



Stresserleben und Stressbewältigungsstrategien bei Sportlehramtsstudierenden und Sportlehrkräften

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

Einleitung

Der Lehrerberuf gilt als eine stressreiche Tätigkeit (Klassen, 2011; Chaplain, 2008). Bereits die Mehrheit der Lehramtsstudierenden in Deutschland erlebt ein hohes Maß an Stress (Herbst, 2016). Die negativen physischen und psychischen Auswirkungen von anhaltendem hohen Stress wurden mehrfach durch Studien belegt (z.B. Johnson, 2005). Daher erscheint es notwendig, die Kompetenzen im Umgang mit Stress bereits in der Ausbildung zu entwickeln, aber auch im Beruf zu stärken. Ziel der Studie ist es, herauszufinden, (1) wie das Stresserleben bei den Sportlehramtsstudierenden und Sportlehrkräften ausgeprägt ist, (2) welche Copingstrategien sie nutzen und (3) wie Copingstrategien mit dem Stresserleben assoziiert sind. Es wird erwartet, dass aktive Copingstrategien negativ und evasive Copingstrategien positiv mit dem Stresserleben assoziiert sind (Gustems-Garnicer & Calderón, 2013; Austin et al., 2005).

Methode

Die Stichprobe ($N = 617$) umfasst 259 Sportlehramtsstudierende (114 weiblich; Alter: $M = 21.64$, $SD = 2.67$, Min = 18, Max = 32) und 358 ausgebildete Sportlehrkräfte aus NRW (161 weiblich, zwei fehlende Angaben; Alter: $M = 42.39$ Jahre, $SD = 11.02$, Min = 26, Max = 65). Die Bachelorstudierenden ($n = 177$) waren im Mittel im ersten Fachsemester ($SD = 0.98$) eingeschrieben, die Masterstudierenden ($n = 82$) überwiegend im dritten Fachsemester ($SD = 3.27$). Die Sportlehrkräfte unterrichteten im Mittel 10.06 Schulstunden ($SD = 5.53$) Sport in der Woche und arbeiteten durchschnittlich seit 12.98 Jahren ($SD = 9.64$) in ihrem Beruf. Die Mehrheit der Sportlehrkräfte unterrichtete an Gymnasien oder Gesamtschulen ($n = 223$). Das Stresserleben wurde anhand des Perceived Stress Questionnaire (Fliege et al., 2005) erfasst, die Stressbewältigungsstrategien wurden mittels des Brief COPE erhoben (Knoll et al., 2005).

Ergebnisse

Sowohl Sportlehramtsstudierende ($M = 2.00$, $SD = 0.46$, Min = 1.20, Max = 3.40) als auch ausgebildete Sportlehrkräfte ($M = 1.99$, $SD = 0.41$, Min = 1.05, Max = 3.30) zeigen ein moderates Stresserleben. Deskriptive Ergebnisse belegen, dass bei beiden Personengruppen das Wahrnehmen von Anforderungen, als eine Komponente des Stresserlebens, am höchsten ausgeprägt (Studierende: $M = 2.13$, $SD = 0.45$; Lehrkräfte: $M = 2.40$, $SD = 0.45$). Des Weiteren wird deutlich, dass aktive Copingstrategien (AC) und solche, die den Fokus auf das Positive (FP) lenken, sowohl von Sportlehramtsstudierenden (AC: $M = 2.61$, $SD = 0.64$; FP: $M = 2.53$, $SD = 0.65$) als auch von Sportlehrkräften (AC: $M = 2.75$, $SD = 0.62$; FP: $M = 2.40$, $SD = 0.56$) bevorzugt angewendet werden. Eine multiple Regressionsanalyse ($F(9,599) = 10.49$, $p < .001$, $R^2_{\text{korr}} = .125$) hat ergeben, dass evasive und aktive Copingstrategien positiv mit dem Stresserleben assoziiert sind (s. Abb. 1). Letzterer Zusammenhang wird durch die Gruppenzugehörigkeit ($\beta = -.196$, $p = .006$) moderiert. Demnach erleben bei vermehrtem Einsatz aktiver Copingstrategien Sportlehramtsstudierende mehr Stress als Sportlehrkräfte (s. Abb. 2). Strategien, die den Fokus auf das Positive lenken, sind hingegen negativ mit dem Stresserleben assoziiert.

UV	B	SE (B)	β	R^2_{korr}
Fokus auf das Positive	-.079	.028	-0.185*	
Unterstützung	-.003	.031	-0.008	
Aktives Coping	.100	.031	0.231**	
Evasives Coping	.172	.029	0.379**	
Gesamt				.125**

Abb. 1: Ergebnisse der multiplen Regressionsanalyse; Anmerkung: * $p < .05$, ** $p < .01$, AV: Stresserleben

