DIPLOMA HOCHSCHULE

Private Fachhochschule Nordhessen

Studiengang zum M. Sc.
Studiengang Psychologie mit Schwerpunkt Klinische Psychologie und Psychologisches Empowerment

Ausarbeitung zur Studienpräsentation im Fach Psychologisches Empowerment

Das Stressempfinden von Kinder- und Jugendlichentherapeut*innen in Ausbildung

Eingereicht von:

- Burhan Aygün, Matrikelnummer: 140253896
- Kristin Gräfe, Matrikelnummer: 140253900
- Daniel Rick, Matrikelnummer: 140253905
- Irem Satar-Ciftci, Matrikelnummer: 140253907

Abgabe am: 17. September 2022

Dozentin: Silvia Gurdan

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis v

Tabellenverzeichnis vi

Abkürzungsverzeichnis ..... **vii**

1 Einleitung 1

2 Theoretischer Hintergrund 3

2.1 Definition Stress 3

2.2. Stressmodelle 3

2.2.1 Stressmodell nach Lazarus 3

2.2.2 Anforderungs-Kontroll-Modell nach Karasek 5

2.3 Allgemeine Stressbelastung in Deutschland 6

2.4 Stressbewältigung 9

2.4.1 Coping Strategien 10

2.4.2 Empowerment 11

2.4.3 Bedeutung für den Menschen 12

3 Methoden 14

3.1 Arbeitshypothese der Untersuchung 14

3.2 Studiendesign 14

3.3 Grundlagen der Befragung 15

3.3.1 Messinstrument: Stress- und Coping-Inventar (SCI) nach Satow 15

3.3.2 Erstellung der Befragung 17

3.4 Stichprobe und Versuchsdurchführung 18

3.5 Aufbereitung der Daten 19

3.6 Auswertung der Daten 19

4 Ergebnisse 20

4.1 Deskriptive Datenanalyse 21

4.2 Inferenzstatistische Datenanalyse 23

4.3 Testung der Arbeitshypothese 24

5 Diskussion 26

5.1 Interpretation der Ergebnisse 26

5.2 Limitation der vorliegenden Untersuchung 28

5.3 Fazit und Ausblick 29

Literaturverzeichnis 31

Anlage 35

Anlage 1: Fragebogen 35

Anlage 2: Variablen-Übersicht 43

..... 44

Anlage 3: Übersicht Aufgabenverteilung 46

Eidesstattliche Erklärung 48

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Grafik über die Stärke des Zusammenhangs nach Cohen (1992)..... 20
Abb. 2: Befragt nach Alter in Jahren 21
Abb. 3: Zur Verfügung stehende finanzielle Mittel der Befragten in Euro abzüglich aller Fixkosten 22
Abb. 4: Ausbildungsbeginn der Befragten nach Jahren 22
Abb. 5: Gesamtstress der Befragten gemäß SCI 23
Abb. 6: Abbildung der Streuung und Effektstärke von Gesamtstress und Finanziellem Hintergrund 24

Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Korrelationsmatrix zwischen den vier Subkalen und der Variable Finanzieller Hintergrund 25

Abkürzungsverzeichnis

bzw.	beziehungsweise
d.h.	dass heißt
ICD-11	International Statistical Classification of Disease
KiJu	Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen
mind.	mindestens
SCI	Stress- und Coping-Inventar
z.B.	zum Beispiel
ρ	Spearman’s Rho weiblicher Datenbasis
p	p-Wert

1 Einleitung

Der Bedarf an ausgebildeten Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen wächst stetig an. Im Juni 2021 wurde eine entsprechende Behandlung von 37 % mehr Kindern und Jugendlichen in Anspruch genommen als noch 2 Jahre zuvor (Zi-Trendreport, 27.10.2021). Mit der Aufnahme einer Approbationsausbildung zur/m KiJu wird eine Verpflichtung über mehrere Jahre bis zur Approbation eingegangen. Neben der Finanzierung des hierfür nahezu bundeslandübergreifend vorgeschriebenen Masterstudiums fallen erhebliche weitere Ausbildungskosten für die entsprechenden Institute an.

Die Autor*innen dieser Forschungsarbeit haben am 01.10.2021 mit der Ausbildung zur/m KiJu am MAPP Institut in Magdeburg begonnen. Aktuell liegen die monatlichen Ausbildungskosten beim MAPP Institut bei 264,18 Euro für das Teilzeit- und bei 426,22 Euro pro Monat für das Vollzeitstudium (MAPP Institut, 2022). Während der Ausbildung müssen, je nach Institut, verschiedene Praktika absolviert werden, die in den meisten Fällen gar nicht bis nur sehr gering vergütet werden. Die Autor*innen befinden sich in unterschiedlichen Lebenslagen: Wohnort, Familiensituation und weitere Lebensumstände variieren. Trotz dieser Unterschiede erleben die Autor*innen einen gleichbleibend hohen finanziellen Druck seit Aufnahme der Approbationsausbildung. Aus diesem Grunde entschied einer der Autoren sich dafür, zunächst mit der Ausbildung zu pausieren.

Die Autor*innen haben diese Ausgangslage zum Anlass genommen, das Stressempfinden von KiJu in Approbationsausbildung insbesondere während der Coronapandemie zu untersuchen. Als Untersuchungszeitraum wurde die Pandemie gewählt, da es sich um einen festgesetzten Zeitraum handelt. Ein größer gewählter Zeitraum würde es den angehenden KiJu schwer machen vergangene Empfindungen zu greifen und reflektieren. In diesem Zusammenhang fokussieren die Autor*innen sich darauf, wie die Variable ”zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel“ das Stressempfinden von angehenden KiJu beeinflusst.

Die Autor*innen gehen in drei aufeinander aufbauenden Schritten vor. Zunächst erfolgt eine theoretische Einführung in die Fragestellung der vorliegenden Arbeit mit dem Ziel, den Begriff “Stress” zu definieren und mithilfe der Stressmodelle

nach Lazarus und Karasek zu veranschaulichen. Aktuelle Studien zur Wechselwirkung zwischen Stress und Einkommen werden kurz vorgestellt. Auf den Studienergebnissen aufbauend wird anschließend genauer auf mögliche Coping-Strategien, Empowerment und deren Zusammenwirkung eingegangen.
In den nachfolgenden Kapiteln werden die Forschungsfrage und die Ziele und Methoden der Untersuchung näher erläutert. Des Weiteren wird die gewählte Erhebungs- und Auswertungsmethode vorgestellt. Die gewonnenen empirischen Ergebnisse werden anschließend zusammengefasst und mit dem Fokus auf die theoretischen Erkenntnisse diskutiert. Die erarbeiteten Lösungsvorschläge werden kurz vorgestellt.
Das Fazit bietet eine Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse und von den Autor*innen ausgehenden Anregungen für eine weiterführende Forschung.
Um den vorgegebenen Untersuchungsrahmen nicht zu überschreiten, werden einige Belastungsfaktoren, wie z.B. Partnerschaftsstatus, Berufserfahrung, genderspezifische Unterschiede oder Lebensalter nicht von der vorliegenden Forschungsarbeit berücksichtigt. Die körperlichen Verarbeitungsmechanismen bzw. physische Auswirkungen als Stressreaktionen werden lediglich kurz erörtert. Psychische Erkrankungen, die in Folge von Stress entstehen können, werden nicht adressiert.

2 Theoretischer Hintergrund

Dieses Kapitel bietet einen Überblick theoretischer Grundlagen zum Themenkomplex Stress. Anhand von zwei ausgewählten Stressmodellen wird Einblick in die Entstehungsmechanismen von Stress gewährt. Aktuelle Studien, die die Zusammenhänge von Stressempfinden, Erwerbstätigkeit und Einkommen untersuchen, werden vorgestellt. Um Stress effizient abzubauen, sind Stressbewältigungsstrategien und Widerstandsfähigkeit (Resilienz) notwendig. Die Resilienz wird in der vorliegenden Untersuchung unter dem Oberbegriff “Empowerment” zusammengefasst.

2.1 Definition Stress

Gesundheit ist wohl eines der wichtigsten menschlichen Güter. Bereits in der Entstehungsphase der Gesundheitsforschung wurde in der Fachliteratur ein Zusammenhang zwischen Stress und menschlicher Gesundheit hergestellt (Elliot, 2004). `Stress` als Fachbegriff ist inzwischen im routinierten Sprachgebrauch allgegenwärtig, jedoch werden diesem verallgemeinernden Begriff unterschiedliche Bedeutungen zugeordnet. Zum einen drückt der Terminus “Stress” einen persönlich erlebten Gefühlszustand aus („Ich fühle mich gestresst“) und zum anderen beschreibt er Situationen: „Was ist das nur für ein Stress gewesen“ (Vollmann & Weber, 2015).

Richard Lazarus und Susan Folkman (1996) definieren “Stress” als Folge einer erlebten Situation, die bei Menschen psychische, emotionale und physiologische Reaktionen bzw. Verhaltensweisen auslöst.

In der wissenschaftlichen Literatur werden verschiedene Stressmodelle adressiert. Im Folgenden werden zwei ausgewählte Modelle präsentiert.

2.2. Stressmodelle

2.2.1 Stressmodell nach Lazarus

Das transaktionale Stressmodell von Lazarus beschreibt Stress als eine Wechselwirkung zwischen Person und Umwelt. Hierbei spielt die subjektive Bewertung von möglichen aufreibenden Situationen sowie die Auffassung eigener Ressourcen eine wesentliche Rolle. Denn die Stresswahrnehmung der

betroffenen Person basiert darauf, inwiefern sie die Person-Umwelt-Beziehung als bedrohlich, herausfordernd oder schädigend empfindet (Soltau & Mienert, 2010). Dementsprechend hängt die Wirkung des Stressors von der kognitiven Bewertung des Individuums ab (Böhm-Kasper, 2004). Denn der Bewertungsprozess der Situation erfolgt durch die Ereigniseinschätzung, anhand derer die Person beurteilt, ob die aktuelle Lage für das eigene Wohlbefinden anstrengend oder irrelevant ist. Falls die Situation als belastend empfunden wird, tritt im weiteren Verlauf die Ressourceneinschätzung ein. Darauf basierend schätzt die Person ihre internen sowie externen Ressourcen ab und entscheidet letztlich, ob die Situation nun als eine Herausforderung, Bedrohung oder als ein Schaden klassifiziert wird (Soltau & Mienert, 2010).

Der transaktionale Ansatz von Lazarus konstituiert Stress also nicht im klassischen Sinne als einen biologisch-medizinischen Begriff, sondern verleiht dem ausdrücklich eine umfassendere Bedeutung. Hiernach bezieht sich Stress auf multiple individuelle, soziale sowie organische Ebenen. Des Weiteren drückt in dem vorliegenden Modell der Begriff „Transaktion“ einen Prozess aus, der sich nicht lediglich auf erkennbare In- und Outputs reduziert, sondern das Gesamtverhältnis zwischen einer prägenden Situation und einer denkenden, handelnden sowie fühlenden Person reflektiert (Böhm-Kasper, 2004). Mittels der Theorie von Lazarus wird eine psychologische Betrachtungsweise von Stress ermöglicht, die den Zusammenhang der individuellen Einschätzung der Anforderungen der Situation und persönliche Handlungsmöglichkeiten fokussiert. Demzufolge stellt die Bewältigung von belastenden Situationen keine bevorzugte Verhaltenstendenz dar, sondern vielmehr eine dynamische Verhaltensqualität, die sich den jeweiligen Stresssituationen anpasst (Böhm-Kasper, 2004).

Das Modell nach Lazarus ist ein wichtiges Fundament in der Stressforschung und liefert essenzielle Erkenntnisse, auf die das Stress- und Coping-Inventar (SCI) Bezug nimmt (Satow, 2012).

2.2.2 Anforderungs-Kontroll-Modell nach Karasek

Das Anforderungs-Kontroll-Modell erfasst als Auslöser chronischer Stresserfahrungen zum einen Aspekte der Arbeitsorganisation, zum anderen die Arbeitsinhalte. Tätigkeiten, die als Aufgabenprofil hohe psychische und physische Anforderungen beinhalten sowie über ein geringes Maß an individuellem Entscheidungsspielraum und Kontrolle über die Ausübung verfügen, gehen mit chronischen Stressreaktionen einher. Diese erhöhen nachgewiesenermaßen das Risiko stressbasierter Erkrankungen langfristig. Hier spielt die Quantität der Anforderungen eine zentrale Rolle, da in Tätigkeiten mit geringem Entscheidungsspielraum die Lernchancen und Entwicklungsanreize der betroffenen Personen limitiert werden. Als Konsequenz entsteht das Erleben von Monotonie und die Erfahrungen der Selbstwirksamkeit werden immens eingeschränkt. Beispielhaft wären hier Tätigkeiten am Fließband und einfache Dienstleistungsberufe anzuführen. Darüberhinausgehend fördern Tätigkeiten mit begrenzter Handlungskontrolle und daraus entstehende Erfahrungen in herausfordernden Situationen Stresserleben und Belastungen (Siegrist & Dragano, 2008).

