

Evaluation des Stresslabors – ein videobasiertes Tool für angehende Sportlehrkräfte

Ulrike Hartmann, Jens Kleinert, Fabian Pels

Deutsche Sporthochschule Köln, Psychologisches Institut, Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie

1 Einleitung

Angehende Sportlehrkräfte erleben oftmals Stress (Schäfer et al., 2019). Um Sportlehramtsstudierende auf den Umgang mit stressreichen Unterrichtssituationen vorzubereiten, wurde das Stresslabor basierend auf der transaktionalen Stresstheorie (Lazarus & Folkman, 1984) und der Taxonomie des Kompetenzgewinns (Bloom et al., 1956) entwickelt.

Ziel war es herauszufinden, ob die Teilnahme am Stresslabor bei Sportlehramtsstudierenden zu mehr wahrgenommenem Wissen und praktischen Fähigkeiten führen kann.

3 Ergebnisse

Ergebnisse von 2x2 ANOVAs (Zeit x Interventionsgruppen) zeigten:

- Verbesserung des **wahrgenommenen Wissensstands** über
 - **Stressprozess** (Abb. 3)
(Zeit: $F(1, 69) = 27.99, p < .001, \eta^2 = .29$; Interaktion: $F(1, 69) = 14.61, p < .001, \eta^2 = .18$)
 - **Ursachen von Stress** (Abb. 4)
(Zeit: $F(1, 69) = 15.75, p < .001, \eta^2 = .19$; Interaktion: $F(1, 69) = 15.75, p < .001, \eta^2 = .19$)
 - **Ressourcen & Coping** (Abb. 5)
(Zeit: $F(1, 69) = 46.33, p < .001, \eta^2 = .40$)

