

Stress und Stressbewältigung bei (angehenden) Sportlehrkräften: Empirische Untersuchungen und Ableitungen von Lehr-/Lernwerkzeugen im Projekt „Schulsport2020“

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

Einleitung. Der Lehrerberuf zählt zu den stressreichsten Berufen und ist mit zahlreichen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit assoziiert (Johnson, 2005; Kyriacou, 2011). Ein aktueller Forschungsüberblick (von Haaren-Mack, Schäfer, Pels & Kleinert, 2017) zeigt, dass Sportlehrkräfte in ihrem Berufsalltag vielfältigen fachspezifischen Belastungen ausgesetzt sind: Zu den bedeutendsten Belastungsfaktoren gehören das Umsetzen curricularer Vorgaben, inadäquate räumliche und materielle Bedingungen, der geringe Status des Fachs Sport und Disziplinprobleme von Schüler/-innen. Diese stellen dabei vor allem für Sportlehrkräfte mit wenig Berufserfahrung eine große Herausforderung dar.

Während die Ursachen von Stress bei Sportlehrkräften bekannt sind, können aus der bisherigen Forschung kaum Erkenntnisse bezüglich des Stresserlebens und des Umgangs mit Stress gezogen werden. Vor dem Hintergrund der zahlreichen negativen gesundheitlichen Folgen von Stress (Johnson, 2005) sollte in der Aus- und Weiterbildung angehender Sportlehrkräfte jedoch ein Fokus auf der Vorbereitung für den angemessenen Umgang mit Stress im Berufsleben liegen. Hierfür sind nicht nur Kenntnisse über die Ursachen von Stress bei Sportlehrkräften notwendig, sondern auch Informationen über das Stresserleben und die Strategien zum Umgang mit Stress bei (angehenden) Sportlehrkräften.

Ziel der vorliegenden Studie war es daher herauszufinden, wie das Stresserleben und die Stressbewältigung bei (angehenden) Sportlehrkräften ausgeprägt sind und wie das Stresserleben und Stressbewältigung bei (angehenden) Sportlehrkräften zusammenhängen. Auf Basis der Ergebnisse sollen im Projekt „Schulsport2020“ Konsequenzen für die universitäre Ausbildung als Vorbereitung auf den Beruf der Sportlehrkraft und Inhalte für die Aus- und Weiterbildung von Sportlehrkräften abgeleitet werden.

Methode. Die Gesamtstichprobe ($N = 725$) bestand aus 352 ausgebildeten Sportlehrkräften (194 m, 156 w, zwei fehlende Angaben; Alter: $M = 42.36$ Jahre, $SD = 11.02$; Berufserfahrung: $M = 12.94$ Jahre, $SD = 9.67$), 113 Referendaren/-innen (61 m, 49 w, 1 sonstiges, zwei fehlende Angaben; Alter: $M = 28.56$ Jahre, $SD = 2.78$; im Referendariat seit: $M = 1.03$ Jahre, $SD = 0.96$) und 259 Studierenden des Sportlehramts (145 m, 114 w; 177 BA, 82 MA; Alter: $M = 21.64$ Jahre, $SD = 2.67$) aus Nordrhein-Westfalen.

Das Stresserleben wurde mit Hilfe der deutschen Version des Perceived Stress Questionnaire (Fliege et al., 2005) erhoben. Die Stressbewältigung wurde in Form von Bewältigungsstrategien (Fokussieren auf das Positive, Unterstützung, aktives und evasives Coping) mittels des BriefCOPE (Knoll, Rieckmann, & Schwarzer, 2005) operationalisiert.

Ergebnisse. Alle untersuchten Personengruppen berichten ein eher moderates Stresserleben. Ein signifikanter Gruppenvergleich ($F(2,714) = 8.03$, $p < .001$, $\eta^2 = .022$) zeigt, dass Referendare/-innen ($M = 2.18$, $SD = 0.53$) jedoch signifikant mehr Stress erleben als Lehrkräfte ($p < .001$; $M = 1.99$, $SD = 0.41$) und Studierende ($p < .001$; $M = 2.00$, $SD = 0.46$).

