

# Coping-Strategien

Coping meint kognitive und verhaltensbezogene Handlungen, und kann in drei Bereiche unterteilt werden: problemorientiertes Coping, emotionsorientiertes Coping und vermeidungsorientiertes Coping. Menschen nutzen Coping-Strategien zur Bewältigung von Stresssituationen, wobei manche Strategien sich als hilfreicher für das subjektive Wohlbefinden erwiesen haben als andere.

Oezsoy et al. (2022) haben sich mit interindividuellen Unterschieden bei Coping-Strategien befasst, und festgestellt, dass Lehrende an Hochschulen „zu problemorientiertem Coping [zu] tendieren“ (S. 122), was bedeutet: Die Personen, die diese Strategie anwenden, versuchen die Probleme aktiv zu bewältigen, da sie diese „als veränderbar wahrnehmen“ (S. 116).

Die Forschenden hatten in einer Fragebogen-Studie mit 899 Lehrenden deutscher Hochschulen statistisch signifikante Unterschiede vor allem in Abhängigkeit von Geschlecht, akademischer Position sowie Lehrerfahrung gefunden. Sie schlussfolgern, dass Frauen häufiger positive und negative Affekte bei sich wahrnehmen und mehr Coping-Strategien anwenden:

„Das könnte unter anderem daran liegen, dass Frauen, die eine akademische Karriere verfolgen, familiäre Verantwortlichkeiten übernehmen und mehr Stressoren wahrnehmen, die sich in vermindertem positiven und negativen Affekt äußern (vgl. Elliott & Blithe, 2020). Die unterschiedliche Wahrnehmung von Stressoren kann beispielsweise durch unterschiedliche geschlechtsspezifische Sozialisation erklärt werden, die zur Folge hat, dass die Frauen eher zugeben, wenn sie Situationen als stressvoll erleben (Thompson & Walker, 1989).“ (Oezsoy et al., 2022, S. 122)

Kausale Schlussfolgerungen über den Einfluss des Geschlechts auf das subjektive Wohlbefinden ließen sich daraus nicht ziehen.

Hinsichtlich der Position im akademischen Betrieb und der damit einhergehenden Lehrerfahrung haben die Forschenden Unterschiede gefunden. So berichten Professor\*innen von der höchsten Zufriedenheit mit dem Beruf, was zwei Gründe haben kann: Sie haben bereits mehr Erfahrung in der Lehre, so dass sie sich in der Lehrtätigkeit als kompetent erleben, und sie treiben keine Sorgen um ihre Existenz mehr um. Bei Nachwuchswissenschaftler\*innen mit befristeten Arbeitsverhältnissen kann dies als beeinträchtigender Stressor wahrgenommen werden. Da die Einflussfaktoren auf subjektives Wohlbefinden und damit die Bewältigung der mit der Tätigkeit in Forschung und Lehre gestellten Arbeitsbedingungen vielfältig und zum Teil individuell unterschiedlich sind, sollte der Fokus auf individuellen Bedarfen liegen (Oezsoy et al. 2023, 124).

---

## Autor\*in

**Julia Philipp**, Mitarbeiterin im Zentrum für Wissenschaftsdidaktik der Ruhr-Universität Bochum; tätig u.a. zu den Themen Prüfen und Evaluieren & Feedback, juliaphilipp