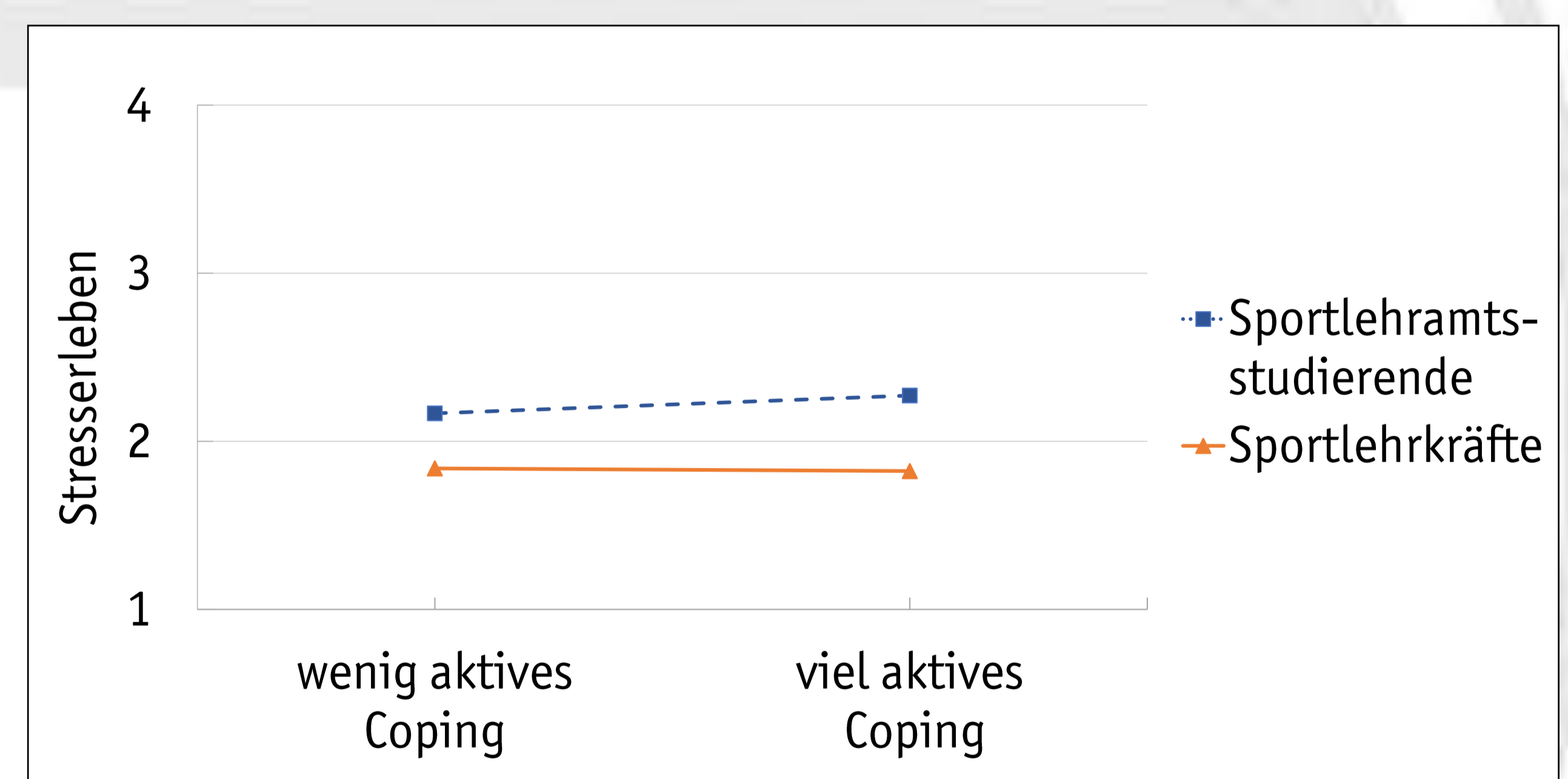


Abb. 2: Interaktionseffekt Gruppe x aktives Coping

Diskussion

Die Ergebnisse zeigen in Übereinstimmung mit bisherigen Studien, dass evasive Copingstrategien (z.B. Vermeidung) mit einem höheren Stresserleben verbunden sind als Strategien, die den Fokus auf das Positive lenken (z.B. Gustems-Garnicer, 2013; Griffith, 1999). Entgegen der Erwartungen erleben insbesondere Sportlehramtsstudierende auch dann mehr Stress, wenn sie häufig aktive Copingstrategien einsetzen. Ein Grund hierfür könnte sein, dass aktive Copingstrategien das Planen von Handlungen beinhalten, was dazu führen kann, dass der Bewältigungsaufwand bewusst wird und somit erst einmal ein höheres Stresserleben entsteht. Den Ergebnissen zur Folge sollten sowohl Sportlehrkräften als auch Sportlehramtsstudierenden insbesondere Strategien vermittelt werden, die den Fokus auf das Positive lenken (z.B. positive Umbewertung).

Literatur

- Austin, V., Shah, S., & Muncer, S. (2005). Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occupational Therapy International*, 12(2), 63-80.
 Chaplain, R. P. (2008). Stress and psychological distress among trainee secondary teachers in England. *Educational Psychology*, 28(2), 195-209.
 Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Walter, O., Kocatevent, R.-D., Weber, C., & Klapp, B. (2005). The Perceived Stress Questionnaire (PSQ) Reconsidered: Validation and reference values from different clinical and healthy adult samples. *Psychosomatic Medicine*, 67, 78-88.
 Gustems-Garnicer, J., & Calderón, C. (2013). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students. *European Journal of Psychology of Education*, 28(4), 1127-1140.
 Johnson, S. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20(2), 178-187.
 Klassen, R. M., & Chiu, M. M. (2011). The occupational commitment and intention to quit of practicing and pre-service teachers: Influence of self-efficacy, job stress, and teaching context. *Contemporary Educational Psychology*, 36(2), 114-129.
 Knoll, N., Rieckmann, N., & Schwarzer, R. (2005). Coping as a mediator between personality and stress outcomes: A longitudinal study with cataract surgery patients. *European Journal of Personality*, 19(3), 229-247.

GEFÖRDERT VOM



Schulsport2020 wird im Rahmen der gemeinsamen „Qualitätsinitiative Lehrerbildung“ von Bund und Ländern aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert.