

Auswirkungen individueller Stressverarbeitungsstrategien auf die psychische Gesundheit von Erzieherinnen in Kindertagesstätten aus Deutschland und der Ukraine

Sabine Darius¹, Marian Kuhrmeier¹, Maryna Lysak², Igor Zavgorodnij², Irina Böckelmann¹

¹Bereich Arbeitsmedizin, Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, Deutschland

² Lehrstuhl für Hygiene und Ökologie No 2, Nationale Medizinische Universität Charkiw, Charkiw, Ukraine

Kurzfassung

Belastungen im Arbeitsalltag von Erzieherinnen können zu Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit und somit zu einer Verminderung der Arbeitsfähigkeit führen. Persönliche Ressourcen wiederum können positiv die Psyche beeinflussen und stärken. Die Fragestellung der Arbeit lautete, ob und inwieweit individuelle Stressverarbeitungsstrategien (Coping) als eine mögliche Ressource einen Einfluss auf die psychische Gesundheit von Erzieherinnen in Kindertagesstätten haben und ob Unterschiede zwischen deutschen und ukrainischen Erzieherinnen bestehen.

An der Studie nahmen 107 ukrainische Erzieherinnen (Charkiw) und 185 deutsche Erzieherinnen (Magdeburg) freiwillig teil. Die Copingstrategien wurden mit dem Stressverarbeitungsfragebogen von Janke et al. (2000) erfasst. Die Ausprägung der psychischen Gesundheit wurde mit der Kurzversion des General Health Questionnaire (GHQ-12) nach Goldberg et al. (1978) in der deutschen Übersetzung nach Linden et al. (1996) ermittelt.

Ukrainische Erzieherinnen nutzten signifikant häufiger positive Strategien der Stressverarbeitung als deutsche Studienteilnehmerinnen (82,2 vs. 50,8 %; $p < 0,001$). Deutsche Erzieherinnen reagierten auf Stress eher mit negativen Bewältigungsstrategien (47,6 vs. 15,9 %; $p < 0,05$). Wenige Erzieherinnen aus beiden Ländern begegneten dem Stress mit ausgeglichener Bewältigung. Die subjektiv eingeschätzte psychische Gesundheit war bei Erzieherinnen mit negativen Bewältigungsstrategien (D: $14,2 \pm 4,2$ Punkte; U: $15,1 \pm 5,4$ Punkte) signifikant eingeschränkter ($p < 0,001$) als bei Erzieherinnen mit positiven Strategien (D: $10,3 \pm 4,2$ Punkte; U: $7,8 \pm 3,2$ Punkte). Die Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit korreliert unter Kontrolle der Nationalität positiv mit negativen Bewältigungsstrategien ($r = 0,505$; $p < 0,001$).

Das Coping wird als wichtige Ressource für die psychische Gesundheit der Erzieherinnen gesehen. Zur Stärkung positiver Copingstrategien müssen Angebote zur Verhaltensprävention seitens des Arbeitsgebers etabliert und von den Beschäftigten auch genutzt werden. Länderspezifische, ressourcenorientierte Ansätze können das Angebot ergänzen, um die psychische Gesundheit der Erzieherinnen zu stärken und zu erhalten.

Schlüsselwörter:

Erzieherinnen, Kindertagesstätten, Burnout-Risiko
Copingstrategien,

Einleitung

Erzieherinnen¹ in Kindertagesstätten sind diversen physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt, diese können zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen der Beschäftigten führen [1, 2].

Aufgrund der zahlreichen Belastungsfaktoren haben Erzieherinnen ein hohes Risiko, ein Burnout-Syndrom zu entwickeln [3, 4]. Seit längerem ist ebenfalls bekannt, dass das Burnout-Risiko auch bei einem Ungleichgewicht zwischen zu hohem beruflichen Einsatz bei gleichzeitig zu geringer Belohnung (Gratifikationskrise) erhöht ist [5]. Qi et al. fanden darüber hinaus bei Kindergartenerzieherinnen mit einer derartigen Gratifikationskrise erhöhte Cortisolspiegel im Haar. Dies deuten die Autoren als Zeichen für eine chronische Stressbelastung [6]. Penz et al. [7] fanden in ihrer groß angelegten Dresdner Burnout-Studie ebenfalls einen Zusammenhang zwischen erhöhtem Haar-Cortisolspiegel und einem Burnout-Syndrom, was den Zusammenhang von Stress und Burnout-Risiko unterstreicht.

Von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird Stress am Arbeitsplatz definiert als eine Reaktion von Menschen, wenn sie mit Arbeitsanforderungen konfrontiert werden, die nicht zu ihren Kenntnissen und Fähigkeiten passen und die ihre Fähigkeit zur Bewältigung herausfordern [8]. Insbesondere wird Stress dann empfunden, wenn die der Person zur Verfügung stehenden Methoden zur Stressbewältigung als ungenügend bewertet werden. Sind die Ressourcen nicht ausreichend, entsteht eine Diskrepanz zwischen Anforderungen und der Fähigkeit, mit der Situation umzugehen und es wird eine Stressreaktion ausgelöst.

Verschiedene Ressourcen (organisationale, personale und Umweltressourcen) können die Auswirkungen der einwirkenden Belastungen verringern. Mithilfe geeigneter Stressverarbeitungsstrategien, sogenanntes Coping, lässt sich möglicherweise die Situation bewältigen. Individuelle Stressverarbeitungsstrategien sind Persönlichkeitsmerkmale, die über die Zeit relativ stabil und von der Art der Belastungssituation relativ unabhängig sind [9]. Unterschieden werden positive und negative Strategien im Umgang mit Stress. Wenig erforscht ist, ob und inwieweit unterschiedliche Arten der Bewältigungsstrategien das Burnout-Risiko beeinflussen.

Die Fragestellung dieser Studie lautete daher, ob und in wie weit individuelle Stressverarbeitungsstrategien die psychische

¹ Aufgrund der Tatsache, dass der Beruf überwiegend weiblich besetzt ist, wird hier nur die weibliche Form verwendet.

Gesundheit von Erzieherinnen in Kindertagesstätten beeinflussen.

Darüber hinaus stellte sich die Frage, gibt es Unterschiede zwischen deutschen und ukrainischen Erzieherinnen hinsichtlich individueller Stressverarbeitungsstrategien und der psychischen Gesundheit?

Methoden

Probanden

Verschiedene Träger von Kindertagesstätten Magdeburgs und Umgebung wurden mit Bitte um Unterstützung der Studie angeschrieben. Elf Träger bekundeten Interesse, im Zeitraum von 5/2017 bis 4/2019 beteiligten sich 28 Einrichtungen von insgesamt 135 Einrichtungen an der Studie.

Insgesamt nahmen aus diesen 28 Einrichtungen 216 Erzieherinnen und Erzieher an der Fragebogenerhebung freiwillig teil, die Rücklaufquote betrug 75 %. Um statistische Aussagen durch Geschlechterunterschiede nicht zu beeinflussen, wurden 7 Männer von der Datenauswertung ausgeschlossen. Darüberhinaus wurden die Daten von 11 Praktikantinnen und Berufsanfängerinnen mit weniger als einem Jahr Berufserfahrung nicht berücksichtigt. Von 13 Erzieherinnen wurden die Fragebögen nur unvollständig ausgefüllt, so dass sie nicht auswertbar waren. Letztendlich flossen die Daten von 185 deutschen Erzieherinnen in die statistische Auswertung ein.

Die Befragung ukrainischer Erzieherinnen wurde im Zeitraum 09/2021-12/2021 von unserem Kooperationspartner der Universität Charkiw durchgeführt. Befragt wurden insgesamt 135 Erzieherinnen. Für die Berücksichtigung der Daten bei der Auswertung wurden die gleichen Kriterien angelegt wie bei der deutschen Stichprobe: Die Daten von 107 Erzieherinnen aus Charkiw konnten genutzt werden.

Ein positives Votum der Ethikkommission der Medizinischen Fakultät der Otto-von-Guericke-Universität (Registrierungsnummer 40/17) liegt ebenso vor wie das der Universität Charkiw.