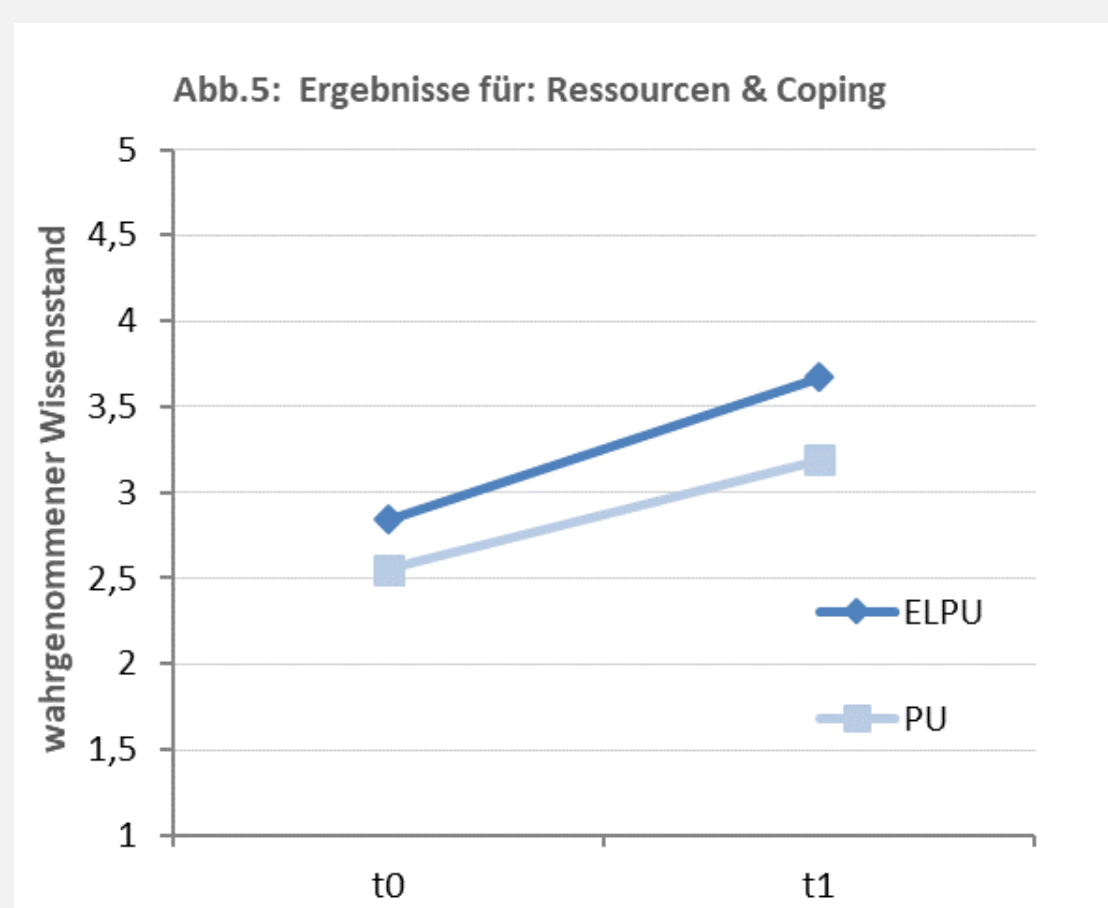
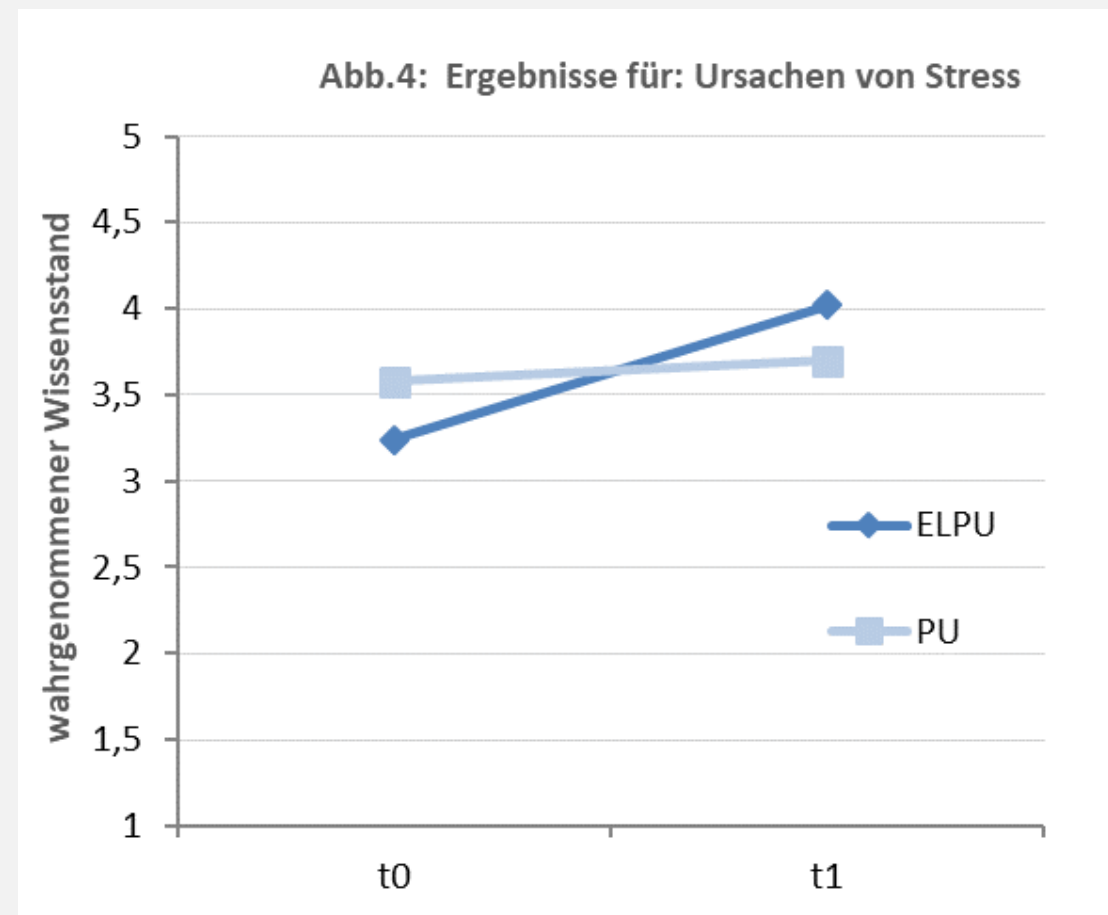
