

Stressbewältigung im Praxissemester: Programmtheorie und Evaluation eines Trainings für Lehramtsstudierende

Yvonne Abt^{1,2}, Lars Holzäpfel², Heiko Oberfell² und Markus Antonius Wirtz¹

¹⁾ Institut für Public Health and Health Research (i. Gr.), Pädagogische Hochschule Freiburg; ²⁾ Zentrum für Schulpraktische Studien, Pädagogische Hochschule Freiburg

Hintergrund

Der Lehrkräftemangel stellt eine zentrale Herausforderung im Bildungssystem dar und rückt die Gesundheit sowie die langfristige Berufszufriedenheit von Lehrkräften zunehmend in den Fokus. Der Lehrer*innenberuf gilt als besonders anspruchsvoll und stressbelastet, was sich unter anderem in einem erhöhten Risiko für emotionale Erschöpfung und Burnout zeigt [1,6]. Schon angehende Lehrkräfte weisen erhöhte Stresswerte und Verhaltensmuster auf, die mit psychischer Belastung in Verbindung stehen [4]. Vor diesem Hintergrund gewinnt die Förderung von Stressbewältigung bereits in der Ausbildungsphase an Bedeutung. Insbesondere Praxissemester stellen eine herausfordernde Phase dar, in der angehende Lehrkräfte erstmals umfassend mit den Anforderungen des schulischen Alltags konfrontiert sind. Trotz der hohen Relevanz fehlen in vielen Hochschulcurricula bislang systematische und auf diese Phase zugeschnittene Angebote [5,8].

Ziel der Studie:
Entwicklung einer Programmtheorie für ein kontextspezifisches Stressbewältigungstraining für Lehramtsstudierende im Praxissemester und Evaluation des Trainings

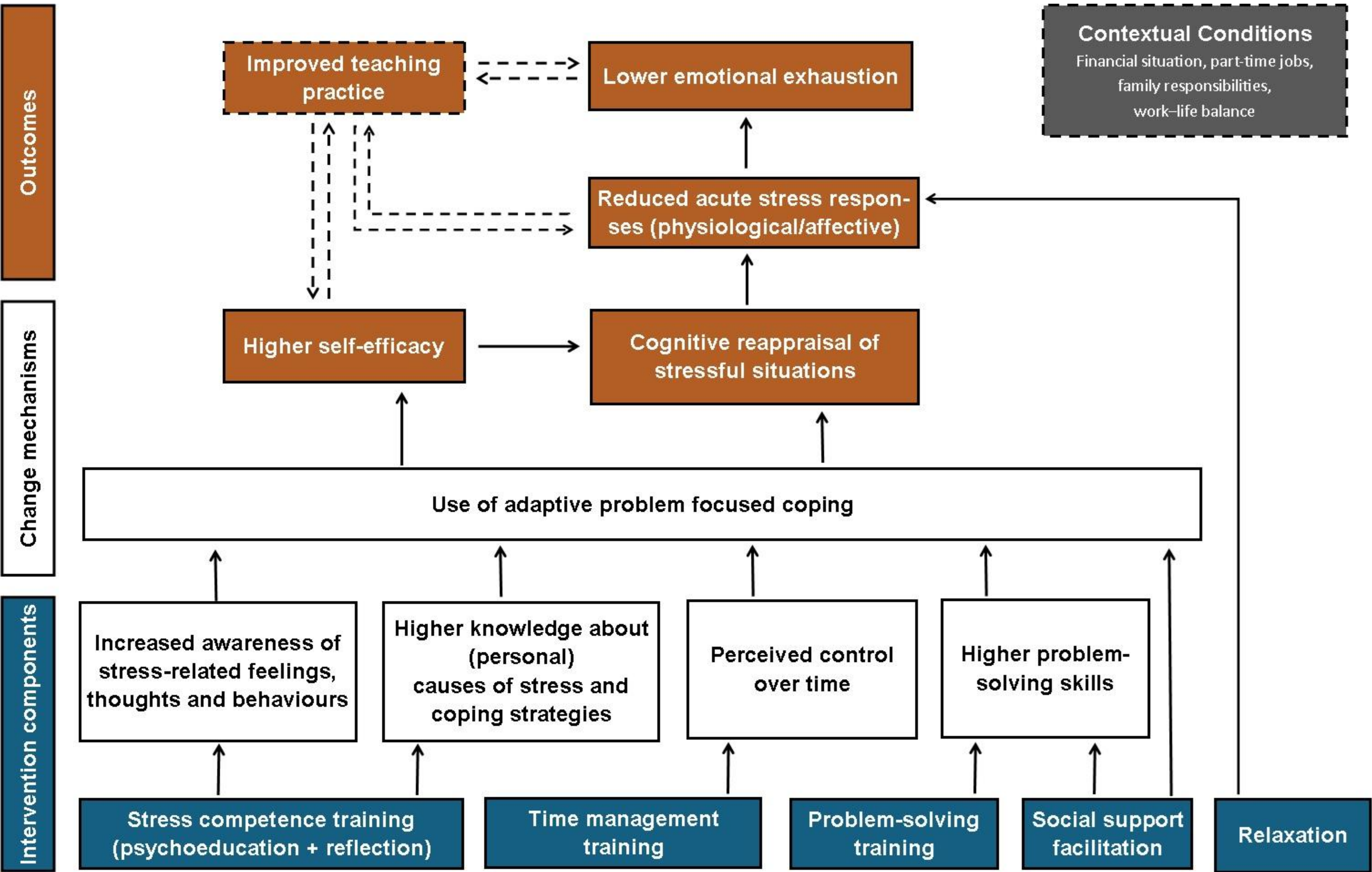
- Forschungsfragen:**
- Welche Komponenten muss eine valide Programmtheorie für ein Stressbewältigungstraining (SBT) für Lehramtsstudierende beinhalten?
 - Welche Merkmale der Studierenden im Umgang mit Stress werden durch das SBT systematisch verbessert?

