

Stressify : Zuhören macht den Unterschied

Nicolas Meylan

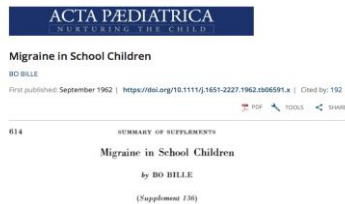
Prof. associé, Pädagogische Hochschule Kanton Waadt
Psychologe – Psychotherapeut

Kontakt : nicolas.meylan@hepl.ch

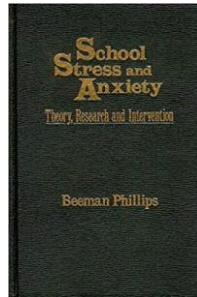
Stress bei Schüler:innen: ein aktuelles Thema?

- Zahlreiche wissenschaftliche Referenzen
- Wird zunehmend in den Medien thematisiert

1962



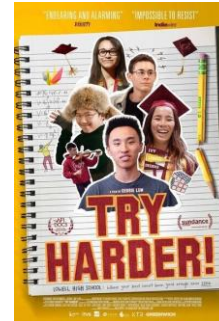
1972



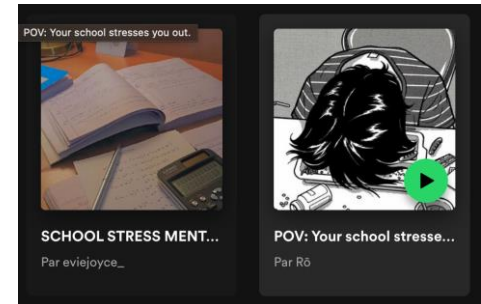
2011

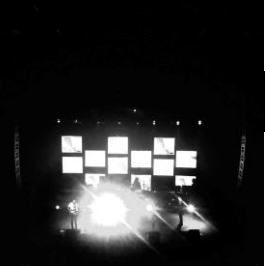


2021



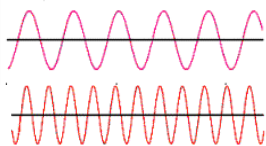
2023





Definition und Konzept

Spannungszustand, welcher als Reaktion auf Belastungen im Zusammenhang mit der Schule auftritt und dessen Schweregrad und Erscheinungsformen von Fall zu Fall unterschiedlich sind.



Häufigkeit

X



Intensität

Ausprägung

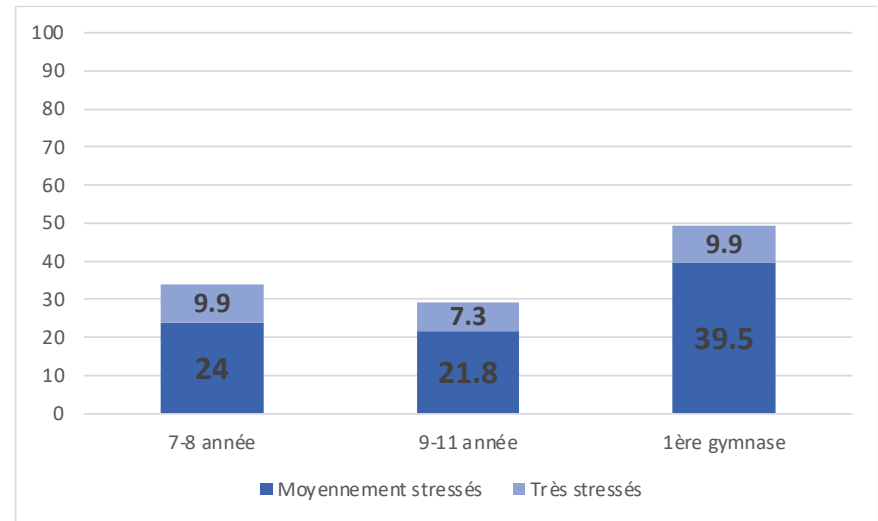
- Wahrnehmungs-Ebene
- Emotionale Ebene
- Verhaltens-Ebene
- Intellektuelle Ebene