Fragebögen

Am Anfang wurden soziodemographische (Alter, Geschlecht, Familienstand) und berufsbezogene (Alter und Anzahl der zu betreuenden Kinder in der Gruppe, Art der Beschäftigung) Daten sowie Berufserfahrung, Art der Berufsausbildung und Gegebenheiten zu Arbeitsbedingungen abgefragt.

Das individuelle Coping wurde mit dem Stressverarbeitungsfragebogen nach Janke et al. [9] beurteilt. Mit diesem standardisierten und validierten Verfahren wird die Tendenz erfasst, in Belastungssituationen mit bestimmten Stressverarbeitungsstrategien zu reagieren, um den Stress zu bewältigen. Das Verfahren erfasst 20 Merkmale, die mithilfe von je 6 Items bestimmt werden. Die Items werden auf einer fünfstufigen Skala von 0 = „gar nicht“ bis 4 = „sehr wahrscheinlich“ bewertet. Jede der 120 Fragen beginnt mit den Worten „Wenn ich durch irgendetwas oder -jemanden beeinträchtigt, innerlich erregt oder aus dem Gleichgewicht gebracht worden bin...“. Die Erzieherin soll sich selbst einschätzen und angeben, wie sie in der Situation reagiert. Zusammengefasst werden positive und negative Strategien unterschieden. Als Beispiel für positive Strategien steht die Antwort „...mache ich einen Plan, wie ich

die Schwierigkeiten aus dem Weg räumen kann“. Für negative Strategien steht das Beispielitem „...schließe ich mich von meiner Umgebung ab“.

Für die Beurteilung der psychischen Gesundheit wurde der General Health Questionnaire (GHQ-12) verwendet [10], der 12 Fragen zur Häufigkeit des Auftretens von Symptomen einer psychischen Erkrankung auf einer 4-stufigen Likert-Skala stellt. Je höher der erreichte Punktwert ausfällt (maximal 36 Punkte), desto beeinträchtigt ist die psychische Gesundheit der jeweiligen Probandin.

Statistik

Die statistische Auswertung der Rohdaten erfolgte mit dem Programm SPSS, Version 28. Zunächst wurden deskriptive Analysen durchgeführt. Mittels χ^2 -Test bzw. exaktem Fisher-Test wurden Unterschiede bei kategorialen Daten berechnet. Um Zusammenhänge zwischen Lärmpegel und den gesundheitlichen Beeinträchtigungen festzustellen, wurde eine Korrelationsanalyse nach Spearman durchgeführt.

Allen Testverfahren liegt ein Signifikanzniveau von $p < 0,05$ zugrunde.

Ergebnisse

Die deutschen Erzieherinnen unterschieden sich von den ukrainischen Erzieherinnen weder im Alter noch bezüglich der Dauer der Berufstätigkeit.

Die deutschen Erzieherinnen unterschieden sich signifikant hinsichtlich der Stressverarbeitungsweise (Tabelle 1) im Vergleich zu den Befragten aus der Ukraine. Deutsche Erzieherinnen verarbeiteten Stress weniger mithilfe von positiven Stressverarbeitungsstrategien, sie setzen im Vergleich zu ukrainischen Erzieherinnen deutlich mehr negative Strategien ein. Ukrainische Erzieherinnen reagierten überwiegend mit positiven Strategien auf Stress.

Tabelle 1 – Unterschiede in den Stressverarbeitungsstrategien und der psychischen Gesundheit deutscher und ukrainischer Erzieherinnen

	Deutsche Erzieherinnen	Ukrainische Erzieherinnen	p
Stressverarbeitungsstrategie			
Positive Strategien	94 (50,8 %)	88 (82,2 %)	< 0,001
Negative Strategien	88 (47,6 %)	17 (15,9 %)	
Ausgeglichene Strategien	3 (1,6 %)	2 (1,9 %)	
Psychische Gesundheit			
Unauffällig	138 (75 %)	95 (88,8 %)	< 0,001
Beeinträchtigt	47 (25 %)	12 (11,2 %)	

In Abhängigkeit von der individuellen Copingstrategie sind es eher die negativen Stressverarbeitungsstrategien, die mit einer beeinträchtigten psychischen Gesundheit verbunden sind. Die psychische Gesundheit von Erzieherinnen, die mit

überwiegend negativen Strategien auf Stress reagieren, ist deutlich beeinträchtigt als bei Erzieherinnen, die mit positiven Verarbeitungsstrategien dem Stress begegnen ($p < 0,001$).

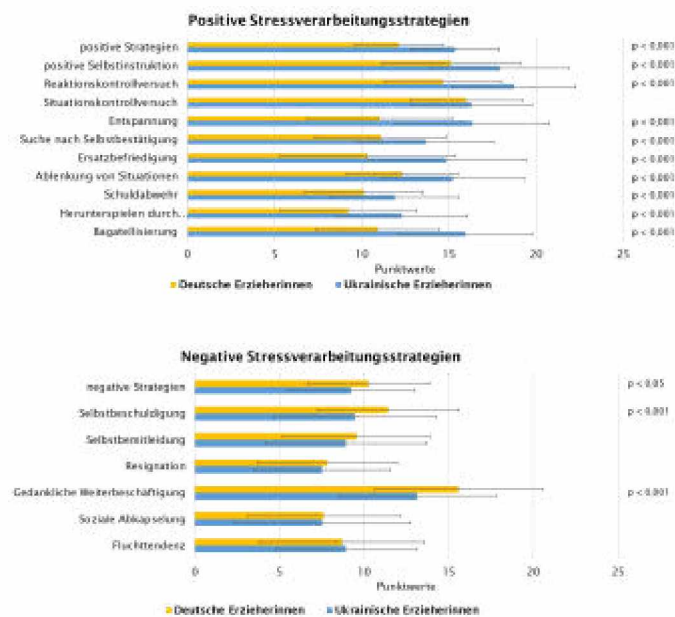


Abbildung 1 – Unterschiede hinsichtlich einzelner Stressverarbeitungsstrategien zwischen deutschen und ukrainischen Erzieherinnen (Obere Abbildung: Positive Strategien, untere Abbildung: Negative Strategien)

Ukrainische Erzieherinnen erzielten bei den positiven Strategien in fast allen Merkmalen deutlich höhere Punktwerte im Vergleich zu ihren deutschen Kolleginnen ($p < 0,001$; Abbildung 1). Sie bagatellisierten den Stress mehr als deutsche Erzieherinnen und spielten die Stresssituation eher herunter. Auch hinsichtlich der negativen Strategien unterschieden sich die deutschen von ukrainischen Erzieherinnen: Deutsche Erzieherinnen konnten nicht abschalten, sie waren gedanklich auch nach Feierabend bei der Arbeit. Auch die Selbstbeschuldigung war bei Deutschen stärker ausgeprägt.

Die Ergebnisse der Korrelationsanalyse sind in der Tabelle 2 dargestellt. Am stärksten hängen negative Copingstrategien mit der psychischen Gesundheit der Erzieherinnen zusammen – je mehr die Erzieherin mit negativen Strategien wie Resignation oder Selbstbeschuldigung auf Stress reagiert, desto beeinträchtigt ist die psychische Gesundheit ($r = 0,350$; $p < 0,001$). Aber auch soziale Abkapselung oder gedankliche Weiterbeschäftigung korrelieren gering, aber hoch signifikant mit der Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit (Tabelle 2). Positive Stressverarbeitungsstrategien korrelieren etwas geringer mit der psychischen Gesundheit im Vergleich zu den negativen Strategien. Das Merkmal „Entspannung“ hängt gering negativ mit der psychischen Gesundheit zusammen: Je besser sich die Erzieherinnen entspannen können, desto stabiler ist die psychische Gesundheit ($r = -,251$; $p < 0,001$).

Tabelle 2 – Korrelation ausgewählter Merkmale der Stressverarbeitung mit der psychischen Gesundheit der Erzieherinnen beider Länder

Strategie	Psychische Gesundheit
Positive Strategien	-,255***
Herunterspielen durch den Vergleich mit anderen	-,277***
Entspannung	-,251***
Bagatellisierung	-,228***
Positive Selbstinstruktion	-,220***
Negative Strategien	,350***
Resignation	,367***
Selbstbemitleidung	,307***
Soziale Abkapselung	,288***
Gedankliche Weiterbeschäftigung	,264***
Selbstbeschuldigung	,264***
Fluchttendenz	,240***

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Anschließend wurde eine schrittweise Regression gerechnet um zu schauen, welche der Copingstrategien am meisten mit der psychischen Gesundheit zusammenhängt: In der Gesamtstichprobe hatte die Resignation einen starken Einfluss ($r = 0,543$). Bagatellisierung, Selbstbemitleidung und weitere negative Strategien wie Vermeidungstendenzen oder soziale Abkapselung beeinträchtigen die psychische Gesundheit.

Bei der deutschen Stichprobe allein hatte nur die Resignation einen starken Einfluss ($R^2 = 0,334$). In der ukrainischen Stichprobe hatte neben der Resignation ($R^2 = 0,254$) die positive Selbstinstruktion einen Einfluss auf die Ausprägung der psychischen Gesundheit ($R^2 = 0,319$).

Diskussion

Diese Studie deckt einen Zusammenhang zwischen individuellen Stressverarbeitungsstrategien und der psychischen Gesundheit von Erzieherinnen auf.

Insbesondere sind es negative Stressverarbeitungsstrategien wie Resignation, Selbstbemitleidung, soziale Abkapselung, gedankliche Weiterschäftigung, Selbstbeschuldigung und Fluchttendenz, die die psychische Gesundheit deutscher Erzieherinnen beeinträchtigen. Ukrainische Erzieherinnen reagierten hauptsächlich mit positiven Strategien auf Stress, bei ihnen war die psychische Gesundheit deutlich weniger beeinträchtigt.

Vor allem sollte die Resignation der Erzieherinnen vermieden werden. Heinrich et al. [11] konnten nachweisen, dass eine verbesserte Selbstwirksamkeitserwartung bei den Studienteilnehmenden zu einer besseren Arbeitsfähigkeit geführt hat. Bei Erzieherinnen, deren psychische Gesundheit beeinträchtigt ist, sollte demzufolge das Selbstvertrauen gestärkt werden. Durch positives Feedback seitens der Leitung oder der

Kollegen kann dies gelingen. Eine gute Feedback-Kultur steigerte einer Studie von Bellé et al. [12] zufolge die Arbeitszufriedenheit bei Erzieherinnen. In einer Fragebogenerhebung fanden Jungbauer und Ehlen [4] heraus, dass soziale Unterstützung und Zusammenarbeit im Team für ein besseres Wohlbefinden der Erzieherinnen sehr wichtig ist. Je stärker die Unterstützung ist, desto größer ist die Arbeitszufriedenheit und umso geringer ist die Rate an Depressionen [13]. Mit einer hohen Arbeitszufriedenheit steigt die Mitarbeitermotivation und die Erzieherinnen bleiben im Job tätig [14, 15].

Um die psychische Gesundheit der Erzieherinnen zu stärken bzw. zu erhalten, sind zwei Ansatzpunkte der Verhaltens- und Verhältnisprävention möglich. Zum einen können verhaltenspräventiv die individuellen Ressourcen gestärkt werden. Deutsche Erzieherinnen könnten sich an ukrainischen Erzieherinnen ein Beispiel nehmen und positive Verarbeitungsstrategien wie zum Beispiel positive Selbstinstruktion oder Bagatellisierung aneignen.

Verhältnispräventiv sollte der Arbeitgeber für bessere Arbeitsbedingungen sorgen. So könnte beispielsweise mehr Personal eingestellt werden, um die Arbeit auf mehrere Schultern zu verteilen und somit negativen Beanspruchungsfolgen vorzubeugen. Auch die Förderung sozialer Ressourcen, der Teamentwicklung und der Leitungskompetenz kann zu einer besseren Situation und somit der Reduktion der Stressbelastung für die Erzieherinnen beitragen [4, 16].

Neben den oben aufgeführten Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention kann auch im Rahmen der arbeitsmedizinischen Vorsorge (sekundäre Prävention) auf die psychische Gesundheit der Erzieherinnen geachtet werden.

Schlussfolgerung

Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit infolge beruflicher Belastung von Erzieherinnen sind möglich. Deshalb ist zu empfehlen, insbesondere die Mitarbeitermotivation zu stärken. Präventiv sollte allen Erzieherinnen die Möglichkeit geboten werden, positive Stressverarbeitungsstrategien zu erlernen und anzuwenden. Dies wäre zumindest ein Ansatz, um die psychische Gesundheit der Erzieherinnen zu erhalten.

Referenzen

- [1] Darius S, Hohmann CB, Siegel L, et al. Zusammenhang von Belastungsfaktoren im beruflichen Setting bei Erzieherinnen in Kindertagesstätten mit dem Burnout-Risiko. *Zbl Arbeitsmed* 2023
- [2] Rudow B. *Beruf Erzieherin/Erzieher - mehr als Spielen und Basteln. Arbeits- und organisationspsychologische Aspekte: ein Fach- und Lehrbuch.* Münster: Waxmann Verlag; 2017
- [3] Hisashige A. Occupational influences relative to the burnout phenomenon among Japanese nursery school teachers. *Environ Res* 1993; 63: 219–228
- [4] Jungbauer J, Ehlen S. Stressbelastungen und Burnout-Risiko bei Erzieherinnen in Kindertagesstätten: Ergebnisse einer Fragebogenstudie. *Gesundheitswesen* 2015; 77: 418–423. doi:10.1055/s-0034-1381995
- [5] Siegrist J. Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *J occup health psychol* 1996; 1: 27–41
- [6] Qi X, Zhang J, Liu Y, et al. Relationship between effort-reward imbalance and hair cortisol concentration in female kindergarten teachers. *J Psychosom Res* 2014; 76: 329–332. doi:10.1016/j.jpsychores.2014.01.008
- [7] Penz M, Stalder T, Miller R, et al. Hair cortisol as a biological marker for burnout symptomatology. *Psychoneuroendocrinology* 2018; 87: 218–221. doi:10.1016/j.psyneuen.2017.07.485
- [8] WHO. Occupational health: Stress at the workplace. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/occupational-health-stress-at-the-workplace>
- [9] Janke W, Erdmann G, Kallus W. *Stressverarbeitungsfragebogen.* Handanweisung. Göttingen: Hogrefe; 2000
- [10] Goldberg DP, Gater R, Sartorius N, et al. The validity of two versions of the GHQ in the WHO study of mental illness in general health care. *Psychological Medicine* 1997; 27: 191–197
- [11] Heinrich C, Grünhagen M, Köhler M, et al. „Work Ability Index“ und Selbstwirksamkeitserwartung. *Praev Gesundheitsf* 2017; 12: 54–60
- [12] Bellé SL, Bokor G, Hedderich I. Arbeitszufriedenheit als Ressource der Erzieherinnen. *Praev Gesundheitsf* 2017; 12: 167–173. doi:10.1007/s11553-017-0587-0
- [13] Zinsser KM, Christensen CG, Torres L. She's supporting them; who's supporting her? Preschool center-level social-emotional supports and teacher well-being. *J Sch Psychol* 2016; 59: 55–66. doi:10.1016/j.jsp.2016.09.001
- [14] Abu Taleb TF. Job Satisfaction Among Jordan's Kindergarten Teachers: Effects of Workplace Conditions and Demographic Characteristics. *Early Childhood Educ J* 2013; 41: 143–152. doi:10.1007/s10643-012-0526-9
- [15] Ji D, Cui L. Relationship Between Total Rewards Perceptions and Work Engagement Among Chinese Kindergarten Teachers: Organizational Identification as a Mediator. *Front Psychol* 2021; 12: 648729. doi:10.3389/fpsyg.2021.648729
- [16] Ishibashi S, Tokunaga A, Shirabe S, et al. Burnout among kindergarten teachers and associated factors. *Medicine (Baltimore)* 2022; 101: e30786. doi:10.1097/MD.00000000000030786

Korrespondenz Adresse

Dr. med. Sabine Darius
 Bereich Arbeitsmedizin der Medizinische Fakultät
 Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
 Leipziger Str. 44, 39120 Magdeburg
 E-Mail: sabine.darius@med.ovgu