

Wie gehen Schüler:innen mit emotional herausfordernden Situationen im Sportunterricht um? Eine quantitative Studie zu Emotionsregulationsstrategien von Schüler:innen an weiterführenden Schulen

MICHAEL BRAKSIEK, IRIS PAHMEIER
Universität Vechta

Einleitung

Wettkämpfe oder Präsentationen sind im Sportunterricht häufig und stellen Schüler:innen oft vor emotionale Herausforderungen. Ein guter Umgang mit diesen Emotionen ist entscheidend, um Sportunterricht positiv zu erleben. Bisher ist wenig darüber bekannt, welche Strategien Schüler:innen in verschiedenen Situationen nutzen, um auftretende Emotionen angemessen zu regulieren (Ahns & Amesberger, 2021).

Methode

In einer Vorstudie beschrieben 94 Studierende schriftlich Situationen aus ihrem Sportunterricht, in denen sie negative Emotionen (z.B. Angst) erlebten. Inhaltsanalytisch konnten drei Situationstypen identifiziert werden: prospektive, retrospektiv-sozialbezogene und retrospektiv-leistungsbezogene Situationen. Für jeden Typ wurden je zwei Fallvignetten erstellt. In der Hauptstudie wurden diese Vignetten 378 Schüler:innen (58 % weiblich; M = 13,0 Jahre, SD = 1,7) vorgelegt und ihre emotionalen Reaktionen sowie Emotionsregulationsstrategien durch validierte Skalen erfasst.

Ergebnisse

Prospektive Situationen führten häufiger zu Angst, retrospektiv-leistungsbezogene zu Selbstenttäuschung. Schüler:innen setzten insgesamt mehr adaptive als maladaptive Strategien ein, jedoch variierte dies je nach Situation. Insbesondere in den sozial- und leistungsbezogenen Situationen wurden maladaptive Strategien häufiger angewandt, um Unsicherheit und Besorgnis zu regulieren ($b = 0,49$, $p < 0,001$).

Diskussion

Die Ergebnisse zeigen, dass negative Emotionen im Sportunterricht situationsspezifisch auftreten und reguliert werden. Während adaptive Strategien dominieren, deutet sich an, dass Schüler:innen, die in leistungs- und sozialbezogenen Situationen mit Unsicherheit reagieren, gezielte Unterstützung benötigen. Die genaue Analyse von situationsspezifischen Reaktionen und Regulationen kann dazu beitragen, gezielte didaktische Ansätze zu entwickeln, die Schüler:innen beim Umgang mit emotionalen Herausforderungen unterstützen (Metz et al., 2024). Um die Validität der Ergebnisse zu erhöhen, soll das Design um qualitative Verfahren ergänzt werden.

Literatur

Ahns, M. S., & Amesberger, G. (2021). Emotionen im Sportunterricht: Eine sportdidaktische Perspektive. In M. Gläser-Zikuda, F. Hofmann & V. Frederking (Hrsg.), Emotionen im Unterricht (S. 202-213). Kohlhammer.

Metz, S., Zander, B., & Hunger, I. (2024). The suffering of students in physical education. Unsettling experiences and situational conditions. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-13.