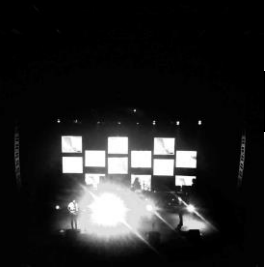
Einige Zahlen



(Ambord et al., 2020)



(Meylan, 2019)



Ursachen für Stress bei Schüler:innen

SCHOOL BURNOUT IN ADOLESCENTS:
DIFFERENCES IN BACKGROUND VARIABLES
AND EXPLORATION OF SCHOOL-RELATED STRESS
AT THE END OF COMPULSORY SCHOOLING

BURNOUT SCOLASTICO IN ADOLESCENZA:
DIFFERENZE NELLE VARIABILI DI CONTESTO E
ESPLORAZIONE DELLO STRESS
AL TERMINE DELLA SCUOLA DELL'OBBLIGO

N. Meylan^{*°}, P.-A. Doudin^{*°}, D. Curchod[°] & Ph. Stephan[^]

^{*}Institut of Psychology, University of Lausanne, Switzerland;

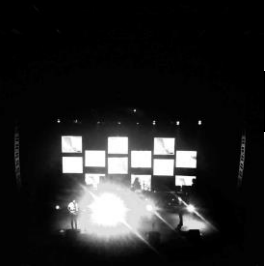
[°]Unit of teaching and research: Development from childhood to adulthood,
University of Teacher Education, Lausanne, Switzerland;

[^]Faculty of Biology and Medicine, University of Lausanne, Switzerland;
e-mail: pierre-andre.doudin@hepl.ch; telephone: +41 021 3169566

- Stress durch Überlastung
- Stress aufgrund von äusserem Druck
- Stress im Zusammenhang mit der schulischen und beruflichen Zukunft
- Stress im Zusammenhang mit sozialen Beziehungen

(Meylan et al., 2011. Ricerche di psicologia)

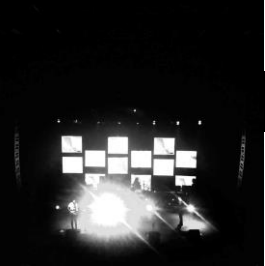
(Meylan & Hascoët, en prép)



Ein damit verbundenes Problem

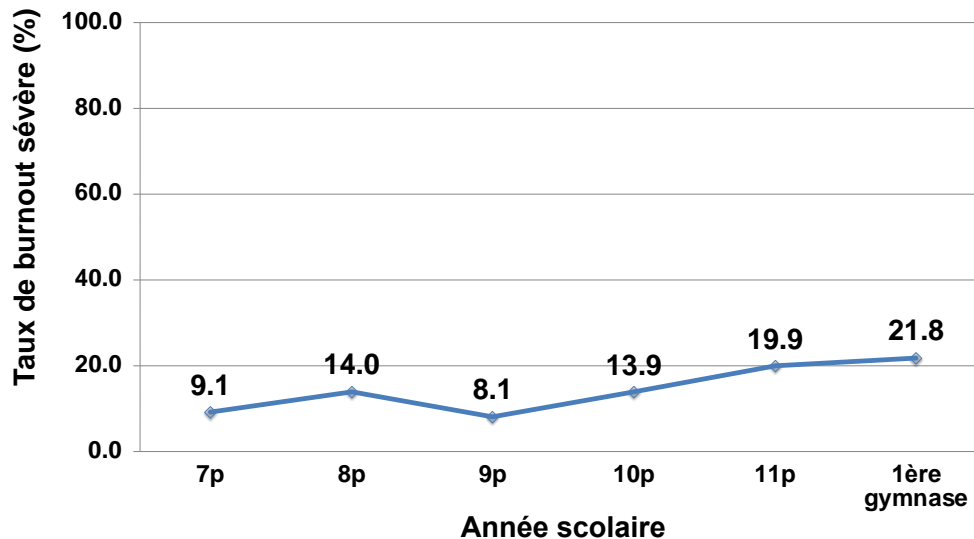
Burnout bei Schüler:innen

Syndrom der Erschöpfung, des Zynismus und der Unzulänglichkeit im Zusammenhang mit der Schule, das bei Schüler:innen auftritt, die sich ursprünglich für die Schule engagiert haben. Die jedoch aufgrund einer Diskrepanz zwischen ihren Ressourcen und ihren Erwartungen oder denen des Umfelds nicht mehr in der Lage sind, den Anforderungen der Schule gerecht zu werden (Salmela-Aro, 2011).

