Stresserleben und Stressbewältigungsstrategien bei Sportlehramtsstudierenden und ausgebildeten Sportlehrkräften

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

Einleitung. Mehr als die Hälfte der Lehramtsstudierenden in Deutschland weist ein hohes Stresserleben auf (Herbst, 2016), was auch für bereits ausgebildete Lehrkräfte gilt (Lehr, 2014). Daher erscheint es notwendig, angehende Sportlehrkräfte angemessen auf den Umgang mit Stress vorzubereiten sowie ausgebildete Sportlehrkräfte im Umgang mit Stress zu schulen. Aus diesem Grund soll mit der vorliegenden Studie herausgefunden werden, (1) wie hoch das Stresserleben bei den oben genannten Personengruppen ist, (2) welche Copingstrategien bislang genutzt werden und (3) welche Copingstrategien mit einem geringen Stresserleben assoziiert sind. Es wird vermutet, dass aktive Copingstrategien negativ und evasive Copingstrategien positiv mit dem Stresserleben assoziiert sind (Gustems-Garnicer & Calderón, 2013; Austin et al., 2005).