



**Ostfalia**  
Hochschule für angewandte  
Wissenschaften

Fakultät Gesundheitswesen  
Rothenfelder Str. 10  
38440 Wolfsburg

***„Die Stressbelastung, die Stresssymptomatik und die eingesetzten  
Stressbewältigungsstrategien von Pflegeauszubildenden beim  
Eintritt in die generalistische Pflegeausbildung.“***

Wissenschaftliche Ableitung von Handlungsempfehlungen zur Stressbewältigung für  
Auszubildende in der Pflege

**Bachelorarbeit zur Erlangung des Grades“ Bachelor of Science” (B.Sc.)  
Berufspädagogik in der Pflege  
im Studiengang  
Berufspädagogik und Management in der Pflege (BMP- B 2020)**

Erstprüferin: Frau Prof.<sup>in</sup>. Dr.<sup>in</sup> rer. medic. habil. Martina Hasseler  
Zweitprüferin: Frau Susanne Tschappe-Köhler (M.A.)

Sabine Bischoff

Matrikelnummer: [REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

Wolfenbüttel, den 25.01.2023

## **Genderhinweis**

In dieser Arbeit wird der Genderaspekt sprachlich berücksichtigt, indem die weibliche und die männliche Sprachform verwendet wird. Wo möglich, wurden neutrale Begriffe eingesetzt. Es wird darauf hingewiesen, dass trotz des teilweisen Verzichts auf Gender-Gap oder \* ausdrücklich auch jene Personen eingeschlossen sind, die sich sozial und/oder biologisch jenseits der binären Geschlechterkategorien positionieren.

## **Abstract**

**Hintergrund:** Expert\*innen und weitere Agierende aus der Pflegebranche sind besorgt. Immer mehr Auszubildende treten mit besonderen Belastungen in die generalistische Pflegeausbildung ein und scheinen schon zu Beginn der Berufsausbildung chronisch gestresst zu sein (vgl. Teigeler, 2022, S.66).

**Zielsetzung:** Vor diesem Hintergrund wurde im September 2022 eine schriftliche Datenerhebung bei Auszubildenden, die sich in der achten Woche ihrer Ausbildung zur Pflegefachfrau/ zum Pflegefachmann befanden, mit dem Stress- und Coping Inventar (SCI) von Satow (2012) durchgeführt, um einen Ist-Zustand zu erfassen.

**Ergebnisse:** Eine große Mehrheit der Auszubildenden weist besonders hohe Werte im Bereich des verdeckten Stressverhaltens auf. Die Auszubildenden bringen Ressourcen zur Stressbewältigung mit, die allerdings förderfähig sind.

**Ausblick:** Handlungsempfehlend wurden aus den Ergebnissen Maßnahmen zur Stressbewältigung für Pflegeauszubildende abgeleitet.

## **Summary**

**Background:** Experts and others in the care sector are concerned. More and more trainees are entering generalist nursing training with particular stresses and seem to be chronically stressed even at the beginning of their vocational training (cf. Teigeler, 2022, p.66).

**Objective:** Against this background, a written data collection was conducted in September 2022 among trainees who were in the eighth week of their training as nurses using the Stress and Coping Inventory (SCI) by Satow (2012) to capture an actual state.

**Results:** A large majority of trainees show particularly high scores in the area of covert stress behaviors. The trainees bring resources to cope with stress, but these resources are eligible.

**Outlook:** Recommended actions for stress management for nursing trainees were derived from the results.

(Translated with [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (free version))

# Inhalt

<b>Abkürzungsverzeichnis .....</b>	<b>VIII</b>
<b>1 Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Hintergrund.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Problemstellung .....</b>	<b>2</b>
1.2.1 Begründung des Forschungsinteresses.....	3
1.2.2 Wissenschaftliches Erkenntnisinteresse .....	4
1.3 Ableitung der Forschungsfragen .....	5
1.3.1 Zielsetzung.....	6
1.3.2 Aufbau der Arbeit .....	7
<b>2 Theoretischer Hintergrund .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1 Stress .....</b>	<b>8</b>
2.1.1 Definition Stressor.....	8
2.1.2 Stressreaktion .....	9
2.1.3 Chronischer Stress .....	10
<b>2.2 Transaktionales Stressmodell nach Lazarus (1984) .....</b>	<b>11</b>
2.2.1 Stressbewältigung (Coping).....	12
2.2.2 Resilienz .....	13
<b>2.3 Aktueller Wissenschaftsstand .....</b>	<b>14</b>
2.3.1 Die Berufsausbildungseingangsphase.....	15
2.3.2 Studie Lange (2019) .....	15
2.3.3 Studie Hösli-Leu et al. (2018).....	17
2.3.4 Gründe für Ausbildungsabbrüche .....	19
2.3.5 Angebote zur Stressbewältigung .....	21



<b>3 Methodik</b> .....	<b>23</b>
3.1 Methodisches Vorgehen.....	23
3.2 Erhebungsinstrument .....	24
3.3 Stichprobe .....	25
3.4 Datenerhebung .....	26
3.5 Datenauswertung .....	28
<b>4 Ergebnisteil</b> .....	<b>29</b>
<b>4.1 Darstellung der Ergebnisse und Beantwortung der Forschungsfragen</b> .....	<b>29</b>
4.1.1 Beantwortung Forschungsfrage 1 .....	29
4.1.2 Beantwortung Forschungsfrage 2 .....	42
4.1.3 Beantwortung Forschungsfrage 3 .....	48
<b>5 Diskussion</b> .....	<b>54</b>
5.1 Limitationen.....	61
5.2 Fazit und Ausblick .....	62
<b>6 Handlungsempfehlungen</b> .....	<b>65</b>
6.1 Angebot 1 .....	65
6.2 Angebot 2.....	67
<b>Literatur</b> .....	<b>68</b>
Anhangsverzeichnis .....	73
Anhang I: Einwilligung der Erziehungsberechtigten.....	73
Anhang II: Stress- und Coping Inventar (SCI) (Satow,2012) .....	76
Anhang III: Information für die Auszubildenden .....	80
Anhang IV: Excel-Auswertung .....	81
Anhang V: Excel-Auswertung .....	82
Anhang VI: Handlungsempfehlung 1: Initiative VerA.....	83
Anhang VII: Handlungsempfehlung 2: „Humor hilft pflegen“ .....	84

## Abbildungsverzeichnis

<b>Abb.1:</b> Mittelwert Unsicherheit finanzielle Probleme .....	30
<b>Abb.2:</b> Mittelwert Unsicherheit wichtige Lebensziele .....	30
<b>Abb.3:</b> Mittelwert Unsicherheit Familie oder Freunde .....	31
<b>Abb.4:</b> Absolute Häufigkeit Stress durch Unsicherheit.....	32
<b>Abb.5:</b> Relative Häufigkeit Stressbelastungen durch Unsicherheit. ....	33
<b>Abb.6:</b> Mittelwert Überforderung durch eigene Erwartungen. ....	34
<b>Abb.7:</b> Mittelwert Überforderung durch Ansprüche anderer.....	35
<b>Abb.8:</b> Mittelwert Überforderung durch Leistungsdruck. ....	35
<b>Abb.9:</b> Absolute Häufigkeit Stress durch Überforderung. ....	36
<b>Abb.10:</b> Relative Häufigkeit Stressbelastungen durch Überforderung.	37
<b>Abb.11:</b> Mittelwert Belastung durch Verlust. ....	38
<b>Abb.12:</b> Mittelwert Belastung durch Scheitern. ....	39
<b>Abb.13:</b> Mittelwert Belastung durch Trennung. ....	39
<b>Abb.14:</b> Absolute Häufigkeit negative Ereignisse. ....	40
<b>Abb.15:</b> Relative Häufigkeit Stressbelastungen durch Ereignisse. ....	41
<b>Abb.16:</b> Mittelwert Symptom Kopfschmerzen. ....	42
<b>Abb.17:</b> Mittelwert Symptom Gewichtszunahme oder -abnahme. ....	43
<b>Abb.18:</b> Mittelwert Symptom Magendrücken/Bauchschmerzen.....	43
<b>Abb.19:</b> Mittelwert Symptom Grübeln. ....	44
<b>Abb.20:</b> Mittelwert Symptom Lustlosigkeit. ....	44
<b>Abb.21:</b> Mittelwert Symptom Traurigkeit. ....	45
<b>Abb.22:</b> Absolute Häufigkeit Stresssymptome. ....	46
<b>Abb.23:</b> Relative Häufigkeit Stresssymptome. ....	47
<b>Abb.24:</b> Mittelwerte positiver Umgang mit Stress. ....	49
<b>Abb.25:</b> Mittelwerte aktive Stressbewältigung.....	49
<b>Abb.26:</b> Mittelwerte Stressbewältigung Support.....	50
<b>Abb.27:</b> Mittelwerte Halt im Glauben.....	51
<b>Abb.28:</b> Mittelwerte negative Stressbewältigung. ....	51
<b>Abb.29:</b> Absolute Häufigkeit Umgang mit Stress. ....	52
<b>Abb.30:</b> Relative Häufigkeit Umgang mit Stress. ....	53

## **Tabellenverzeichnis**

**Tabelle 1:** Angebote zur Stressbewältigung (eigene Darstellung). ..... 21

**Tabelle 2:** Angebote zur Stressbewältigung (eigene Darstellung). ..... 22

## **Abkürzungsverzeichnis**

BIBB	Bundesinstitut für Berufsbildung
BMAS	Bundesministerium für Arbeit und Soziales
BMBF	Bundesministerium für Bildung und Forschung
BMFSFJ	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
BMG	Bundesministeriums für Gesundheit
DKG	Deutsche Krankenhausgesellschaft
KAP	Konzertierte Aktion Pflege
PfIBRefG	Pflegeberufereformgesetz
SCI	Stress- und Coping Inventar
SES	Senior Experten Service
VerA	Verhinderung von Ausbildungsabbrüchen
WHO	World Health Organization

# 1 Einleitung

## 1.1 Hintergrund

Im Jahr 2020 wurde in Deutschland die reformierte generalistische Pflegeausbildung eingeführt, womit die deutsche Bundesregierung mehr junge Menschen für den Ausbildungsberuf begeistern möchte (vgl. Matthes, 2016, S.6). Ein Jahr zuvor wurde als gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG), des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) sowie des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) die „Konzertierte Aktion Pflege“ (KAP) gegründet. In dessen Rahmen haben sich Bund, Länder und relevante Beteiligte aus der Pflege zu einer „Ausbildungsoffensive Pflege“ zusammengeschlossen. Diese besteht aus mehreren Arbeitsgruppen, wovon eine die Aufgabe erfüllt, die Pflegeausbildung nach dem Pflegeberufereformgesetz (PflBRefG) mit konkreten Maßnahmen und verbindlichen Vereinbarungen stärkend zu unterstützen (vgl. BMG, 2019, S.14). Als eine verbindlich umzusetzende Vereinbarung wurde festgelegt, dass die Ausbildungsbedingungen qualitativ hochwertig gestaltet sein und drohende Ausbildungsabbrüche rechtzeitig mit geeigneten Maßnahmen verhindern werden sollen (vgl. BMFSFJ, Artikelnummer: 3BR261, Stand November 2022, S.60).

Die Anstrengungen der Bundesregierung scheinen auf den ersten Blick von Erfolg gekrönt zu sein, denn im Jahr 2021 wurde der Ausbildungsberuf zur Pflegefachfrau/zum Pflegefachmann mit Abstand am häufigsten gewählt (vgl. Bundesinstitut für Berufsbildung [BIBB], 2022). Die Deutsche Krankenhausgesellschaft (DKG) kritisiert jedoch, dass sich die Anzahl der Abbruchquoten zur vorherigen Pflegeausbildung fast gar nicht verändert haben (vgl. BMFSFJ, Artikelnummer: 3BR261, Stand November 2022, S.64). Ein Hauptgrund für Kündigungen stellt neben einer fachlichen Überforderung eine bestehende Angebotslücke für Unterstützungsangebote dar. Auszubildende beklagen, dass lediglich jede\*r Dritte auf Unterstützung seitens des Ausbildungsbetriebs hoffen kann und nur jede\*r Vierte die Möglichkeit hat, sich psychologisch beraten zu lassen. Auch bei der Unterstützung und Beratung im Hinblick auf finanzielle Probleme erhalte nur jede\*r Zehnte Hilfe (vgl. ebd., S.32).

## 1.2 Problemstellung

Experten und weitere Agierende aus der Pflegebranche sind besorgt. Immer mehr Jugendliche und Erwachsene, die eine Ausbildung zur Pflegefachfrau/zum Pflegefachmann absolvieren möchten, treten mit besonderen Belastungen in die Berufsausbildung ein. Diese zeigen sich in familiären Problemen, persönlichen Lebenskrisen oder finanziellen Sorgen. Dadurch erleben die Auszubildenden in der Berufsausbildungseingangsphase einen erschwerten Ausbildungsstart und weiterführend einen erschwerten Ausbildungsverlauf. Immer mehr Ausbildungsbetriebe gehen dazu über Sozialarbeiter\*innen zu beschäftigen, die sich um die Probleme der Auszubildenden kümmern (vgl. Teigeler, 2022, S.66).

Zusätzlich ist festzustellen, dass zahlreiche Auszubildende trotz ihres meist jugendlichen Alters starke körperliche Beschwerden angeben und eine Prävalenz psychischer Symptome aufzeigen (vgl. Zok/Böttger, 2019, S.4). Das persönliche Gesundheitsverhalten der Auszubildenden weist ebenfalls erhebliche Defizite auf (vgl. Zok/Böttger, 2019, S.4). Jede\*r Zweite Auszubildende raucht zum Eintritt in die Pflegeausbildung (vgl. Urban/Vogel, 2019, S.49), was auf einen negativen Umgang mit Stress hindeutet (vgl. Satow, 2012, S.5).

Die Autorin dieser Arbeit ist selbst an einer Berufsfachschule in der Pflege, welche an einem hiesigen Klinikum in der Region Niedersachsen angesiedelt ist, angestellt. Aufgrund ihrer Involvierung in das dortige Ausbildungsgeschehen macht sie nahezu identische Beobachtungen. Ergänzend kann noch erwähnt werden, dass viele der Lernenden mit Konzentrationsproblemen zu kämpfen haben. Ebenfalls klagten zahlreiche Auszubildende bereits zu Beginn ihrer Ausbildung<sup>1</sup> über Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Magenschmerzen oder sie berichten von Angststörungen und damit verbundenen Panikattacken. Diese Beschwerden führen häufig zu Krankschreibungen und weiterführend zu hohen Fehlzeiten, wodurch dann wiederum das Bestehen der Probezeit stark gefährdet ist.

---

<sup>1</sup> In dieser Arbeit wird der Beginn der Berufsausbildung, die Berufsausbildungseingangsphase oder zum Eintritt in die Berufsausbildung beschrieben. Damit ist das erste halbe Jahr der Ausbildung zu definieren.

### **1.2.1 Begründung des Forschungsinteresses**

Die Auszubildenden möchten einen Beruf erlernen, in dem es nachweislich immer wieder zu hohen körperlichen und psychischen Beanspruchungen kommen kann, weswegen sie neben einer guten körperlichen Konstitution vor allem auch über ein hohes Maß an physischer Gesundheit und Belastungsfähigkeit verfügen müssen (vgl. Grothe, 2021, S.137).

In den Rahmenlehrplänen der Fachkommission nach §53 Pflegeberufegesetz (PflBG) fand die curriculare Integration zur körperlichen und psychischen Gesunderhaltung der Auszubildenden Berücksichtigung. So erhalten die Auszubildenden bereits frühzeitig sowohl in der theoretischen als auch in der praktischen Ausbildung z.B. Techniken zum rückschonenden Arbeiten und Strategien zur Stressbewältigung im Arbeitskontext vermittelt (vgl. Fachkommission nach § 53 PflBG, 2020, S.38). Diese Angebote scheinen jedoch nicht ausreichend zu sein, um die Auszubildenden hinsichtlich ihrer vielfältigen Problemlagen optimal zu unterstützen.

Vordergründig sind die Auszubildenden die Leitragenden, denn sie scheinen schon beim Eintritt in die Ausbildung hoch belastet zu sein und körperlich und psychisch zu leiden. Wenn dann noch ein z.B. drohender Ausbildungsplatzverlust hinzukommt, bedeutet dies weiteren Stress, bei dem eine Abwärtsspirale fast vorprogrammiert zu sein scheint, woraus sich ein dringender Handlungsbedarf ableiten lässt.

Da zu erkennen ist, dass zahlreiche Agierende, die am Ausbildungsgeschehen in der generalistischen Pflegeausbildung beteiligt sind, über dieselben Probleme diskutieren und die Autorin selbst maßgeblich daran beteiligt ist, die Ausbildungsbedingungen an ihrer Arbeitsstätte mitzugestalten, ergibt sich daraus die Relevanz, die beschriebenen Phänomene eingehender wissenschaftlich zu untersuchen.

