

## Theoretischer Hintergrund

Viele Lehramtsanwärterinnen und -anwärter (LAA) zeigen während des Vorbereitungsdienstes (VD) Symptome emotionaler Erschöpfung (EE; Dicke et al., 2015) – ein Vorläufer von Burnout (Maslach, 2003). Untersuchungen in anderen Arbeitskontexten kamen zum Ergebnis, dass deutliche interindividuelle Unterschiede bestehen, welche u.a. auf Persönlichkeitseigenschaften zurückgeführt werden; so hat sich gezeigt, dass neurotische, introvertierte und wenig gewissenhafte Personen höhere Erschöpfungswerte aufweisen (Swider & Zimmerman, 2010). Beeinflusst werden könnte dieser Zusammenhang durch tägliche Emotions- und Selbstregulationsstrategien der LAA. Lehrkräfte leisten täglich Emotionsarbeit (Zapf, 2002). Dabei kann emotionale Dissonanz entstehen, wenn wahre Emotionen unterdrückt und nicht empfundene gezeigt werden (sog. surface acting; Zapf, 2002). Diese erleben neurotische Individuen häufiger, während extravertierte und gewissenhafte seltener die Notwendigkeit zum surface acting sehen (Kiffin-Petersen et al., 2011). Zudem ist zu vermuten, dass Selbstregulationsstrategien wie Ruhe- und Distanzierungsfähigkeit als protektive Faktoren gegen Burnout (Bauer et al., 2006) durch Persönlichkeitseigenschaften beeinflusst werden (Reichl, 2014). Es mangelt jedoch bisher an Studien zu Ursachen und Wirkungen von Emotions- und Selbstregulationsstrategien bei (angehenden) Lehrkräften.

## Hypothesen

- **H1:** Neurotizismus, Extraversion, Gewissenhaftigkeit, Emotionsarbeit, innere Ruhe und Distanzierungsfähigkeit sagen EE voraus.
- **H2:** Der Zusammenhang zwischen N/E/G und EE wird über Emotionsarbeit, Ruhe- und Distanzierungsfähigkeit vermittelt.
- **H3:** Es besteht ein korrelativer Zusammenhang zwischen Emotionsarbeit, Ruhe- und Distanzierungsfähigkeit.

## Methode

- $N = 615$  Personen im 2. Halbjahr des VD
- Statistische Verfahren: Multiple Regressions- und Mediationsanalysen

### Instrumente:

- Persönlichkeit: Kurzskala des NEO-FFI (BFI; Rammstedt et al., 2013)
- Emotionsarbeit: Skala nach Zapf, 1999
- EE: Maslach-Burnout-Inventary (Kurzform; Maslach & Jackson, 1986)
- Innere Ruhe und Distanzierungsfähigkeit: AVEM-Kurzform (Schaarschmidt & Fischer, 2010)

## Ergebnisse & Diskussion

- **H1:** Neurotizismus ( $\beta = .13, p < .001$ ), Gewissenhaftigkeit ( $\beta = -.21, p < .001$ ), innere Ruhe ( $\beta = -.11, p < .001$ ), Distanzierungsfähigkeit ( $\beta = -.40, p < .001$ ) und Emotionsarbeit ( $\beta = .22, p < .001$ ) klären signifikant Varianz in EE auf ( $F(6,608) = 88.70, p < .001, R^2 = .47$ ). Extraversion leistet keinen sig. Beitrag zur Varianzaufklärung ( $\beta = .00, p = .99, n.s.$ ).
- **H2:** Der Zusammenhang zwischen Neurotizismus, Gewissenhaftigkeit und EE wird teilweise über Emotionsarbeit, Ruhe- und Distanzierungsfähigkeit vermittelt. Stark neurotische und wenig gewissenhafte LAA betreiben häufiger surface acting und können während sowie nach der Arbeit weniger Ruhe finden (und sich schlechter distanzieren), was das Erschöpfungserleben zusätzlich erhöht. Es besteht kein Zusammenhang zwischen Gewissenhaftigkeit und Distanzierungsfähigkeit (Abb. 1).
- **H3:** Emotionsarbeit weist einen mittleren negativen korrelativen Zusammenhang zur Ruhe- und Distanzierungsfähigkeit auf; Ruhe und Distanzierung korrelieren positiv. Je ausgeprägter das surface acting, desto geringer die innere Ruhe und Distanzierung (Abb. 1).

