

Die Beziehung von Bewältigungsverhalten und Stresserleben bei Studierenden des Lehramts Sport

Alina Schäfer, Fabian Pels, Birte von Haaren-Mack & Jens Kleinert

Einleitung. Es ist bekannt, dass vermeidende Copingstrategien bei Lehrkräften mit einem höheren Stresslevel assoziiert sind (Austin, Shah & Muncer, 2005), während unterstützende Copingstrategien eher negativ mit Stress assoziiert sind (Litt & Turk, 1985). Fraglich ist, ob diese Zusammenhänge bereits bei Sportlehramtsstudierenden bestehen. Daher wird in der vorliegenden Studie der Zusammenhang von Copingstrategien und Stresserleben an Sportlehramtsstudierenden überprüft.

Methode. Es wurden 259 Studierende (44% weiblich) des Sportlehramts (68.3% BA-Studierende) befragt. Die Studierenden waren im Alter zwischen 18 und 32 Jahren ($M = 21.64$, $SD = 2.67$) und überwiegend im ersten Fachsemester ihres Studiengangs (73.8%; BA: $M = 1.58$, $SD = 1.27$; MA: $M = 2.99$, $SD = 3.26$) eingeschrieben. Das Stresserleben wurde mittels der deutschen Version des Perceived Stress Questionnaire (Fliege et al., 2005) erfasst. Die Copingstrategien (Fokussieren auf das Positive, unterstützendes, aktives und evasives Coping) wurden durch den BriefCope-Fragebogen (Knoll et al., 2005) operationalisiert.

Ergebnisse. Die angehenden Lehrkräfte zeigten im Mittel ein moderates Stresslevel ($M = 2.00$, $SD = .46$). Die Teilnehmenden nutzten eher aktive Copingstrategien ($M = 2.61$, $SD = 0.64$), sowie Copingstrategien, die den Fokus auf Positives lenken ($M = 2.53$, $SD = 0.65$). Eine multiple Regressionsanalyse zeigte, dass Strategien die den Fokus auf Positives lenken ($\beta = -0.192$, $p = .004$), aktive ($\beta = 0.231$, $p < .001$) und vermeidende Copingstrategien ($\beta = 0.355$, $p < .001$) 17.6 % der Varianz des Stresserlebens aufklären. Unterstützende Copingstrategien ($\beta = -0.003$, $p = .966$) trugen nicht zur Varianzaufklärung bei.

Diskussion. Wie erwartet, besteht ein positiver Zusammenhang zwischen evasiven Copingstrategien und dem Stresserleben. Interessanterweise sind auch aktive Copingstrategien positiv mit dem Stresserleben assoziiert. Aktive Copingstrategien beinhalten das Planen und Ausführen von Handlungen zur Stressbewältigung. Das Planen der Handlungen lässt dem Individuum den Bewältigungsaufwand bewusst werden und könnte kurzfristig zu einem höheren Stresserleben führen.