### **1.2.2 Wissenschaftliches Erkenntnisinteresse**

In den letzten Jahrzehnten lag der wissenschaftliche Fokus in Studien primär darauf, die Rahmenbedingungen in der Pflegeausbildung zu analysieren, wodurch nachgewiesen wurde, dass die Auszubildenden vor allem durch die erlebten Herausforderungen in der Praxis Stress erleben und dadurch emotional und körperlich erschöpfen (vgl. Balzer, 2019; Kersting, 2011; Schiffer, 2014; Winter, 2019). Nun zeichnet sich indes das Bild ab, dass immer mehr Auszubildende schon stark belastet in die Ausbildung eintreten. Aktuelle Studien, die sich mit Auszubildenden in der generalistischen Pflegeausbildung beschäftigen, haben sich in den vergangenen zwei Jahren mehrheitlich auf die Belastungen der Auszubildenden während der Coronapandemie oder mit den Problemen der Digitalisierung auseinandergesetzt.

Die Problemstellung stützt sich auf subjektive Meinungsbilder von Agierenden aus dem Gesundheitswesen und den Beobachtungen der Autorin, die noch nicht ausreichend wissenschaftlich untersucht worden sind, was auf eine Forschungslücke hinweist. Es mangelt zudem an Hinweisen aus Sicht aus der Auszubildenden. Sie können genau benennen, was sie sorgt und wo sie sich belastet sehen. Welche Bewältigungsstrategien den Auszubildenden zur Verfügung stehen und auf welche unterstützenden oder hemmenden Ressourcen sie zurückgreifen, geht aus den Berichterstattungen ebenfalls nicht hervor. Dieses Wissen scheint jedoch nicht unerheblich für eine gelingende Integration in die Berufsausbildungseingangsphase zu sein (vgl. Scheller et al., 2020, S.10).

Indem die beschriebenen Phänomene wissenschaftlich untersucht werden können sich möglicherweise zielführend fehlende Ressourcen zur Stressbewältigung erkennen und daraus zielgerichtete Angebote ableiten lassen. Eine Implementierung weiterer Angebote zur Stressbewältigung kann zu einer Steigerung der Ausbildungsqualität beitragen und wünschenswerterweise helfen die Fehlzeiten zu reduzieren, wodurch sich wiederum die drohenden Vertragslösungen verhindern lassen könnten. Hierin begründet sich das persönliche Erkenntnisinteresse der Autorin.



### **1.3 Ableitung der Forschungsfragen**

Da zu der beschriebenen Problemstellung und zu den Beobachtungen der Autorin in diesem Zusammenhang keine bestehenden Theorien existieren, wurde für diese Arbeit ein induktives Vorgehen gewählt. Auf Grundlage der Problemstellung wurden drei Grundannahmen abgeleitet:

1. Die Auszubildenden weisen bereits zum Eintritt in die Pflegeausbildung hohe Belastungen auf, die nicht im Zusammenhang mit der Ausbildung stehen.
2. Die Auszubildenden weisen schon zum Eintritt in die Pflegeausbildung körperliche und psychische Symptome von Stress auf.
3. Die Auszubildenden gehen negativ mit Stress um und verfügen über nicht ausreichende Ressourcen zur Stressbewältigung.

Um aus den Grundannahmen geeignete Forschungsfragen ableiten zu können, wurden im nächsten Schritt die zu untersuchenden Konstrukte festgelegt:

- die subjektiven Belastungen
- die körperlichen und psychischen Symptome
- der Umgang mit Stress

Da es sich in diesem Fall um drei Grundannahmen handelt, wurde sich entschieden anstatt einer Forschungsfrage drei Forschungsfragen abzuleiten. Zuvor wurden folgende Vorüberlegungen getätigt. Es wird der Grundannahme gefolgt, dass die Belastungen der Auszubildenden nicht im Zusammenhang mit der Pflegeausbildung stehen, dennoch soll dieser Aspekt in einer Fragestellung nicht ausgeschlossen werden.

Bei dem Erfassen der Symptome wird berücksichtigt um welche es sich handelt. Bei dem Umgang mit Stress wird berücksichtigt, dass sowohl der negative als auch der positive Umgang mit Stress erfasst wird. Um die Ressourcen abbilden zu können wird nach den Strategien gefragt, die die Auszubildenden anwenden.

Anhand dessen wurden abschließend folgende Forschungsfragen abgeleitet:

- 1. Wie stark und wodurch fühlen sich die Auszubildenden zum Eintritt in die Pflegeausbildung subjektiv belastet?*
- 2. Welche körperlichen und psychischen Symptome von Stress nehmen die Auszubildenden zum Eintritt in die Pflegeausbildung an sich wahr?*
- 3. Welche Strategien zur Stressbewältigung setzen die Auszubildenden ein und ist ihr Umgang mit Stress positiv oder negativ?*

Im Hintergrund wurde beschrieben, dass die Auszubildenden fehlende Unterstützungsangebote beklagen, woraus sich folgende untergeordnete Fragestellung ableiten ließ:

Welche Angebote eignen sich neben den bereits offerierten Unterrichtsinhalten zur Stressbewältigung für Auszubildende in der Pflege?

### **1.3.1 Zielsetzung**

Die Zielsetzung der vorliegenden Arbeit besteht darin, empirische Daten von Auszubildenden, die sich in der Berufsausbildungseingangsphase in der generalistischen Pflegeausbildung befinden mittels einer quantitativen Datenerhebung zu erheben. Bei den zu erhebenden Daten handelt es sich um die Art und Höhe der Stressbelastungen und die körperlichen und psychischen Stresssymptome. Außerdem soll der Umgang mit Stress und die Ressourcen zur Stressbewältigung der Auszubildenden ermittelt werden. Anschließend werden die gewonnenen Daten deskriptivstatistisch ausgewertet, um die Forschungsfragen beantworten zu können, die Grundannahmen zu prüfen und daraus Theorien ableiten zu können.

Eine weitere, aber nicht zur Beantwortung der Forschungsfragen dienende Zielsetzung besteht darin, aus den Ergebnissen Angebote zur Stressbewältigung für Auszubildende in der Pflege handlungsempfehlend abzuleiten.

### **1.3.2 Aufbau der Arbeit**

Die Arbeit gliedert sich in drei Teile, welche die Zielsetzung anhand einzelner Handlungsschritte verfolgt. Der theoretische Hintergrund bildet den ersten Teil dieser Arbeit (Teil 1). Um sich dem Thema inhaltlich zu nähern, werden in einem ersten Handlungsschritt Definitionen zu einzelnen Begrifflichkeiten, die in dieser Arbeit von Bedeutung sind, vorgenommen. Hierbei handelt es sich um die Begriffe Stress, Stressor, Stressreaktion und chronischer Stress. Weiterführend wird das transaktionale Stressmodell nach Lazarus (1984) vorgestellt, um überleitend einen Einblick in die Stressbewältigung (Coping) zu geben und in diesem Zusammenhang den Begriff der Resilienz zu definieren (1).

Um einen Überblick zum aktuellen Wissenschaftsstand des Forschungsthemas zu erhalten, werden in einem zweiten Handlungsschritt drei Literaturrecherchen beschrieben und deren Ergebnisse vorgestellt. Mit Hilfe einer ersten Recherche wurde nach Arbeiten gesucht, die sich mit der Berufsausbildungseingangsphase und der Stressbelastung bzw. Stressbewältigung von Auszubildenden im Allgemeinen beschäftigen. Anhand der zweiten Recherche wurde sich im Speziellen mit den Stressbelastungen und den Gründen für Ausbildungsabbrüche von Pflegeauszubildenden beschäftigt. Die dritte Recherche erfolgte vor dem Hintergrund, Angebote zur Stressbewältigung für Auszubildende in der Pflege zu eruieren (2).

Den zweiten Teil der Arbeit bildet die Empirie mit der Beschreibung des methodischen Vorgehens anhand der forschungsrelevanten Handlungsschritte (Teil 2). Hier wird das Forschungsdesign, das Erhebungsinstrument und die Stichprobe vorgestellt. Weiterführend erfolgt die Beschreibung der Datenerhebung und wie die gewonnenen Daten statistisch ausgewertet und deskriptiv dargestellt werden (3).

Diesem Teil der Arbeit schließt sich der Ergebnisteil an (Teil 3). In diesem werden die Forschungsfragen eingebettet vor dem Hintergrund der deskriptiven Darstellung und Beschreibung der Ergebnisse beantwortet (4). Darauf erfolgt die Diskussion, welche die Beschreibung der Limitationen umfasst (5). Die Arbeit endet mit einem Fazit und Ausblick (6). Auf Grundlage der Ergebnisse werden abschließend zwei abgeleitete Angebote zur Stressbewältigung für Pflegeauszubildende handlungsempfehlend vorgestellt (7).

## **2 Theoretischer Hintergrund**

### **2.1 Stress**

Der aus dem Englischen abstammende Begriff Stress kann mit den Worten Anspannung oder Druck übersetzt werden (vgl. Klingenberg, 2022, S.11). Eine allgemeingültige Definition der Begrifflichkeit vorzunehmen, ist aufgrund eines interdisziplinären Forschungsfelds schwierig, da jede Disziplin ihren eigenen Forschungsschwerpunkt und ihre eigene Perspektive verfolgt. Entsprechend der einzelnen Forschungsfelder wird der Begriff Stress dementsprechend auch aus der jeweiligen Perspektive definiert und auf den unterschiedlichen Reaktionsebenen eines Individuums erforscht (vgl. Kaluza, 2018, S.15).

Auch wenn je nach Perspektive die Definitionen für Stress unterschiedlich ausfallen, so folgen sie alle dennoch immer demselben Prinzip. Ein Reiz, auch als Stressor definiert, erhöht bei einem Individuum die Wahrscheinlichkeit, dass eine Reaktion in diesem Falle eine Stressreaktion erfolgt (vgl. Klingenberg, 2022, S.11).

#### **2.1.1 Definition Stressor**

Stressoren können unterschiedlicher Art und Natur sein und meinen alle Anforderungen, die auf einen Menschen einströmen. Dies können z.B. physikalische Stressoren wie Lärm, Kälte, Hitze oder Nässe sein. Zu den körperlichen Stressoren zählen z.B. Schmerzen, Hunger oder Verletzungen. Leistungsstressoren sind z.B. Zeitdruck, Prüfungen und qualitative oder quantitative Überforderungen. Auch soziale Stressoren spielen eine Rolle bei der Entstehung von Stress. Dazu zählen Konkurrenz, Konflikte im zwischenmenschlichen Bereich, Trennungen oder Verluste (vgl. Kaluza, 2018, S.16). Auch Lebensübergänge können von Individuen als Stressor wahrgenommen werden (vgl. Steinbach, 2017, S. 118).

Um Stressoren kategorisieren zu können, erfolgt in der Wissenschaft die Unterteilung in Mikro- und Makrostressoren (vgl. Klingenberg, 2022, S. 20), welche nachfolgend zusammen mit den Lebensübergängen hinsichtlich ihrer Bedeutung knapp definiert werden.

### **2.1.1.1 Mikrostressoren (chronische Spannungen)**

Mikrostressoren stellen eine wiederkehrende Belastung dar. Dies können bei einem Menschen z.B. Arbeitsplatzprobleme oder aber auch familiäre und/oder finanzielle Probleme sein. Diese Stressoren begünstigen die Entstehung von chronischem Stress (vgl. Klingenberg, 2022, S.20).

### **2.1.1.2 Makrostressoren (kritische Lebensereignisse)**

Makrostressoren treten meist nur einmalig oder selten auf, stellen allerdings ein einschneidendes Erlebnis für einen Menschen dar. Das kann ein erlebter Verkehrsunfall oder der plötzliche Tod eines nahestehenden Menschen sein. Diese Form von Stressoren führen eher zu einer intensiven Stressreaktion (vgl. Klingenberg, 2022, S.20).

### **2.1.1.3 Lebensübergänge**

Der Übergang von der Jugend ins Erwachsenenalter und damit auch der Übergang von der Schule in die Arbeitswelt kann als belastend erlebt werden und zu Stress führen (vgl. Steinbach, 2017, S.118).

## **2.1.2 Stressreaktion**

Die Reaktion auf Stress findet sowohl auf der physiologischen als auch auf der psychologischen Ebene statt (vgl. Heinrichs et al. 2015, S.4) und hat eine direkte Auswirkung auf das körperliche und/oder seelisch-geistige Wohlbefinden eines Menschen (vgl. Esch/Esch, 2021, S.10).

Die Bewertung eines Individuums auf einen Stressor ist individuell und kann unterschiedlich ausfallen. Nicht jeder Stressor führt automatisch zu einer Stressreaktion (vgl. Klingenberg, 2022, S.12).

### **2.1.3 Chronischer Stress**

Chronischer Stress stellt eine Kombination aus der wahrgenommenen Intensität der Belastung und derer zeitlichen Dauer dar (vgl. Klingenberg, 2022, S.20f). Wenn Stressoren über Jahre bestehen wie z.B. anhaltende Geldsorgen, dann fehlen die nötigen Erholungs- und Entspannungsphasen. Das führt dazu, dass sich der Organismus in einer ständig erhöhten Widerstandsbereitschaft befindet, wodurch die natürlichen Fähigkeiten zur Selbstregulation verloren gehen. Dieses Stadium wird auch als Erschöpfungsstadium bezeichnet (vgl. Kaluza, 2018, S.31).

#### **2.1.3.1 Auswirkungen von chronischem Stress**

Körperliche Symptome von Stress sind häufig mit Schwindel und Spannungskopfschmerzen assoziiert. Des Weiteren reagieren Menschen häufig mit gastrointestinalen Problemen und weisen Magenschleimhautentzündungen, Entzündungen des Zwölffingerdarms und funktionelle Darmerkrankungen auf. Chronischer Stress kann sich auch mit sexuellen Funktionsstörungen auswirken (vgl. Heinrichs et al., 2015, S. 6f).

#### **2.1.3.2 Offenes Stressverhalten**

Ein Mensch, der chronisch gestresst ist, weist auf der behavioralen Ebene beobachtbare Verhaltensweisen auf. Dazu zählen u.a. Auffälligkeiten im Essverhalten. Häufig entwickeln sich daraus Essstörungen und weiterführend Gewichtsstörungen, die sich sowohl in Untergewicht als auch in Übergewicht äußern können. Außerdem weisen chronisch gestresste Menschen häufig Schlafstörungen auf, wodurch oftmals ein Missbrauch von Substanzen entsteht (Alkohol/ Drogen) (vgl. Heinrichs et al., 2015, S.7).

#### **2.1.3.3 Verdecktes Stressverhalten**

Zu den nicht sichtbaren Verhaltensweisen zählen das Grübeln und das Traurig sein bis hin zur Depressivität. Auch eine innere Unruhe, Konzentrationsprobleme und eine Entscheidungsschwäche gehören zu den verdeckten psychischen Erscheinungsformen des Stressverhaltens (vgl. Esch/Esch, 2021, S.14).

## **2.2 Transaktionales Stressmodell nach Lazarus (1984)**

Richard Lazarus (\* 1922 in New York, + 2002) war ein amerikanischer Psychologe und Emotionsforscher, der Stress als eine bestimmte Art von Beziehungen definierte, welche zwischen einer Person und einer belastenden Umwelt besteht. In dieser Beziehung hat die Person ihre Ressourcen stark oder übermäßig beansprucht, weswegen ihr Wohlbefinden gefährdet ist (vgl. Steinbach, 2017, S.117).

Lazarus (1984) fasste Stress als wechselseitige Beziehung (Transaktion) auf. Ein Mensch schätzt eine belastende Situation erst ein und überdenkt diese, um zu einer Lösung zu kommen, indem er diese Situation ändert oder mit ihr umgehen kann. Wenn Strategien zur Bewältigung der vorliegenden Situation vorhanden sind, dann führen diese im positiven Fall zur Wiederherstellung des seelischen als auch des körperlichen Gleichgewichts bzw. der Gesundheit (vgl. ebd.).

Lazarus (1984) legte den Schwerpunkt auf kognitive Bewertungsprozesse und deren Einfluss. Er war überzeugt, dass interindividuelle Stressreaktionen wesentlich durch die individuelle und primäre Bewertung einer Situation und der sekundären Bewertung der eigenen Fähigkeiten zur Bewältigung dieser aneinander bedingen (vgl. Heinrichs et al., 2015, S.24f).

In einer Erweiterung seines Modells fügte er den Prozess Bewältigung (Coping) mit ein. Die Bewältigung umfasst alle selbsterwählten motorischen und kognitiven Reaktionen eines Menschen, um die Situation selbst zu verändern (vgl. Klingenberg, 2022, S.41f).

Damit verfolgt Lazarus (1984) die psychologische Stressperspektive, die die Bedeutung der kognitiven Bewertung hervorhebt. Stress existiert nicht per se, sondern die Wahrnehmung eines Menschen bestimmt, was Stress ist (vgl. Ernst et al., 2022, S.4).