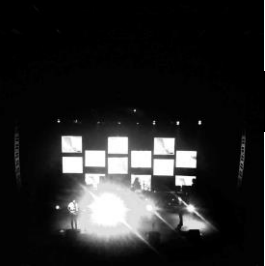


Burnout bei Schüler:innen?

- Zwischen 6,8% und 15% laut finnischen Studien
- Verschiedene damit verbundene Probleme



(Meylan et al., 2012; 2015, 2019)

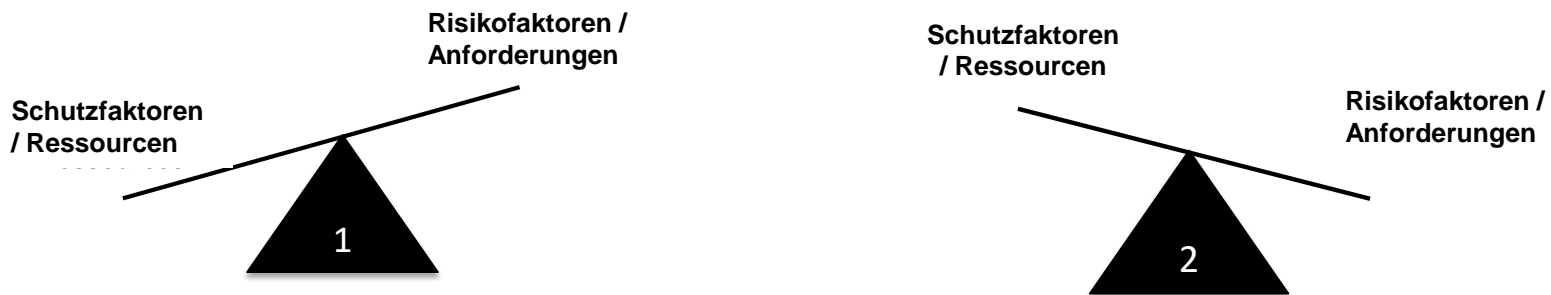


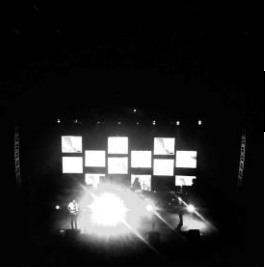
Modell

Anforderungs-Ressourcen-Modell in der Schule

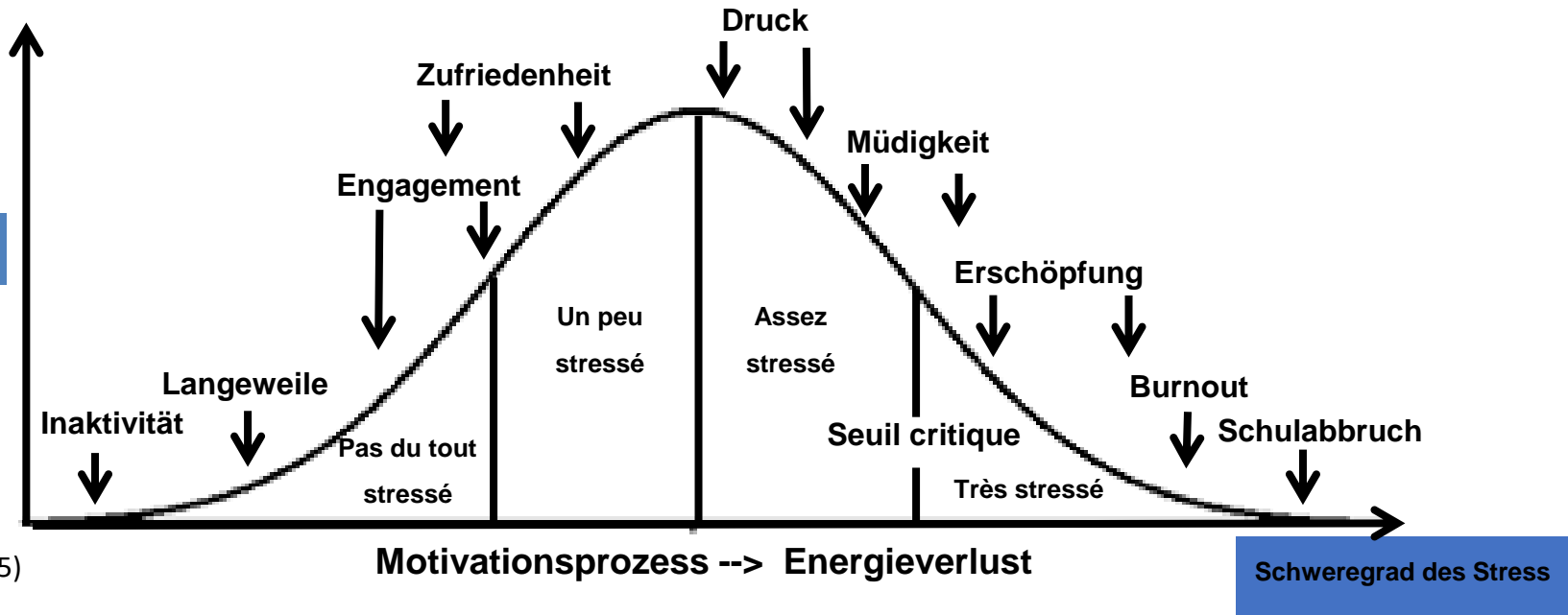
(JD-R; Demerouti et al., 2001; Salmela-Aro & Upadyaya, 2012)

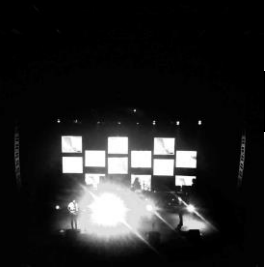
- Motivationsprozess (1)
- Prozess des Energieverlusts (2)





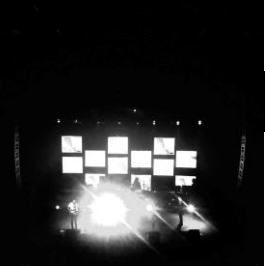
Stresskurve der Schüler:innen





Engagement für die Schularbeit

- **ENERGIE** → positiver Ansatz und Lust, sich für das Lernen zu engagieren
- **COMITTMENT** → Begeisterung für die Aufgaben in der Schule. Wichtigkeit, Sinn und Nutzen
- **ABSORPTION** → Konzentration und Vertiefung in die schulischen Aufgaben/Projekte



Profile der Schüler:innen

Gruppe «engagiert» (41,20%)	→ beste schulische Ergebnisse
Gruppe «ausgebrannt» (38,40%)	→ schwächste schulische Ergebnisse
Gruppe «zynisch» (20,80%)	→ mittlere schulische Ergebnisse

- Kein Profil mit «engagiert aber erschöpft »
- Schwächste schulische Ergebnissen, jedoch nicht unbedingt versagt
- Hypothese: eine «zynische» Phase geht einer «ausgebrannten» Phase voraus

Bedeutung der Bildungspraxis

Bildungspraktiken (Meylan et al., 2020; N=3460)

- Effekt der Unterstützung von Schüler:innen mit Schwierigkeiten
- Effekt der pädagogischen Praxis der Lehrpersonen
- Effekt der Unterrichtszeit
- Effekt der Durchsetzung von Regeln
- Effekt der Motivation der Lehrpersonen

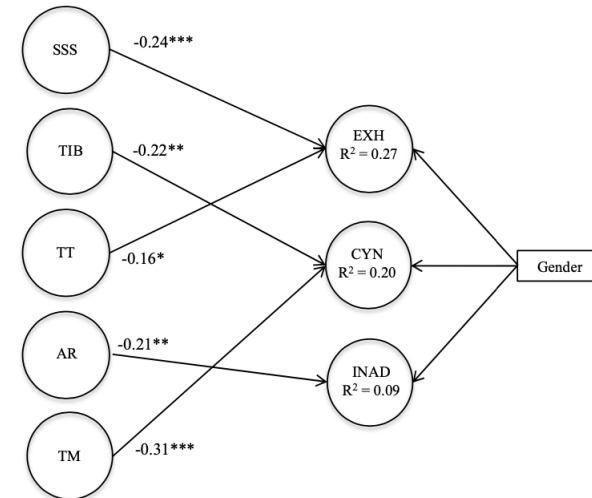
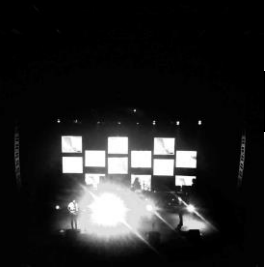


Figure 2. Estimated final model with predictors (only statistically significant regression coefficients are given). SSS = Support for Struggling Students, TIB = Teachers' Instructional Behavior, TT = Teaching Time, AR = Application of rules, TM = Teachers' motivation; EXH = Exhaustion, CYN = Cynicism, INAD = Inadequacy; * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.



Bedeutung von Bildungspraxis



Master of advanced studies / Diplôme d'enseignement pour le degré de
secondaire – II

Relation entre les pratiques éducatives perçues et l'engagement
dans le travail scolaire dans une population d'élèves de
Secondaire – II en Suisse Romande

Mémoire professionnel

Travail de Floriano Traversi (P42869)

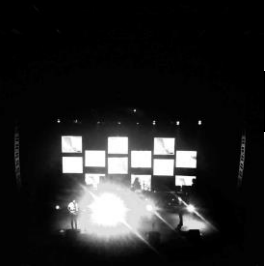
Directeur de mémoire Nicolas Meylan, Professeur associé HEP

Jury Eric Tardif, Professeur associé HEP

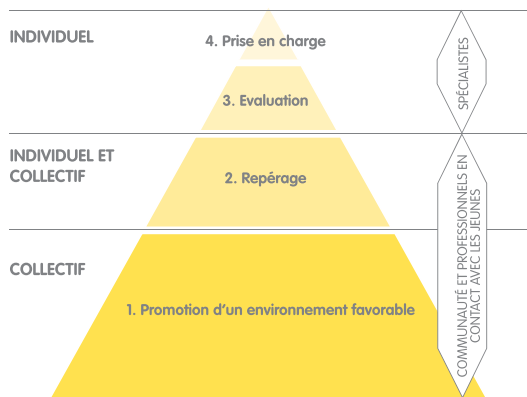
Lausanne, janvier 2019

- N = 256, 14 bis 19 Jahre
- Pädagogische Praxis
→ alle Dimensionen von SEI* (.38*** à .53*** DEV)
- Partizipation der Schüler:innen am Schulleben
→ Absorption (.59***)

*SEI = School engagement inventory

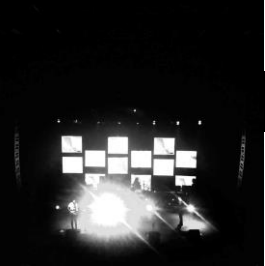


Und konkret in der Klasse?

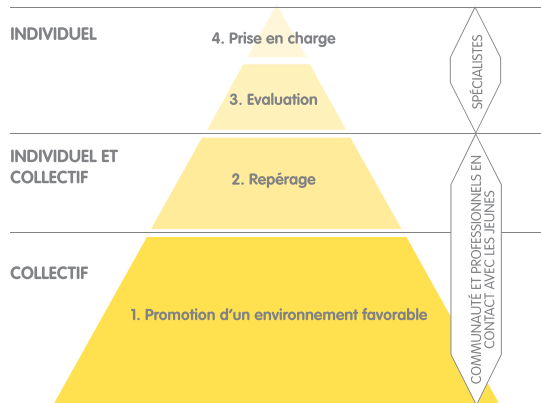


Günstige Rahmenbedingungen fördern

- Schutzfaktoren stärken um das Engagement zu fördern
- Stressfaktoren in der Bildungspraxis reduzieren
- Stressbewältigungs-Strategien stärken
- Schüler:innen zum Thema Stress sensibilisieren
- Aktivitäten zur Analyse von Stress und Emotionen anbieten

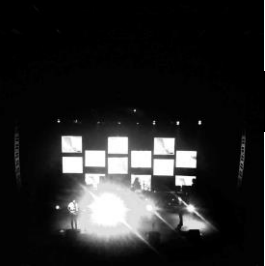


Und konkret in der Klasse?

