Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

SCHULSPORT 2020

Theoriebasierte Entwicklung eines experimentellen Paradigmas zur Untersuchung der Wirkung unterschiedlicher Copingstrategien auf das Stresserleben

Alina Schäfer, Fabian Pels, Birte von Haaren-Mack & Jens Kleinert
Deutsche Sporthochschule Köln

Einleitung

- Nach Lazarus und Folkman (1984) entsteht Stress durch einen zweigeteilten Bewertungsprozess.
- Wird eine Situation als stressreich bewertet, können zu ihrer Bewältigung unterschiedliche Copingstrategien angewendet werden.
- Copingstrategien können nach Knoll et al. (2005) in Fokus auf das Positive, Unterstützung, aktives und evasives Coping unterteilt werden.
- Ergebnisse einer Querschnittstudie weisen auf eine unterschiedliche Wirkung dieser Copingstrategien bei (angehenden) Sportlehrkräften hin (Schäfer, Pels, von Haaren-Mack, & Kleinert, subm.): **Fokus auf das Positive** (z.B. positive Umdeutung) ist **negativ** mit dem Stresserleben assoziiert, während **evasive Copingstrategien** (z.B. Ausleben von Gefühlen) **positiv** mit dem Stresserleben verbunden ist.
- Diese Ergebnisse lassen sich aufgrund des querschnittlichen Ansatzes nicht kausal interpretieren, weshalb ein Experimentalparadigma notwendig ist. Ein solches Paradigma lässt sich aus der bisherigen Coping-Forschung nicht ableiten.

Ziel der vorliegenden Arbeit ist, ein Protokoll für ein experimentelles Paradigma zu entwickeln, mit dem die **Wirkung** unterschiedlicher Copingstrategien auf das Stresserleben untersucht werden kann.

Methode

Stichprobe:
- (angehende) Sportlehrkräfte; ausgehend von einem mittleren Effekt ($\eta^2 = 0.06$) und einer Power von .80 sollen 55 Versuchspersonen untersucht werden

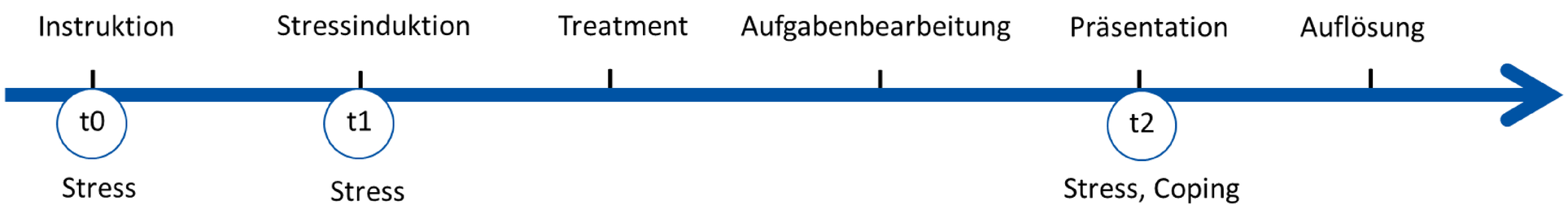
Design/Treatment:
- Initiale Stressreduktion aller Gruppen durch eine Coverstory:
  - Das Studienziel sei die Testung der Berufseignung angehender Sportlehrkräfte
  - Die Beurteilung der Berufseignung werde mittels der Präsentation der Ergebnisse zweier Aufgaben (Erstellung eines Stundenverlaufsplans, Beschreibung eines Bewegungsablaufs) erfolgen
- Randomisierte Gruppenzuteilung in vier Experimentalgruppen und eine Kontrollgruppe
- Manipulation der Copingstrategien in den Experimentalgruppen (s. Abb. 1) durch ein Treatment, bei dem die VP eine von vier Copingstrategien anwenden soll.

	Bedingungen	Treatment	Manipulation check (Itembsp.)
Coping	1. Fokus auf das Positive	Relevanz der Aufgaben für die berufliche Zukunft aufschreiben	Ich habe versucht, die Dinge von einer positiveren Seite zu sehen.
	2. Unterstützung	Überlegen, wer sie in der Situation unterstützen könnte	Ich habe aufmunternde Unterstützung von anderen erhalten.
	3. Aktiv	Plan machen, wie die Aufgabe gemeistert werden kann	Ich habe versucht, mir einen Plan zu überlegen, was ich tun kann.
	4. Evasiv	Situationsbezogene Gefühle aufschreiben	Ich habe offen gezeigt, wie schlecht ich mich fühle.
	5. Kontrollgruppe	Text lesen	

Abb. 1: Zusammenfassung und theoriebasierte Herleitung der Manipulation von Coping

Messinstrumente:
- abhängige Variablen: Affekt (MDBF; Steyer et al., 1997), Stress (Visual Analogue Scale; Flynn et al., 2004), physiologische Stressreaktion (HRV)
- Manipulation check: Coping (BriefCope; Knoll et al., 2005)

Vorgehen:



Ausblick

- Basierend auf den Ergebnissen der Studie sollen (angehende) Sportlehrkräfte neben bereits vorhandenen Zufallsroutinen im Umgang mit Stress eine systematische Herangehensweise in der Aus- und Weiterbildung erlernen.

Literatur
Flynn, D., van Schaik, P., & van Wersch, A. (2004). A Comparison of Multi-Item Likert and Visual Analogue Scales for the Assessment of Transactionally Defined Coping Function. *European Journal of Psychological Assessment, 20*(1), 49–58.
Knoll, N., Rieckmann, N., & Schwarzer, R. (2005). Coping as a mediator between personality and stress outcomes: A longitudinal study with cataract surgery patients. *European Journal of Personality, 19*(3), 229–247.
Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
Schäfer, A., Pels, F., von Haaren-Mack, B., & Kleinert, J. (submitted). Perceived stress and coping in physical education teachers in different career stages.
Steyer, R., Schwenkmezger, P., Notz, P., & Eid, M. (1997). *Der Mehrdimensionale Befindlichkeitsfragebogen (MDBF)*. Göttingen: Hogrefe.

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Schulsport2020 wird im Rahmen der gemeinsamen „Qualitätsoffensive Lehrerbildung“ von Bund und Ländern aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert.

a.schaefer@dshs-koeln.de