### **2.2.1 Stressbewältigung (Coping)**

Der Begriff Coping stammt aus dem englischen und kann mit Bewältigungsstrategie übersetzt werden. Somit bezieht sich Coping auf den Umgang mit Schwierigkeiten und insbesondere mit Stress (vgl. Klingenberg, 2022, S.45).

Eine Unterteilung von Coping geht auf das transaktionale Stressmodell nach Lazarus (1984) zurück, in dem zwischen dem problemorientierten und emotionsorientierten Coping unterschieden wird. Die emotionsfokussierte Bewältigung versucht die negativen physiologischen und psychischen Folgen von belastenden Erlebnissen zu reduzieren, während die problemfokussierte Bewältigung belastende Situationen durch aktiv gestaltende Veränderungen der auslösenden oder aufrechterhaltenden Bedingungen verfolgt (vgl. Heinrichs et al., 2015, S.26). Als dritte Ausprägung zählt das sinnorientierte Coping. Dazu zählen alle Strategien, die darauf abzielen, den psychischen Zustand hinsichtlich einer Situation zu ändern. Hierunter fällt z.B. die Verschiebung von Prioritäten im Leben (vgl. Klingenberg, 2022, S.46).

Ein wesentlicher Aspekt, der im kontextbasierten Coping beschrieben wird, ist die soziale Unterstützung, die in diesem Zusammenhang als Ressource oder Form des Copings verstanden werden kann (vgl. Klingenberg, 2022, S.49), weil Menschen, die sozial eingebunden und sich in jeglicher Form unterstützt fühlen, gesünder und auch zufriedener sind (vgl. Heinrichs et al., 2015, S.32).

Stressbewältigung kann also nicht ausschließlich mit Entspannungstechniken gleichgesetzt werden, da hier ein multimodales Verständnis zum Tragen kommt, in dem durch unterschiedliche Komponente der Umgang mit Stress beeinflusst werden kann (vgl. Esch/Esch, 2021, S.15).

Die Wissenschaft nimmt noch zahlreiche weitere Unterscheidungen innerhalb der Coping-Strategien vor, die an dieser Stelle nicht allumfassend aufgezählt werden können. Für den Verlauf der Arbeit werden jedoch noch die Unterscheidungen zwischen adaptiven (funktionale) und maladaptiven (dysfunktionale) Coping-Strategien erwähnt.



### **2.2.1.1 Adaptive Coping-Strategien**

Adaptive Strategien sind gesundheitsschützend und lösen ein Problem dauerhaft. Meistens nutzen Menschen die Strategie der Kommunikation mit Freunden oder Familienmitgliedern oder aber die Bewegung. Diese Bewältigungsstrategien haben einen großen Einfluss auf die wahrgenommene Stressbewältigung, weswegen es auch gerade im Arbeitsleben für ein erfolgreiches Stressmanagement notwendig ist, die Verfügbarkeit von Ressourcen zu erhöhen, um den Einsatz adaptiver Bewältigungsstrategien zu erleichtern (vgl. Holton et al., 2016, S. 299-305).

### **2.2.1.2 Maladaptive Coping-Strategien**

Maladaptive Strategien sind gesundheitsschädlich, lenken vom eigentlichen Problem ab und lösen es nicht nachhaltig. Zu den meistgenutzten maladaptiven Strategien zur Stressbewältigung zählen das Trinken von Alkohol oder das mehr Essen als gewöhnlich. Wenn maladaptive Bewältigungsstrategien gewählt werden, dann verringert sich die Wahrscheinlichkeit, dass ein wirksames Stressmanagement stattfindet (vgl. Holton et al., 2016, S.299-305).

## **2.2.2 Resilienz**

Resilienz kann nicht als angeborene Fähigkeit bezeichnet werden, aber auch nicht als das Resultat ausschließlich positiver oder negativer Einflüsse. Resilienz entwickelt sich und kann als ein menschliches Phänomen verstanden werden.

In psychologischen Studien wird die Resilienz anhand von verschiedenen Indikatoren, welche die Folgen von psychischen Belastungen abbilden und Erkrankungen wie die Depression oder die Angststörung hervorbringen, gemessen (vgl. Thun-Hohenstein et al., 2020, S.7).

Empirische Studien belegen, dass die Selbstwirksamkeitserwartung, die Hoffnung und die richtig eingesetzten Bewältigungsmechanismen statistisch den größten Effekt auf die Resilienz eines Menschen haben. Individuen, die überzeugt davon sind, aus eigener Kraft Situationen bewältigen zu können, verfügen über ein höheres Durchhaltevermögen und gehen insgesamt selbstfürsorglicher mit sich um (vgl. Flüter-Hoffmann et al., 2018, S.16).

## **2.3 Aktueller Wissenschaftsstand**

Um sich dem aktuellen Wissenschaftsstand zu nähern, wurden von Oktober 2022 bis November 2022 drei intensive unsystematische Literaturrechen durchgeführt. Dazu wurden die Fachdatenbanken/Repositorien peDOCS, LIVIVO, PSYINDEX und die Suchmaschine google scholar genutzt.

Es wurden geeignete Schlagworte identifiziert und angewandt. Bei den einzelnen Recherchen wurden die Schlagworte mit Booleschen Operatoren (AND, NOT und OR) kombiniert und Trunkierungen (\*) gesetzt. Des Weiteren wurde mit Ein- und Ausschlusskriterien gearbeitet. Die Einschlusskriterien ergaben sich aus deutscher Literatur und freizugänglicher wissenschaftlicher Arbeiten, die Dissertationen und Masterarbeiten einschlossen. Ausschlusskriterien ergaben sich aus dem Zeitraum, welcher auf fünf und in der zweiten Recherche auf zwei Jahre eingegrenzt wurde, sowie aus Doppelungen und nicht frei zugänglicher Literatur.

Die gefundenen Titel wurden einer kritischen Bewertung hinsichtlich der Einleitung, der Resultate sowie der Diskussion und Schlussfolgerungen unterzogen und dementsprechend in- oder exkludiert. Zusätzlich wurden anhand einer Schneeballsuche die Literaturverzeichnisse nach weiteren Titeln durchsucht und Fachzeitschriften und Fachliteratur zur Recherche hinzugezogen.

In der ersten Recherche wurde nach Arbeiten gesucht, die sich mit den Stressbelastungen und der Stressbewältigung von jungen Menschen und Erwachsenen in der Berufsausbildungseingangsphase beschäftigten.

### **Schlagworte:**

*Ausbildung, Stress, Stressbewältigung, Eingangsphase*

In der zweiten Recherche wurde nach Belastungen in der Pflegeausbildung, welche auch einen Ausbildungsabbruch begünstigen, recherchiert. Hier wurde der Zeitraum auf zwei Jahre eingegrenzt, da ab dem Jahr 2020 die generalistische Pflegeausbildung greift.

### **Schlagworte:**

*generalistische Pflegeausbildung, Belastung, Ausbildungsabbruch, Stress*

In einer dritten Literaturrecherche wurden Angebote zur Stressbewältigung identifiziert, die sich für Auszubildende in der Pflege eignen könnten. Die recherchierten Angebote werden an dieser Stelle tabellarisch dargestellt, um nach der Datenauswertung zwei davon auszuwählen und diese ausführlicher in der Handlungsempfehlung vorzustellen.

**Schlagworte:**

*Maßnahme, Angebot, Projekt, Modell, Kurs, Stressbewältigung, Pflegeausbildung*

### **2.3.1 Die Berufsausbildungseingangsphase**

Nach Sichtung der Ergebnisse wurden zwei Studien ausgewählt, die die Eingangsphase in das Berufsleben im Zusammenhang mit dem erlebten Stress von Auszubildenden vor dem Hintergrund der Stressbewältigung untersuchten. Hierbei handelt es sich um die Arbeiten von Lange (2019) und Hösli-Leu et al. (2018). Deren Ergebnisse werden nachfolgend vorgestellt.

### **2.3.2 Studie Lange (2019)**

Lange (2019) untersuchte Auszubildende des Mechatroniker Handwerks im prospektiven Längsschnittdesign und gewann ihre Daten durch problemzentriert geführte Interviews, die sie im Zeitraum von August 2015 bis Dezember 2016 führte. Lange (2019) verfolgte die These, dass die potenziellen Anforderungen in der Eingangsphase von den Jugendlichen als Bedrohung ihrer Bedürfnisse interpretiert werden und deswegen Stress bei den Auszubildenden hervorrufen (vgl. Lange, 2019, S.414).

Lange (2019) erkannte, dass sich Auszubildende in der Eingangsphase der Ausbildung auf der physiologischen Anforderungsebene in ihren Bedürfnissen wie z.B. schlafen und entspannen, eingeschränkt fühlen können. Im Bereich der Sicherheitsanforderungen besteht die Gefahr, dass die körperlichen und emotionalen Anforderungen als Gefährdung der physischen und psychischen Gesundheit erlebt werden können (vgl. Lange, 2019, S.416ff).

Im Bereich der sozialen Bedürfnisse fühlen sich die Auszubildenden in ihrer individuellen Entwicklung beeinträchtigt, weil sie sich das neue Umfeld erschließen müssen aber auch, weil sie evtl. Konflikte und negative Interaktionen erleben und ihr Zeitmanagement neu strukturieren müssen. Gerade zu Beginn

der Ausbildung sehen sich die Auszubildenden häufig durch kompetenzbezogene Anforderungen überfordert und fühlen sich in ihrer Handlungsfähigkeit bedroht (vgl. Lange, 2019, S.416ff).

Die Auszubildenden selbst haben hohe Erwartungen an ihre Kompetenzentwicklung. Wenn sie im Verlauf feststellen, dass sie in ihrer Kompetenzentwicklung gehemmt werden, sei es durch fehlende Lerngelegenheiten, fehlender Qualität von Vermittlungsprozessen oder die betriebliche Tätigkeit, weil sie z.B. typische Auszubildendentätigkeiten ausführen müssen, fühlen sie sich belastet, sind unzufrieden und denken über vorzeitige Vertragslösung nach. Allerdings stresst es die Auszubildenden auch, wenn sie feststellen, dass ihnen selbst die nötigen Kompetenzen fehlen, um die an sie gestellten Anforderungen zu meistern und deswegen ihr Leistungspotential nicht den verlangten Leistungsanforderungen entspricht (vgl. Lange, 2019, S.416ff).

Lange (2019) kam zu dem Schluss, dass die Auszubildenden zur Regulierung ihrer Problemsituationen auf unterschiedliche Strategien zurückgriffen. Das Spektrum reichte von der Situationskontrolle, der Informationssuche und Inanspruchnahme sozialer Unterstützung bis hin zur positiven Selbstinstruktion und Betonung der eigenen Leistung, aber auch bis hin zu Vermeidung und Ignoranz der Situation. Die Auszubildenden versuchten in erster Linie, die Situation durch eigenes Handeln zu kontrollieren, indem sie sich auf die Situation und weiterführende Überlegungen konzentrierten. Bei den emotionsorientierten Strategien griffen die Auszubildenden, insbesondere wenn die das Gefühl hatten, die Situation nicht kontrollieren zu können, auf die Strategien des Bagatellisierens, des Ablenkens oder des Resignierens zurück. Ebenfalls wiesen sie die Strategie des positiven Denkens, des Sich-Fügens oder des sozialen Rückzugs auf (vgl. Lange, 2019, S.420).

Belastungen, welche physiologischer Anforderungen entsprachen, wurden von den Befragten vorrangig zu Beginn der Ausbildung stark wahrgenommen, während individuelle Belastungen über die Berufsausbildungseingangsphase hinweg zunahmen, weil die Auszubildenden immer mehr Anforderungen wahrnahmen, die sie als komplexer werdend deuteten (vgl. Lange, 2019, S.421).

### **2.3.3 Studie Hösli-Leu et al. (2018)**

Hösli-Leu et al. (2018) untersuchten im August 2013 die Dimensionen des Stresserlebens und die empfundene soziale Unterstützung mit Hilfe einer Fragebogenerhebung im Querschnittsdesign an zwei Gruppen von Auszubildenden. Die erste Gruppe befand sich am Ende des ersten Lehrjahres. Die zweite Gruppe war seit drei Monaten in der Berufsausbildung eines Schweizer Großbetriebs. Die Stichprobe umfasste 736 Auszubildende (vgl. Hösli-Leu et al., 2018, S.26).

Laut Hösli-Leu et al. (2018) werden Stressoren von Auszubildenden nur am Rande wahrgenommen, weil sie im Gegensatz zu ausgebildeten Berufstätigen nur wenig Erfahrungen mit Stress haben und ihre Belastungsgrenzen noch nicht kennen (vgl. Schulten/Wussler, 2013 zitiert in Hösli-Leu et al., 2018, S.26). Wenn jedoch Belastungssituationen im betrieblichen oder schulischen Bereich andauern, ruft dies bei den Auszubildenden negative Auswirkungen hervor. Deswegen ist es wichtig, dass sie kompetente und engagierte Bezug- und Ansprechpersonen vor Ort haben, die sie u.a. auch bei auftretenden Problemen unterstützen (vgl. Hösli-Leu et al., 2018, S.26).

Hösli-Leu et al. (2018) fanden heraus, dass die befragten Auszubildenden während der vorangegangenen drei Monate chronischen Stress erlebt hatten. Davon zeigten 29% eine mittlere Ausprägung und 66% wiesen eine geringe chronische Ausprägung von Stress auf, wobei Unterschiede zwischen den verschiedenen Stressdimensionen festgestellt werden konnten. Mit Hilfe der relativen Häufigkeit wurde dargestellt, dass 7,6 % der Auszubildenden während der letzten drei Monaten eine hohe Arbeitsüberlastung erlebten, während 6,1 % eine hohe soziale Überlastung an sich feststellten und 6,4% erlebten einen hohen Erfolgsdruck (vgl. Hösli-Leu et al., 2018, S.28f).

Die Skala „chronische Besorgnis“ zeigte die höchste Ausprägung. Rund 12% der Auszubildenden hatten sich in den letzten drei Monaten chronisch besorgt gefühlt. Von den Auszubildenden, die sich am Anfang des ersten Lehrjahres befanden, erlebten 2% chronischen Stress. Welche sich hingegen am Ende des ersten Lehrjahres befanden, fühlten sich dreimal mehr chronisch gestresst (vgl. Hösli-Leu et al., 2018, S.28f).

Hösli-Leu et al. (2018) zeigten auf, dass Auszubildende am Ende des ersten Lehrjahres signifikant häufiger unter chronischen Stress litten als Auszubildende, die am Anfang der Ausbildung stehen (vgl. Hösli-Leu et al., 2018, S.28f). Als weiteres Ergebnis wurde benannt, dass ein niedriger Durchschnitt im ersten Lehrjahr Stress erlebte. Nur knapp jeder zwanzigste Auszubildende erlebte chronischen Stress. Damit widersprachen Hösli-Leu et al. (2018) damals vorliegenden Studien, die belegt haben, dass ein Drittel aller Auszubildenden chronischen Stress erleben (vgl. Hösli-Leu, 2018, S. 33f).

Weiterführend führten Hösli-Leu et al. (2018) an, dass zwischen der Zufriedenheit der sozialen Unterstützung, dem unterstützendem Vorgesetztenverhalten und dem Auftreten von chronischem Stress mittlere bis starke negative Zusammenhänge entdeckt werden konnten. Des Weiteren, dass die Dimension der sozialen Unterstützung sowie die Unterstützung durch Vorgesetzte scheinbar eine indirekte Wirkung auf die Auszubildenden hinsichtlich ihres Stresserlebens haben. Hösli-Leu et al. (2018) leiteten für sich die Erklärung ab, dass das Stresserleben von einem Großteil der Auszubildenden niedrig war, weil sie den Eindruck hatten, eine hohe Unterstützung vom Betrieb und vom sozialen Umfeld zu erhalten. Die soziale Unterstützung wurde in dieser Arbeit als eine wesentliche Ressource im Hinblick auf das Entstehen von Belastungen und dem Entgegenwirken von Stress angesehen (vgl. ebd.).

Als abschließendes Fazit wurde angegeben, dass eine erlebte soziale Unterstützung, die Bewertung von Stressoren und die Bewältigungsmöglichkeiten der Auszubildenden positiv beeinflusst und so negativen Stressreaktionen vorbeugt. Wahrscheinlich sei auch eine Einbettung in einem Freundeskreis oder innerhalb des Betriebs durch Gleichaltrige besonders wichtig, weil sich Gleichaltrige untereinander über ihre Probleme austauschen und sich gegenseitig emotionale Unterstützung bieten können und voneinander Bewältigungsmuster erlernen, was sich positiv auf ihr eigenes Wohlbefinde auswirkt (vgl. Hösli-Leu et al., 2018, S.34).

Hösli-Leu et al. (2018) betonten, dass der Eingang in die Berufsausbildung ein idealer Zeitpunkt ist, um eine Sensibilisierung für Stress und einem bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen anzubahnen, da sich die Auszubildenden sich in einem Veränderungsprozess befinden und sich neue Werte für das Berufsleben und für die individuellen Lebensführung aneignen, wovon sie auch im zukünftigen Berufsalltag profitieren können (vgl. Hösli-Leu et al., 2018, S.36).

#### **2.3.4 Gründe für Ausbildungsabbrüche**

Um die Stressbelastungen in der Pflegeausbildung darzustellen, wurde anhand der zweiten Literaturrecherche ein im Jahr 2021 unter der Leitung des Bundesinstituts für Berufsbildung (BIBB) veröffentlichtes integratives Review von Garcia-González & Peters (2021) identifiziert. Diese Arbeit ist vor dem Hintergrund interessant, da sie sich mit den einzelnen Problemfeldern beschäftigt, die bei den Auszubildenden Stress verursachen und gleichzeitig auch zu Ausbildungsabbrüchen führen können.

Garcia-González & Peters (2021) beschreiben, dass die Gründe für Ausbildungsabbrüche immer vor dem Hintergrund des Gesamtkomplexes betrachtet werden müssen, welche sich in verschiedene Teilbereiche ausdifferenzieren lassen. Dazu zählen demografische, kognitive und persönliche bzw. verhaltensbezogene Gründe, welche einander bedingen und miteinander verschränkt sind und deswegen verschiedene Lösungsansätze benötigen (vgl. Garcia González/Peters, 2021, S.15).

Bei den persönlichen Gründen benennen Garcia González & Peters (2021) Ängste und Unsicherheiten im Hinblick auf Versagen und Leistungsdruck als Stressfaktor. Diese Ängste und Unsicherheiten werden häufig durch selbstinduzierte Verhaltensmuster verstärkt, welche sich wiederum negativ auf die psychische Stabilität der Auszubildenden auswirken (vgl. ten Hoeve et al., 2017, zitiert in Garcia-González/Peters, 2021, S.16). Hinzu kommt, dass sich diese Angstgefühle in Bezug auf die Anforderungen der Ausbildung durch Schlafmangel und ungesunde Ernährung verstärken.

Wenn dieser Angstlevel hoch bleibt, können die Auszubildenden nicht mehr die an sie gestellten Anforderungen erfüllen, wodurch sich ihre psychische Stabilität weiter verschlechtert und sie im Laufe der Zeit physische oder psychische

Beschwerden entwickeln (vgl. Garcia-González/Peters, 2021, S.17). Als ein entscheidender Einflussfaktor zur Stressbewältigung und damit zur Vermeidung von Abbrüchen kann der fehlende Support in der Theorie und Praxis benannt werden. Insbesondere die Praxiseinsätze würden zu Stress und Sorgen bei den Auszubildenden führen (vgl. ebd., S.18).

Des Weiteren verursachen Rollenkonflikte aufgrund von familiären und beruflichen Verpflichtungen im privaten Bereich ein hohes Stresspotenzial bei den Auszubildenden (vgl. ebd., S.16). Als Lösungsansätze wurde vorgeschlagen, dass Strategien zur Stärkung des Individuums offeriert werden sollen. Dafür sollten Kurse in die Ausbildung integriert werden, die die Resilienz der Auszubildenden stärken (vgl. ebd., S.19). Weiterführend sollten auch die Ausbildungsstrukturen dahingehend verbessert werden, dass ausbildungsübergreifende Supportsysteme etabliert werden, die die Motivation der Auszubildenden fördern (vgl. ebd., S.21).

### **Zusammenfassung:**

Ängste und Unsicherheiten verstärken das Stresserleben der Auszubildenden und führen zu psychischen und physischen Beschwerden. Auszubildende weisen im vorangeschrittenen Stadium ihrer Ausbildung ein höheres Stresserleben als zu Beginn der Ausbildung auf, während zu Beginn der Ausbildung vermehrt physiologische Belastungen wahrgenommen werden. Maßnahmen zur Stressbewältigung sollten eine Stärkung der Resilienz der Auszubildenden hervorbringen. Es sollten ausbildungsübergreifende Supportsysteme etabliert werden. Sozial und emotional erlebte Unterstützung durch Vorgesetzte wirkt sich positiv auf das Stresserleben von Auszubildenden aus. Gleichaltrige fördern diesen positiven Effekt jedoch stärker. Auszubildende wenden sowohl situationskontrollierende als auch emotionsorientierende Strategien zur Stressbewältigung an. Die Berufsausbildungseingangsphase ist ein idealer Zeitpunkt, um die Auszubildenden in Bezug auf Stress zu sensibilisieren und um ihre Ressource im Hinblick auf eine positive Stressbewältigung zu stärken. Es liegt nahe, dass die Auszubildenden davon langfristig profitieren können.



### 2.3.5 Angebote zur Stressbewältigung

Die Ergebnisse hinsichtlich der recherchierten Angebote zur Stressbewältigung für Pflegeauszubildende wurden auf sechs begrenzt, welche nachfolgend mit deren wesentlichen Inhalten tabellarisch dargestellt werden.

<b>Angebot 1</b>	
<b>Name</b>	<b>Programm astra plus</b>
<b>Ziel</b>	Aktive Stressprävention durch Rauchfreiheit
<b>Inhalt</b>	Fünf Module. Situationsanalyse, Stressbewältigung, Rauchstoppangebot und Praxisprojekte zur Veränderung der Rahmenbedingungen in der Ausbildung.
<b>Entwicklung</b>	In Kooperation mit dem Institut für Therapieforschung IFT München, der Hochschule Esslingen und dem Deutschen Netz Rauchfreier Krankenhäuser und Gesundheits-einrichtungen DNRfK eV (Quelle: Urban & Vogel, 2015)
<b>Angebot 2</b>	
<b>Name</b>	<b>VerA</b>
<b>Ziel</b>	Stärkung des Fachkräftenachwuchses in Ausbildung und Berufsvorbereitung.
<b>Inhalt</b>	Ehrenamtliche erfahrene Pflegekräfte begleiten Auszubildende und legen in gemeinsamer Absprache den Umfang und die Dauer der Unterstützung fest.
<b>Entwicklung</b>	Bundesweites Programm des Senior Experten Service (SES) (Quelle: Garcia-González & Peters, 2021)
<b>Angebot 3</b>	
<b>Name</b>	<b>Modellprojekt "3GP"</b>
<b>Ziel</b>	Stresspräventionsprogramm
<b>Inhalt</b>	Module zu Themen der Stressbewältigung. Entspannungstechniken/soziales Kompetenztraining/ Individuellen Anti-Stress-Programme z.B. Schulungen zu Akzeptanz, Zeitmanagement und kognitiver Umstrukturierung. Erstellung von Belastungsanalysen.
<b>Entwicklung</b>	Projektprogramm vom Land Niedersachsen. Im Rahmen einer Masterarbeit von zwei Psychologinnen der Technischen Universität Braunschweig entwickelt. (Quelle: <a href="https://www.ms.niedersachsen.de/">https://www.ms.niedersachsen.de/</a> Letzter Zugriff am 07.01.2023)

Tab.1: Angebote zur Stressbewältigung (eigene Darstellung).

### 2.3.5 Angebote zur Stressbewältigung

Die nachfolgende Tabelle stellt die recherchierten Angebote zur Stressbewältigung dar.

Angebot 4	
<b>Name</b>	<b>Übungsbuch der WHO</b> (übersetzt durch Universität Ulm)
<b>Ziel</b>	Gut mit Stress und Belastungen umgehen/ psychische Gesundheit
<b>Inhalt</b>	Handbuch/Informationen und praktische Übungen zur Bewältigung von Stress und Belastungen.
<b>Entwicklung</b>	World Health Organization (WHO) Genf, (2020) Englische Originalausgabe: Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. (Quelle: Universität Ulm, online abrufbar unter: <a href="https://www.uniklinik-ulm.de/psychiatrie-und-psychotherapie-iii/aktuelles-veranstaltungen/aktuelles/detailansicht/gut-mit-stress-und-belastungen-umgehen.html">https://www.uniklinik-ulm.de/psychiatrie-und-psychotherapie-iii/aktuelles-veranstaltungen/aktuelles/detailansicht/gut-mit-stress-und-belastungen-umgehen.html</a> Letzter Zugriff am 01.01.2023)
Angebot 5	
<b>Name</b>	<b>„Freude pflegen“</b>
<b>Ziel</b>	Stressmanagement
<b>Inhalt</b>	Humor Module als Unterrichtskonzept. Geschulte Trainer der Stiftung „Humor hilft Heilen“ übernehmen Unterrichtseinheiten.
<b>Entwicklung</b>	Forschungsprojekt in Kooperation zwischen der Ruhr Universität Bochum, den Alexianern und der Stiftung <a href="#">„Humor hilft Heilen“</a> von Dr. Eckart von Hirschhausen. (Quelle: <a href="https://www.alexianer.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilung/nicht-nur-eckart-von-hirschhausen-freut-sich-freude-pflegen-zeigt-gute-ergebnisse-an-pflegeschulen-1-1-1">https://www.alexianer.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilung/nicht-nur-eckart-von-hirschhausen-freut-sich-freude-pflegen-zeigt-gute-ergebnisse-an-pflegeschulen-1-1-1</a> Letzter Zugriff am 07.01.2023)
Angebot 6	
<b>Name</b>	<b>Gelassen und sicher im Stress</b>
<b>Ziel</b>	Stressbewältigung
<b>Inhalt</b>	4 Module zu: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannungstraining</li> <li>• Mentaltraining</li> <li>• Problemlösetraining</li> <li>• Genussstraining</li> </ul> +Ergänzungsmodule (Zeitmanagement/Sport/soziale Unterstützung)
<b>Entwicklung</b>	Kaluza, G. (2018) (Quelle: Kaluza, 2018)

Tab.2: Angebote zur Stressbewältigung (eigene Darstellung).

### **3 Methodik**

#### **3.1 Methodisches Vorgehen**

Um die Forschungsfragen beantworten zu können, bedurfte es eines passenden Forschungsdesigns. Bei dieser Arbeit handelt es sich um eine quantitative Forschung im Querschnittsdesign, die mit Auszubildenden, die sich in der achten Woche der generalistischen Pflegeausbildung befanden, mittels einer schriftlichen Datenerhebung im Paper-Pencil Format realisiert wurde.

Da die Autorin an einer BFS-Pflege angestellt ist, hat sie die dort ansässigen Auszubildenden für die Befragung ausgewählt. Um die Datenerhebung realisieren zu können, war die Genehmigung der Schulleitung und der kursverantwortlichen Lehrkraft der BFS von Nöten. Dazu hat die Autorin einen Termin mit der Schulleitung und der kursverantwortlichen Lehrkraft vereinbart. An diesem Termin hat die Autorin ihre Forschungsvorhaben und die Einhaltung der datenschutzrechtlichen Aspekte erläutert sowie ein vorab formuliertes Einwilligungsschreiben an die Erziehungsberechtigten der minderjährigen Auszubildenden und das Erhebungsinstrument vorgestellt. Die Schulleitung und die Lehrkraft hatten abschließend hinsichtlich einer Auszubildendenbefragung keine Bedenken. Weitere Einwilligungen waren an dieser Stelle nicht einzuholen.

Eine Woche vor der Datenerhebung hat die Autorin den Kurs persönlich kontaktiert und über das Vorhaben informiert. Da fünf Teilnehmende minderjährig waren, hat die Autorin zuvor formulierte Anschreiben an die Erziehungsberechtigten mit der Bitte, diese an die Erziehungsberechtigten auszuhändigen und am Tag der Befragung wieder mitzubringen, ausgehändigt. In dem Anschreiben informierte die Autorin die Erziehungsberechtigten über das Vorhaben, gab Ansprechpartner\*innen bekannt und erläuterte die Datenschutzrichtlinien. Das Anschreiben ist verlinkt im Anhangsverzeichnis (Anhang I) eingefügt.

### **3.2 Erhebungsinstrument**

Um die schriftliche Fragebogenerhebung durchführen zu können, wurde das kostenlos zur Verfügung stehende und wissenschaftlich konstruierte vollstandardisierte Stress- und Coping Inventar (SCI) von Satow (2012) ausgewählt. Dies ist in der Datenbank PSYNDEX des Leibniz-Instituts für Psychologie hinterlegt. Für den Erhalt der vollständigen Test- und Skalendokumentation hat die Autorin im September 2022 den Entwickler des Testinstruments Satow (2012) schriftlich mit dem Nachweis ihrer Immatrikulation anhand eines vorgegebenen Formulars kontaktiert und so die Zugangsdaten für die Dokumentationsunterlagen erhalten.

Das Erhebungsinstrument eignet sich besonders für die wissenschaftlichen Fragestellungen der Autorin, weil es mit seinen psychometrischen Skalen exakt die beschriebenen Phänomene aus der Problemstellung aufgreift. Außerdem ermöglicht das Messinstrument eine retrospektive Erfassung der subjektiv wahrgenommenen Belastungen in den letzten drei Monaten.

In dem SCI bilden der Stress durch Unsicherheit, der Stress durch Überforderung und der Stress durch Verlust jeweils eine psychometrische Skala, um den Gesamt-Stress abbilden zu können. Die retrospektive subjektive Beurteilung der Stressbelastung in den letzten drei Monaten erfolgt anhand siebenstufiger Likert-Skalen (1=nicht belastet bis 7=sehr stark belastet).

Zusätzlich erfasst das Erhebungsinstrument die körperlichen und psychischen Symptome von Stress, die die Befragten im letzten halben Jahr an sich wahrgenommen haben. Bei den Stresssymptomen sind keine Skalen gebildet, da sie ein individuelles Symptom darstellen und nach ihrer Qualität und Quantität beurteilt werden. Die retrospektive subjektive Beurteilung der körperlichen und psychischen Symptome erfolgt an einer vierstufigen Likert-Skala (1=trifft gar nicht zu bis 4=trifft genau zu).

Anhand des SCI wird der Umgang mit Stress anhand von fünf Coping-Strategien abgebildet. Diese setzen sich aus dem positiven Denken, der aktiven Stressbewältigung, der sozialen Unterstützung, dem Halt im Glauben und dem Alkohol- und Zigarettenkonsum zusammen.

Die Erfassung der Stressbewältigung erfolgt mittels einer vierstufigen Likert-Skala (1=trifft gar nicht zu bis 4=trifft genau zu) zu ermöglichen. Hier sind zusätzlich verbale Anker gesetzt, damit die Probanden nicht einfach ein Feld in der Mitte ankreuzen (vgl. Satow, 2012, S.3).

Sämtliche Items sind psychometrisch an einer großen Online-Stichprobe (N=5520) überprüft worden. Der Cronbachs-Alpha-Wert der Subskalen variiert zwischen .69 und .88 und zeigt damit für das psychometrische Verfahren eine zufriedenstellende bis sehr gute Reliabilität. Hinsichtlich der Validität wurde die faktorielle Struktur an der Normierungsstichprobe (N=5520) bestätigt (vgl. Satow, 2012, S.10). Die Objektivität ist bei diesem vollstandardisierten Messinstrument gegeben, da durch das Testmanual zur Durchführung, Auswertung und Interpretation des Tests präzise Angaben gemacht sind (vgl. Döring/Bortz, 2016, S. 442). Das Messinstrument ist im Paper-Pencil Format verfügbar und außerdem für Minderjährige ab 16 Jahren einsetzbar. Der genutzte Fragebogen wurde zur Ansicht im Anhangsverzeichnis (Anhang II) eingefügt.

### **3.3 Stichprobe**

Die Stichprobe setzte sich aus den Schülerinnen und Schülern der im August 2022 zweizügig gestarteten Sommerkurse zusammen. In jedem Kurs befanden sich zum Zeitpunkt der Befragung 16 Auszubildende, deren Altersstruktur als heterogen bezeichnet werden kann, da sie von 16 Jahren bis 43 Jahren reichte. Hinsichtlich der Geschlechterverteilung verteilte sich diese insgesamt auf 22 weibliche und 11 männliche Personen. Neun Auszubildende wiesen einen Migrationshintergrund auf, welche alle mindestens den Sprachlevel B2 bis C1 besaßen und somit der erforderlichen Lesekompetenz mächtig waren (vgl. Döring/Bortz, 2016, S.398).

Es handelt sich um eine willkürlich ausgewählte Gelegenheitsstichprobe, welche in der akademischen Sozialforschung häufig Anwendung findet, weil sie definitionsgemäß mit einem geringen Aufwand verbunden ist und die Teilnehmenden schnell für die Untersuchung gewonnen werden konnten (vgl. Döring/Bortz, 2016, S.305).

### **3.4 Datenerhebung**

Da die Auszubildenden so früh wie möglich nach dem Eintritt in die Berufsausbildung befragt werden sollten, wählte die Autorin die achte Woche nach Eintritt in die Berufsausbildung aus. Die Auszubildenden befanden sich zu diesem Zeitpunkt in einem Theorieblock in der Berufsfachschule.

Am Tag der Datenerhebung hatten die beiden Kurse eine gemeinsame Freiheitsstunde, in denen eine Befragung beider Kurse gleichzeitig möglich war. Dazu hatten sich die Befragungsteilnehmer\*innen zuvor bereit erklärt. Nach der Begrüßung sammelte die Autorin die Einwilligungen der Erziehungsberechtigten ein. Drei von fünf der minderjährigen Auszubildenden hatten diese dabei. Drei Auszubildende waren am Tag der Befragung erkrankt. Ursprünglich hatte die Autorin geplant, soziodemografischen Angaben (Alter und Geschlecht) der Auszubildenden angepasst an das Auswertungsprogramm nach Satow (2012) zu erfassen. Darin sind die Angaben des Geschlechts und des Alters nach den Staffeln weiblich/männlich, jünger als 20 Jahre, 20-30 Jahre, 31-50 Jahre und älter als 50 Jahre vorgegeben. Da von den Auszubildenden jedoch drei erkrankt waren und zwei Jugendliche ohne Unterschrift, wäre die zugesicherte Anonymität nicht mehr gewährleistet gewesen, da eindeutig Rückschlüsse auf Einzelne möglich gewesen wären. Deswegen entschied sich die Autorin dazu, dass die Auszubildenden keine soziodemografischen Angaben machen sollten. Dies ist zwar ein unübliches Vorgehen, liegt aber in der zuvor beschriebenen Tatsache begründet. Döring/Bortz (2016) führen dazu an, dass bei quantitativ erhobenen Datensätzen eine Anonymität zwar eher gegeben ist, aber sich ein Problem daraus ergeben kann, wenn bestimmte Merkmalkombinationen gegeben sind (vgl. Döring/Bortz, 2016, S.589). In diesem Fall waren das die Merkmalkombinationen jünger als 20 Jahre und männlich sowie älter als 30 Jahre und weiblich als auch über 30 Jahre und männlich.

Satow (2012) hat für die Testdurchführung im Paper-Pencil-Format genaue Testvoraussetzungen festgelegt. Alle Teilnehmenden müssen mindestens 16 Jahre alt sein, die deutsche Sprache beherrschen, ausgeruht sein und nicht unter Aufputschmittel oder Drogeneinfluss stehen. Diese Kriterien erfüllten die Auszubildenden augenscheinlich.

Der Test wurde wie nach den festgelegten Testbedingung in einem geschlossenen Raum durchgeführt. So war ein ruhiges und ungestörtes Arbeiten möglich. Die Autorin selbst beaufsichtigte den Test und hatte für die Abgabe der fertig ausgefüllten Fragebögen einen großen Karton mit Einwurfschlitz am Ende des Raumes aufgestellt, so dass eine anonyme Abgabe möglich war.

Zuerst wurden durch die Autorin die Fragebögen verteilt und anschließend die Testinstruktion mit folgendem Inhalt laut vorgelesen: *„Sie erhalten nun einen Fragebogen mit Aussagen zum Umgang mit Stress. Ihre Aufgabe ist es, zu beurteilen, inwieweit diese Aussagen auf sie zutreffen. Antworten sie möglichst spontan. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Wenn sie keine Fragen haben, können sie jetzt beginnen“* (Satow, 2012).

Die Autorin hat zusätzlich noch eine schriftliche Information für die Durchführung des Tests angefertigt und an die Auszubildenden ausgeteilt, um auch das Ankreuzverfahren und die Datenschutzrichtlinien für die Auszubildenden zu erläutern. Diese schriftliche Information ist im Anhangsverzeichnis hinterlegt (Anhang III). Die Auszubildenden hatten in diesem Fall keine Fragen.

Abschließend nahmen 27 (N=27) Auszubildende an der Befragung teil. Satow (2012) gibt an, dass der Test im Durchschnitt ein Zeitfenster von ca. 20 Minuten benötigt. Bei der durchgeführten Befragung der Autorin benötigten die Auszubildenden einen Zeitrahmen von 12 Minuten.

### 3.5 Datenauswertung

Nach Sichtung aller abgegebenen Bögen konnte ein Bogen nicht ausgewertet werden, da er fehlerhaft ausgefüllt war. Somit flossen abschließend 26 (N=26) korrekt ausgefüllte Bögen in die Datenauswertung ein.

Satow (2012) empfiehlt, die Datenauswertung anhand seines Auswertungsprogramms vorzunehmen. Da dort allerdings Altersklassen und Geschlechtsangaben vorgegeben sind und die Autorin sich gegen die Erhebung der soziodemografischen Angaben entschieden hatte, wurde die Datenauswertung adaptiert nach Satow (2012) in einer Excel-Tabelle vorgenommen. In einem ersten Schritt wurden die Rohdaten aus den Fragebögen in die Excel-Tabelle eingefügt, welche in die einzelnen psychometrischen Skalen des SCI unterteilt wurden.

Für jedes Item in jeweiligen Skalen wurde der Mittelwert (M) und die Standardabweichung (SD) sowie die absolute und relative Häufigkeit bestimmt.

So konnten mittels des SCI 21 Datensätze aus drei psychometrischen Skalen mit jeweils sieben Items die aktuellen Stressbelastungen der Auszubildenden zum Ausbildungsstart dargestellt werden. Bei den Symptomen stellte ein Datensatz mit 13 Items die körperlichen und psychischen Stresssymptome dar. Bei der Stressbewältigung bilden 20 Datensätze aus fünf Skalen mit jeweils vier Items die angewandten Bewältigungsstrategien ab. Wenn Auszubildende kein Kreuz in einem Feld gesetzt hatten, wurde die Ziffer 0 in die Excel-Auswertung eingefügt.

Bei dem Item „Egal wie groß der Stress wird, ich würde niemals wegen Stress zu Alkohol oder Zigaretten greifen.“ musste die Punktevergabe in umgekehrter Wertigkeit berücksichtigt werden. Das bedeutet, dort wurden für „trifft gar nicht zu“ vier Punkte vergeben, und für die Antwort „Trifft genau zu“ ein Punkt. Die Excel-Tabellen sind im Anhangsverzeichnis zur Ansicht eingefügt (Anhang IV).

Für die bildliche Darstellung der Ergebnisse wurde das kostenlose Computerprogramm Jasp genutzt. JASP dient auch zur Durchführung von statistischen Tests. Die Abkürzung JASP steht für "Jeffreys's Amazing Statistics Program".



## **4 Ergebnisteil**

### **4.1 Darstellung der Ergebnisse und Beantwortung der Forschungsfragen**

Nachfolgend erfolgt die Beantwortung der einzelnen Forschungsfragen, welche in der deskriptivstatistischen Darstellung der Ergebnisse eingebettet sind. Die drei jeweils prägnantesten Ergebnisse werden immer zuerst beschrieben und bildlich dargestellt. Erst danach erfolgt die Beschreibung der weiteren Ergebnisse in absteigender Reihenfolge. Die Ziffern wurden an der ersten wegfallenden Dezimalstelle auf- oder abgerundet.

#### **4.1.1 Beantwortung Forschungsfrage 1**

Anhand der ersten Forschungsfrage sollte herausgefunden werden in welcher Hinsicht und wie stark sich Auszubildende zum Eintritt in die Pflegeausbildung belastet fühlen. Die Fragestellung lautete:

*Wie stark und wodurch fühlen sich die Auszubildenden zum Eintritt in die Pflegeausbildung subjektiv belastet?*

##### **4.1.1.1 Stressbelastungen durch Unsicherheit**

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der statistisch ermittelten Stressbelastungen, welche die Auszubildenden in den letzten drei Monaten in Bezug auf Unsicherheiten in wichtigen Bereichen des Lebens subjektiv an sich wahrgenommen haben, beschrieben. Dazu zählen die subjektiven Unsicherheiten in Bezug auf finanzielle Probleme, auf den Wohnort, auf den Arbeitsplatz/Ausbildungsplatz/Studium oder Schule. Des Weiteren die Unsicherheit auf eine ernsthafte Erkrankung, auf die Familie oder Freunde, auf die Partnerschaft und auf die wichtigen Lebensziele der Auszubildenden.

Mittelwerte über 5.00 weisen auf eine sehr starke Stressbelastung hin. Mittelwerte zwischen 3.50 und 5.00 bedeuten eine starke Stressbelastung, Werte zwischen 1.50 und 3.49 zeigen eine mittlere Ausprägung und Werte zwischen 1.00 bis 1.49 bedeuten eine niedrige Ausprägung im Hinblick auf eine Stressbelastung durch Überforderung in den letzten drei Monaten.

Die Auszubildenden fühlten eine starke Stressbelastung ( $M=3.89$ ,  $SD=1.90$ ) in Bezug auf Unsicherheit durch finanzielle Probleme. D.h. acht ( $n=8$ ) Auszubildende fühlten sich in den letzten drei Monaten durch Unsicherheit im Hinblick auf finanzielle Probleme eher stärker belastet. Das entspricht einem prozentualen Anteil von 30,77%. Insgesamt zeigten 13 ( $n=13$ ) Auszubildende eine eher stärkere bis sehr starke Belastung in Bezug auf Unsicherheit durch finanzielle Probleme. Dies entspricht einem prozentualen Anteil von 50 %. Die nachfolgende Abbildung bildet den Mittelwert und die Standardabweichung der erlebten Stressbelastung der Auszubildenden durch Unsicherheit in den letzten drei Monaten in Bezug auf finanzielle Probleme ab.

Descriptive Statistics	
Unsicherheit durch finanzielle Probleme.	
Valid	26
Missing	0
Mean	3.885
Std. Deviation	1.904
Minimum	0.000
Maximum	7.000

**Abb.1:** Mittelwert Unsicherheit finanzielle Probleme

Bei der Stressbelastung in Bezug auf Unsicherheit auf wichtige Lebensziele zeigten die Auszubildenden ( $M=3.73$ ,  $SD=1.80$ ) die zweithöchsten Werte auf. Hier fühlten sich ebenfalls acht Auszubildende ( $n=8$ ) eher stark belastet. Eine Person ( $n=1$ ) fühlte sich stark belastet und zwei ( $n=2$ ) fühlten sich sehr stark belastet. Auch hier entspricht dies einem prozentualen Anteil von 30,77%. Insgesamt zeigten sich 42,3% der Auszubildenden im Bereich Unsicherheit in Bezug auf wichtige Lebensziele eher stärker bis sehr stark belastet. Die nachfolgende Abbildung bildet den Mittelwert und die Standardabweichung der erlebten Stressbelastung der Auszubildenden in den letzten drei Monaten durch Unsicherheiten in Bezug auf wichtige Lebensziele ab.

Descriptive Statistics	
Unsicherheit in Bezug auf wichtige Lebensziele.	
Valid	26
Missing	0
Mean	3.731
Std. Deviation	1.801
Minimum	1.000
Maximum	7.000

**Abb.2:** Mittelwert Unsicherheit wichtige Lebensziele

Die drittstärkste Belastung durch Unsicherheit wiesen die Auszubildenden in Bezug auf die Familie oder Freunde auf ( $M=3.54$ ,  $SD=2.14$ ). Vier Auszubildende ( $n=4$ ) fühlten sich eher stärker aufgrund von Unsicherheiten in Bezug auf die Familie oder Freunde belastet. Vier weitere Auszubildende ( $n=4$ ) fühlten sich stark und zwei ( $n=2$ ) sehr stark belastet. Damit wiesen 38,46% der Auszubildenden eine eher stärkere Belastung bis sehr starke Belastung auf.

Die nachfolgende Abbildung bildet die subjektiv wahrgenommene Stressbelastung der letzten drei Monate durch Unsicherheit in Bezug auf Familie oder Freunde anhand des Mittelwertes und der Standardabweichung ab.

Descriptive Statistics	
Unsicherheit in Bezug auf die Familie oder Freunde.	
Valid	26
Missing	0
Mean	3.538
Std. Deviation	2.140
Minimum	0.000
Maximum	7.000

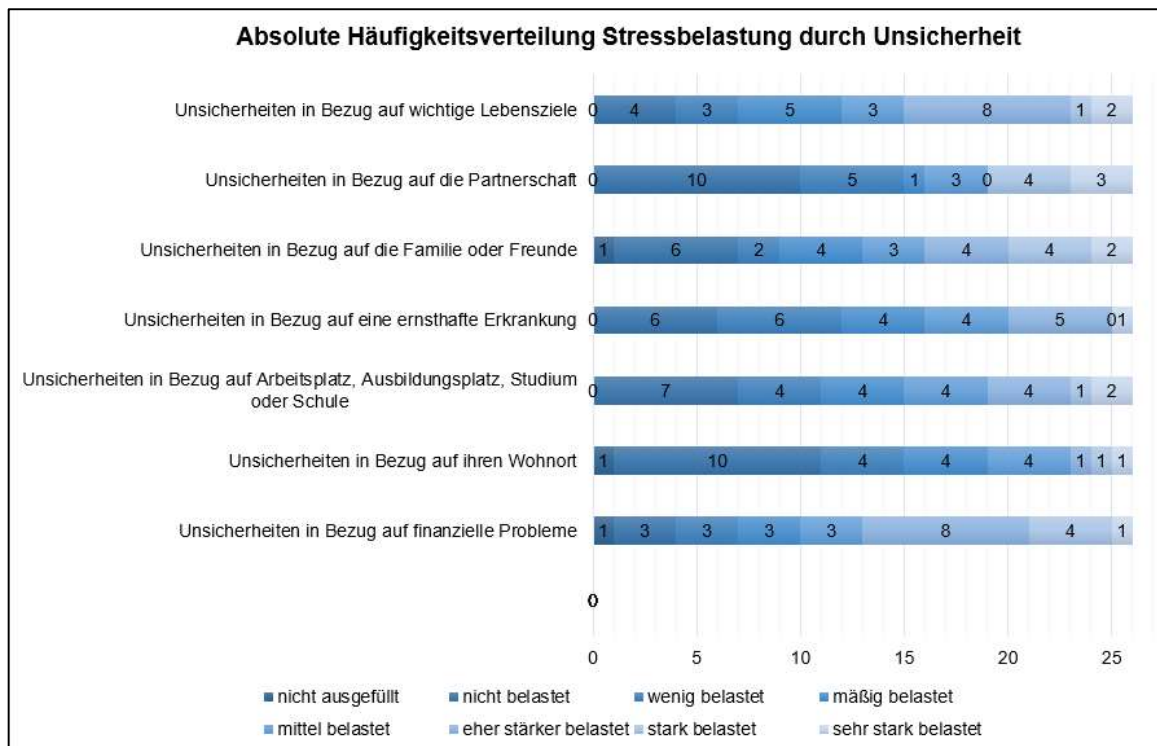
**Abb.3:** Mittelwert Unsicherheit Familie oder Freunde.

Eine Stressbelastung aufgrund einer wahrgenommenen Unsicherheit in Bezug auf Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studium oder Schule stand an vierter Stelle mit einem Mittelwert von 3.19 und einer Standardabweichung von 1.92 ( $M=3.19$ ,  $SD=1.92$ ). In diesem Bereich fühlten sich sieben Auszubildenden eher stärker bis sehr stark belastet. Dies entspricht einem prozentualen Anteil von 26,92 % der Auszubildenden.

Ebenfalls 26,92% der Auszubildenden ( $n=7$ ) fühlten sich innerhalb der letzten drei Monate aufgrund von Unsicherheiten in Bezug auf die Partnerschaft eher stärker bis sehr stark belastet ( $M=3.08$ ,  $SD=2.30$ ). Eine weitere Stressbelastung bezog sich auf den Punkt Unsicherheit in Bezug auf eine ernsthafte Erkrankung. Hier lag der Mittelwert bei 3.00 und die Standardabweichung bei 1.67 ( $M=3.00$ ,  $SD=1.67$ ). Somit fühlten sich in diesem Punkt sechs Auszubildende ( $n=6$ ) eher stärker bis sehr stark belastet. Dies entspricht einem prozentualen Anteil von 23,08% der Auszubildenden.

An letzter Stelle der wahrgenommenen Stressbelastung stand mit 15,38% die Unsicherheit in Bezug auf den Wohnort der Auszubildenden ( $M=2.46$ ,  $SD=1.77$ ). D.h. drei Auszubildende ( $n=3$ ) haben sich in diesem Punkt eher stärker bis sehr stark belastet gefühlt.

Die nachfolgende Abbildung stellt die absolute Häufigkeitsverteilung der Stressbelastungen durch Unsicherheit dar.



**Abb.4:** Absolute Häufigkeit Stress durch Unsicherheit.

Keine Stressbelastungen durch Unsicherheit, gaben zehn Auszubildenden ( $n=10$ ) in Bezug auf die Partnerschaft und den Wohnort an. Sechs Auszubildende ( $n=6$ ) fühlten sich nicht durch Unsicherheit in Bezug auf die Familie oder Freunde und in Bezug auf eine ernsthafte Erkrankung belastet. Sieben ( $n=7$ ) gaben an keine Stressbelastung durch Unsicherheit in Bezug auf den Ausbildungsplatz zu fühlen und vier der Befragten ( $n=4$ ) haben keine Unsicherheiten in Bezug auf wichtige Lebensziele verspürt. Drei Personen ( $n=3$ ) fühlten keine Stressbelastung durch Unsicherheit in Bezug auf finanzielle Probleme.

