

Stressforschung von (Sport-)Lehrkräften - Überblick und Studien

Manfred Wegner¹²

¹Christian-Albrechts-Universität Kiel ² Beirat Schulsport2020

Themenschwerpunkt: Psychische *Gesundheit von Sportlehrkräften*

Einleitung und Studien

Der Stressbegriff wird über Ansätze zur Belastung und Beanspruchung vorgestellt, um sowohl psychische als auch physiologische Stressmarker zu identifizieren. Über das Transaktionale Stressmodell der Forschergruppe um Lazarus wird der Begriff des „Coping“ eingeführt. Im Überblick werden Modelle zum Lehrerstress vorgestellt und die Forschungslage gesichtet. Der Bezug zur Stressforschung von Sportlehrkräften erfolgt auf zwei Wegen: (1) Über den biographischen Ansatz von Miethling (2013) wird die Entwicklung von Sportlehrkräften über die Zeit skizziert, um in diesem Rahmen phasenspezifische Stressoren und Widerstandsressourcen zu betrachten. (2) In einer eigenen Studie zur Belastung und Beanspruchung im Referendariat (Rochlitz, 2017) wird der Zusammenhang von Stressbelastung, physischer Widerstandsfähigkeit und Blutdruckveränderungen in Lehrsituationen hergestellt. Bei 12 männlichen und 8 weiblichen Referendaren wird mit einem transportablen Messgerät alle 20 Minuten der Blutdruck über eine Armmanschette gemessen (Zeitintervall von ca. 20:00 Uhr bis 17:00 Uhr am Folgetag). In einem ex-post-facto Design werden die Blutdruckwerte mit psychometrischen Inventaren zur allgemeinen Stresswahrnehmung, zur Belastung im Referendariat und zur Resilienz in Beziehung gesetzt. Die Ergebnisse zeigen, dass der Blutdruck während der Arbeitszeit höher liegt als in der Freizeit. Der Blutdruckanstieg bei Frauen verlief stärker als bei Männern. Zwischen dem wahrgenommenen Stress und dem systolischen Blutdruck besteht ein mittlerer Zusammenhang. Die Referendar*innen zeigten hohe Stresswerte, mittlere Werte bezüglich des Belastungsempfindens im Referendariat und überdurchschnittliche Resilienzwerte. Die Ergebnisse der eigenen Studie werden hinsichtlich der Modellüberlegungen zur Stressbewältigung und berufsbiographischen Entwicklungsphasen nach Miethling (2013) diskutiert und eingeordnet.

Schlüsselwörter: Stressforschung, Blutdruck, Resilienz, Sportlehrkräfte, Referendariat

Literatur (max 5):

Miethling, W.-D. (2013). Zur Entwicklung von Sportlehrer/innen. Ein Empirie-Entwurf, vertiefende Reflexionen und weiterführende Forschungsfragen. *Sportwissenschaft* 43, 197-205.

Rochlitz, F. (2017). *Belastung und Beanspruchung im Referendariat. Stressbelastung, psychische Widerstandsfähigkeit und Blutdruckveränderungen in Lehrsituationen*. Masterarbeit, Institut für Sportwissenschaft, Universität Kiel.