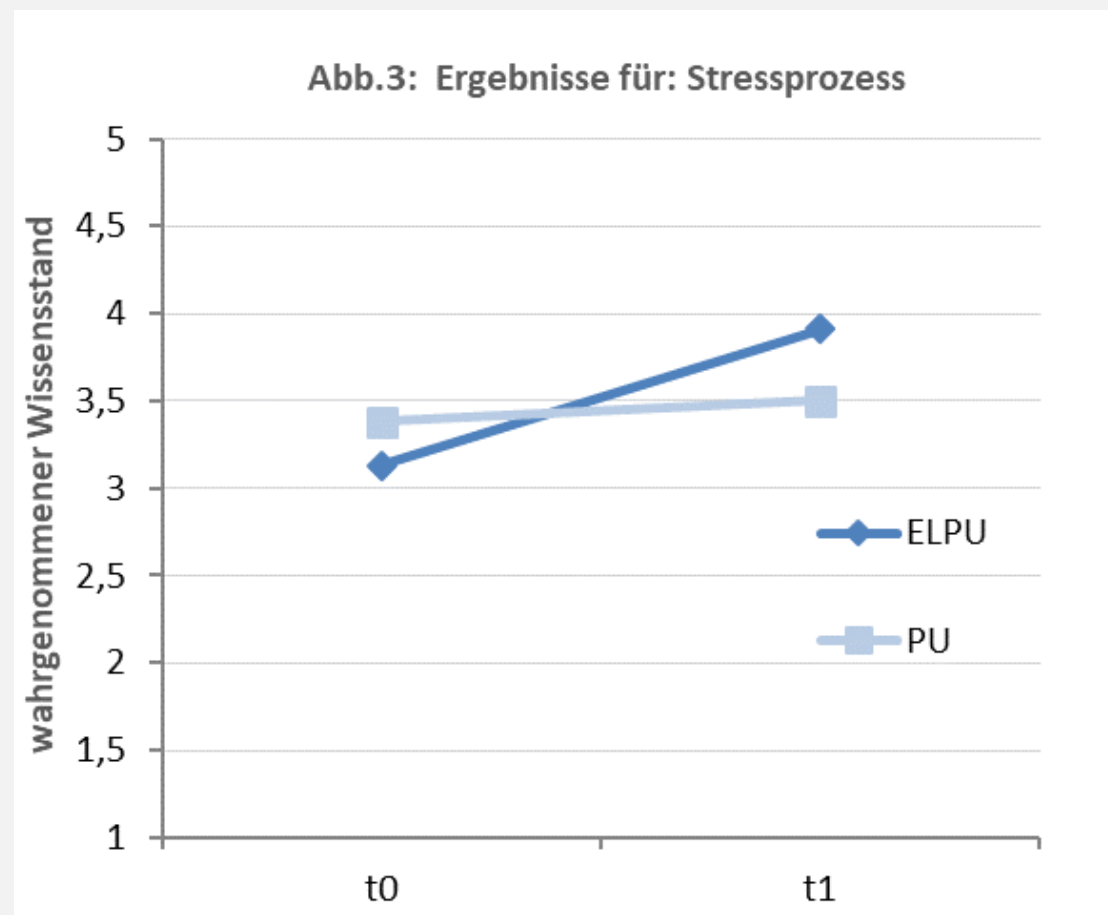