Auf der nächsten Seite wird die relative Häufigkeitsverteilung der Stressbelastung durch Unsicherheit dargestellt.

## Relative Häufigkeit Stressbelastung durch Unsicherheit

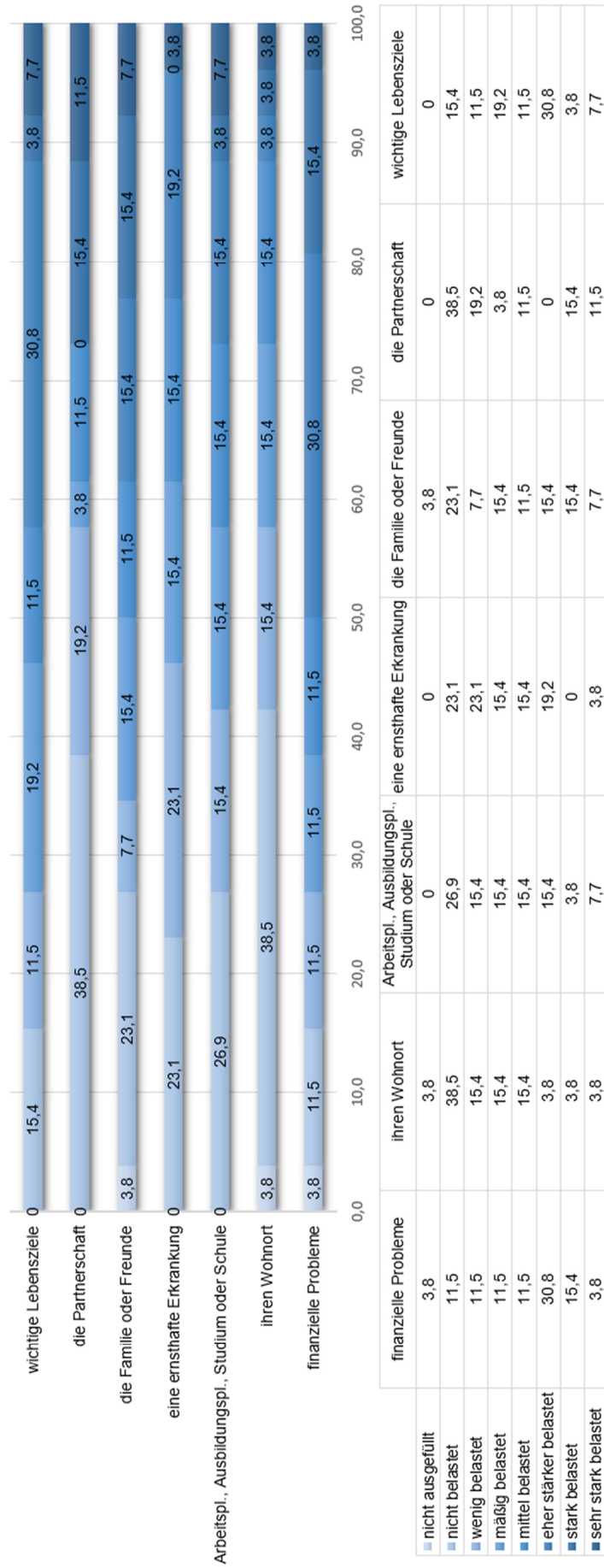


Abb.5: Relative Häufigkeit Stressbelastungen durch Unsicherheit.

#### 4.1.1.2 Stressbelastungen durch Überforderung

Nachfolgend werden die statistisch ermittelten Stressbelastungen, welche die Auszubildenden durch eine subjektiv wahrgenommene Überforderung in den letzten drei Monaten an sich wahrgenommen haben, beschrieben. Dazu zählen die Überforderungen durch Schulden oder finanzielle Probleme, durch Wohnungssuche oder Hausbau, durch Leistungsdruck am Arbeitsplatz/im Studium/in der Ausbildung oder der Schule. Des Weiteren die Überforderung durch Erwartungen und Ansprüche der Familie, Freunde oder des Partners, die Überforderung im Hinblick auf gesundheitliche Probleme und die Überforderung durch eigene Erwartungen und Ansprüche.

Mittelwerte über 5.00 weisen auf eine sehr starke Stressbelastung durch Überforderung hin. Mittelwerte zwischen 3.50 und 5.00 bedeuten eine starke Belastung, Werte zwischen 1.50 und 3.49 zeigen eine mittlere Ausprägung und Werte zwischen 1.00 bis 1.49 bedeuten, dass die Auszubildenden eine niedrige Ausprägung hinsichtlich ihrer Stressbelastung durch Überforderung in den letzten drei Monaten an sich wahrgenommen haben.

Zehn Auszubildende (n=10) fühlten sich durch Überforderung in Bezug auf die eigenen Erwartungen und Ansprüche eher stärker bis sehr stark belastet (M=4.35, SD=1.79), was einen prozentualen Anteil von 38,46% entspricht. Die nachfolgende Abbildung bildet den Mittelwert und die Standardabweichung der Belastung in Bezug auf eine Überforderung durch die eigenen Erwartungen und Ansprüche ab.

Descriptive Statistics	
Überforderung: Eigene Erwartungen und Ansprüche.	
Valid	26
Missing	0
Mean	4.346
Std. Deviation	1.788
Minimum	1.000
Maximum	7.000

**Abb.6:** Mittelwert Überforderung durch eigene Erwartungen.

Die zweitgrößte Belastung durch Überforderung erlebten die Auszubildenden in Bezug auf die Erwartungen und Ansprüche durch die Familie und Freunde. Hier gaben elf Auszubildende (n=11) eine eher stärkere bis sehr starke Belastung an

(MD=4.08, SD=2.24), was einem Prozentsatz von 42,31% entspricht. Die nachstehende Abbildung zeigt den Mittelwert und die Standardabweichung der Belastung durch Überforderung in Bezug auf Erwartungen und Ansprüche durch Familie oder Freunde.

Descriptive Statistics	
Überforderung: Erwartungen und Ansprüche der Familie oder Freunde.	
Valid	26
Missing	0
Mean	4.077
Std. Deviation	2.244
Minimum	1.000
Maximum	7.000

**Abb.7:** Mittelwert Überforderung durch Ansprüche anderer.

Am drittstärksten belastet fühlten sich die Auszubildenden durch Überforderung in Bezug auf Leistungsdruck am Arbeitsplatz/Studium/Schule/Ausbildung. D.h. neun Auszubildende (n=9) fühlten sich hier eher stärker bis sehr stark belastet, was einem prozentualen Anteil von 34,62% entspricht. Die nachfolgende Abbildung zeigt den Mittelwert und die Standardabweichung der Belastung durch Überforderung in Bezug auf Leistungsdruck an (M=3.69, SD=1.69).

Descriptive Statistics	
Überforderung: Leistungsdruck am Arbeitsplatz, im Studium, in Ausbildung oder Schule.	
Valid	26
Missing	0
Mean	3.692
Std. Deviation	1.692
Minimum	1.000
Maximum	7.000

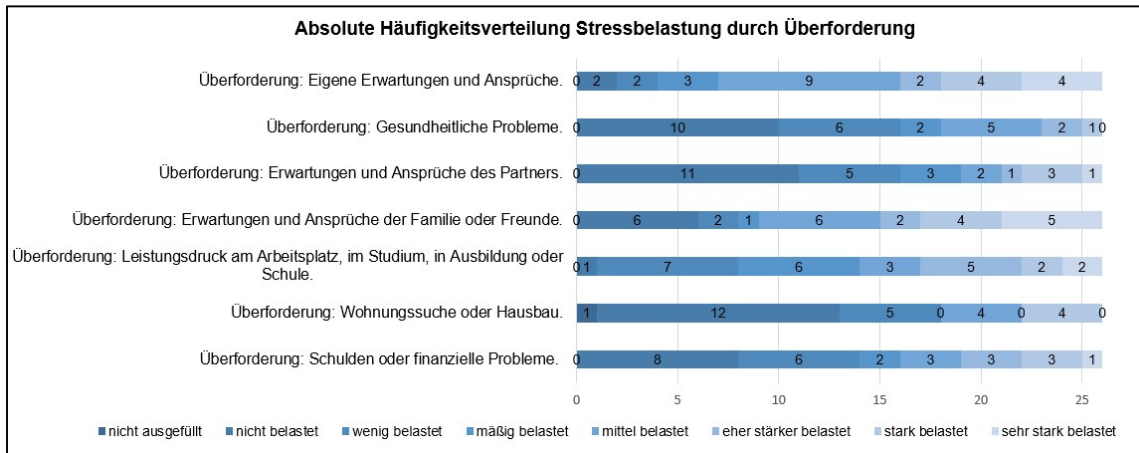
**Abb.8:** Mittelwert Überforderung durch Leistungsdruck.

Sieben (n=7) von 26 Auszubildenden (26,92%) zeigten eine eher stärkere bis sehr Belastung durch Überforderung in Bezug auf Schulden oder finanzielle Probleme (MD=3.00, SD=1.96).

Bei den Überforderungen in Bezug auf die Erwartungen und Ansprüchen des Partners fühlten sich fünf Auszubildenden (n=5) eher stärker bis stark belastet (MD=2.62, SD=1.94), was 19,23% aller Auszubildenden entspricht.

Drei Auszubildende (n=3) (11,53%) fühlten sich durch Überforderung in Bezug auf die Gesundheit eher stärker bis stark belastet (MD=2.46, SD=1.56) und vier Auszubildende (n=4) (15,38%) fühlten sich in Bezug auf Überforderung durch Wohnungssuche stark belastet (MD=2.38, SD1.92).

Die nachfolgende Abbildung bildet die absolute Häufigkeitsverteilung der Stressbelastungen durch Überforderung ab.



**Abb.9:** Absolute Häufigkeit Stress durch Überforderung.

Keine Stressbelastung durch Überforderung in Bezug auf eigene Ansprüche zu verspüren, gaben zwei Auszubildende (n=2) an. Zehn (n=10) verspürten keine Überforderung durch gesundheitliche Probleme und elf (n=11) fühlten sich nicht durch die Erwartungen des Partners überfordert. Sechs (n=6) der Auszubildenden gaben keine Stressbelastung durch Überforderung im Zusammenhang mit der Familie zu verspüren. Eine Person (n=1) fühlte sich nicht durch eine Überforderung in Bezug auf die Ausbildung belastet und acht (n=8) der Auszubildenden meinten keine Belastung durch Überforderung in Hinsicht auf finanzielle Probleme zu verspüren. Zwölf (n=12) der Auszubildenden nehmen keine Überforderung in Bezug auf ihre Wohnsituation an sich wahr.

Auf der nächsten Seite wird die relative Häufigkeitsverteilung der Stressbelastungen in Bezug auf Überforderungen dargestellt.



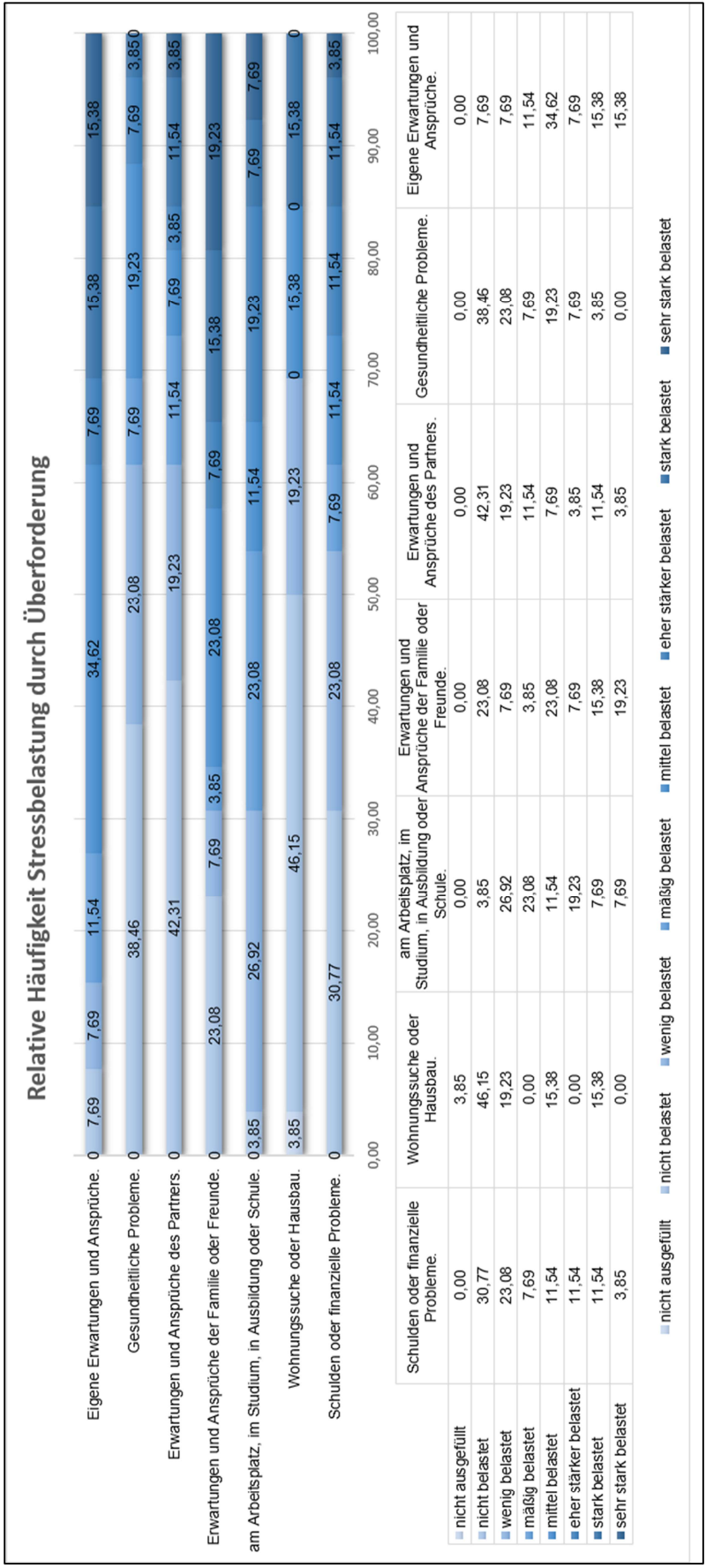


Abb. 10: Relative Häufigkeit Stressbelastungen durch Überforderung.

### 4.1.1.3 Stressbelastungen durch Ereignisse

Die nachfolgenden Ergebnisse beschreiben die statistisch ermittelten Stressbelastungen der letzten drei Monate, welche die Auszubildenden durch tatsächlich negativ eingetretene Ereignisse subjektiv an sich wahrgenommen haben. Hierzu zählen laut dem SCI der Verlust von finanziellen Mitteln, der Verlust von Wohnung oder Haus/Umzug/neuer Wohnort, der Verlust des Arbeitsplatzes/Ausbildungsplatzes/Studienplatzes oder ein Schulverweis. Des Weiteren der Verlust von Familienangehörigen oder Freunden, der Verlust durch Trennung von der Partnerin/vom Partner, ein Verlust der Gesundheit oder der Handlungsfähigkeit oder das eigene Scheitern in wichtigen Lebensbereichen.

Mittelwerte über 5.00 weisen auf eine sehr starke, subjektiv wahrgenommene Stressbelastung hin. Mittelwerte zwischen 3.50 und 5.00 bedeuten eine starke Stressbelastung, Werte zwischen 1.50 und 3.49 zeigen eine mittlere Ausprägung und Werte zwischen 1.00 bis 1.49 bedeuten, dass die Auszubildenden eine niedrige Ausprägung der Stressbelastung durch tatsächliche eingetretene Ereignisse innerhalb der letzten drei Monate an sich wahrgenommen haben.

Am stärksten haben sich acht Auszubildende (n=8) durch einen Verlust von Familienangehörigen oder Freunden mit 34,62% zwischen eher stärker bis sehr stark belastet gefühlt (M=3.46, SD=2.44). Die folgende Abbildung zeigt den Mittelwert und die Standardabweichung der Stressbelastung durch ein tatsächlich eingetretenes Ereignis an.

Descriptive Statistics ▼	
Belastung durch tatsächlich eingetretene negative Ereignisse: Verlust von Familienangehörigen oder Freunden.	
Valid	26
Missing	0
Mean	3.462
Std. Deviation	2.437
Minimum	1.000
Maximum	7.000

**Abb.11:** Mittelwert Belastung durch Verlust.

Die zweitstärkste eher stärkere bis sehr starke Stressbelastung gaben sieben Auszubildenden (n=7) durch eigenes Scheitern in wichtigen Lebensbereichen an (M=3.39, SD=1.92). Dies entspricht einem prozentualen Anteil von 26,92%. Eine mittlere Ausprägung einer subjektiv wahrgenommenen Belastung gaben in diesem Bereich weitere 26,9% der Auszubildenden an.

Die folgende Abbildung zeigt den Mittelwert und die Standardabweichung der Belastung in Bezug auf das Scheitern in wichtigen Lebensbereichen an.