Die Befragten nutzen vermehrt aktive Copingstrategien und solche Strategien, die den Fokus auf das Positive lenken. Im Vergleich der Gruppen ($F(2,702) = 5.12, p = .006, \eta^2 = .014$) zeigt sich, dass Referendare/-innen im Vergleich zu ausgebildeten Lehrkräften ($p = .032$) und Studierenden ($p = .005$) häufiger auf die vier Copingstrategien zurückgreifen; dies zeigt sich insbesondere bei der Verwendung von Unterstützung, weniger jedoch bei evasiven Copingstrategien (signifikanter Interaktionseffekt: $F(2,702) = 17.07, p < .001, \eta^2 = .046$).

Eine moderierte Regressionsanalyse zeigt darüber hinaus, dass Strategien, die den Fokus auf das Positive lenken, signifikant negativ ($\beta = -.098, p = .011$) und evasive Copingstrategien ($\beta = .389, p < .001$) positiv mit dem Stresserleben assoziiert sind. Letzterer Zusammenhang wird durch die Gruppenzugehörigkeit moderiert ($\beta = -.112, p = .033; \beta = -.155, p = .005$): Insbesondere Sportreferendare/-innen erleben mehr Stress, wenn sie evasive Copingstrategien anwenden.

Diskussion. Sportreferendare/-innen erleben mehr Stress als Sportlehrkräfte und Sportlehramtsstudierende. Demnach müssen insbesondere Referendare/-innen rechtzeitig auf den Umgang mit den Belastungen vorbereitet werden, indem ihnen u.a. für die Bewältigung des Referendariats geeignete Strategien vermittelt werden. Angemessen scheint den Ergebnissen zufolge z.B. der Erwerb von Copingstrategien, die den Fokus auf das Positive lenken (z.B. positive Umbewertung). Der Einsatz evasiver Copingstrategien (z.B. Vermeidung) erscheint dagegen weniger sinnvoll. Ziel des Projektes „Schulsport2020“ ist es daher, verschiedene Lehr-/Lernwerkzeuge für die universitäre Ausbildung zu entwickeln, um angehende Sportlehrkräfte angemessen auf den Umgang mit Stress vorzubereiten. Dies umfasst (1) die Entwicklung und Prüfung von Ausbildungskonzeptionen (z.B. von Modul-handbüchern). Für diese Ausbildungskonzeptionen sollen (2) systematisch kombinierbare Unterrichtsbausteine zum Erwerb verschiedener stressbezogener Handlungskompetenzen (z.B. Belastungsfaktoren erkennen können) entwickelt werden, die jeweils in drei Lernphasen ausgebildet werden: (a) Wissen & Verstehen (z.B. zur Wirkung von Belastungsfaktoren), (b) Anwenden & Üben (z.B. eigene Belastungsfaktoren im Alltag erkennen), (c) Analyse & Evaluation (z.B. ob es gelingt, eigene Belastungsfaktoren im Alltag rechtzeitig zu erkennen). Darüber hinaus sollen (3) Arbeitsmaterialien erstellt werden, die für verschiedene dieser Unterrichtsbausteine genutzt werden können (z.B. Diagnostik-tools, Vignetten).

Literatur

- Haaren-Mack, B. von, Schäfer, A., Pels F. & Kleinert, J.(2017). Stress in Physical Education Teachers: A Systematic Review of Sources, Effects and Moderators of Stress. In preparation.
- Johnson, S. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20(2), 178–187.
- Kyriacou, C. (2011). Teacher stress: from prevalence to resilience. In J. Langan-Fox & C. L. Cooper (Eds.), *Handbook of stress in occupations* (pp. 161–172). Cheltenham, Northampton: Edward Elgar.