Abb. 3, 4, 5: Wahrgenommener Wissensstand vor (t0) und nach (t1) der Teilnahme, von 1 = „trifft gar nicht zu“ bis 5 = „trifft völlig zu“.

- Verbesserung der **wahrgenommenen praktischen Fähigkeiten**
 - zur **Bewältigung der emotionalen Reaktion** (Abb. 6)
(Zeit: $F(1, 69) = 28.66, p < .001, \eta^2 = .29$; Interaktion: $F(1, 69) = 13.68, p < .001, \eta^2 = .17$)
 - zur **Bewältigung der Stressursache** (Abb. 7)
(Zeit: $F(1, 69) = 31.77, p < .001, \eta^2 = .32$; Interaktion: $F(1, 69) = 18.80, p < .001, \eta^2 = .21$)

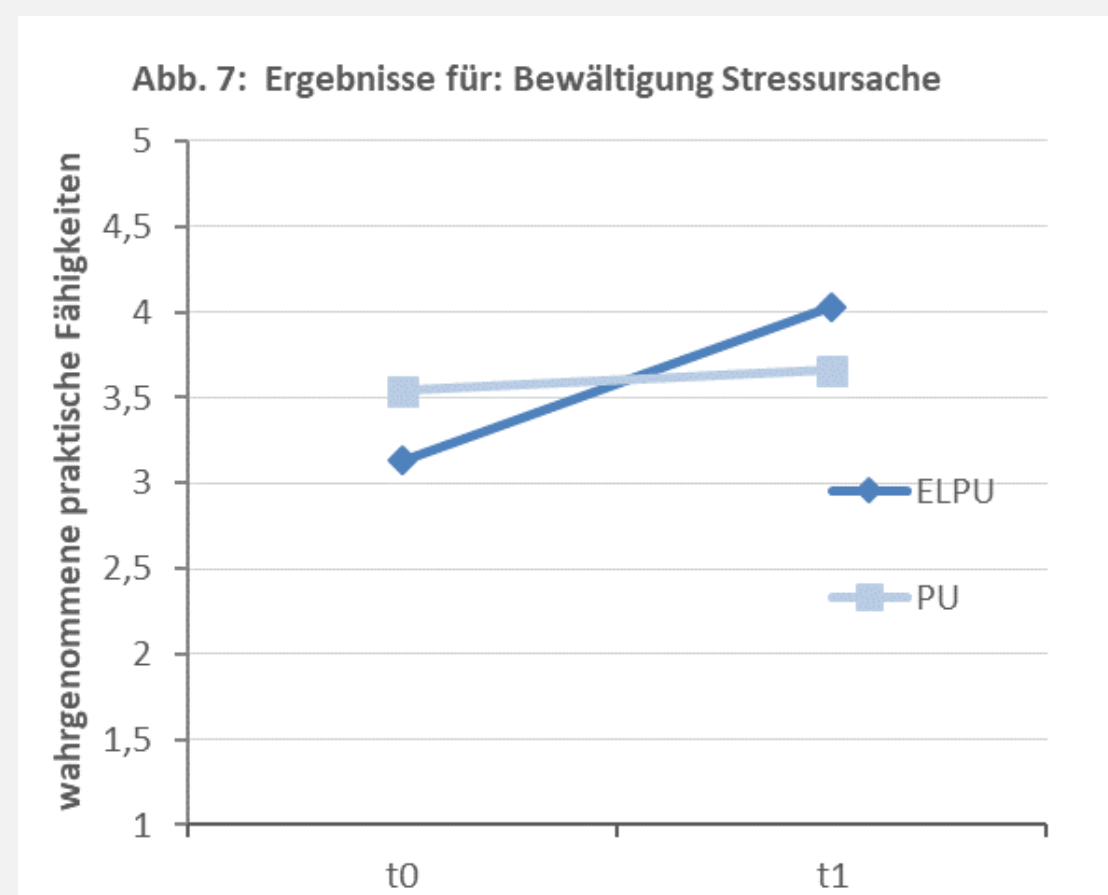
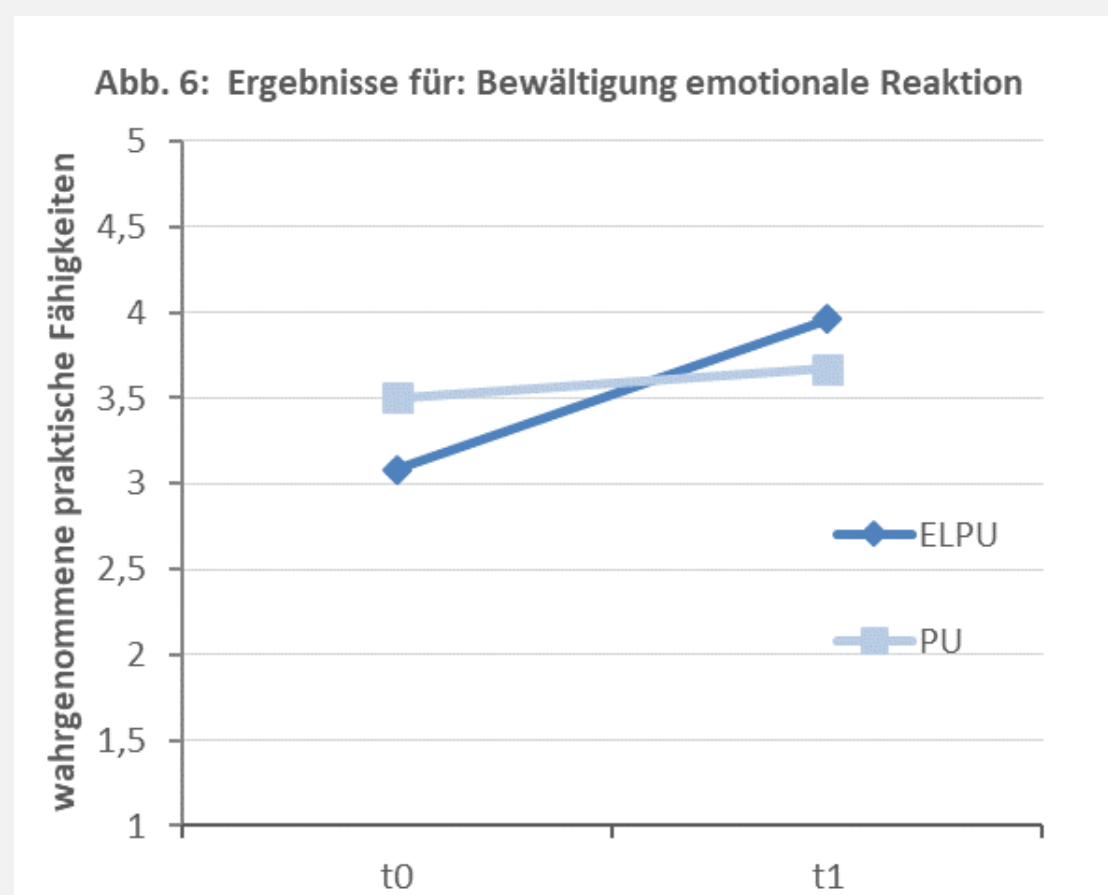