Methodik

Grundlage bildet eine umfassende Problemanalyse zur Identifikation zentraler Stressfaktoren und Interventionsbedarfe [3]. Hierfür wurden Daten aus Studierendenevaluationen aus vier Semestern (n = 698), ergänzende Interviews (n = 4) sowie Befunde aus der einschlägigen Literatur berücksichtigt. Darüber hinaus flossen strukturierte Gespräche mit Expert*innen aus der Lehrer*innenbildung in die Entwicklung der Intervention ein. Auf dieser Basis wurde eine Programmtheorie bestehend aus einem Change- und einem Action-Model [2,7] entwickelt und ein begleitendes Training konzipiert und pilotiert. Die anschließende Evaluation erfolgt im Rahmen einer cluster-randomisierten kontrollierten Studie (n = 98) mit drei Messzeitpunkten, in der unter anderem Copingstrategien, Dimensionen von Burnout sowie die Selbstwirksamkeit der Studierenden erfasst werden. Ergänzend wird eine formative Evaluation durchgeführt, um die Umsetzung und Akzeptanz der Maßnahme zu untersuchen.

Ergebnisse

Programmtheorie: Change Modell



Stressoren von Lehramtsstudierenden im Praxissemester

Stressor	N	M	SD
Hoher Arbeitsaufwand (Schule und Hochschule)	697	5.6	1.3
Organisatorische Rahmenbedingungen	689	5.0	1.7
Erleben von Leistungsdruck	695	4.4	1.8
Praxisferne Hochschulbetreuung	684	4.4	1.8
Finanzielle Schwierigkeiten	693	4.3	2.2
Erleben von ungleichen Anforderungen	690	4.3	1.9
Probleme in der Praktikumsbetreuung	698	2.8	1.8
Probleme mit Schüler*innen	696	2.5	1.5

Ablauf des Trainings (Action Modell)

- Gruppenintervention für 20-25 Personen
- Zwei Präsenzsitzungen à zwei Stunden im Rahmen der verpflichtenden Begleitseminare des Integrierten Semesterpraktikums
- Begleitendes Handout mit Informationen und weiterführenden Übungen
- Begleitender Kurs auf Lernplattform ILIAS

Interventionskomponenten des Stressmanagement-Trainings

Interventionskomponente	Umsetzung
Stresskompetenztraining	Identifikation persönlicher Stressoren, Stressverstärker und Stressreaktionen, Identifikation persönlicher Copingstrategien und Unterscheidung zwischen aktivem und passivem Coping, Erkennen von Mustern in der Stressbewältigung und Ansatzpunkte für ein effektiveres Stressmanagement
Zeitmanagement	Zielsetzung, Planung, Umgang mit Ablenkung, Kontrolle von Zeit und Zielen
Problemlösetraining	Schritte des Problemlösens, Anwendung an fiktiven und eigenen echten Fällen
Entspannung	Angeleitete Entspannungstechniken (Atemübungen, Achtsamkeit)
Soziale Unterstützung	Austausch über Stressfaktoren, Copingstrategien und Problemlösestrategien, Unterstützungs- und Beratungsmöglichkeiten für Studierende, Möglichkeit zum Austausch von Unterrichtsmaterialien

Diskussion & Ausblick

Verschiedene Interessengruppen sind sich einig, dass Stressbewältigung systematischer in die Lehrpläne der Lehrerbildung integriert werden sollte [4]. Das entwickelte Stressbewältigungstraining bietet eine konzeptionelle Grundlage für die gezielte Förderung von Gesundheit angehender Lehrkräfte. Durch die Ausrichtung an den spezifischen Anforderungen des Praxissemesters zeigt die Studie auf, wie gesundheitsfördernde Maßnahmen systematisch in die Lehramtsausbildung integriert und langfristig verankert werden können. Damit leistet sie einen Beitrag zur Stärkung der Lehrkräftegesundheit bereits in der Ausbildungsphase und adressiert zugleich zentrale Herausforderungen im Kontext von Lehrkräftemangel und beruflicher Belastung.

Literatur

[1] Agyapong B., Obuobi-Donkor G., Burbach L., et al. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. International journal of environmental research and public health 19(17): 10706.
[2] Chen, H. T. (2015). Practical Program Evaluation: Theory-Driven Evaluation and the Integrated Evaluation Perspective. (2. Aufl.). Thousands Oaks: Sage.
[3] Craig P., Dieppe P., Macintyre S. et al. (2008). Developing and evaluating complex interventions. The new Medical Research Council guidance. British Medical Journal; 337: 979–983
[4] Klassen R., Wilson E., Siu A.F.Y., et al. (2013) Preservice teachers' work stress, self-efficacy, and occupational commitment in four countries. European Journal of Psychology of Education 28(4): 1289–1309.
[5] Mansfield C.F., Beltman S., Broadley T., et al. (2016). Building resilience in teacher education: An evidenced informed framework. Teaching and Teacher Education 54: 77–87.
[6] Schonfeld I.S., Bianchi R. and Luehring-Jones P. (2017). Consequences of Job Stress for the Mental Health of Teachers. In: McIntyre TM, McIntyre SE and Francis DJ (eds) Educator Stress: An Occupational Health Perspective. Cham: Springer International Publishing, pp. 55–75.
[7] Weiss, C. H. (1997). How Can Theory-Based Evaluation Make Greater Headway? Evaluation Review. 21 (4): 501-524.
[8] Zito S., Petrovic J., Böke B.N., et al. (2024). Exploring the stress management and well-being needs of pre-service teachers. Teaching and Teacher Education 152: 104805.