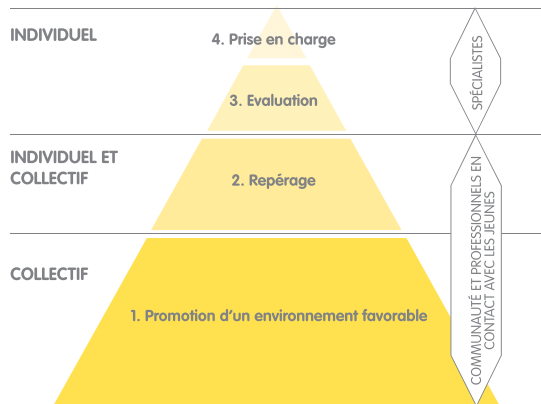


Standortbestimmung

- Potenzielle Stress-Signale identifizieren
- Burnout-/Engagement-Profile von Schüler:innen identifizieren
- Den systematischen Erfahrungs-/Informationsaustausch fördern

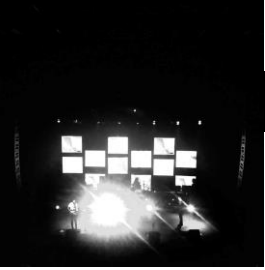


Und konkret in der Organisation/Schule?

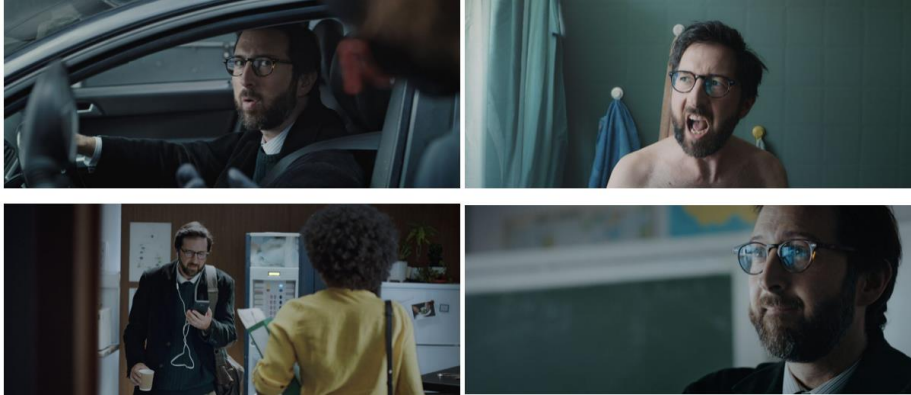


Evaluation und Betreuung

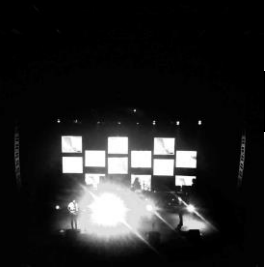
- Stress- und Burnout-Level messen/bewerten
- Bewertung der Lebensbereiche und ihrer Auswirkungen
- Gruppen- oder Einzelbetreuung anbieten
- Die schulischen Rahmenbedingungen und die Bildungspraxis anpassen.
- Austausch zwischen Expert:innen und Schulpersonal fördern



Zuhören macht den Unterschied



- Den Schüler:innen zuhören
- Den Kolleg:innen zuhören



Ausblick

- Weitere Studien zu positivem Stress und Engagement der schulischen Arbeit entwickeln.
- Weitere Studien zur Verbreitung (Ansteckung) von Stress im Schulkontext entwickeln.
- Die psychosozialen Kompetenzen der Schüler:innen und Schulbeteiligten stärken.
- Die Arbeit im Bildungskontext stärken.
- Nicht lange zuwarten und die ganzheitlichen Prozesse in Schulen fördern.

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit