

Schutz vor Burnout durch Selbstmitgefühl bei Schweizer Sportlehrerinnen und Sportlehrern

Fabian Seebach

Master thesis in Sport Science

Einleitung. Burnout ist ein psychologisches Konzept, welchem in der Forschung sowie in den öffentlichen Medien seit der ersten Definition in den 1970er-Jahren grosse Aufmerksamkeit geschenkt wird. Die physische Erziehung durch Sportlerpersonen ist eine Aufgabe, die gewisse Schwierigkeiten mit sich bringt. Studentische Disziplinprobleme, fehlende Unterstützung durch das Kollegium oder Kritik der Öffentlichkeit sind Stressoren, die bei Lehrpersonen zu einem Burnout führen können (Farber, 1984). Selbstmitgefühl als positive Einstellung eines Menschen gegenüber sich selbst im Zusammenhang von Misserfolgen (Zessin, Dickhäuser & Garbade, 2015) kann vor Stressoren und der Neigung zum Burnout schützen. Ziel der Arbeit war es herauszufinden, ob erhöhtes Selbstmitgefühl bei Schweizer Sportlehrpersonen vor Burnout schützen kann. **Methode.** Es wurde eine Längsschnittstudie mit zwei Messzeitpunkten durchgeführt. Innerhalb von zwei Monaten füllten 81 Sportlehrpersonen ($M = 38 \pm 9.69$ Jahre.) an zwei Messzeitpunkten je einen Onlinefragebogen zu Selbstmitgefühl, Burnout und Stressbewältigung aus. Die Daten wurden mittels Korrelations- und Mediationsanalyse überprüft. **Resultate.** 31 Probandinnen und Probanden (10 Frauen, 21 Männer) füllten die Fragebogen bei beiden Messzeitpunkten aus. Selbstmitgefühl und Burnout korrelierten signifikant ($M_r = -0.51$, $M_p = 0.00$). Die Coping-Strategie *Dysfunktionales Coping* (Messzeitpunkt 1) und die Burnout-Dimension *Körperliche Mattheit* (Messzeitpunkt 2) korrelieren ebenfalls signifikant ($r = -0.41$, $p = 0.02$). Zum Messzeitpunkt 2 korrelierten *Emotionsfokussiertes Coping* ($r = -0.39$, $p = 0.00$) sowie *Problemfokussiertes Coping* ($r = -0.34$, $p = 0.01$) beide signifikant mit der Burnout-Dimension *Körperliche Mattheit*. Mittels Mediationsanalyse konnte kein direkter oder indirekter Effekt festgestellt werden. **Diskussion und Konklusion.** Die Resultate deuteten darauf hin, dass sich keine Coping-Strategie als Mediator eignet, welcher einen Effekt auf eine Burnout-Dimension aufweisen könnte. Selbstmitgefühl schützt nicht vor Burnout, weil selbstmitfühlende Menschen keine besseren Coping-Strategien haben als weniger selbstmitfühlende Menschen. Vielmehr ist der Einfluss von Selbstmitgefühl auf Burnout entscheidend. Selbstmitgefühl kann Burnout vermindern, in dem es das Wohlbefinden oder die Widerstandskraft positiv beeinflusst. Coping und Burnout korrelierten zum Teil signifikant. Die Nutzung von direkten oder aktiven Coping-Strategien kann ein geringeres Mass an Burnout zur Folge haben. Somit sollten Sportlehrpersonen, um sich vor einem Burnout zu schützen, ihr Selbstmitgefühl verbessern oder mittels Coping-Strategien den allfälligen Stress bewältigen.

Referent : Dr. Urs Mäder ; **Betreuer** Dr. Philipp Röthlin