Descriptive Statistics	
Belastung durch tatsächlich eingetretene negative Ereignisse: Eigenes Scheitern in wichtigen Lebensbereichen.	
Valid	26
Missing	0
Mean	3.385
Std. Deviation	1.920
Minimum	1.000
Maximum	7.000

**Abb.12:** Mittelwert Belastung durch Scheitern.

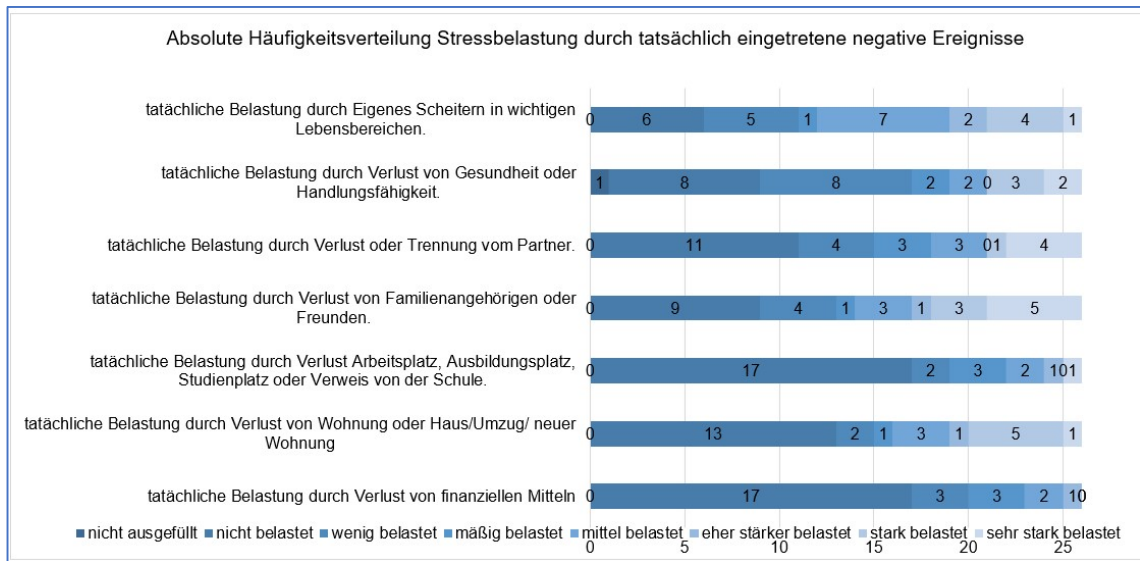
Als drittstärkste Stressbelastung mit einer starken und sehr starken Ausprägung wurde von fünf Auszubildenden (n=5) der Verlust oder die Trennung von dem/der Partner\*in angegeben, wovon sich vier Auszubildende (n=4) sehr belastet fühlten (M=2.85, SD=2.22). Drei Auszubildende zeigten sich in diesem Bereich mittelstark belastet (11,54%). Sehr stark und stark belastet waren demnach 19,23% der Auszubildenden. Die nachfolgende Abbildung zeigt den Mittelwert und die Standardabweichung der Stressbelastung durch die Trennung von dem/der Partner\*in an.

Descriptive Statistics	
Belastung durch tatsächlich eingetretene negative Ereignisse: Verlust oder Trennung vom Partner.	
Valid	26
Missing	0
Mean	2.846
Std. Deviation	2.222
Minimum	1.000
Maximum	7.000

**Abb.13:** Mittelwert Belastung durch Trennung.

Durch den Verlust von Haus/Umzug/neuer Wohnort fühlten sich sieben Auszubildende (n=7) mit 26,92% eher stärker bis sehr stark belastet (M=2.85, SD=2.20). Durch den Verlust von Gesundheit oder Handlungsfähigkeit fühlten sich fünf Auszubildende (n=5) stark bis sehr stark belastet (M=2.69, SD=2.07). In dem Bereich der Stressbelastungen durch Verlust von Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studienplatz oder Verweis von der Schule fühlten sich zwei Auszubildende (n=2) eher stärker und stark belastet (M=1.92, SD=1.57). Das entspricht 7.69% aller Auszubildenden. Durch den Verlust von finanziellen Mitteln gab eine Person (n=1) eine eher stärkere Belastung an (M=1.73, SD=1.19).

Die nachfolgende Abbildung zeigt die absolute Häufigkeitsverteilung der Stressbelastungen in Bezug auf tatsächlich eingetretene Ereignisse.



**Abb.14:** Absolute Häufigkeit negative Ereignisse.

Die absolute Häufigkeitsverteilung zeigte auf, dass 17 Auszubildende (n=17) keine tatsächliche Stressbelastung durch finanziellen Verlust erlitten hatten. Weitere 17 Auszubildende (n=17) hatten keine Stressbelastung im Hinblick auf ein negatives Ereignis in Bezug auf den Ausbildungsplatz erlebt.

13 Auszubildende (n=13) haben keinen Verlust des Wohnraums erlebt und fühlten sich demnach in diesem Punkt nicht belastet. Neun Auszubildende (n=9) fühlten sich nicht durch einen Verlust von Familienangehörigen oder Freunden belastet. Acht Auszubildende (n=8) waren nicht durch einen Verlust ihrer Gesundheit belastet und sechs der Auszubildenden (n=6) fühlten sich nicht durch ein tatsächliches Scheitern belastet.

Die relative Häufigkeitsverteilung der Stressbelastungen in Bezug auf tatsächlich eingetretene Ereignisse wird auf der nächsten Seite dargestellt.

### Relative Häufigkeit Belastung durch tatsächlich eingetretene negative Ereignisse

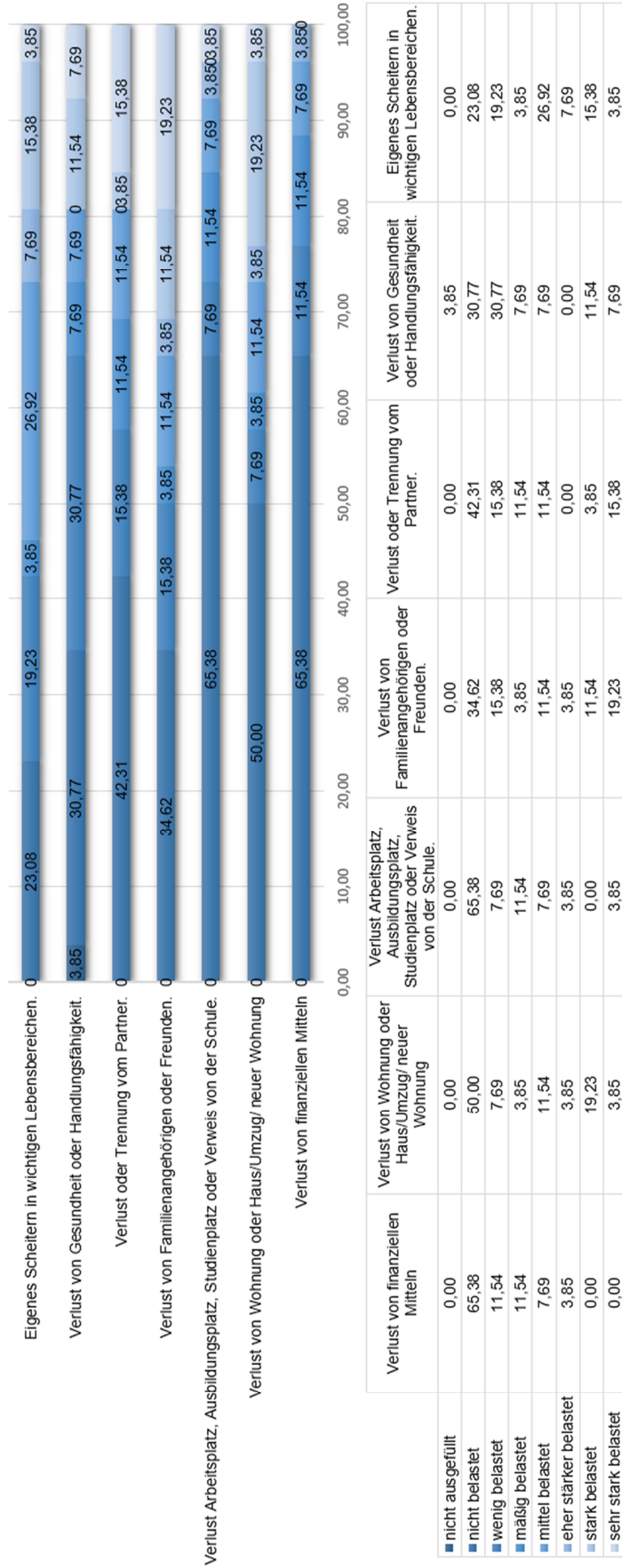


Abb. 15: Relative Häufigkeit Stressbelastungen durch Ereignisse.

#### 4.1.2 Beantwortung Forschungsfrage 2

Anhand der zweiten Fragestellung sollte herausgefunden werden, welche Symptome von Stress die Auszubildenden beim Eintritt in die Pflegeausbildung an sich wahrnehmen und lautete:

*Welche körperlichen und psychischen Symptome von Stress nehmen die Auszubildenden zum Eintritt in die Pflegeausbildung an sich wahr?*

Nachfolgend werden zur Beantwortung der Forschungsfrage die statistisch ermittelten Stresssymptome, welche die Auszubildenden innerhalb des letzten halben Jahres an sich wahrgenommen haben, dargestellt.

Mittelwerte über 2.00 weisen auf eine eher oder genau zutreffende körperliche oder physische Symptomlast hin und Mittelwerte unter 2.00 weisen auf eine geringe oder nicht wahrgenommene Symptomlast innerhalb des letzten halben Jahres hin.

##### 4.1.2.1 Körperliche Stresssymptome

Zu den körperlich wahrgenommenen Stresssymptomen werden Magendrücken oder Bauchschmerzen, einen Kloß im Hals haben, Kopfschmerzen, Gewichtszu- oder Abnahme von mehr als fünf Kilogramm, ein Rückgang des sexuellen Verlangens oder Zuckungen im Gesicht gezählt.

Von den körperlichen Stresssymptomen wurden Kopfschmerzen am häufigsten von zwölf Auszubildenden (n=12) benannt. Hier gaben 46,15% der Auszubildenden an, dass Kopfschmerzen eher oder genau zutrafen (M=2.54, SD=1.10). Die nachfolgende Abbildung zeigt den Mittelwert und die Standardabweichung des körperlichen Stresssymptoms Kopfschmerzen an.

Descriptive Statistics	
Symptome: Ich leide häufig unter Kopfschmerzen.	
Valid	26
Missing	0
Mean	2.538
Std. Deviation	1.104
Minimum	1.000
Maximum	4.000

**Abb.16:** Mittelwert Symptom Kopfschmerzen.

Am zweitstärksten gaben elf Auszubildende (n=11) die körperliche Stresssymptomatik einer Gewichtszunahme oder -abnahme von mehr als 5kg an (M=2.23, SD=0.95). Das entspricht einem prozentualen Anteil von 42,31%. Bei

neun Auszubildenden (n=9) traf dies eher zu und bei zwei der Auszubildenden (n=2) traf die Gewichtszunahme oder -abnahme genau zu.

Die folgende Abbildung zeigt den Mittelwert und die Standardabweichung des körperlichen Stresssymptoms Gewichtszunahme oder -abnahme (M=2.23, SD=0.95).

Descriptive Statistics	
Symptome: Ich habe stark ab - oder zugenommen (mehr als 5kg).	
Valid	26
Missing	0
Mean	2.231
Std. Deviation	0.951
Minimum	1.000
Maximum	4.000

**Abb.17:** Mittelwert Symptom Gewichtszunahme oder -abnahme.

Als dritthäufigstes Stresssymptom gaben neun Auszubildende (n=9) mit einem Mittelwert von 2.04 (M=2.04) und einer Standardabweichung von 1.04 (SD=1.04) Magendrücken oder Bauchschmerzen an (34,62%). Sieben Auszubildende (n=7) haben dieses Symptom eher an sich wahrgenommen und zwei der Auszubildenden haben das Symptom genau (n=2) an sich wahrgenommen. In der nachstehenden Abbildung wird der Mittelwert und die Standardabweichung des körperlichen Stresssymptoms Magendrücken/Bauchschmerz abgebildet.

Descriptive Statistics	
Symptome: Ich leide häufig unter Magendrücken und Bauchschmerzen.	
Valid	26
Missing	0
Mean	2.038
Std. Deviation	1.038
Minimum	0.000
Maximum	4.000

**Abb.18:** Mittelwert Symptom Magendrücken/Bauchschmerzen.

Bei den weiteren körperlichen Stresssymptomen gaben die Auszubildenden mit einem Prozentsatz von 26,92% an (M=1.85, SD=0.93) an, dass sie das Gefühl hätten einen Kloß im Hals zu haben. Dieses Symptom war bei sechs Auszubildenden (n=6) eher zutreffend und bei einer Person (n=1) genau zutreffend. Danach folgte das körperliche Symptom Rückgang des sexuellen Verlangens mit 15,38% bei vier der Auszubildenden (n=4) mit einer Ausprägung von eher zutreffend bei einer Person (n=1) und genau zutreffend bei drei Personen (n=3 (M=1.58, SD=1.06). Als am wenigsten wahrgenommenes Symptom im letzten halben Jahr wurden Zuckungen im Gesicht von drei



Auszubildenden (n=3) als eher zutreffend benannt (M=1.50, SD=0.71). Dies entspricht einem Prozentsatz von 11,54%.

#### 4.1.2.2 Psychische Stresssymptome

Zu den wahrgenommenen psychischen Stresssymptomen werden Schlafprobleme, vermehrtes Grübeln, traurig sein, allgemeine Lustlosigkeit, Zurückgezogenheit und in sich versunken sein, Konzentrationsprobleme und Alpträume gezählt.

Am stärksten haben 20 Auszubildende (n=20) im letzten halben Jahr das psychische Stresssymptom des Grübelns mit 76,92% an sich wahrgenommen (M=2.96 SD=1.04). Elf Auszubildende (n=11) gaben an, dass das Grübeln eher und neun der Auszubildenden (n=9) gaben an, dass das Symptom Grübeln genau zutraf. Die nachstehende Abbildung bildet den Mittelwert und die Standardabweichung des psychischen Stresssymptoms Grübeln ab.

Descriptive Statistics	
Symptome: Ich grübele oft über mein Leben nach.	
Valid	26
Missing	0
Mean	2.962
Std. Deviation	1.038
Minimum	1.000
Maximum	4.000

**Abb.19:** Mittelwert Symptom Grübeln.

Als zweitstärkstes Symptom haben 14 Auszubildende (n=14) Lustlosigkeit an sich wahrgenommen (M=2.58, SD=0.99). Bei neun der Auszubildenden (n=9) traf dies eher zu und bei fünf der Auszubildenden (n=5) genau zu. Das entspricht einem Prozentsatz von 53,85%. Die nächste Abbildung zeigt den Mittelwert und die Standardabweichung des psychischen Stresssymptoms Lustlosigkeit.

Descriptive Statistics	
Symptome: Ich habe oft zu nichts mehr Lust.	
Valid	26
Missing	0
Mean	2.577
Std. Deviation	0.987
Minimum	1.000
Maximum	4.000

**Abb.20:** Mittelwert Symptom Lustlosigkeit.

Das dritthäufigste Stresssymptom bildete mit einem Mittelwert von 2.50 bei einer Standardabweichung von 0.81 (M=2.50, SD=0.81) das psychische Stresssymptom der Traurigkeit. 53,85% der Auszubildenden haben dieses



Stresssymptom im letzten halben Jahr an sich wahrgenommen. Bei zwölf Auszubildenden (n=12) traf dies eher zu und bei zwei der Auszubildenden (n=2) genau zu. In der nächsten Abbildung wird der Mittelwert und die Standardabweichung des Stresssymptoms Traurigkeit abgebildet.

