

# Der Zusammenhang zwischen Belastungen im Studium, Ressourcen und emotionaler Erschöpfung angehender Lehrkräfte

Tanja Kurtz, Ann-Kathrin Jakobs, Annika Claus, Britta Geißler, Stephan Letzel & Dirk-Matthias Rose

## Hintergrund

Zahlreiche Studien belegen, dass **wahrgenommene Belastungen** im Beruf mit **emotionaler Erschöpfung** einhergehen (z.B. [1]). Dieser Zusammenhang wurde unter anderem bei **Lehrkräften** nachgewiesen.

Mit dem Ziel, emotionale Erschöpfungsreaktionen zukünftiger Lehrkräfte zu minimieren, untersucht die vorliegende Studie **Prädiktoren für eine geringe emotionale Erschöpfung von Lehramtsstudierenden**, die sich am Ende ihres Studiums befinden.

In Anlehnung an bereits gefundene Zusammenhänge berufstätiger Lehrkräfte werden geringe Belastungen im Studium, pädagogische Vorerfahrungen, Studiumszufriedenheit und geringe Schlafstörungen als mögliche Prädiktoren und damit **Ressourcen für eine geringe emotionale Erschöpfung** analysiert.\*

## Methoden

### Stichprobe

- Alle Lehramtsstudierenden der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz (JGU), die sich in der letzten Prüfungsphase ihres Studiums befunden haben ( $N = 556$ ), wurden in Kooperation mit dem Zentrum für Lehrerbildung der JGU per E-Mail eingeladen, an der Studie teilzunehmen.
- Befragungszeitraum: Juni – August 2016
- Der Rücklauf betrug 16.7%. Die Stichprobe basiert auf  **$N = 93$**  Lehramtsstudierenden (weiblich: 75%).
- Das **Durchschnittsalter** lag bei  **$M = 26.67$**  Jahren ( $SD = 3.16$ ).

### Messinstrumente

- Emotionale Erschöpfung** (Oldenburg Burnout Inventory, [2]; Skala mit 8 Items)
  - Bsp.: *Während ich für mein Studium arbeite, habe ich immer häufiger das Gefühl, emotional ausgelaugt zu sein.*
- Belastungen im Studium** (eigenentwickelt, Skala mit 6 Items)
  - Bsp.: *Die Anzahl der in meinem Studium vorgesehenen Semesterwochenstunden ist angemessen.*
- Studiumszufriedenheit** (Job Diagnostic Survey, [3], 1975; Skala mit 5 Items)
  - Bsp.: *Allgemein gesprochen bin ich mit meinem Studium sehr zufrieden.*
- Schlafstörungen** (Gesundheitsfragebogen 18 bis 64 Jahre (Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland - DEGS) des Robert Koch Instituts, 1 Item)
  - Wie oft litten Sie in den letzten 4 Wochen an Durchschlafstörungen?
- Pädagogische Vorerfahrungen** (eigenentwickelt, 1 Item)
  - Haben Sie bereits vor dem Studium berufsrelevante Erfahrungen gesammelt?

## Ergebnisse

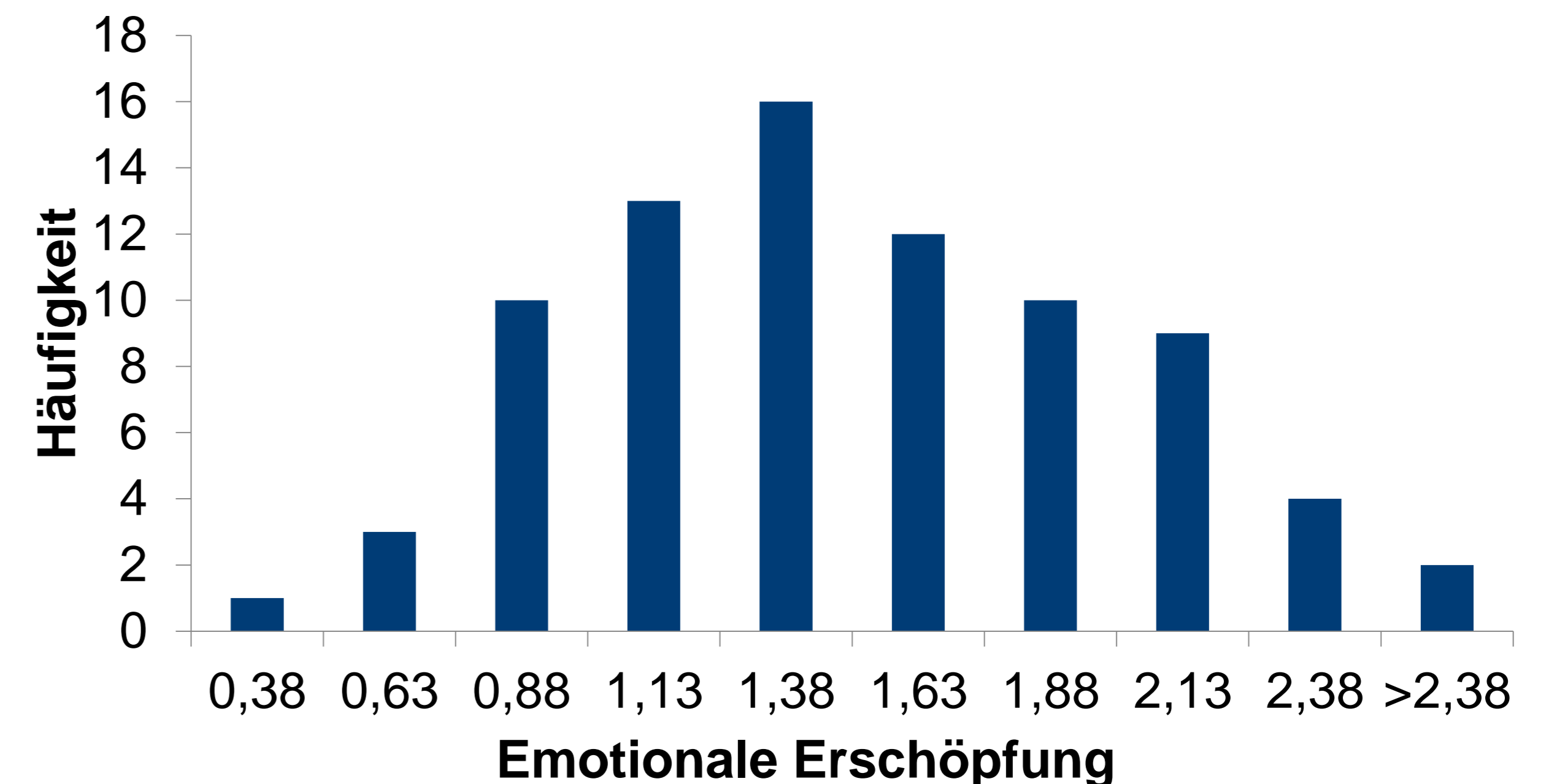
Tabelle 1. Deskriptive Statistiken

	M	SD	Min	Max
Alter	26.67	3.16	22	49
Bel (0 - 6)	4.29	1.72	0.0	6.0
Zufrie (0 - 6)	3.60	.84	1.7	5.3
Schlaf (1 - 5)	1.97	1.12	1.0	5.0
Vorerf (0 / 1)	.47	.50	0.0	1.0
EmoE (0 - 3)	1.44	.50	0.4	2.6

Anmerkungen.  $N = 93$ . Bel = Belastungen im Studium, Zufrie = Studiumszufriedenheit, Schlaf = Schlafstörungen, Vorerf = Pädagogische Vorerfahrungen, EmoE = Emotionale Erschöpfung.

\*Dieses Forschungsvorhaben wurde mit Mitteln des Zentrums für Bildungs- und Hochschulforschung (ZBH) der Johannes Gutenberg-Universität Mainz finanziert. Es besteht kein Interessenkonflikt.

Abbildung 1. Histogramm. Ausprägungen Emotionaler Erschöpfung von Lehramtsstudierenden



Anmerkungen.  $N = 93$ . 0= Stimme völlig zu, 1= Stimme zu, 2= Stimme nicht zu, 3= Stimme überhaupt nicht zu. Mittelwerte; Skala mit 8 Items.

Tabelle 2. Bivariate Zusammenhänge

	Alter	Bel	Zufrie	Schlaf	Vorerf	EmoE
Alter		-.13	-.06	-.02	-.10	-.11
Bel	-.13		.05	.24*	.01	.43**
Zufrie	-.06	.05		.05	.12	-.23*
Schlaf	-.02	-.24*	.05		-.03	-.41**
Vorerf	-.10	-.01	.12	-.03		-.22*
EmoE	-.11	-.43**	-.23*	-.41**	-.22*	

Anmerkungen.  $N = 93$ . Bel = Belastungen im Studium, Zufrie = Studiumszufriedenheit, Schlaf = Schlafstörungen, Vorerf = Pädagogische Vorerfahrungen, EmoE = Emotionale Erschöpfung. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ .

Tabelle 3. Ergebnisse der multiplen Regression

	B	SE B	T	$\beta$	CI 95%
Geschlecht	.18	.11	1.64	.15	-.04 – .40
Alter	-.02	.01	-1.59	-.15	-.05 – .01
Zufrie	-.12	.06	-2.16	-.20*	-.23 – -.01
Schlaf	.13	.04	3.11	.29*	.05 – .22
Vorerf	-.19	.09	-2.05	-.19*	-.38 – -.01
Bel	-.12	.03	-4.40	.41*	-.18 – -.07

Anmerkungen.  $N = 93$ . Abhängige Variable: Emotionale Erschöpfung. Bel = Belastungen im Studium, Zufrie = Studiumszufriedenheit, Schlaf = Schlafstörungen, Vorerf = Pädagogische Vorerfahrungen, EmoE = Emotionale Erschöpfung. \* $p < .05$ .  $R^2 = .40$ .

## Schlussfolgerung

- Die Ergebnisse der Studie legen nahe, bereits im Lehramtsstudium Präventionsmaßnahmen zu implementieren, um eine emotionale Erschöpfung bereits Studierender zu minimieren.
- Diese Präventionsmaßnahmen sollten gezielt Ressourcen von angehenden Lehrkräften fördern, in dem z.B. der Umgang mit Belastungen sowie Schlafstörungen thematisiert werden.

### Ausblick

- Zur Überprüfung, ob sich bereits am Ende des Studiums relevante Einflussgrößen für eine geringe Beanspruchung im Vorbereitungsdienst zeigen, werden die Lehramtsstudierenden dieser Studie zu einem 2. Messzeitpunkt im März / April 2017 befragt.

## Referenzen

- [1] Demerouti, E., Bakker, A.B., Vardakou, I., & Kantas, A. (2003). The convergent validity of two burnout instruments. *European Journal of Psychological Assessment*, 19, 12-23.
- [2] Greenglass, E. R., Fiksenbaum, L. & Burke, R. J. (1994). The relationship between social support and burnout over time in teachers. Annual Meeting of Canadian Psychological Association (1993, Montreal, Canada). *Journal of Social Behavior and Personality*, 9, 219-230.
- [3] Hackman, J. R. & Oldham, G. R. (1975). Development of the Job Diagnostic Survey. *Journal of Applied Psychology*, 60, 159 - 170.