



Schweizerische Koordinationsstelle für Bildungsforschung
Centre suisse de coordination pour la recherche en éducation
Centro svizzero di coordinamento della ricerca educativa
Swiss Co-ordination Centre for Research in Education

Entfelderstrasse 61, 5000 Aarau
Tel. 062 835 23 90
Fax 062 835 23 99
e-mail: skbf.csre@email.ch
<http://www.skbf-csre.ch>

Information Bildungsforschung

Permanente Erhebung über Projekte der schweizerischen Bildungsforschung

Information sur la recherche éducationnelle

Enquête permanente sur la recherche éducationnelle en Suisse

Informazione sulla ricerca educativa

Inchiesta permanente sulla ricerca educativa in Svizzera

ISSN 1013-6258

Laufzeit des Projekts. Durée de la recherche:

2004 – 2007

07:044

Titel/Thema des Projekts. Titre/thématique de la recherche:**Das «Gruppentraining zur Ressourcenaktivierung im Lehrkollegium» (GRAL)****Entraînement en groupe visant à activer les ressources des membres du corps enseignant****Institution:**

Pädagogische Hochschule der Fachhochschule Nordwestschweiz (PH FHNW), Institut Forschung und Entwicklung, Zentrum Ressourcen Plus (vgl. <http://www.fhnw.ch/ph/ife/forschungsschwerpunkte/einzelprojekte>)

Bearbeitung. Chercheurs:

Anita Märki (Leitung), Dr. phil.; Urs Peter Lattmann, Prof. Dr. phil.; Solange Baeriswyl; Eling de Bruin, Dr.

Kontaktperson. Personne à contacter:

Anita Märki ([anita.maerki\[at\]bluewin.ch](mailto:anita.maerki[at]bluewin.ch))

Kurzbeschreibung:

Mehr und mehr Lehrkräfte fühlen sich überfordert von der Flut ihnen aufgebürdeter Aufgaben, und auf die Dauer führt das bei vielen zu gesundheitlichen Problemen. Deshalb hat die Pädagogische Hochschule der Fachhochschule Nordwestschweiz ein «Gruppentraining zur Ressourcenaktivierung im Lehrkollegium» (GRAL) entwickelt und während des Schuljahrs 2005/06 im Rahmen einer Interventionsstudie in der Praxis eingesetzt. Die Studie betraf sieben Schulen der Deutschschweiz, an deren fünf (insgesamt 65 Lehrkräfte) die Interventionen durchgeführt wurden, während die zwei anderen Schulen (mit 28 Lehrkräften) als Kontrollgruppe dienten. Die GRAL-Intervention spielte sich an drei Halbtagen ab, die sich über einen Zeitraum von sechs bis zu neun Monaten verteilten. Die teilnehmenden Kollegien füllten am ersten Halbtage und nach dem letzten Halbtage validierte Fragebogen aus, anhand deren die folgenden Fragen untersucht wurden (Prä-post-Studie):

- Zeigten sich Veränderungen in den Selbstwirksamkeitserwartungen?
- Veränderte sich der individuelle Umgang mit Stress?
- Veränderte sich das Befinden?
- In einer schriftlichen Nachbefragung wurde das Trainingsprogramm von den Teilnehmenden bezüglich Nützlichkeit und Zufriedenheit beurteilt.

Die Ergebnisse deuten auf positive Effekte in allen vier untersuchten Bereichen, wobei Differenzierungen angebracht sind, nach Alter und auch nach Schule. So ergaben sich im Hinblick auf die erste Frage durch die Intervention leichte Verbesserungen in der Selbstwirksamkeitserwartung (SWE). Diese stellten sich aber mehrheitlich bei jüngeren Lehrerinnen und Lehrern ein, während bei über 45-Jährigen gar leichte Verschlechterungen eintraten. Bei der zweiten Frage zeigten sich ebenfalls Unterschiede nach Alter: Zu Beginn der Intervention verfügten die älteren Lehrpersonen (über 45) über tendenziell günstigere Strategien im Umgang mit Stress und Ressourcen als die unter 35. Bis zur abschliessenden Befragung näherten sich die Werte aber einander an. Daraus lässt sich schliessen, dass hier vor allem jüngere Lehrpersonen vom Programm profitieren konnten, etwa bezüglich des Kennenlernens und Anwendens von günstigen Strategien zum Umgang mit Stress bzw. zum Fördern der eigenen Ressourcen. Im dritten Bereich (physisches Befinden) zeigten sich z. B. Unterschiede im Bereich der Symptomatik: Bei den unter 35-Jährigen nahmen im Laufe der Intervention Bauchschmerzen ab; bei den über 45-Jährigen nahm eher die psychische Ausgeglichenheit

zu. Die Vergleiche mit der Kontrollgruppe legen nahe, dass die festgestellten Veränderungen wirklich als Folge der Intervention betrachtet werden können.

