, in welchem beispielsweise farblich markiert wird, welche Tage bzw. Uhrzeiten zum Lernen vorgesehen sind und wann Freizeit, ein Puffertag oder Termine eingeplant sind.



Tipp: Wer lieber digital arbeitet, kann auch die kostenlose App «PocketSchool» verwenden. Darin können in einem Kalender Hausaufgaben, Ferien, Termine und anstehende Prüfungen eingetragen werden.

### 3 Umsetzung: Womit fange ich an?

Steht nun laut Wochenplan Lernzeit an, muss entschieden werden, was zuerst gelernt wird. Dabei beginnt man mit den roten «sehr wichtig»-Zetteln und wählt einen davon aus – wenn man sich nicht entscheiden kann, wählt man am besten das interessanteste Thema.

Ist das auf den roten Zetteln aufgeschriebenen Themen fertig gelernt, geht man zu den orangenen und schlussendlich – falls noch Zeit bleibt – zu den grünen über. Dabei kann jeweils markiert werden, was erledigt wurde (z.B. durch ein Häkchen für jeden Lerndurchgang).



Ein solcher Plan hilft dabei, realistische Ziele festzulegen: Zu hoch gesteckte Ziele werden meist nicht erreicht. Dies sorgt nur für Frust und ist langfristig problematischer, als mit einem etwas gemächlicheren Tempo voranzuschreiten, dafür aber dranzubleiben.

#### Tip:

Beim Austausch mit Freund\*innen kann man sich gegenseitig Feedback geben, um den jeweiligen Lernplan noch zu verbessern.

### Den Lernort organisieren

Die Schulsachen sollten gut sichtbar und leicht erreichbar sein, sodass direkt mit dem Lernen losgelegt werden kann. Vorher noch aufräumen und Material zusammensuchen zu müssen, ist eine unnötige Hürde, welche den Lernbeginn erschwert. Sorgt man stattdessen von Anfang an für ein geeignetes Lernumfeld, fällt der Einstieg leichter.

Auch ist es sinnvoll, sich wenn möglich einen festen Arbeitsplatz zu schaffen, der ausschliesslich für Schularbeiten verwendet wird. Also lieber nicht auf dem Sofa oder im Bett lernen, sondern an einem Ort, an welchem alle Lernsachen bereitliegen und welcher auch mental mit dem Lernen verknüpft ist (Sparfeldt & Buch, 2020).

Fragen, die man sich selbst stellen kann:

- Wo lerne ich am besten?
- Was könnte ich an meinem aktuellen Lernplatz verbessern?
- Wie schaffe ich es, Ordnung an meinem Lernplatz zu halten? Welche Tipps würde ich meinen Freund\*innen geben, wenn sie Mühe mit der Ordnung haben?



### Sich selbst belohnen

Ebenfalls wichtig ist es, sich für erledigte Arbeit und für Erfolge zu belohnen (Wolters, 2003). Bestärkung muss nicht immer von aussen kommen! Hilfreich kann dabei sein, sich bereits im Voraus zu überlegen, wie man sich selbst nach getaner Arbeit eine Freude tun kann. Beispielsweise das kann man sich sein Lieblingsessen, ein Spiel, ein gutes Buch oder einen Filmabend mit Popcorn gönnen.

Fragen, die man sich selbst stellen kann:

- Was mache ich nach getaner Arbeit? Was wäre eine gute Belohnung nach einem Lerntag?
- Was würde ich meinen Freund\*innen empfehlen? Gibt es Aktivitäten, welche sie als Belohnung verwenden, die auch für mich funktionieren würden?



## **4. Literatur**

- Brakemeier, E. (2020). *Hallo Oma, ich bin so traurig und allein*.  
<https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/hallo-oma-ich-bin-so-traurig-und-allein-tipps-fuer-kinder-6-12-jahre-gegen-traurigkeit/>
- Draksal, M. (2007). *Mehr Konzentration in der Schule* (3. Aufl.). Draksal Fachverlag.
- Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J. & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4-58. <https://doi.org/10.1177/1529i00612453266>
- Loderer, K., Daumiller, M., & Dresel, M. (2020). *Wie motiviere ich mich beim Lernen zu Hause?*  
<https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/wie-motiviere-ich-mich-beim-lernen-zu-hause/>
- Matera, E. (2020). „Wir sitzen alle in einem Boot– vielleicht ist das auch eine Chance“.  
<https://www.tagesspiegel.de/politik/einsamkeitsforscherin-zur-coronakrise-wir-sitzen-alle-in-einem-boat-vielleicht-ist-das-auch-eine-chance/25649148.html>
- Rietzler, S. (o.J.). *Lernplanung: Lernpläne richtig gestalten*.  
<https://www.mit-kindern-lernen.ch/ich-selbst/lernplanung/178-lernplaene-richtig-gestalten>
- Rietzler, S. & Grolimund, F. (o.J.). *Lernplanung: "Müllzeit" reduzieren*.  
<https://www.mit-kindern-lernen.ch/ich-selbst/lernplanung/179-muellzeit-reduzieren>
- Rokach, A. (2001). Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. *Current Psychology*, 20(1), 3-18. <https://doi.org/10.1007/s12144-001-1000-9>
- Schoenmakers, C., van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2012). Coping with loneliness: What do older adults suggest? *Aging & Mental Health*, 16(3), 353-360. <https://doi.org/10.1080/13607863.2011.630373>
- Sparfeldt, J., & Buch, S. (2020). *Schulaufgaben erfolgreich erledigen. Tipps für Schülerinnen und Schüler ab der 7. Klassenstufe*.  
<https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/schulaufgaben-erfolgreich-erledigen/>
- Wolters, C. A. (2003). Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 38, 189–205. [https://doi.org/10.1207/S15326985EP3804\\_1](https://doi.org/10.1207/S15326985EP3804_1)