Abb. 6, 7: Wahrgenommene praktische Fähigkeiten vor (t0) und nach (t1) der Teilnahme, von 1 = „trifft gar nicht zu“ bis 5 = „trifft völlig zu“.

2 Methode

Es nahmen $N = 71$ Sportlehramtsstudierende (Alter: $M = 21.80, SD = 2.60$; weiblich: 28, männlich: 43) teil. Mittels online-Fragebogen wurden die Teilnehmenden vor (t0) und nach (t1) der Teilnahme zu ihrem **wahrgenommenen Wissensstand** (20 Items zu *Stressprozess, Ursachen von Stress, Ressourcen & Coping*) und zu ihren **wahrgenommenen praktischen Fähigkeiten** in Bezug auf die Stressbewältigung von Unterrichtssituationen (8 Items zur *Stressbewältigung*) befragt.



Abb. 1: Aufbau des Stresslabors

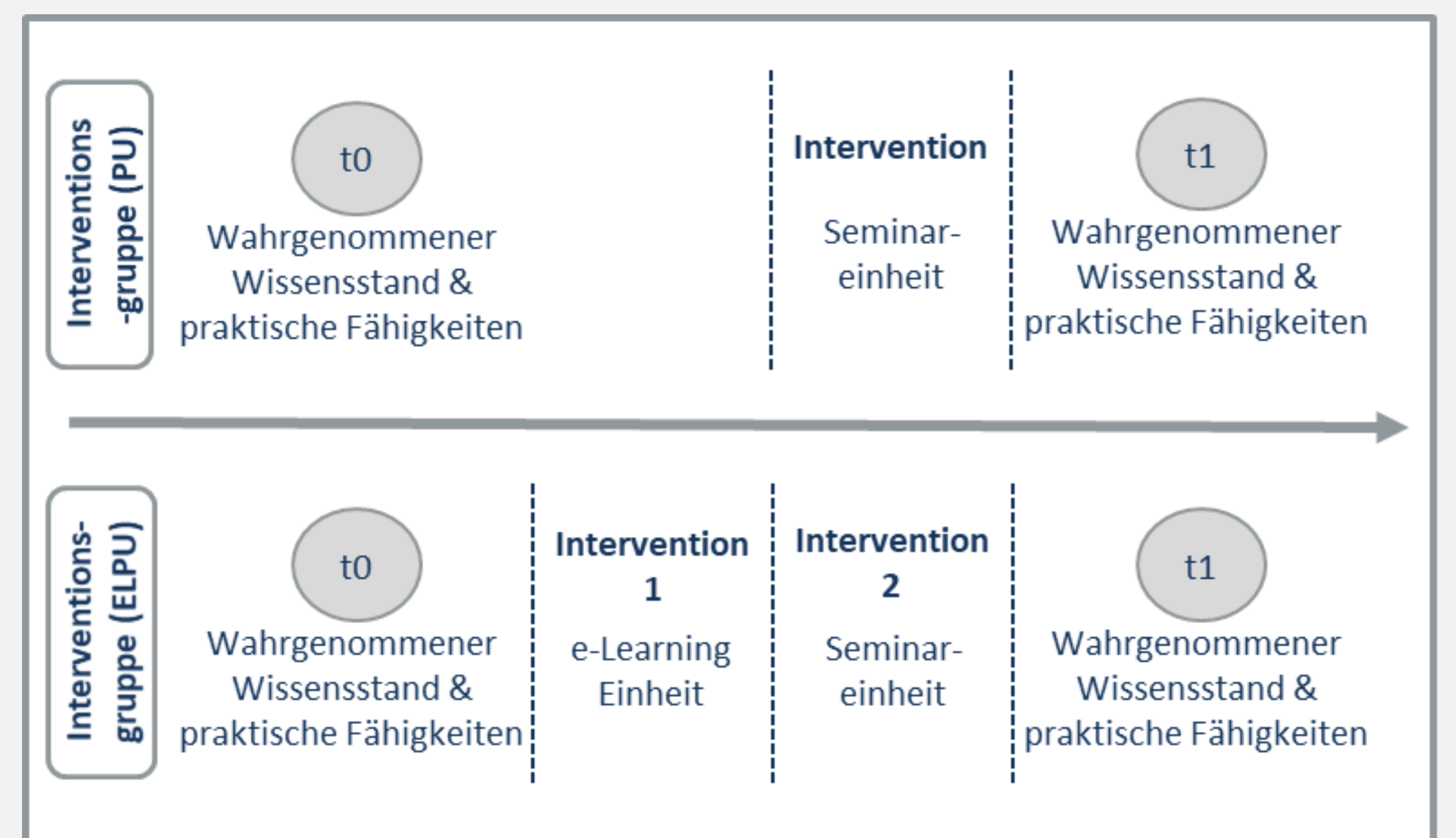


Abb. 2: Studiendesign

4 Diskussion & Ausblick

Nach der Teilnahme am Stresslabor berichten die Studierenden mehr Wissen und praktische Fähigkeiten wahrzunehmen. Die praktische Auseinandersetzung mit realen Situationen scheint in der Seminareinheit durch Anschaulichkeit und Attraktivität den Lernerfolg zu begünstigen. Die Studierenden scheinen besonders von der Seminareinheit zu profitieren, wenn sie vorher an der e-Learning Einheit teilgenommen haben. Die dort enthaltenen Inhalte scheinen das nötige Vorwissen zu vermitteln, um praktische Fähigkeiten zum Umgang mit stressreichen Unterrichtssituationen bilden zu können.

Eine Limitation der Studie ist die Selbstauskunft der Teilnehmenden, die z.B. durch soziale Erwünschtheit verzerrt sein könnte. Das Stresslabor soll zur Praktikumsvorbereitung in die erste Phase der Sportlehrer*innenbildung integriert werden.