Brève description de la recherche:

Face au nombre grandissant d'enseignants qui se sentent dépassés par les exigences de leur métier, la Haute école spécialisée de la Suisse du nord-ouest a développé, dans le cadre d'une étude d'intervention, un programme d'entraînement en groupe visant à activer les ressources individuelles des membres du corps enseignant. L'intervention prend trois demi-journées qui peuvent s'étaler sur 6 à 9 mois. L'étude d'intervention a eu lieu au cours de l'année scolaire 2005/06, elle a concerné sept établissements scolaires de Suisse alémanique (cinq interventions avec 65 enseignants en tout, et deux établissements témoins avec 28 enseignants). Les enseignants ont rempli un questionnaire à la fin de la première demi-journée d'intervention et un autre après la troisième intervention. Il s'agissait de déterminer :

- si les interventions avaient eu des retombées sur l'auto-perception de l'efficacité personnelle et professionnelle des enseignants,
 - si l'attitude des enseignants face au stress avait évolué, et
 - si l'intervention avait contribué à accroître leur bien-être physique.
- Le dernier point concernait une évaluation générale à propos de l'utilité et de l'efficacité du programme d'entraînement.

Les résultats indiquent des effets positifs sur les différents points considérés. On constate certaines différences liées aux établissements et d'autres qui sont en rapport avec l'âge des personnes. Ainsi, au début de l'intervention, les enseignants âgés de plus de 45 ans disposaient de stratégies nettement supérieures à celles des moins de 35 ans dans les situations où il s'agissait d'affronter le stress ou le manque de ressources. Après l'intervention, le groupe des jeunes s'était fortement rapproché du premier. Dans ce domaine, c'est donc aux enseignants les plus jeunes que le programme a surtout profité. Dans le premier domaine également (auto-perception de l'efficacité personnelle), des évolutions positives se constatent essentiellement du côté des jeunes enseignants. Dans le troisième domaine (santé physique), les différences constatées entre «jeunes» et «vieux» se situent sur un autre plan : si, chez les «jeunes», les améliorations se font sentir surtout au niveau des intestins et de l'estomac, les «vieux» constatent des améliorations au niveau de l'équilibre psychique. Les comparaisons avec les écoles témoins ont confirmé que les changements constatés étaient effectivement dus à l'intervention.

Deskriptoren (EUDISED):

*Lehrer; *Stress; *Gesundheit; Lehrkörper; Gesundheitsvorsorge; Überforderung; Lehrerfortbildung

- *methodologisch*: (Interventionsstudie)

Descripteurs (EUDISED):

*enseignant; *stress; *tension mentale; *santé; corps enseignant; médecine préventive; surmenage; perfectionnement des enseignants

- *méthodologiques*: (étude d'intervention)

* = Hauptdeskriptoren / descripteurs principaux

Veröffentlichungen. Publications:

Märki, A. (2007). Anforderungen und Ressourcen im Lehrberuf – Studienresultate. *Schulblatt Thurgau*, 49 (3), S. 2-4

Märki, A. (2007). Ressourcenaktivierung im Kollegium durch Teamentwicklung – Resultate einer Interventionsstudie. *ph-akzente*, 14 (2), S. 36f.

Märki, A. (2007, in press). *Eine explorative Interventionsstudie zur Befindlichkeit von Lehrkollegien an Deutschschweizer Schulen. Zusammenfassender kurzer Schlussbericht*. (Website; www.bildungundgesundheit.ch)

Hier erwähnte Publikationen sind über den Buchhandel oder die umseitig vermerkte Institution oder Kontaktperson zu beziehen, nicht bei der SKBF. • Les publications mentionnées dans l'Information sur la recherche éducationnelle ne sont pas disponibles au CSRE; veuillez vous adresser à votre libraire ou à l'institution / la personne mentionnées en première page.

Methoden. Méthodes de recherche:

Studie mit Pre-Post-Design; 5 Interventionsschulen und 2 Kontrollschulen aus der Deutschschweiz (Kantone AG, BE, ZH, BL)

Geographischer Raum. Délimitation géographique:

Deutschschweiz (kaum relevant)

Art des Projekts. Type de recherche:

Eigenprojekt der Pädagogischen Hochschule der Fachhochschule Nordwestschweiz (PH FHNW); geförderte Forschung

Finanzierung. Financement:

Pädagogische Hochschule der Fachhochschule Nordwestschweiz (PH FHNW); Netzwerk Bildung und Gesundheit (b+g); Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer (LCH)