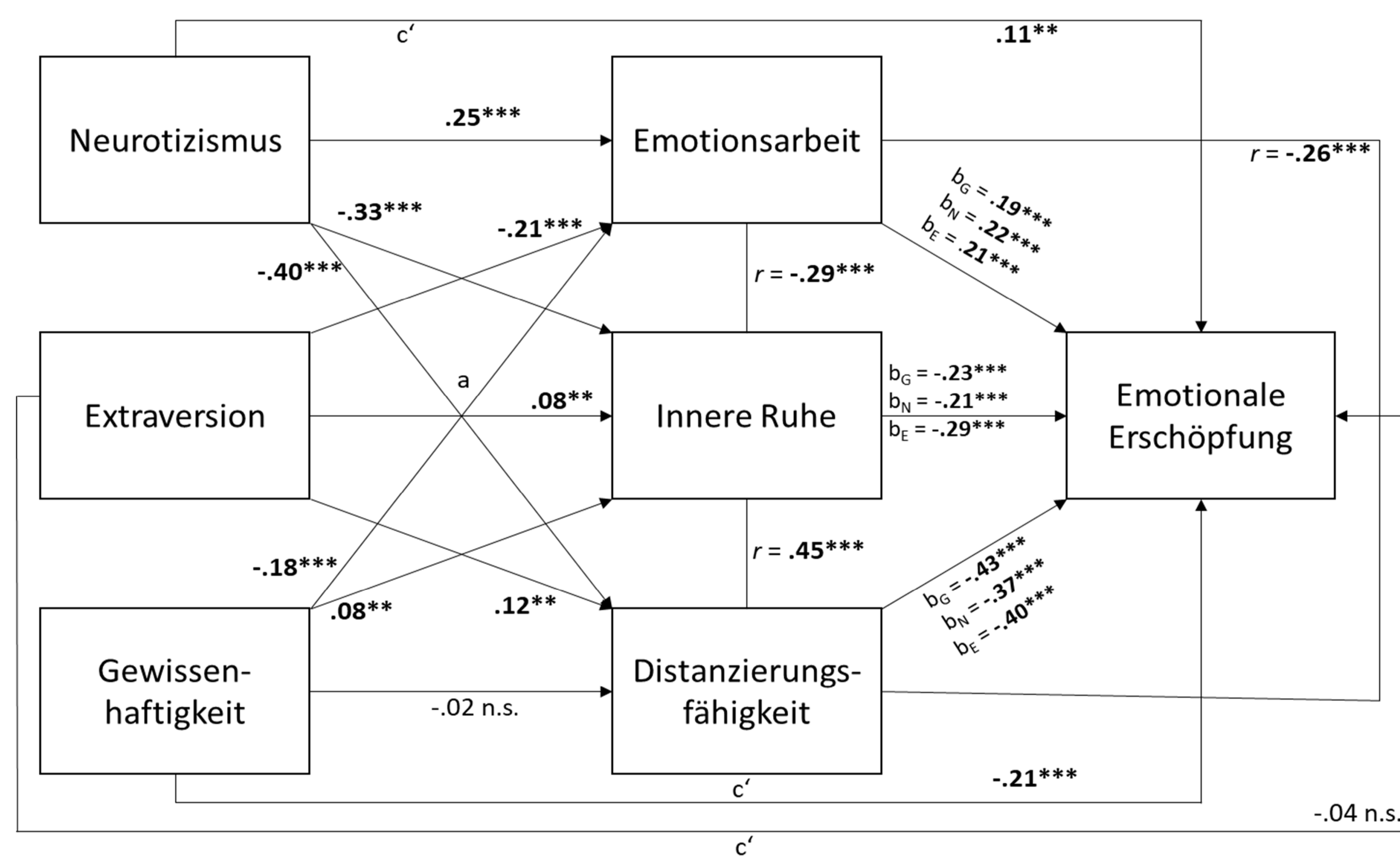


Abb.1. Emotionsarbeit, Innere Ruhe- und Distanzierungsfähigkeit als Mediatoren des Zusammenhangs zwischen Persönlichkeit und emotionaler Erschöpfung.  $^{***} p < .001, ^{**} p < .01$ .

## Fazit

- Ausgeprägter Neurotizismus und geringe Gewissenhaftigkeit sowie damit einhergehende Selbstregulationsstrategien von LAA stellen Risikofaktoren für die spätere Entwicklung eines Burnouts dar. Introversion ist nicht direkt mit erhöhtem Erschöpfungserleben assoziiert, kann aber in Kombination mit schädlichen Copingstrategien zum Risikofaktor werden.
- Interventionen sollten sich gezielt an diese Personengruppen richten und z.B. Emotions- und andere Selbstregulationstrainings beinhalten sowie Strategien zur Stärkung gesundheitsförderlicher Dispositionen vermitteln.

## Literatur

- Bauer, J., Stamm, A., Virnich, K., Wissing, K., Müller, U., Wirsching, M., & Schaarschmidt, U. (2006). Correlation between burnout syndrome and psychological and psychosomatic symptoms among teachers. *International archives of occupational and environmental health*, 79(3), 199-204.
- Dicke, T., Parker, P. D., Holzberger, D., Kunina-Habenschicht, O., Kunter, M., & Leutner, D. (2015). Beginning teachers' efficacy and emotional exhaustion: Latent changes, reciprocity, and the influence of professional knowledge. *Contemporary Educational Psychology*, 41, 62-72.
- Kiffin-Petersen, S. A., Jordan, C. L., & Soutar, G. N. (2011). The big five, emotional exhaustion and citizenship behaviors in service settings: The mediating role of emotional labor. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 43-48.
- Reichl, C., Wach, F. S., Spinath, F. M., Brünken, R., & Karbach, J. (2014). Burnout risk among first-year teacher students: The roles of personality and motivation. *Journal of Vocational Behavior*, 85(1), 85-92.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 189-192.
- Zapf, D. (2002). Emotion work and psychological well-being: A review of the literature and some conceptual considerations. *Human Resource Management Review*, 12(2), 237-268.