Das Anforderungs-Kontroll-Modell reduziert psychosoziale Arbeitsbelastungen auf zwei Merkmale, ohne die arbeitende Person in das Konzept zu integrieren. Die betroffenen Personen sind durch Arbeitsstress besonders gesundheitlich gefährdet, wenn sie zum Beispiel permanentem Zeitdruck ausgesetzt werden und zugleich wenig Entscheidungsmacht über die Ausübung der Tätigkeit verfügen. Dies kann neben affektiven Störungen auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Folge haben (Siegrist, 2013). Hinzu kommt außerdem häufig die soziale Isolation am Arbeitsplatz, die chronischen Stress fördert (KKH Kaufmännische Krankenkasse, 2006).

Als wichtigste Präventionsansätze für durch die o.g. beschriebenen Tätigkeiten ausgelösten Stress sind Veränderungen in Arbeitsstrukturen und Verantwortlichkeiten als essenziell anzuführen, die variablen Tätigkeitsabläufe, Möglichkeiten zu sozialem Kontakt, Teamarbeit, eine wertschätzende Unternehmenskultur sowie eine angemessene Bezahlung zum Ziel haben (KKH Kaufmännische Krankenkasse, 2006).

Das Modell nach Karasek manifestiert die Entstehung von chronischem Stress am Arbeitsplatz und veranschaulicht die daraus resultierenden Konsequenzen. Insbesondere passt das vorliegende Modell zur aktuellen Situation bei Mitarbeitenden im psychotherapeutischen-klinischen Bereich, deren Tätigkeit mit hohen psychischen Anforderungen einhergeht. Hierbei ist relevant zu erwähnen, dass vor allem Fachkräfte aus dem klinischen Bereich auf ihre Selbstwertschätzung und Arbeitsstrukturen achten sollten, um gesundheitliche Gefährdungen zu vermeiden. Im Folgenden Unterkapitel wird näher auf die aktuelle Lage bei Fachkräften im psychotherapeutisch-klinischen Bereich eingegangen.

2.3 Allgemeine Stressbelastung in Deutschland

Für die allgemeine Stressbelastung in Deutschland liegen bislang nur wenige Untersuchungen vor. In den Jahren 2013 und 2016 wurden in strukturierten Telefoninterviews 100 bis 1200 Personen im Alter zwischen 18 und 65 Jahren in unterschiedlichen Regionen Deutschlands bezüglich ihrer Stressbelastung befragt. Die befragten Personen dienten als repräsentativer Querschnitt der erwachsenen Bevölkerung Deutschlands. Für die Erhebung der individuellen Stressbelastung wurden auch Faktoren wie Bildungsstatus, Haushaltsgröße und Nettoeinkommen berücksichtigt. Das Ergebnis veranschaulichte, dass mehr als jeder Zweite sich als unter Druck und Stress stehend empfindet und dass die Stadtbevölkerung noch mehr als die Landbevölkerung unter Stress leidet. Insbesondere Frauen zwischen 36 und 45 Jahren waren deutlich höheren Belastungen ausgesetzt. Im regionalen Vergleich waren die höchsten Belastungswerte in Baden-Württemberg angesiedelt, während eine deutlich geringere Stressbelastung in den norddeutschen Bundesländern wie beispielsweise Hamburg verzeichnet wurde (Wolf & Calabrese, 2020).

Die Analyse der Interviews ergab, dass 51 bis 52 % der Befragten als die bedeutsamste Ursache für Stressbelastung Beruf oder Schule bzw. Studium nannten. Zudem äußerten 71 % der befragten Personen Unlust bzw. Frustration über ihre beruflichen Tätigkeiten. Frauen fühlten sich im Allgemeinen deutlich intensiver gestresst als Männer (Wolf & Calabrese, 2020).

In einer umfangreichen Fragebogenstudie des Robert-Koch-Instituts (RKI) im Jahr 2013 wurde der allgemeine Gesundheitszustand in Deutschland erhoben. Die Stressbelastung der Teilnehmenden wurde mittels unterschiedlicher Skalen gemessen und insgesamt 5850 Männer und Frauen unterschiedlicher Altersgruppen (bis 64 Jahren) befragt. Demnach war die Stressbelastung mit psychischen und somatischen Symptomen gekoppelt, die sich in Form von Depression, Burnout sowie Schlafstörungen äußerten. Diese Symptome korrelierten mit den Faktoren Stressintensität, Geschlecht, Alter, sozioökonomischer Status und soziale Unterstützung. Darüberhinausgehend verdeutlichte die Studie, dass Frauen häufiger und ausgeprägter unter psychischen Beeinträchtigungen leiden als Männer. Als Ergebnis wurde der Grundsatz postuliert, dass die intensive subjektive Stressbelastung häufig psychische Folgestörungen hervorbringt (Wolf & Calabrese, 2020). Die geschlechtsspezifische Differenz könnte mithilfe des traditionell geprägten Selbstbildes der Männer erklärt werden, mit dem insgesamt eine geringere Auskunftsbereitschaft bezüglich der Belastungsangaben einhergeht oder auch damit, dass die weiblichen Befragten grundsätzlich eine höhere Stressempfindlichkeit aufweisen (Wolf & Calabrese, 2020).

Eine weitere Erkenntnis der Studie lautet, dass es einen relevanten Zusammenhang von sozioökonomischem Status und sozialer Unterstützung gibt. Diese beiden Aspekte haben offenbar einen enorm großen Einfluss auf das Erleben von Stressfolgen. Zudem wurde ermittelt, dass die 18- bis 29-jährigen Befragten im Vergleich zur höheren Altersgruppe am intensivsten den negativen Auswirkungen von chronischem Stress ausgesetzt waren (Wolf & Calabrese, 2020). Wenn man Arbeitsstress isoliert erfasst, sind nachfolgende Hauptstressoren im Arbeitsleben zu erkennen: die Arbeitsmenge, Termin- und Leistungsdruck, die beständig andauernden Arbeitsvorgänge, Umgebungsbedingungen, Anforderungen des Arbeitstempos, die Informationsflut, ungenaue Arbeitsanweisungen sowie die mangelnde oder als unzureichend empfundene Bezahlung. Die beruflichen Stressfaktoren nahmen seit 2008 deutlich zu (Wolf & Calabrese, 2020). Unter den häufigen Folgen von chronischem Arbeitsstress sind somatische Erkrankungen wie Hypertonie,

Diabetes-Typ-2, Atemwegserkrankungen sowie Hautatopien zu benennen. Bei den psychischen Erkrankungen kommen am häufigsten Depression, Burnout, Schlafstörungen, Essstörungen und Suchterkrankungen vor. Soziale Folgen bestehen vor allem aus Absentismus oder dem vorzeitigen Eintritt ins Rentenalter (Wolf & Calabrese, 2020).

Wie schaut die aktuelle Situation bei Fachkräften in der Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie aus? Die aktuelle Studie des Universitätsklinikums Ulm aus dem Jahr 2022 mit einer Stichprobe aus 172 Fachkräften belegt, dass Mitarbeitende in Kliniken und Psychiatrien in ihrem Arbeitsalltag häufig Belastungen ausgesetzt werden, die sich in Form von Burnout-Symptomatik äußern. Zudem ermittelte die Studie eine zusätzliche berufsbedingte Belastung der Fachkräfte, die sich während der COVID-19-Pandemie bedingten Lockdowns (2020/2021) zuspitzte. Dies beeinflusste nicht nur die Qualität der Arbeitsleistung, sondern machte sich auch durch Fluktuationsneigung, Präsentismus und Absentismus der Fachkräfte sichtbar (Hähnle, Fegert, König & Hoffmann, 2022).

Hinzu kommt die Tatsache, dass Fachkräfte im psychiatrischen und psychotherapeutischen Bereich in ihrem Alltag durch die Interaktion mit PatientInnen belastet werden. Beispielsweise machen Fachkräfte in der täglichen Arbeit mit psychisch auffälligen Kindern und Jugendlichen Aggressions- und Gewalterfahrungen, die mitunter traumatisierend sein können. Mitarbeitende, die (noch) nicht über die entsprechenden fachlichen Handlungsqualifikationen verfügen, sind auf solche Situationen nicht ausreichend vorbereitet und es besteht die Möglichkeit einer gesundheitlichen Beeinträchtigung durch das Entstehen von Stress. Solche Belastungssymptome zeigen sich häufig in Form einer Burnout-Symptomatik (Hähnle, Fegert, König & Hoffmann, 2022).

Berufsbedingte Burnout-Anzeichen lässt sich als eine psychische Beeinträchtigung deklarieren, die anhand von Symptomen emotionaler Erschöpfung, Depersonalisation und verminderter Leistungsfähigkeit zu erkennen ist. Hier überwiegt das Leitsymptom der emotionalen Erschöpfung als ein Gefühl der emotionalen Überforderung durch die Arbeit. Depersonalisation beschreibt fatale und boshafte Einstellungen gegenüber PatientInnen, die sich

bspw. in Zynismus oder abwertenden Kommentaren äußern können, während eine verminderte Leistungsfähigkeit mit einer negativen Selbsteinschätzung einhergeht (Hähnle, Fegert, König & Hoffmann, 2022).

Burnout wird im ICD-11 als ein Syndrom skizziert, das aufgrund von chronischem Stress am Arbeitsplatz entsteht, der nicht erfolgreich bewältigt wurde. Burnout ist keine Krankheit, sondern ein Faktor, der den Gesundheitszustand beeinflusst (Hähnle, Fegert, König & Hoffmann, 2022).

Das Risiko einer Burnout-Symptomatik für Fachkräfte im psychiatrischen und psychotherapeutischen Bereich ist auffallend hoch. Allein Burnout-bedingte Krankschreibungen nahmen zwischen 2010 und 2019 um fast das Doppelte zu. Des Weiteren erhöhte sich die Häufigkeit von Grenzverletzungen gegenüber Fachkräften während der COVID-19-Pandemie: Beschimpfungen, verbale und physische Übergriffe und Sachbeschädigungen nahmen deutlich zu. Die aktuelle Studie ermittelte außerdem, dass sich rund ein Viertel der Fachkräfte unter Verdacht auf ein berufsbedingtes Burnout-Syndrom befindet. 51,8 % der Befragten teilten die Zunahme sowohl ihrer persönlichen Beschwerden und als auch der Belastungen in ihrem Arbeitsbereich mit, die sich innerhalb der COVID-19-Pandemie bedingten Situation entwickelte. Je höher die Burnout-Gefährdung der Fachkräfte ausfällt, desto wahrscheinlicher ist der Gedanke eines Arbeitsplatzwechsels und die Verringerung der Arbeitsqualität (Hähnle, Fegert, König & Hoffmann, 2022).

2.4 Stressbewältigung

Individuen nehmen gegenüber Stress grundsätzlich keine passive Stellung ein, sondern sie versuchen, ihn bestmöglich zu umgehen, abzuschwächen, zu verändern oder zu kontrollieren. Hierbei spielen verfügbare Ressourcen und Strategien eine fundamental wichtige Rolle, da sie einen erheblichen Einfluss auf gegenwärtige sowie zukünftige psychosoziale Belastungen haben und somit den daraus resultierenden Gesundheitszustand mitbestimmen. Wir können also feststellen, dass die Art und Weise der Stressbewältigung für die Gesundheit des Menschen deutlich relevanter ist als die Dauer und Intensität der Stressoren selbst. Daher wäre die Stärkung und Expansion von individuellen

Bewältigungskompetenzen notwendig, um die Gesundheit und Prävention stressbedingter Krankheiten nachhaltig zu gewährleisten. (Kaluza & Chevalier, 2017).

2.4.1 Coping Strategien

Im Blick auf Stressbewältigung bzw. „Coping“ existieren diverse Definitionen und Konzepte. Von der transaktionalen Perspektive aus betrachtet, beinhaltet Coping alle Bestrebungen einer Person, die Anforderungen einer Situation mittels eigener persönlicher Kompetenzen zu überwinden (Frost & Mierke, 2013).

Mit Hilfe von psychischen Abwehrmechanismen begegnet das „Ich” den Forderungen der inneren und äußeren Welt, bis eine adäquate Anpassung abgeschlossen ist. Währenddessen findet eine Emulsion der Bewältigung des Vorgangs mit einer Bewertungsdimension statt. Hierbei spielt die Reduktion der Spannung eine zentrale Rolle, in der das verteidigende Ich ein Spannungsgleichgewicht kreiert (Hofbauer, 2017). In der psychologischen Forschung werden unterschiedliche Copingstrategien in übergeordnete Kategorien klassifiziert. Die jeweiligen Strategien werden anhand von Zweck, Bedeutung sowie Funktionalität eingeordnet (Frost & Mierke, 2013). Im Kontext des Stressbewältigungsprozesses wird insbesondere zwischen zwei Funktionen unterschieden: Das problembezogene und das emotionale Coping. Das Erstere illustriert instrumentelle Handlungen einer Person, die zur Beseitigung oder Minderung eines Problems beitragen (Hofbauer, 2017). Die detaillierte Planung des täglichen Workloads im Berufsalltag könnte beispielsweise vorausgehende Probleme minimieren.

Das emotionale Coping hingegen manifestiert Prozesse der Emotionsregulierung, die Uminterpretationen, Selbstgespräche und Beruhigungsmittel etc. inkludieren. In diesem Kontext stellt sich die Frage, ob als Folge eine gelungene Stressanpassung erfolgt (Hofbauer, 2017). Des Weiteren wird zwischen adaptiven und maladaptiven Copingstrategien differenziert. Die adaptiven Copingstrategien dienen langfristigen und nachhaltigen Lösungen eines Problems, während maladaptive Copingstrategien die Funktion übernehmen, von Problemen abzulenken. Darüber hinaus findet Coping sowohl

reaktiv als Reaktion auf ein Problem, als auch proaktiv statt, indem z.B. eine gefürchtete Situation vermieden wird (Hofbauer, 2017).

2.4.2 Empowerment

In der Fachliteratur wird Empowerment mit den Termini Selbstbefähigung, Selbstermächtigung oder Stärkung von Eigenmacht und Autonomie definiert (Herriger, 2020; Theunissen, 2007).

Es können insgesamt vier verschiedene Zugänge zu dem Begriff Empowerment unterschieden werden:

(1) In der politischen Dimension beschreibt Empowerment das Heraustreten von Menschen aus ihrer unterlegenen Machtposition und das Aneignen von Partizipationsvermögen, sowie Teilhabe am politischen Leben. Menschen beteiligen sich aktiv an den gesellschaftlichen Entscheidungen. (Herriger, 2020)

(2) Empowerment beschreibt die eigenverantwortliche Ausgestaltung eines gelingenden Lebens, trotz aller Unüberschaubarkeit, Komplikationen und Belastungen, die das menschliche Leben bestimmen. (Herriger, 2020)

(3) Aus dem reflexiven Blickwinkel gedeutet, weist Empowerment auf einen initiierten Steuerungsprozess hin, mit dem Ziel, Souveränität über das eigene menschliche Leben zu gewinnen. Dieser Gewinn soll zielführend für die Ausgestaltung des persönlichen Alltages und der gesellschaftlichen bzw. politischen Teilhabe sein (Herriger, 2020).

(4) Empowerment setzt auf die Unterstützung von außen, d.h. Ressourcen sollen aktiviert und dadurch Stresssituationen abgebaut werden können. (Herriger, 2020)

In der Praxis wird der Begriff oftmals mit einer bedingungslosen Ressourcenorientierung gleichgesetzt. Diese Betrachtungsweise ist ein Gestaltungsmittel zur Gewinnung von Selbstermächtigung und könnte den Anschein erwecken, dass Empowerment nur die Stärken der Menschen anerkennt und ausschließlich auf diesen aufbaut. Ressourcen werden aber oft erst im Scheitern und in Krisen präsent. Empowerment ist nicht ein ´Modebegriff`,

sondern beschreibt die Freisetzung von Stärken und sozialen Beziehungen untereinander (Stark, 1996). In diesem Kontext kann von Resilienz gesprochen werden. Resilienz werden in der Fachliteratur verschiedene Bedeutungen zugeordnet:

(1) Stressresistenz: Der Mensch ist in der Lage, sich vor Stress zu schützen
(2) Regeneration: Ein gestresster Mensch kann sich vollständig von Stress erholen
(3) Rekonfiguration: Der Mensch lernt aus erlebter Situation und kann sein Verhalten und Denken widerstandsfähig in neuen Situationen anwenden (Bengel & Lyssenko, 2012).

Verfügt der Mensch über eine eingeschränkte Resilienz, kann sich ein Gefühl der Hilflosigkeit bzw. Machtlosigkeit einstellen. Diese Ohnmacht hemmt die menschliche Autonomie und die Partizipationspotenziale. Das Gefühl des Scheiterns und ein verallgemeinertes Misstrauen gegenüber anderen verstärken dieses Ohnmachtsgefühl. Die negativen Erfahrungen führen zu einem Gefühl der Fremdbestimmung und verweigerter Anerkennung. Der eigene Glaube an Fähigkeiten, Stärken und Lebenskraft geht verloren. Das Ergebnis dieser Entwicklung ist ein Teufelskreis, aus dem man sich aus eigener Kraft nur schwer befreien kann. (Herriger, 2020). Der Psychologe Martin Seligman hat dieses Phänomen als „erlernte Hilfslosigkeit“ bezeichnet (Myers, 2004).

2.4.3 Bedeutung für den Menschen

Unterschiedliche Reize und Umwelteinflüsse können das Stressempfinden auslösen. Diese Einflussfaktoren werden als Stressoren bezeichnet (Klingenberg & Süß, 2020). Alltägliche Belastungen am Arbeitsplatz, wie zum Beispiel Zeitdruck, hohe Arbeitsanforderungen oder geringes Einkommen sind sogenannte Alltagsstressoren (Bengel, & Lyssenko, 2012). Wie die Wirkung der Stressoren empfunden wird, variiert individuell. Bedeutend hierfür ist die individuelle Resilienz und Anwendung von Coping-Strategien. Intensiver und auf Dauer angelegter Stress erhöht die Wahrscheinlichkeit beeinträchtigender gesundheitlicher Auswirkungen (Klingenberg & Süß, 2020).

Als Konsequenz ist es erforderlich, in der Arbeitswelt die Resilienz- und Coping-Förderung für Erwachsene zu forcieren. Einzelne Großunternehmen haben inzwischen Konzepte entwickelt, um z.B. die Arbeitszeit oder die Gestaltung des Arbeitsplatzes flexibler für die Arbeitnehmenden zu machen (Bengel & Lyssenko, 2012). Während der Coronapandemie wurde beispielsweise die Homeofficearbeit zunehmend mehr in Deutschland etabliert und ist auch heute noch gängige Praxis. Die Reduktion der Fahrzeit und -kosten zum Arbeitsort, die Arbeit in einem vertrauten Umfeld und auch eine flexible Arbeitsortgestaltung sind bereits Ausprägungsformen von Empowerment und Beispiele aktiver Ausübung des Selbstbestimmungsrechts, um den Lebensalltag eigenständig als angenehmer zu empfinden und zu meistern.
Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Bewältigung von Stress als subjektive menschliche Empfindung die Anwendung eigener Coping-Strategien und ein hohes Maß an Resilienz bzw. die Selbstbefähigung (Empowerment) voraussetzt.

Die gewonnenen theoretischen Grundlagen sollen genutzt werden, um in den nachfolgenden Kapiteln Arbeitshypothesen zu entwickeln und diese anhand einer quantitativen Forschung zu untersuchen.

3 Methoden

Das folgende Kapitel untersucht den Zusammenhang von finanziellem Hintergrund und Stressempfinden der KiJu in Ausbildung. Die Autor*innen befragten mithilfe eines Onlinefragebogens, 200 Auszubildende um das Stressempfinden mittels des SCI zu erfassen. Des Weiteren wird die Stichprobe und die Versuchsdurchführung mittels der Statistik-Daten der Studie beschrieben.

3.1 Arbeitshypothese der Untersuchung

Die aufgestellte Arbeitshypothese der Untersuchung, beruht auf den Erfahrungen der Autor*innen, die sie selbst in der Ausbildung zum KiJu gemacht haben. Wie auch in der Einleitung beschrieben, ist die Ausbildung zum KiJu kostspielig. Weshalb auch eine*r der Autor*innen die Ausbildung pausiert hat. Infolge dieser Problematik ist die Arbeitshypothese der Untersuchung entstanden. Die Autor*innen sahen einen Zusammenhang zwischen dem finanziellen Hintergrund und dem Stress denen die KiJu in Ausbildung ausgesetzt wurden. Aus diesem Grund stellten die Autor*innen die Arbeitshypothese, dass das Stressempfinden der KiJus in Ausbildung höher sein muss, wenn ihnen weniger Finanzielle Mittel zur Verfügung stehen.

3.2 Studiendesign

Zur Überprüfung unserer Arbeitshypothese führten die Autor*innen im Rahmen dieser Prüfungsleistung eine Online-Befragung durch. Dabei wurde ein Stichprobenumfang von mindestens 100 Personen gewählt, um eine ausreichende Aussagekraft der Untersuchung (Statistische Power) zu erlangen. Die Befragung wurde für vorerst vier Wochen angedacht, bei Bedarf durch zu wenige Rückmeldungen eine Verlängerung um weitere zwei Wochen vorgesehen.

Die Autor*innen erfassten die den Befragten monatlich zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel in Euro abzüglich aller Fixkosten. Ziel war es herauszufinden, wie viel Geld den angehenden KiJu noch zur freien Verfügung steht oder ob sie sogar Schulden ansammeln.

Zur Erfassung des Stresses als abhängige Variable der Proband*innen wurde der SCI nach Satow verwendet. Er differenziert im Gegensatz zu einigen anderen standardisierten Fragebögen Stress durch Unsicherheit, durch Überforderung und durch Ereignisse, erfasst Symptome sowie die Coping-Strategien durch positives Denken, aktive Stressbewältigung, soziale Unterstützung, Halt im Glauben und vermehrtem Alkohol- und Zigarettenkonsum, ist damit also deutlich umfangreicher und ermöglicht uns dadurch noch weitere Detailanalysen.
Aufgrund der Statik der dem SCI zugrunde liegenden Faktoren handelt es sich um ein konfirmatorisches, unabhängiges Forschungsdesign, das within-subject angelegt wurde, d.h. alle Befragten erhielten denselben Fragebogen einmalig. Die Arbeitshypothese wurde nicht präregistriert.

3.3 Grundlagen der Befragung

Es sollen nachfolgend die Grundlagen für die Durchführung der quantitativen Forschung dargelegt werden, um den Prozess gegenüber Dritten transparent zu machen.

3.3.1 Messinstrument: Stress- und Coping-Inventar (SCI) nach Satow

Das SCI wird dazu verwendet die aktuelle Stressbelastung und Stresssymptome sowie der Darstellung des Umgangs mit Stress mit Hilfe von fünf Coping-Strategien standardisiert zu erfassen. Dabei umfasst dieses Messinstrument in Form eines Fragebogens zehn Skalen mit 54 Items, die mit mehrstufigen Likert-Skalen zu beantworten sind:
Aktuelle Stressbelastung, siebenstufig einzustufen:

(1) **Stress durch Unsicherheit:** Hierbei wird die Belastung der Teilnehmenden durch Untersicherheiten in wichtigen Lebensbereichen erfragt, die stark mit Stresssymptomen wie Schlafstörungen, Bauch- und Kopfschmerzen korrelieren.
(2) **Stress durch Überforderung:** In dieser Skala wird erfasst, inwieweit sich die Teilnehmenden in wichtigen Lebensbereichen überfordert fühlen. Auch hier zeigt sich eine deutliche Korrelation mit Stresssymptomen.

(3) Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse: Die Teilnehmenden schätzen hier ein, wie weit bspw. ein Todesfall im Bezugsumfeld belastend wirken.
(4) **Gesamt-Stressbelastung** durch Unsicherheit, Bedrohung, Überforderung oder Verluste in wichtigen Lebensbereichen: die Summe aller Skalen (1-3) ergeben die Gesamt-Stressbelastung und weisen die höchste Korrelation mit Symptomen auf.
(5) **Symptome:** In diesem Item werden 13 Symptome erfragt, wie bspw. Konzentrations-, Schlafstörungen oder Störungen der Libido. Dabei ist festzustellen, dass vor allem Menschen mit höherem Stressempfinden auch mehr Symptomen angeben.

Stressbewältigung (Coping), vierstufig einzustufen:

(1) **Positives Denken (PD):** Hier wird positives Denken als Bewältigungsstrategie und zur Reduzierung von Stress verstanden. Dabei korreliert diese Skala negativ mit Symptomen, zeigt also einen deutlichen positiven Einfluss vom Denken auf die eigene Belastung, bspw. begünstigt durch Methoden wie einem Dankestagebuch, und darüber hinaus mit Stress durch Überforderung und Bedrohung.
(2) **Aktive Stressbewältigung (AB):** Mit dieser Abfrage wird erfasst inwieweit Stress durch aktive, vorbeugende Maßnahmen reduziert und bewältigt wird. Auch hier liegt eine negative Korrelation mit Symptomen und Stress durch Überforderung und Bedrohung vor.
(3) **Soziale Unterstützung (SU):** Mit dieser Skala wird ermittelt inwieweit Stress mit sozialer Unterstützung durch andere reduziert und bewältigt wird. Diese Skala korreliert negativ mit Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene Ereignisse.
(4) **Halt im Glauben (RE):** Inwieweit die Teilnehmenden Halt im Glauben, erfahren, zum Beispiel durch Glauben an Gott, institutionalisiert durch Religion und Kirche, aber auch das eigene Wertesystem, wird hier erfasst.
(5) **Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum (AL):** Und zuletzt wird abgefragt inwieweit die Befragten vermehrt zu Alkohol und Zigaretten

greifen, um ihren Stress zu reduzieren und zu bewältigen. Es besteht eine positive Korrelation mit allen Stressskalen als auch mit den Symptomen. Proband*innen, die also eher zu Substanzen greifen als aktiv Stress zu bewältigen, haben nicht nur eine höhere Gesamtstressbelastung, sondern leider auch vermehrt unter Stresssymptomen.

Diese Befragung baut also auf die subjektive Einschätzung der Befragten, unabhängig von der vorherrschenden Situation.
Die Reliabilität der Skalen wurde mit Hilfe von Cronbachs Alpha zwischen .69 und .88 ermittelt und bildet damit eine akzeptable bis gute interne Konsistenz. Damit wird davon ausgegangen, dass die Subskalen des SCI Stressbelastung, -symptome und Coping-Strategien angemessen erfassen. Darüber hinaus wurden mit Hilfe einer großen Normierungsstichprobe (N = 5520) die Strukturen der Daten faktoriell bestätigt. Unterteilt wurde diese Normgruppe in binär-geschlechtsspezifische Gruppen sowie in vier Altersgruppen: jünger als 20 Jahre, 20 bis 30 Jahre, 31 bis 50 Jahre sowie 51 Jahre und älter.

3.3.2 Erstellung der Befragung

Die Befragung wurde online durchgeführt. Die Autor*innen entschieden sich für diesen Weg, um eine größtmögliche Reichweite zu erhalten und die Befragung möglichst niederschwellig anzubieten. Als geeignetes Tool wurde der *SoSciSurvey* herangezogen, da dieses für nicht-kommerzielle Forschung kostenfrei zur Verfügung gestellt wurde und vielfältige Anwendungsmöglichkeiten sowie Anpassbarkeit suggerierte.
Zunächst wurden allgemeine Variablen angelegt (Lebensalter, Ausbildungsbeginn), verzichteten jedoch auf die Abfrage eines Geschlechts – im Nachhinein ein Fehler, da die Normgruppen von Satow binär-geschlechtsspezifisch angelegt sind, wie in der Forschung üblich.
Außerdem sollte herausgefunden werden, wie viel finanzielle Mittel den Befragten letzten Endes monatlich zur Verfügung stünden. Die Autor*innen gehen schließlich davon aus, dass ein Zusammenhang zwischen Finanzen und Stress bestehe. Dabei war zeitweise die Art der Finanzierung relevant, dieser

Aspekt wurde jedoch wieder verworfen, um die Befragung übersichtlich zu halten. In einer umfänglichen Studie wäre das selbstverständlich eine wichtige Skala. Die Befragten sollten also angeben „welche finanziellen Mittel […] [ihnen] monatlich durchschnittlich abzüglich aller Fixkosten zur Verfügung stehen (in Euro)“. Die Autor*innen haben außerdem darauf hingewiesen „bspw. Einkommen aus Anstellungen, Freiberuflichkeit, Kapitalerträgen, Rücklagen, Kredite und unter den Ausgaben Miete exkl. aller Nebenkosten, Ausbildungskosten etc.“ zu berücksichtigen. Die Skalierung wurde selbst gewählt. Hierbei wurde der Aufbau von Schulden (≤0), Einkommen im Rahmen eines Mini-Jobs und angelehnt ans ALG-II (1-449) und das einstige Existenzminimum gemäß Düsseldorfer Tabelle (450-1049), berücksichtigt. Darüber hinaus wurde die Skala 1050-1499 und 1500-1999 Euro gewählt, dann 2000-2999, 3000-4999 und schlussendlich ≥5000 Euro.

Für die Erfassung des Stressempfindens bildeten die Autor*innen den SCI eins zu eins in dem Online-Fragebogen ab. Dabei bestand die Herausforderung darin, eine mögliche Abweichung von der Normgruppe bereits im Vorfeld weitestgehend zu reduzieren durch akribische Nachbildung, auch der Darstellung der Skalen.

Zu der Überprüfung der Befragung wurden mind. 30 Pretests durch Bekannte sowie durch die Autor*innen selbst durchgeführt und entsprechende Fehler im Fragebogen beseitigt.

3.4 Stichprobe und Versuchsdurchführung

Die Befragung wurde für vier Wochen angedacht mit Start Anfang Juli. Bei Bedarf sollten zu wenige Rückläufe erfolgen, war eine Verlängerung um weitere zwei Wochen geplant.

Insgesamt wurde der Fragebogen 417-mal geklickt, dabei wurde das Interview 245-mal durchgeführt, jedoch 44-mal im Verlauf abgebrochen. Somit waren 201 Datensätze schlussendlich zur Verfügung wobei Datensatz-Nr. 216 entfernt werden musste aufgrund einer fehlenden Antwort – anfangs war es noch möglich die Frage nach den Finanzen zu überspringen. Darüber hinaus war es bis dahin möglich Freitexte einzugeben. Im Verlauf der Befragung zeigten sich die

fehlerhaften Einstellungen anhand der Datensätze. Eine Korrektur wurde sofort veranlasst.

Die Bewerbung unserer Studie erfolgte größtenteils in unseren Bekanntenkreisen und innerhalb des Studienjahrgangs sowie unseren jeweiligen Gruppen innerhalb der Ausbildung zu KiJu. Darüber hinaus wurde die Befragung in der Facebook-Gruppe „Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie“ geteilt und nach 2/3 der Befragungsdauer auch über die KJP-spezifischen E-Mail-Verteiler der DGVT. Besonders diese Maßnahme zeigte deutlichen Erfolg gemessen an der Zahl an Rückläufen, wie in folgender Abbildung zu erkennen.

3.5 Aufbereitung der Daten

Die Auswertung des SCI erfolgte gemäß Manual mit Hilfe einer modifizierten Datentabelle in Microsofts Excel. Zuvor wurden die Normwerte aus dem Manual für die Verwendung in Excel modifiziert, sodass diese in Formeln verarbeitbar wurden.

Für die Auswertung wurden die Punkte pro Item berechnet, anschließend pro Skala aufsummiert:

> =SUMME(*Σ Unsicherheit*;*Σ Überforderung*;*Σ Ereignisse*)

Und dann in einer bereinigten Tabelle schließlich in Normwerte transformiert:

> =SVERWEIS(*Σ Gesamtstress*;*Entsprechende Normwertbereiche*;WAHR)

Da wir in der Erhebung keine Geschlechtszugehörigkeiten erfassten, wurden die jeweiligen Stanine und Prozentränge für beide Normgruppen berechnet.

3.6 Auswertung der Daten

Wenn der Zusammenhang zweier Variablen in die gleiche Richtung geht, dann liegt eine positive Korrelation vor. Eine negative Korrelation liegt vor, wenn der Zusammenhang zweier Variablen in verschiedene Richtungen geht, demnach

gegenläufig ist. Zur Messung der Stärke eines Zusammenhangs wird nach Cohen (1992) vorgegangen. Dabei werden Zusammenhänge abhängig von einer Skala von 0 bis +-1 in drei Bereiche, schwacher-, mittlerer- und starker Zusammenhang eingeteilt (s. Abb. 1).

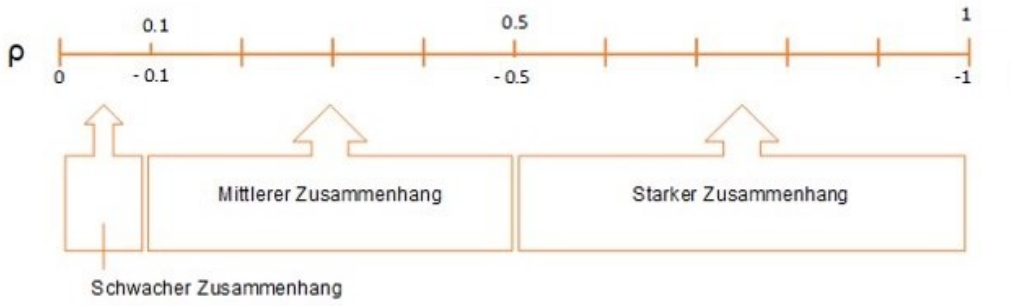


Abb. 1: Grafik über die Stärke des Zusammenhangs nach Cohen (1992)

4 Ergebnisse

Im Folgenden werden die Daten der Befragung analysiert und mithilfe von Diagrammen veranschaulicht.

4.1 Deskriptive Datenanalyse

Die 20-29-jährigen bilden mit 50,5 % die größte Gruppe und zugleich den Median. Die ältesten 2,5 % sind über 50 Jahre alt, 12,5 % bilden die Gruppe mit 40-49-jährigen und 34,5 % gaben ein Alter von 30-39 Jahren an.

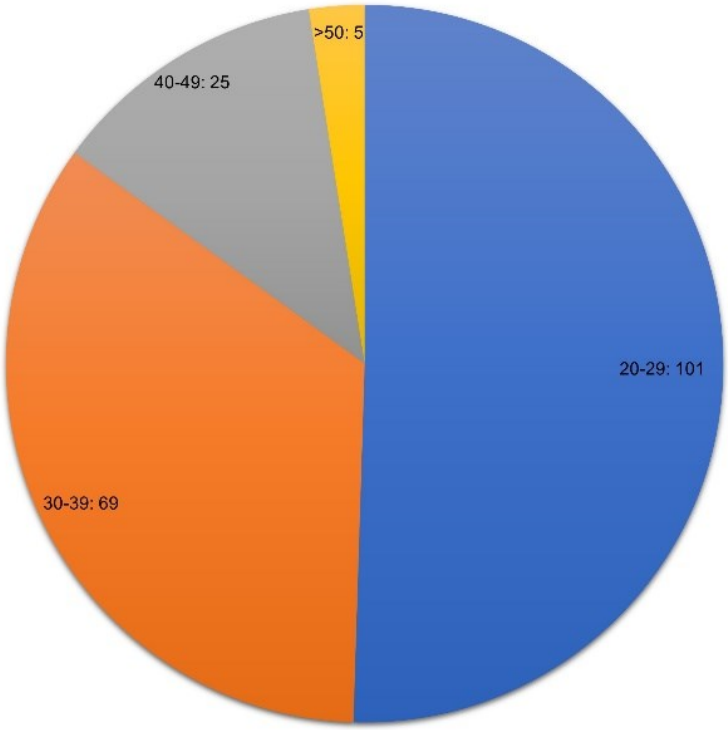


Abb. 2: Befragt nach Alter in Jahren

Von den Befragten gaben die meisten (37 %) an, monatlich über finanzielle Mittel zwischen einem und 449 Euro verfügen zu können, 30 % gaben, 450 bis 1049 Euro monatlich zur Verfügung zu haben, welches auch den Median bildet. 15% gaben 1050 bis 1499 Euro an, 6,5 % 1500 bis 1999 Euro, 3,5 % 2000 bis 2999 Euro und letztlich 1 % 3000 bis 4999 Euro, monatlich zur freien Verfügung zu haben. 7 % haben kein Geld zur Verfügung oder verschulden sich sogar durch ihre Ausbildung.

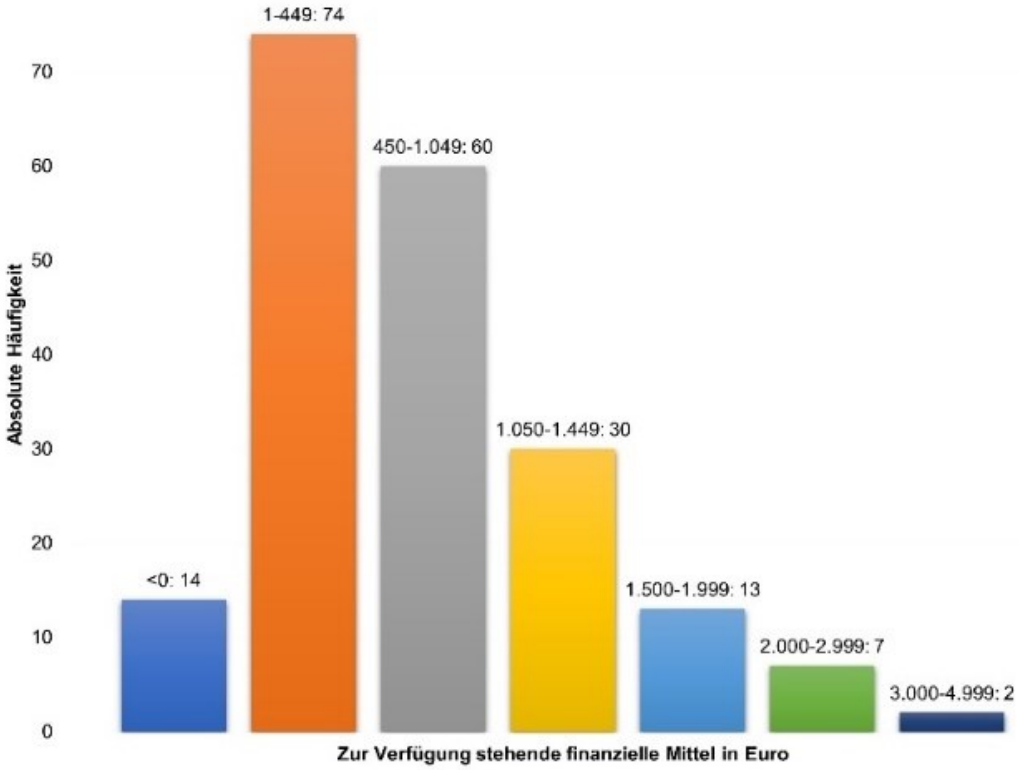


Abb. 3: Zur Verfügung stehende finanzielle Mittel der Befragten in Euro abzüglich aller Fixkosten

Die Ausbildung wurde von den meisten Befragten im Jahr 2021 (29,5%) begonnen, gefolgt von 20 % in 2020, 17% in 2019, 2022 mit 7,5 % Personen, zusammengefasst 2016 bis 2018 mit 17,5 % der Befragten und 2012 bis 2015 mit 8,5 %.

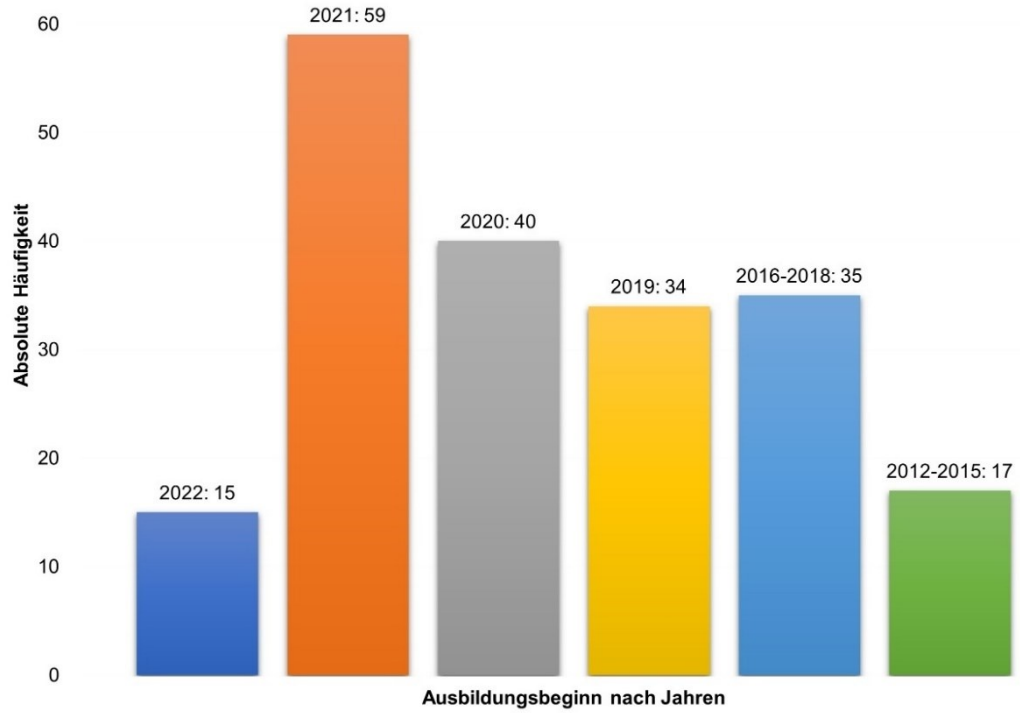


Abb. 4: Ausbildungsbeginn der Befragten nach Jahren

Der Gesamtstress wurde am häufigsten mit dem Prozentrang (PR) 40 beantwortet, der mittlere Wert wurde mit PR 40 angegeben, wenn wir davon ausgehen, die Proband*innen seien weiblich, und PR 60, sollten sie sich als männlich definieren. Dabei gab es in beiden Gruppen einen höchsten Wert mit PR 96, also einem sehr ausgeprägten Stressempfinden.

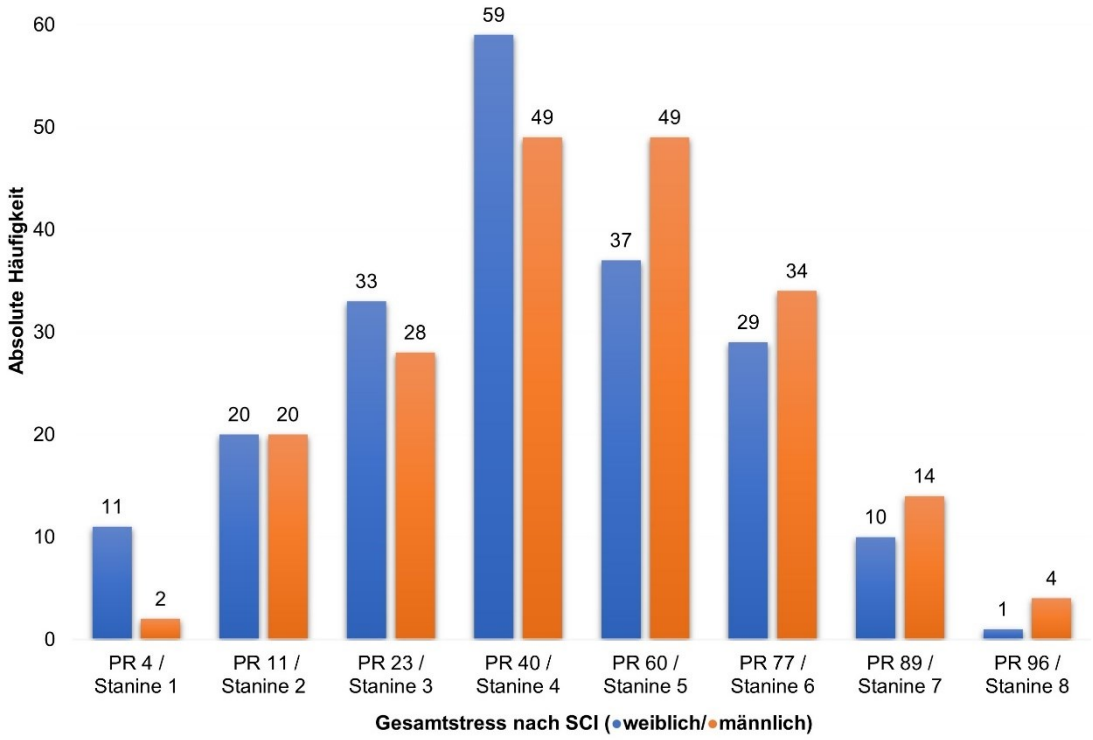


Abb. 5: Gesamtstress der Befragten gemäß SCI

4.2 Inferenzstatistische Datenanalyse

Aufgrund des SCI-Fragebogens sind die Ergebnisse der Daten ordinalskaliert, weshalb die Datenanalyse mit der Spearman Rangkorrelation ausgewertet wurde. Dadurch kann die Signifikanz und die Stärke des Zusammenhangs von ordinalskalierten Daten festgestellt werden. Zudem können Abhängigkeiten zweier Variablen hinsichtlich ihrer Stärke und Richtung herabgeleitet werden. Die Effektstärke wird anschließend mittels Cohen (1992) interpretiert.

4.3 Testung der Arbeitshypothese

Bei der Betrachtung der Daten wird deutlich, dass die untersuchte Arbeitshypothese, die besagt, dass das Stressempfinden bei KiJu in Ausbildung höher ist, wenn ihnen wenige Finanzielle Mittel zur Verfügung steht, zutrifft.

In diesem Teil wird nur die Variable Gesamtstress erwähnt, da diese aus allen anderen Subskalen besteht. In der Untersuchung ist zu erkennen, dass eine Korrelation zwischen dem Finanziellen Hintergrund und dem Gesamtstress besteht (ρ = -.220, p = .002). Die dargelegte Korrelation nach Spearman zeigt einen signifikant negativen Zusammenhang. Das bedeutet, dass die Korrelation gegenläufig ist. Sinngemäß lässt sich daraus für unsere Arbeitshypothese folgendes Ableiten: Mit steigendem Wert der finanziellen Mittel sinkt der Wert des Gesamtstresses. Nach Cohen (1992) lässt sich diese Korrelation als mittlerer Zusammenhang beschreiben. In der nachfolgenden Abbildung wird die beschriebene Korrelation anhand eines Diagramms verdeutlicht.

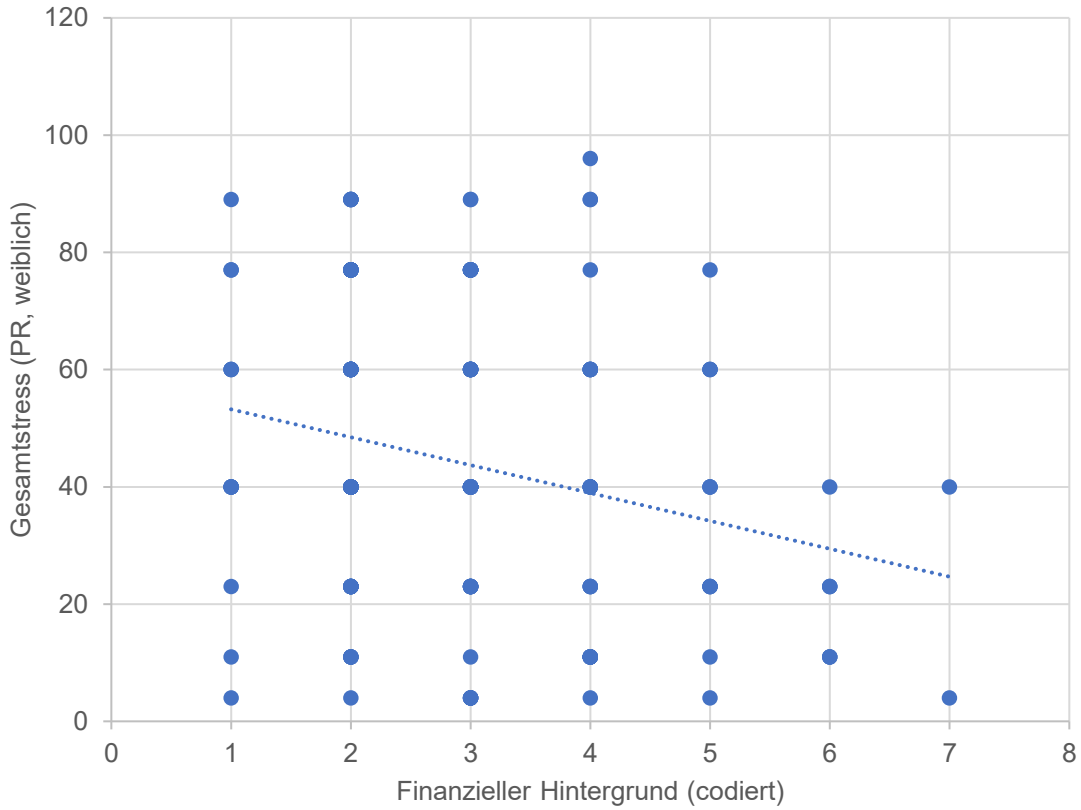


Abb. 6: Abbildung der Streuung und Effektstärke von Gesamtstress und Finanziellem Hintergrund

Die Auswertung der Spearman Korrelation ergab, dass der finanzielle Hintergrund weder mit der Subskala Stress durch Unsicherheit (ρ = -.130, p = .067), noch mit der Subskala Stress durch Verlust (ρ = -.082, p = .248) korreliert. Nach Spearman zeigt sich keine Abhängigkeit zum finanziellen Hintergrund, nach Cohen (1992) zeigen beide Werte einen schwachen Zusammenhang zum finanziellen Hintergrund. Des Weiteren wird deutlich, dass die Werte Stress durch Überforderung (ρ = -.238, p < .001) und Körperliche Stresssymptome (ρ = -.165, p = .020) signifikant negativ mit dem Wert Finanzieller Hintergrund korreliert. Nach Cohen (1992) hat Stress durch Überforderung einen mittleren Zusammenhang zum finanziellen Hintergrund, genauso wie die Körperliche Stresssymptome. Die Korrelation der einzelnen Subskalen vom Gesamtstress sind in der nachfolgenden Tabelle zu sehen.

		Finanzieller Hintergrund
Stress durch Unsicherheit	Spearman's Rho	-.130
	p- Wert	.067
Stress durch Verlust	Spearman's Rho	-.082
	p- Wert	.248
Stress durch Überforderung	Spearman's Rho	-.238***
	p- Wert	<.001
Körperliche Stresssymptome	Spearman's Rho	-.165*
	p- Wert	.020

Anmerkung. *p < .05, **p < .01, *** p < .001

Tab. 1: Korrelationsmatrix zwischen den vier Subskalen und der Variable Finanzieller Hintergrund

5 Diskussion

Zusammenfassend sollen die gewonnenen Erkenntnisse dieser quantitativen Forschung systematisch und umfassend gedeutet werden. Die Autor*innen fassen abschließend ihre Ergebnisse zusammen.

5.1 Interpretation der Ergebnisse

Die vorliegende Arbeit behandelt die Frage, ob es einen Zusammenhang zwischen dem finanziellen Hintergrund und dem Stressempfinden von KiJu in Ausbildung besteht. Hierfür wurde ein SCI-Fragebogen nach Satow (2012) verwendet. Mithilfe des Fragebogens und den ergänzten Variablen Finanzieller Hintergrund und Ausbildungsbeginn konnten die Autor*innen Stressbelastung, Stresssymptome und Stressbewältigungs-Strategien (Coping) erfassen.

Die Untersuchung ergab, dass der Wert des Gesamtstresses sinkt, je mehr finanzielle Mittel zur Verfügung stehen. Die Variable Gesamtstress korreliert somit signifikant negativ mit der Variable Finanzieller Hintergrund ($\rho = -.220$, $p = .002$). Nach Cohen (1992) beschreibt dies einen mittleren Zusammenhang. Da die Variable Gesamtstress aus mehreren Unterskalen besteht, ist es interessant diese Werte detaillierter zu betrachten.

Die Unterskala Stress durch Überforderung korreliert signifikant mit dem Finanziellem Hintergrund. Hieraus lässt sich schließen, dass bei höheren zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel die Stressbelastung bei KiJu geringer ist als bei KiJu mit einem geringeren Anteil finanzieller Ressourcen. Die Gewissheit einer finanziellen Absicherung während der Ausbildungszeit bietet eine wichtige Grundlage, um die dauerhafte Sorge der Existenz zu vermeiden.

Individuen die permanentem Zeitdruck ausgesetzt sind, wovon in der Personengruppe KiJu in Ausbildung auszugehen ist, sind durch den Arbeitsstress besonders gesundheitlich gefährdet (Siegrist, 2013). Aus diesem Grund war es interessant die Unterskala Körperliche-Stresssymptome und die Variable Finanzieller Hintergrund zu überprüfen. Die beiden Variablen korrelieren signifikant negativ miteinander und haben nach Cohen (1992) einen mittleren Zusammenhang. KiJu ohne finanzielle Rücklagen oder Zuschüsse sind angehalten neben ihrem Einkommen, welches sie durch die Ausbildung erzielen,

einer oder mehreren Nebenbeschäftigungen nachzugehen. Dies erhöht den wöchentlichen Arbeitsaufwand und minimiert gleichzeitig die Ruhephasen des Auszubildenden. Eine Regernation scheint somit nicht gegeben zu sein. Zeitlicher Stress wirkt sich negativ auf die Lebensgestaltung, Gesundheit und möglicherweise auf die Qualität der Ausbildung aus.

Die quantitative Untersuchung zeigte zudem, dass der Finanzieller Hintergrund keinen Einfluss auf die Kategorie Stress durch Unsicherheit und Stress durch Verlust hat. Daraus lässt sich demnach ableiten, dass ein geringer bzw. ein stabiler finanzieller Hintergrund keinen Einfluss auf Verlustsituationen hat. Das gleiche gilt auch für die Unterskala Stress durch Unsicherheit, wo angenommen wird, dass die Unsicherheit nicht durch Finanzielle Sicherheit ausgeglichen wird. Die Ausbildung ist in drei zeitliche Abschnitte gegliedert: Praktische Tätigkeit I (Umfang 1200 h), Praktische Tätigkeit II (Umfang 600 h) sowie die Praktische Ausbildung (Umfang: 600 Behandlungsstunden & 150 h Supervision). Durch letztere Ausbildungsphase werden Einnahmen der Behandlungsstunden erwirtschaftet, welche jedoch versteuert werden müssen. Hinzukommt, dass die zeitliche Organisation der Behandlungsstunden und Supervisionen einen hinzukommenden Stressor für die KiJu darstellen könnten.

In der Forschung wurde ebenso nach den Coping Strategien der KiJu gefragt. Positives Denken, aktive Stressbewältigung und Halt im Glauben haben keinen bedeutsamen Zusammenhang mit Stress in der untersuchten Stichprobe. Wenn anstelle dem Stressempfinden die Symptome als Vergleichsvariable genommen werden, lässt sich daraus erkennen, dass bei einigen Variablen eine Signifikanz vorliegt. Bei Positives Denken, Soziale Unterstützung und Alkohol- und Zigarettenkonsum liegen signifikante Korrelationen vor, d.h. die genannten Variablen helfen den Probanden nicht bei der Stressbewältigung, sondern lindern die entstandenen Symptome, die durch Stress hervorgehoben wurden. Dies deckt sich mit der Theorie des Stressmodells nach Lazarus. Stressoren werden subjektiv bewertet und eigene Ressourcen entscheiden darüber, wie die Situation bewertet wird. Die Anwendung von Coping-Strategien kann die Stressbelastung kompensieren. Dies stellt jedoch ein Lernprozess des

Menschen dar. Die gewonnen Erkenntnisse beruhen somit auf Subjektivität bzw. dem individuellen Stressempfinden der KiJu.
Des Weiteren illustrieren sowohl die Fragebogenstudie vom RKI aus dem Jahre 2013 als auch unsere vorliegende Studie den erheblichen Einfluss des sozioökonomischen Status auf das wahrgenommene Stressempfinden. Das Modell nach Karasek und die aktuelle Studie des Uniklinikum Ulm hingegen bestätigen nochmals den Fakt, dass insbesondere bei Fachkräften im klinischen Bereich die Gefahr eines Burnouts besteht. Denn durch die zusätzliche Belastung der COVID19-Pandemie sind die Anforderungen an die Fachkräfte gestiegen und die steigenden Grenzverletzungen sind nicht zu kontrollieren. Dementsprechend ist laut dem Modell nach Karasek durch das Zusammenspiel von hohen Anforderungen und einem niedrigen Entscheidungsspielraum die Gefahr eines Burnout-Syndroms gewährleistet. Gegen der entstandenen berufsbedingten Burnout-Symptomatik bei Fachkräften wie beispielsweise der verminderten Leistungsfähigkeit, der negativen Selbsteinschätzung und emotionalen Erschöpfung ist die Nutzung von Coping Strategien unabdingbar.

5.2 Limitation der vorliegenden Untersuchung

Während der Untersuchung ergaben sich einige Einschränkungen, die im Verlaufe der Bearbeitung erkennbar wurden. An dieser Stelle ist zu betonen, dass die Autor*innen bislang keine derartige Untersuchung durchgeführt haben. Aus diesem Grund schlichen sich die meisten Diskrepanzen in dem Bereich der Untersuchung bzw. der Gestaltung der Studie ein.
Das SCI lag den Autor*innen leider zu spät vor, weshalb sich der Fragebogen nicht an das Manual orientiert hat. Dies hatte zufolge, dass das Geschlecht im Fragebogen nicht erfragt wurde. In der Auswertung machte sich dieser Punkt bemerkbar. Um dennoch einen Ansatz diesbezüglich auswertbar darstellen zu können, wurden in diesem Fall für die Auswertung nur die Daten der weiblichen Personen verwendet, da sich die Daten nicht wesentlichen von den männlichen unterscheiden. Das Alter der befragten Personen sollte metrisch statt ordinal erfasst werden, um eine höhere Datenqualität auszuwerten. Auch die einheitliche Erfassung einiger Daten, wie z.B. beim Ausbildungsbeginn wurde nicht vollendet,

wodurch sich Ungenauigkeiten einschleichen konnten. So wurden alle Personen die die Ausbildung vor dem Jahr 2012 angefangen gar nicht berücksichtigt und die Jahreshälften der Ausbildungsbeginn nicht durchgehend und unvollständig erfasst.

Während der Erstellung des Fragebogens, insbesondere der Skalierung für die frei zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel, wurden diese unabhängig von einer gezielten Recherche über sinnvolle Einstufungen festgelegt. Außerdem wäre eine Differenzierung der unterschiedlichen Situationen der Auszubildenden ebenso sinnvoll gewesen, da davon auszugehen ist, dass wenn sich jemand in der praktischen Tätigkeit oder Ausbildung befindet, eine andere Wahrnehmung und Erfahrung mitbringt und dadurch die Antwortauswahl des Fragebogens unterschiedlich ausfällt. Diese und andere vermeintlich kleinere „Fehler“, die möglicherweise aus der Unerfahrenheit der Autor*innen resultieren, haben zu einer geminderten Datenqualität beigetragen.

5.3 Fazit und Ausblick

In dieser Forschungsarbeit wurde untersucht, wie die Variable Einkommen das Stressempfinden von angehenden KiJu beeinflusst. Vor diesem Hintergrund wurden mithilfe einer Herausarbeitung des Stressempfindens in der Corona-Pandemie und der anschließenden Ermittlung der Coping-Strategien sowie des Empowerments die Arbeitshypothesen beantwortet.

Es konnte herausgearbeitet werden, dass die Arbeitshypothese mit der gewählten Stichprobe validiert und sich somit einen Zusammenhang zwischen finanziellen Mitteln und Stress nachweisen lässt. Dies wird vor allem deutlich in der Korrelation zu Stress durch Überforderung der KiJu. Ein weiterer Einfluss auf die drei Stresssubskalen konnte in der Stichprobe nicht nachgewiesen werden. Möglich könnte allerdings sein, dass dieser Nachweis bei einer größeren Stichprobengruppe gelingt. Interessant ist zudem die Beobachtung, wie der Ausbildungsbeginn von KiJu im Vergleich zu den finanziellen Mittel zusammenhängt. Je länger die Probanden in der Ausbildung sind, desto besser war deren finanzieller Hintergrund. Diese Korrelation ist signifikant positiv mit einem mittleren Effekt nach Cohen (1992) ($\rho = .208$, $p = .003$). Um

auszuschließen, dass das Stressempfinden der Auszubildenden in Zusammenhang mit dem Ausbildungsbeginn steht, wurde diese Korrelation zusätzlich überprüft. Hierbei ist zu beachten, dass das Stressempfinden mit dem Ausbildungsbeginn nicht korreliert, d.h. man verdient im Laufe der Ausbildung zwar mehr Geld, aber das Stressempfinden ändert sich dabei nicht.

Das Thema dieser Arbeit erwies sich als besonders umfangreich und beinhaltet die Möglichkeit, noch weitere umfassendere Untersuchungen durchzuführen. Diese wären allerdings aufgrund des zeitlichen Rahmens und der Konkretisierung des Themas nicht zumutbar gewesen. Daher wäre eine Langzeitstudie mit einer regelmäßigen Befragung der Auszubildenden wünschenswert.

In Anbetracht der gewonnenen Erkenntnisse sind weiterer Forschungsbedarfe sowie kritische Fragen zu diesem Thema ersichtlich. Da die vorliegende Arbeit sich ausschließlich auf den Zusammenhang zwischen Finanziellen Hintergrund der angehenden KiJu und deren Stressbelastung beschränkt, empfehlt sich eine Ausweitung dieser Untersuchung auf weitere Stressoren. Außerdem ist es zu hinterfragen, inwieweit größere staatliche Förderungen für die Ausbildung zu KiJu realisierbar sind. Gerade in Hinblick auf den steigenden Bedarf der Berufsgruppe ist ebenfalls zu hinterfragen, wie die Ausbildung vereinfacht werden kann, um die finanzielle Belastung zu verringern.

In Hinblick auf die aktuelle wirtschaftliche Situation, d.h. die weltweite hohe Inflationsrate und sich die somit ergebenen steigenden Lebenserhaltungskosten, kann davon ausgegangen werden, dass die Stressbelastung der angehenden KiJu steigen werden. Um dies zu vermeiden, sollten Änderungen in Bezug auf die Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten vorgenommen werden.

Literaturverzeichnis

Aronson, E., Wilson, T.D., & Akert, R.M. (2004). *Sozialpsychologie* (4. aktualisierte Auflage). Pearson Studium.

Bengel, J., Lyssenko L. (2012). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter*. (Band 43). Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Benning, V. (2020). *Spearman's Rangkorrelationskoeffizienten bestimmen und interpretieren*. https://www.scribbr.de/statistik/rangkorrelationskoeffizient/

Böhm-Kasper, O. *Schulische Belastung und Beanspruchung* [Dissertation]. GBV Gemeinsamer Bibliotheksverbund.

Cohen, J., (1992); *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Second Edition. Department of Psychology. New York University.

Open Test Archive . *SCI Stress- und Coping-Inventar*. Abgerufen am 15. Juli 2022 von https://www.testarchiv.eu/de/test/9006508 abgerufen

Frost, B. & Mierke, K. (2013). *Stresserleben und Stressbewältigung bei Studierenden: Funktionale und dysfunktionale Strategien und weitere Einflussvariablen* (Heft 1). Hochschule Fresenius Köln. https://journal-bmp.de/stresserleben-und-stressbewaltigung-bei-studierenden-funktionale-und-dysfunktionale-strategien-und-weitere-einflussvariablen

Fuchs, R., Gerber, M. (Hrsg.). (2017). *Handbuch Stressregulation und Sport.* Springer

Hähnle, S., Fegert J., König E. & Hoffmann U. (2022). *Burnout-Symptome bei Fachkräften in der Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie*

während des Winter-Lockdowns 2020/2021 der COVID-19-Pandemie. Zeitschrift für Kinder und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (2022). Hogrefe

Herriger, N. (2020). *Empowerment in der Sozialen Arbeit. Eine Einführung*. (6. Erweitere und aktualisierte Auflage). Kohlhammer

Hofbauer, V. C. (2017). *Motivation von Musiklehrern* [Dissertation]. GBV Gemeinsamer Bibliotheksverbund.

Kaluza, G. & Chevalier, A. (2017). *Stressbewältigungstrainings für Erwachsene*. In: R. Fuchs & M.Gerber (Hrsg.), Handbuch Stressregulation und Sport (S. 143- 162). Springer

KKH Kaufmännische Krankenkasse (Hrsg.). (2006). *Weißbuch Prävention: 2005/2006. Stress? Ursachen, Erklärungsmodelle und präventive Ansätze*. Springer Medizin Verl.

Klingenberg, I., & Süß, S. (2020). *Coping und Resilienz*. WiSt, 49 (04/2020), 18-22.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1996). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Pub

Leiner, D. (2019). *SoSci Survey (Version 3.3.13)*. Abgerufen am 15.Juli 2022 von https://www.soscisurvey.de/de/ abgerufen

MAPP Institut. *Kosten*. Abgerufen am 30. Mai 2022 von https://www.mapp-institut.de/#toggle-id-8

Myers, D. G. (2004). *Psychologie*. (7. Auflage). Springer

Schütz, A., Brand, M., Selg, H & Lautenbacher, S. (Hrsg.). (2015). *Psychologie. Eine Einführung in ihre Grundlagen und Anwendungsfelder*. Kohlhammer

Siegrist, J. & Dragano, N. (2008). *Psychosoziale Belastungen und Erkrankungsrisiken im Erwerbsleben: Befunde aus internationalen Studien zum AnforderungsKontroll-Modell und zum Modell beruflicher Gratifikationskrisen Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 51(3), 305– 312. https://doi.org/10.1007/s00103-008-0461-5

Siegrist, J. (2013). *Burn-out und Arbeitswelt. Psychotherapeut*, 58(2), 110–116. https://doi.org/10.1007/s00278-013-0963-y

Soltau, A. & Mienert, M. (2010). *Unsicherheit im Lehrerberuf als Ursache mangelnder Lehrerkooperation? Eine Systematisierung des aktuellen Forschungsstandes auf Basis des transaktionalen Stressmodells*. Vorab-Onlinepublikation. https://doi.org/10.25656/01:7169

Stark, W. (1996). *Empowerment. Neue Handlungskompetenzen in der psychosozialen Praxis*. Lambertus

Theunissen, G. (2007). *Empowerment behinderter Menschen. Inklusion- Bildung- Heilpädagogik- Soziale Arbeit.* Freiburg im Breisgau

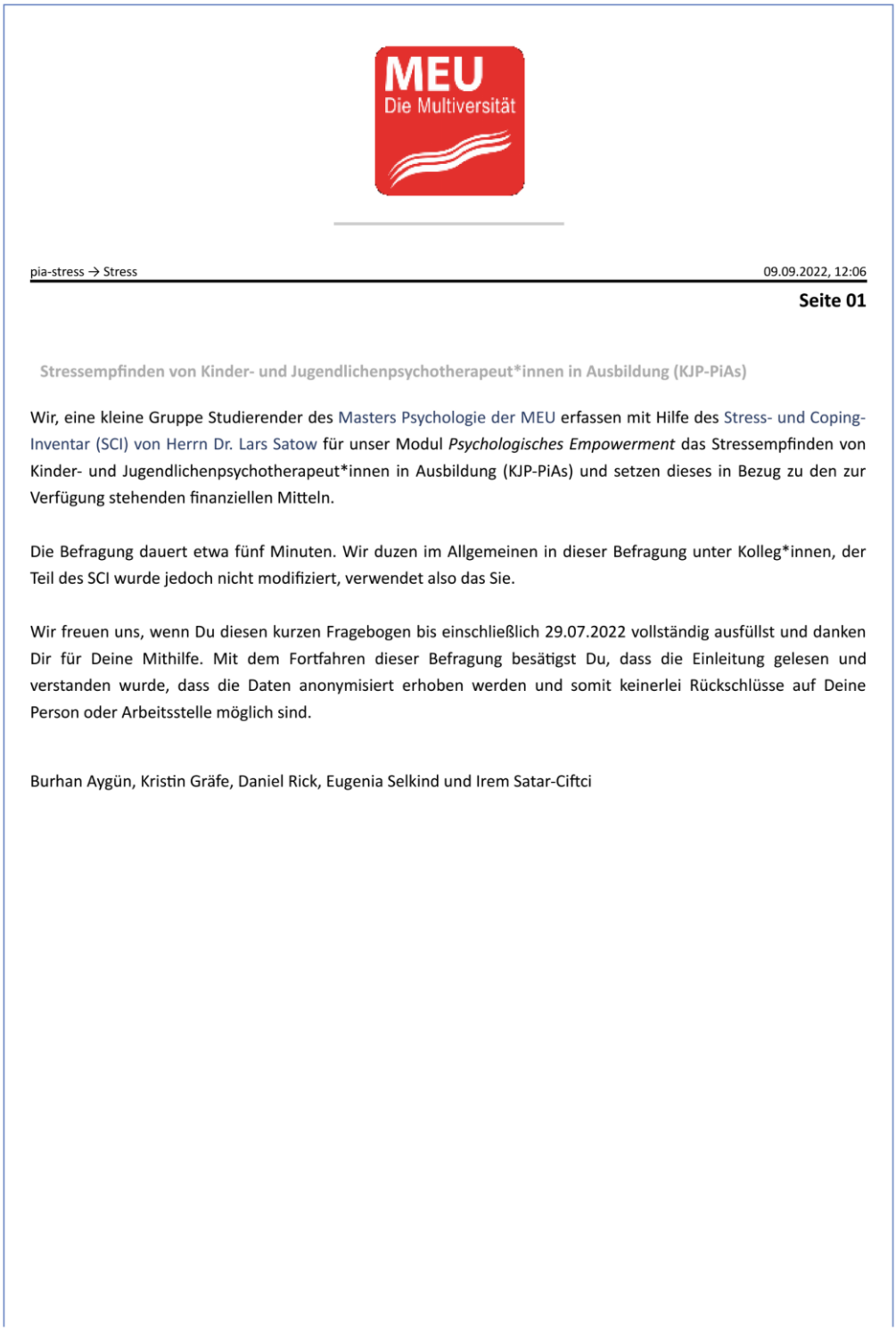
Vollmann, M., Weber, H. (2015). *Gesundheitspsychologie*. In A. Schütz, M. Brand, H. Selg, & S. Lautenbacher (Hrsg.), Psychologie. Eine Einführung in ihre Grundlagen und Anwendungsfelder (S. 393-409). Kohlhammer

Wolf, A. & Calabrese, P. (2020). *Stressmedizin und Stresspsychologie* (1.1). Schattauer.

Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung in Deutschland (2021). *Zi-Trendreport zeigt Versorgungsauffälligkeiten im ersten Corona-Halbjahr 2021*. https://www.zi.de/presse/presseinformationen/27-oktober-2021

Anlage

Anlage 1: Fragebogen



pia-stress → Stress 09.09.2022, 12:06

Seite 01

Stressempfinden von Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen in Ausbildung (KJP-PiAs)

Wir, eine kleine Gruppe Studierender des Masters Psychologie der MEU erfassen mit Hilfe des Stress- und Coping-Inventar (SCI) von Herrn Dr. Lars Satow für unser Modul *Psychologisches Empowerment* das Stressempfinden von Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen in Ausbildung (KJP-PiAs) und setzen dieses in Bezug zu den zur Verfügung stehenden finanziellen Mitteln.

Die Befragung dauert etwa fünf Minuten. Wir duzen im Allgemeinen in dieser Befragung unter Kolleg*innen, der Teil des SCI wurde jedoch nicht modifiziert, verwendet also das Sie.

Wir freuen uns, wenn Du diesen kurzen Fragebogen bis einschließlich 29.07.2022 vollständig ausfüllst und danken Dir für Deine Mithilfe. Mit dem Fortfahren dieser Befragung besätigst Du, dass die Einleitung gelesen und verstanden wurde, dass die Daten anonymisiert erhoben werden und somit keinerlei Rückschlüsse auf Deine Person oder Arbeitsstelle möglich sind.

Burhan Aygün, Kristin Gräfe, Daniel Rick, Eugenia Selkind und Irem Satar-Ciftci

Seite 02

Wie alt bist Du (in Jahren)?

- < 20
- 20-29
- 30-39
- 40-49
- ≥ 50

Wann hast Du deine Ausbildung zur*m Kinder- und Jugendlichenpsychoterapeut*in begonnen (Jahr)?

Seite 03

Welche finanziellen Mittel stehen Dir monatlich durchschnittlich abzüglich aller Fixkosten zur Verfügung (in Euro)?

Berücksichtige dabei unter den Einnahmen bspw. Einkommen aus Anstellungen, Freiberuflichkeit, Kapitalerträgen, Rücklagen, Kredite und unter den Ausgaben Miete exkl. aller Nebenkosten, Ausbildungskosten etc.

- ≤ 0
- 1-449
- 450-1.049
- 1.050-1.449
- 1.500-1.999
- 2.000-2.999
- 3.000-4.999
- ≥ 5.000

Seite 04

Es folgen nun einige Fragen zur Erfassung der aktuellen Belastung durch Stress, die körperlichen und psychischen Folgeerscheinungen (Stresssymptome) sowie den Umgang mit Stress (Coping).

Antworten Sie möglichst spontan!
Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.

Hinweis: Du kannst mit Hilfe der Tabulator-Taste (⇆) zur nächsten Frage springen, mit Enter (↩) oder den Pfeiltasten zwischen den Antworten wechseln und mit der Leertaste eine Antwort auswählen. Die Seiten wechseln automatisch zur nächsten Frage, sobald alle Antworten gegeben wurden, sodass bequem durch die Fragen geklickt werden kann.

Seite 05

Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Unsicherheiten belastet gefühlt?

	nicht belastet	sehr stark belastet
Unsicherheit durch finanzielle Probleme		
Unsicherheit in Bezug auf Ihren Wohnort		
Unsicherheit in Bezug auf Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studium oder Schule		
Unsicherheit in Bezug eine ernsthafte Erkrankung		
Unsicherheit in Bezug auf die Familie oder Freunde		
Unsicherheit in Bezug auf die Partnerschaft		
Unsicherheit in Bezug auf wichtige Lebensziele		

Seite 06

Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Ereignisse und Probleme überfordert gefühlt?

	nicht überfordert	sehr stark überfordert
Schulden oder finanzielle Probleme		
Wohnungssuche oder Hausbau		
Leistungsdruck am Arbeitsplatz, im Studium, in Ausbildung oder Schule		
Erwartungen und Ansprüche der Familie oder Freunde		
Erwartungen und Ansprüche des Partners		
Gesundheitliche Probleme		
Eigene Erwartungen und Ansprüche		

Seite 07

Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch tatsächlich eingetretene negative Ereignisse belastet gefühlt?

	nicht eingetreten / belastet	sehr stark belastet
Verlust von finanziellen Mitteln (mehr als 50.000 EUR)		
Verlust von Wohnung oder Haus / Umzug / neuer Wohnort		
Verlust von Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studienplatz oder Verweis von der Schule		
Verlust von Familienangehörigen oder Freunden		
Verlust oder Trennung vom Partner		
Verlust von Gesundheit oder Handlungsfähigkeit		
Eigenes Scheitern in wichtigen Lebensbereichen		

Stress und Druck können körperliche Symptome verursachen. Welche Symptome haben Sie bei sich in den letzten sechs Monaten beobachtet?

	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich schlafe schlecht.				
Ich leide häufig unter Magendrücken oder Bauchschmerzen.				
Ich habe häufig das Gefühl einen Kloß im Hals zu haben.				
Ich leide häufig unter Kopfschmerzen.				
Ich grüble oft über mein Leben nach.				
Ich bin oft traurig.				
Ich habe oft zu nichts mehr Lust.				
Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg).				
Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen.				
Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme.				
Ich habe Zuckungen im Gesicht, die ich nicht kontrollieren kann.				
Ich kann mich schlecht konzentrieren.				
Ich habe Alpträume.				

Wie gehen Sie mit Stress um?

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Antworten Sie möglichst spontan und lassen Sie keine Aussage aus.

	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich sage mir, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben.				
Egal wie groß der Stress wird, ich würde niemals wegen Stress zu Alkohol oder Zigaretten greifen.				
Ich mache mir schon vorher Gedanken, wie ich Zeitdruck vermeiden kann.				
Wenn ich mich überfordert fühle, gibt es Menschen, die mich wieder aufbauen.				
Ich sehe Stress und Druck als positive Herausforderung an.				
Auch wenn ich sehr unter Druck stehe, verliere ich meinen Humor nicht.				
Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu vermeiden.				
Bei Stress und Druck finde ich Halt im Glauben.				
Gebete helfen mir dabei, mit Stress und Bedrohungen umzugehen.				
Egal wie schlimm es wird, ich vertraue auf höhere Mächte.				
Wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zur Flasche.				
Ich tue alles, damit Stress erst gar nicht entsteht.				
Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen.				
Bei Stress und Druck entspanne ich mich abends mit einem Glas Wein oder Bier.				
Bei Stress und Druck finde ich Rückhalt bei meinem Partner oder einem guten Freund.				
Bei Stress und Druck konzentriere ich mich einfach auf das Positive.				
Bei Stress und Druck beseitige ich gezielt die Ursachen.				
Bei Stress und Druck erinnere ich mich daran, dass es höhere Werte im Leben gibt.				
Egal wie schlimm es wird, ich habe gute Freunde, auf die ich mich immer verlassen kann.				

Wenn ich zu viel Stress habe, rauche ich eine Zigarette.

Letzte Seite

Herzlichen Dank für Deine Mithilfe.

Wenn Du eine Zusendung unserer Ergebnisse wünscht, schreibe uns gerne eine E-Mail an daniel.rick@stud.diploma.de. Wir senden Dir dann unsere Ausarbeitung Ende September zu.

Daniel Rick, MEU, Diploma Hochschule – 2022

Anlage 2: Variablen-Übersicht

Variablen-Übersicht

Fragebogen-Interne Daten

Im Datensatz finden Sie neben Ihren Fragen folgende zusätzliche Variablen, sofern Sie die entsprechende Option beim Herunterladen des Datensatzes nicht deaktivieren.

CASE Fortlaufende Nummer der Versuchsperson
REF Referenz, falls solch eine im Link zum Fragebogen übergeben wurde
LASTPAGE Nummer der Seite im Fragebogen, die zuletzt bearbeitet und abgeschickt wurde
QUESTNNR Kennung des Fragebogens, der bearbeitet wurde
MODE Information, ob der Fragebogen im Pretest oder durch einen Projektmitarbeiter gestartet wurde
STARTED Zeitpunkt, zu dem der Teilnehmer den Fragebogen aufgerufen hat
FINISHED Information, ob der Fragebogen bis zur letzten Seite ausgefüllt wurde
TIME_001... Zeit, die ein Teilnehmer auf einer Fragebogen-Seite verbracht hat

Bitte beachten Sie, dass Sie die Fragebogen-internen Variablen nicht mit der Funktion value() auslesen können. Für Interview-Nummer und Referenz stehen aber die PHP-Funktionen PHP-Funktion caseNumber() und PHP-Funktion reference() zur Verfügung.

Details über die zusätzlichen Variablen stehen in der Anleitung: Zusätzliche Variablen in der Datenausgabe

Rubrik A0: Allgemein

[A002] Auswahl
Lebensalter
"Wie alt bist Du (in Jahren)?"

A002 Lebensalter
1 = < 20
2 = 20-29
3 = 30-39
4 = 40-49
5 = ≥ 50
-9 = nicht beantwortet

[A003] Texteingabe mit Auswahlempfehlung
Ausbildungsbeginn
"Wann hast Du deine Ausbildung zur*m Kinder- und Jugendlichenpsychoterapeut*in begonnen (Jahr)?"

A003 Ausbildungsbeginn
1 = 2022
2 = 2. Jahreshälfte 2021
3 = 1. Jahreshälfte 2021
4 = 2. Jahreshälfte 2020
5 = 1. Jahreshälfte 2020
6 = 2. Jahreshälfte 2019
7 = 1. Jahreshälfte 2019
8 = 2. Jahreshälfte 2018
9 = 1. Jahreshälfte 2018
10 = 2. Jahreshälfte 2017
11 = 1. Jahreshälfte 2017
12 = 2. Jahreshälfte 2016
13 = 1. Jahreshälfte 2016
14 = 2. Jahreshälfte 2015
15 = 1. Jahreshälfte 2015
16 = 2. Jahreshälfte 2014
17 = 1. Jahreshälfte 2014
18 = 2. Jahreshälfte 2013
19 = 1. Jahreshälfte 2013
20 = 2. Jahreshälfte 2012
21 = 1. Jahreshälfte 2012
-2 = sonstige Texteingabe
-9 = nicht beantwortet

A003s Ausbildungsbeginn (offene Eingabe)
Offene Texteingabe

Rubrik FB: Finanzen

[FB01] ⊡ Auswahl
Finanzieller Hintergrund
"Welche finanziellen Mittel stehen Dir monatlich durchschnittlich abzüglich aller Fixkosten zur Verfügung (in..."

FB01 Finanzieller Hintergrund
1 = ≤ 0
2 = 1-449
3 = 450-1.049
4 = 1.050-1.449
5 = 1.500-1.999
6 = 2.000-2.999
7 = 3.000-4.999
8 = ≥ 5.000
-9 = nicht beantwortet

Rubrik SC: Stress- und Coping-Inventar

[SC02] ⊡ Skala (Extrema beschriftet)
Unsicherheiten
"Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Unsicherheiten belastet gefühlt?"

SC02_01 Unsicherheit durch finanzielle Probleme
SC02_02 Unsicherheit in Bezug auf Ihren Wohnort
SC02_03 Unsicherheit in Bezug auf Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studium oder Schule
SC02_04 Unsicherheit in Bezug eine ernsthafte Erkrankung
SC02_05 Unsicherheit in Bezug auf die Familie oder Freunde
SC02_06 Unsicherheit in Bezug auf die Partnerschaft
SC02_07 Unsicherheit in Bezug auf wichtige Lebensziele
1 = nicht belastet
7 = sehr stark belastet
-9 = nicht beantwortet

[SC03] ⊡ Skala (Extrema beschriftet)
Überforderung
"Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch folgende Ereignisse und Probleme überfordert gefü..."

SC03_01 Schulden oder finanzielle Probleme
SC03_02 Wohnungssuche oder Hausbau
SC03_03 Leistungsdruck am Arbeitsplatz, im Studium, in Ausbildung oder Schule
SC03_04 Erwartungen und Ansprüche der Familie oder Freunde
SC03_05 Erwartungen und Ansprüche des Partners
SC03_06 Gesundheitliche Probleme
SC03_07 Eigene Erwartungen und Ansprüche
1 = nicht überfordert
7 = sehr stark überfordert
-9 = nicht beantwortet

[SC04] ⊡ Skala (Extrema beschriftet)
Belastung
"Inwieweit haben Sie sich in den letzten drei Monaten durch tatsächlich eingetretene negative Ereignisse bela..."

SC04_01 Verlust von finanziellen Mitteln (mehr als 50.000 EUR)
SC04_02 Verlust von Wohnung oder Haus / Umzug / neuer Wohnort
SC04_03 Verlust von Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studienplatz oder Verweis von der Schule
SC04_05 Verlust von Familienangehörigen oder Freunden
SC04_06 Verlust oder Trennung vom Partner
SC04_07 Verlust von Gesundheit oder Handlungsfähigkeit
SC04_08 Eigenes Scheitern in wichtigen Lebensbereichen
1 = nicht eingetreten / belastet
7 = sehr stark belastet
-9 = nicht beantwortet

[SC05] ⊡ Skala (Zwischenwerte beschriftet)
Symptome
"Stress und Druck können körperliche Symptome verursachen. Welche Symptome haben Sie bei sich in den letzten ..."

SC05_01 Ich schlafe schlecht.
SC05_02 Ich leide häufig unter Magendrücken oder Bauchschmerzen.
SC05_03 Ich habe häufig das Gefühl einen Kloß im Hals zu haben.
SC05_04 Ich leide häufig unter Kopfschmerzen.
SC05_05 Ich grüble oft über mein Leben nach.
SC05_06 Ich bin oft traurig.
SC05_07 Ich habe oft zu nichts mehr Lust.
SC05_08 Ich habe stark ab- oder zugenommen (mehr als 5kg).
SC05_09 Meine Lust auf Sex ist deutlich zurückgegangen.
SC05_10 Ich ziehe mich häufig in mich selbst zurück und bin dann so versunken, dass ich nichts mehr mitbekomme.
SC05_11 Ich habe Zuckungen im Gesicht, die ich nicht kontrollieren kann.
SC05_12 Ich kann mich schlecht konzentrieren.
SC05_13 Ich habe Alpträume.

1 = trifft nicht zu
2 = trifft eher nicht zu
3 = trifft eher zu
4 = trifft genau zu
-9 = nicht beantwortet

[SC06] ⊡ Skala (Zwischenwerte beschriftet)
Coping
"Wie gehen Sie mit Stress um?"

SC06_01 Ich sage mir, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben.
SC06_02 Egal wie groß der Stress wird, ich würde niemals wegen Stress zu Alkohol oder Zigaretten greifen.
SC06_03 Ich mache mir schon vorher Gedanken, wie ich Zeitdruck vermeiden kann.
SC06_04 Wenn ich mich überfordert fühle, gibt es Menschen, die mich wieder aufbauen.
SC06_05 Ich sehe Stress und Druck als positive Herausforderung an.
SC06_06 Auch wenn ich sehr unter Druck stehe, verliere ich meinen Humor nicht.
SC06_07 Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu vermeiden.
SC06_08 Bei Stress und Druck finde ich Halt im Glauben.
SC06_09 Gebete helfen mir dabei, mit Stress und Bedrohungen umzugehen.
SC06_10 Egal wie schlimm es wird, ich vertraue auf höhere Mächte.
SC06_11 Wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zur Flasche.
SC06_12 Ich tue alles, damit Stress erst gar nicht entsteht.
SC06_13 Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen.
SC06_14 Bei Stress und Druck entspanne ich mich abends mit einem Glas Wein oder Bier.
SC06_15 Bei Stress und Druck finde ich Rückhalt bei meinem Partner oder einem guten Freund.
SC06_16 Bei Stress und Druck konzentriere ich mich einfach auf das Positive.
SC06_17 Bei Stress und Druck beseitige ich gezielt die Ursachen.
SC06_18 Bei Stress und Druck erinnere ich mich daran, dass es höhere Werte im Leben gibt.
SC06_19 Egal wie schlimm es wird, ich habe gute Freunde, auf die ich mich immer verlassen kann.
SC06_20 Wenn ich zu viel Stress habe, rauche ich eine Zigarette.

1 = trifft nicht zu
2 = trifft eher nicht zu
3 = trifft eher zu
4 = trifft genau zu
-9 = nicht beantwortet

Anlage 3: Übersicht Aufgabenverteilung

1 Einleitung	Kristin Gräfe
2 Theoretischer Hintergrund	Kristin Gräfe
2.1 Definition Stress	Kristin Gräfe
2.2 Stressmodelle	Burhan Aygün
2.2.1 Stressmodell nach Lazarus	Burhan Aygün
2.2.2 Anforderung-Kontroll-Modell	Burhan Aygün
2.3 Allgemeine Stressbelastung in Deutschland	Burhan Aygün
2.4 Stressbewältigung	Burhan Aygün
2.4.1 Coping-Strategien	Burhan Aygün
2.4.2 Empowerment	Kristin Gräfe
2.4.3 Bedeutung für den Menschen	Kristin Gräfe
3 Methoden	Irem Satar-Ciftci
3.1 Arbeitshypothese unserer Untersuchung	Irem Satar-Ciftci
3.2 Studiendesign	Daniel Rick
3.3 Grundlagen der Befragung	Daniel Rick
3.3.1 Messinstrument: Stress- und Coping-Inventar (SCI)	Daniel Rick
3.3.2 Erstellung der Befragung	Daniel Rick
3.4 Stichprobe und Versuchsdurchführung	Daniel Rick
3.5 Aufbereitung der Daten	Daniel Rick
4 Ergebnisse	Irem Satar-Ciftci
4.1 Deskriptive Datenanalyse	Daniel Rick
4.2 Inferenzstatistische Datenanalyse	Irem Satar-Ciftci Daniel Rick
4.3 Testung der Arbeitshypothese	Irem Satar-Ciftci
5 Diskussion	Irem Satar-Ciftci
5.1 Interpretation der Ergebnisse	Irem Satar-Ciftci Kristin Gräfe Burhan Aygün Daniel Rick

5.2 Limitation der vorliegenden Untersuchung	Irem Satar-Ciftci
5.3 Fazit	Kristin Gräfe

Erstellung und Begleitung des Onlinefragebogens	Daniel Rick
Aufbereitung der Daten	Daniel Rick
Erstellung der Diagramme	Daniel Rick
Gestaltung und Lektorat der Präsentation	Irem Satar-Ciftci Kristin Gräfe
Formatierung, Gestaltung und Lektorat der schriftlichen Ausfertigung	Kristin Gräfe

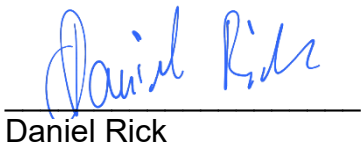
Eidesstattliche Erklärung

Wir erklären hiermit an Eides Statt, dass wir die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt haben; die aus fremden Quellen (einschließlich elektronischer Quellen und dem Internet) direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind ausnahmslos als solche kenntlich gemacht.

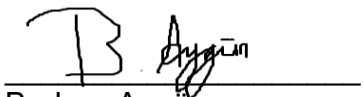
Die Arbeit wurde bisher weder im Inland noch im Ausland in gleicher oder ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht physisch oder elektronisch veröffentlicht.

17. September 2022

Irem Satar-Ciftci



Daniel Rick



Burhan Aygün

Kristin Gräfe