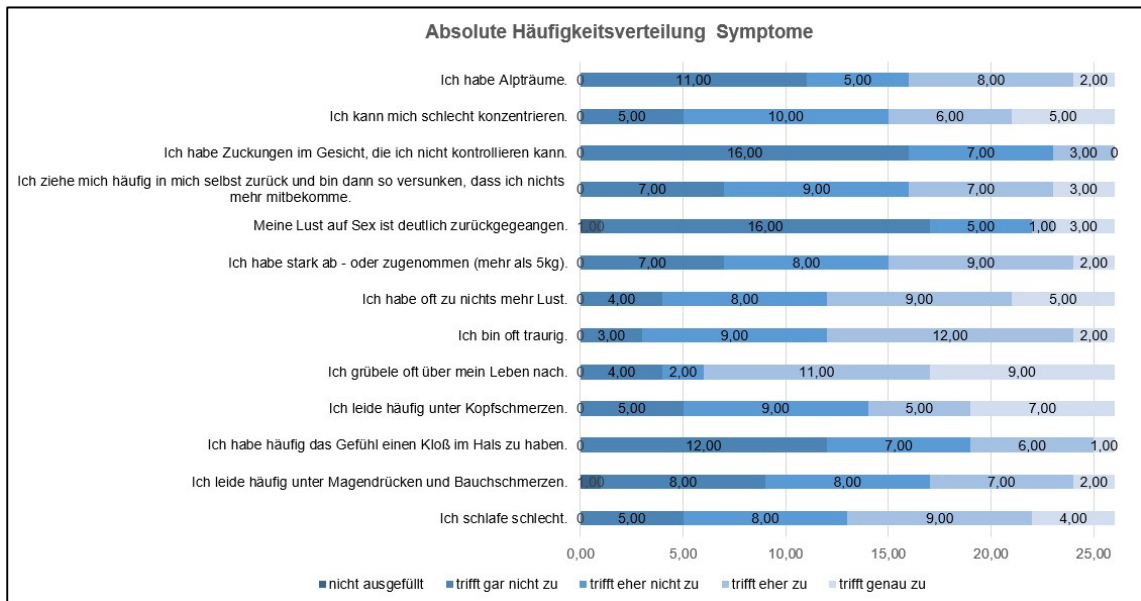
Descriptive Statistics	
Symptome: Ich bin oft traurig.	
Valid	26
Missing	0
Mean	2.500
Std. Deviation	0.812
Minimum	1.000
Maximum	4.000

**Abb.21:** Mittelwert Symptom Traurigkeit.

Danach folgte mit 50% die Schlaflosigkeit. Hier insgesamt 13 der Auszubildenden (n=13) an Schlafprobleme zu haben. Neun (n=9) gaben eine eher zutreffende Zustimmung und vier eine genaue Zustimmung (M=2.46, SD=0.99). Konzentrationsprobleme wurden von 42,31% der Auszubildenden angegeben. Das sind insgesamt elf Auszubildende (n=11), wovon sechs (n=6) eine eher zutreffende Zustimmung gaben und fünf (n=5) eine genau Zustimmung gaben (M=2.42, SD=1.03).

Zurückgezogenheit und in sich versunken sein wurde im letzten halben Jahr von 38,46% der Auszubildenden an sich wahrgenommen (M=2.23, SD=0.99). Auf sieben der Auszubildenden (n=7) traf dieses Symptom eher zu und auf drei Auszubildende (n=3) traf dies genau zu. Bei dem psychischen Stresssymptom Alpträume gaben zehn Auszubildenden (n=10) an dieses Symptom innerhalb des letzten halben Jahres an sich wahrgenommen zu haben. Das entspricht 38,46% aller Auszubildender. Bei acht Auszubildenden (n=8) wurde dieses Symptom eher zutreffend und bei zwei der Auszubildenden (n=2) als genau zutreffend benannt.

Die nachstehende Abbildung zeigt die absolute Häufigkeitsverteilung der gegebenen Antworten zu den Stresssymptomen.



**Abb.22:** Absolute Häufigkeit Stresssymptome.

Zuckungen im Gesicht als Stresssymptom haben 16 (n=16) Auszubildende mit trifft gar nicht zu beantwortet. Weitere 16 (n=16) Auszubildende gaben diese Antwort genauso beim Libidoverlust. Das Stresssymptom einen Kloß im Hals zu haben traf bei zwölf (n=12) der Auszubildenden gar nicht zu. Elf (n=11) der Auszubildenden hatten keine Alpträume und acht (n=8) fühlten keine Bauchschmerzen. Sieben (n=7) der Auszubildenden gaben an keine Gewichtszunahme oder -abnahme an sich wahrgenommen zu haben und weitere sieben (n=7) fühlten sich nicht durch das Symptom in sich versunken sein belastet. Fünf (n=5) Auszubildende nahmen keine Schlafstörungen an sich wahr und weiter fünf (n=5) hatten keine Konzentrationsprobleme oder Kopfschmerzen. Lustlosigkeit oder Grübeln traf bei jeweils vier (n=4) der Auszubildenden gar nicht zu. Oft traurig zu sein kannten drei (n=3) der Auszubildenden gar nicht.

Die relative Häufigkeit der körperlichen und psychischen Stresssymptome, welche die Auszubildenden im letzten halben Jahr an sich wahrgenommen haben, werden auf der nächsten Seite bildlich dargestellt.

## Relative Häufigkeit Stresssymptome

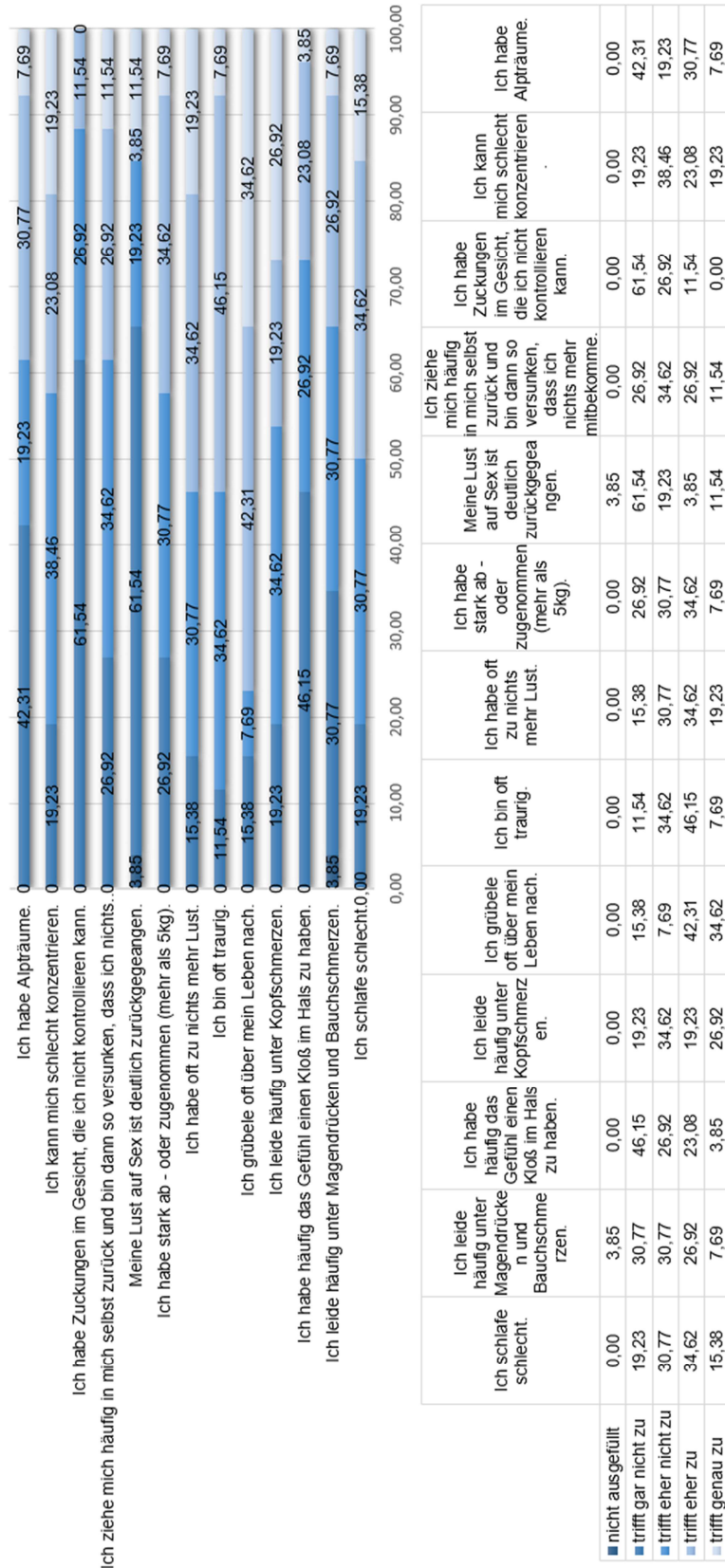


Abb. 23: Relative Häufigkeit Stresssymptome.

### 4.1.3 Beantwortung Forschungsfrage 3

Anhand der dritte Forschungsfrage sollte herausgefunden werden, ob die Auszubildenden zum Eintritt in die Pflegeausbildung positiv oder negativ mit Stress umgehen und welche Strategien zur Stressbewältigung sie einsetzen. Die Fragestellung lautete:

*Welche Strategien zur Stressbewältigung setzen die Auszubildenden ein und ist ihr Umgang mit Stress positiv oder negativ?*

Nachfolgend findet die Beschreibung der statistisch erhobenen Daten in Bezug auf den Umgang mit Stress und die Stressbewältigung der Auszubildenden anhand der im SCI gegliederten fünf Coping-Strategien statt. Diese setzen sich aus dem positiven Denken, der aktiven Stressbewältigung, der sozialen Unterstützung, dem Halt im Glauben und dem Alkohol- und Zigarettenkonsum zusammen.

Mittelwerte (M) über 3.00 weisen auf einen sehr guten Umgang mit Stress hin. Mittelwerte zwischen 2.99 und 2.50 weisen auf einen guten Umgang mit Stress hin. Werte unter 2.49 bis 2.20 weisen auf einen mittelmäßigen Umgang mit Stress hin und Werte unter 2.19 zeigen einen negativen Umgang mit Stress auf.

15 Auszubildende (n=15) meinten, dass sie ihren Stressbelastungen mit Humor begegnen. Dies entsprach einem prozentualen Anteil von 57,69% aller Auszubildenden. Der Mittelwert und die Standardabweichung (M=2.69, SD=0.88) weisen dabei auf einen eher mittelmäßigen Umgang mit Stress hin. Die Hälfte (50%) der Auszubildenden versuchten ihren Stress dadurch zu bewältigen, dass sie sich auf das Positive konzentrierten. Der Mittelwert weist auf einen mittelmäßigen Umgang mit Stress hin (M=2.69, SD=0.88). Darauffolgend sagten sich 53, 85% der Auszubildenden, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben (M=2.42, SD=0.90). Stress als positive Herausforderung bewerteten neun der Auszubildenden (n=9) für sich (M=2.23, SD=1.03). Das entspricht einem prozentualen Anteil von 34,62%.

Die nachfolgende Abbildung zeigt den positiven Umgang mit Stress mit den jeweiligen Mittelwerten und den dazugehörigen Standardabweichungen.

<b>Descriptive Statistics</b>				
	Auch wenn ich sehr unter Druck stehe, verliere ich meinen Humor nicht. (positiv)	Ich sage mir, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben. (positiv)	Ich sehe Stress und Druck als positive Herausforderung an. (positiv)	Bei Stress und Druck konzentriere ich mich auf einfach auf das Positive. (positiv)
Valid	26	26	26	26
Missing	0	0	0	0
<b>Mean</b>	<b>2.692</b>	<b>2.423</b>	<b>2.231</b>	<b>2.462</b>
<b>Std. Deviation</b>	<b>0.884</b>	<b>0.902</b>	<b>1.032</b>	<b>0.905</b>
Minimum	1.000	1.000	1.000	1.000
Maximum	4.000	4.000	4.000	4.000

**Abb.24:** Mittelwerte positiver Umgang mit Stress.

Insgesamt 18 Auszubildende (n=18) versuchen sich Gedanken zu machen, wie sie Stress und Zeitdruck vermeiden können (M=2.96, SD=0.87). Das entspricht einem prozentualen Anteil von 69,23% aller Auszubildenden. 16 Auszubildende (n=16) versuchen Stress bereits im Vorfeld zu vermeiden (M=2.85, SD=1.01). Diese Aussage trafen 61,54% aller Auszubildenden. Gezielte Ursachenbeseitigung bei Stress und Druck gaben 13 der Auszubildenden an (n=13), was 50% der Auszubildenden entspricht (M=2.62, SD=0.80). Die Aussage alles zu tun damit Stress erst gar nicht entsteht trafen 12 der Auszubildenden (n=12), was 46,15% der Auszubildenden entspricht (M=2.46, SD=0.76). Die nachstehende Abbildung zeigt alle aktiven Strategien zur Stressbewältigung mit den jeweiligen Mittelwerten und den dazugehörigen Standardabweichungen.

<b>Descriptive Statistics</b>				
	Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu vermeiden. (aktiv)	Ich mache mir schon vorher Gedanken, wie ich Zeitdruck und Stress vermeiden kann. (aktiv)	Ich tue alles damit Stress erst gar nicht entsteht. (aktiv)	Bei Stress und Druck beseitige ich gezielt die Ursachen. (aktiv)
Valid	26	26	26	26
Missing	0	0	0	0
<b>Mean</b>	<b>2.846</b>	<b>2.962</b>	<b>2.462</b>	<b>2.615</b>
<b>Std. Deviation</b>	<b>1.008</b>	<b>0.871</b>	<b>0.761</b>	<b>0.804</b>
Minimum	0.000	1.000	1.000	1.000
Maximum	4.000	4.000	4.000	4.000

**Abb.25:** Mittelwerte aktive Stressbewältigung.

19 Auszubildende (n=19) werden durch nahestehende Menschen bei Stress wieder aufgebaut. Zwölf der Auszubildenden gaben an, dass dieser Punkt genau zutrifft und sieben Auszubildende (n=7) gaben an, dass dies eher zutreffend sei. Insgesamt entsprach dies einem Prozentsatz von 73,08% aller Auszubildenden

(M=3.04, SD=1.11). Ebenfalls 19 Auszubildende (n=19) erhalten bei der Stressbewältigung Hilfe von nahestehenden Menschen (M=3.04, SD=1.04). Dies traf bei 73,08% der Auszubildenden zu. Bei Stress erhalten 17 Auszubildende (n=17) Auszubildende Rückhalt durch den Partner oder einem guten Freund (M=2.81, SD=1.17). Dies traf auf 65,38% aller Auszubildenden zu. Auf gute Freunde können sich 16 Auszubildende (n=16) bei Stress verlassen (M=2.77, SD=0.91). Das sind 61,54% aller Auszubildenden. Die nachstehende Abbildung bildet die Stressbewältigung durch soziale Unterstützung mit den jeweiligen Mittelwerten und den dazugehörigen Standardabweichungen ab.

<b>Descriptive Statistics</b>				
	Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen. (support)	Bei Stress und Druck finde ich Rückhalt bei meinem Partner oder einem guten Freund. (support)	Egal wie schlimm wird, ich habe gute Freunde, auf die ich mich immer verlassen kann. (support)	Wenn ich mich überfordert fühle, gibt es Menschen, die mich wieder aufbauen. (support)
Valid	26	26	26	26
Missing	0	0	0	0
<b>Mean</b>	<b>3.038</b>	<b>2.808</b>	<b>2.769</b>	<b>3.038</b>
<b>Std. Deviation</b>	<b>1.038</b>	<b>1.167</b>	<b>0.908</b>	<b>1.113</b>
Minimum	1.000	0.000	1.000	1.000
Maximum	4.000	4.000	4.000	4.000

**Abb.26:** Mittelwerte Stressbewältigung Support.

Bei dem Halt im Glauben zur Stressbewältigung erinnerten sich 13 der Auszubildenden (n=13) daran, dass es auch höhere Werte im Leben gibt (M=2.46, SD=1.06). Dies entspricht einem Prozentsatz von 50% der Auszubildenden. Weitere neun der Auszubildenden (n=9) beteten zur Stressbewältigung (M=2.03, SD=1.28). Das machten 34,62% der Auszubildenden aus. Auf höhere Mächte vertrauen ebenfalls neun der Auszubildenden (n=9). Dies entsprach ebenfalls 34,62% der Auszubildenden (M=2.00, SD=1.23). Halt im Glauben fanden bei Stress und Druck sieben der Auszubildenden (n=7) mit 26,92% (MD=1.88, SD=1.14).

Die nachfolgende Abbildung zeigt die alle Strategien zur Stressbewältigung durch Halt im Glauben mit den jeweiligen Mittelwerten und den dazugehörigen Standardabweichungen.

<b>Descriptive Statistics</b>				
	Bei Stress und Druck erinnere mich daran, dass es höhere Werte im Leben gibt. (rel)	Egal wie schlimm es wird, ich vertraue auf höhere Mächte. (rel.)	Bei Stress und Druck finde ich Halt im Glauben. (rel.)	Gebete helfen mir dabei, mit Stress und Bedrohungen umzugehen. (rel.)
Valid	26	26	26	26
Missing	0	0	0	0
<b>Mean</b>	<b>2.462</b>	<b>2.000</b>	<b>1.885</b>	<b>2.038</b>
<b>Std. Deviation</b>	<b>1.067</b>	<b>1.233</b>	<b>1.143</b>	<b>1.280</b>
Minimum	1.000	1.000	1.000	1.000
Maximum	4.000	4.000	4.000	4.000

**Abb.27:** Mittelwerte Halt im Glauben.

13 Auszubildende (n=13) gaben an bei zu viel Stress eine Zigarette zu rauchen (MD=2.46, SD=1.39). Zehn (n=10) davon gaben an, dass dieser Punkt voll zutreffend sei. Dies entspricht einem Prozentsatz von 50% aller Auszubildenden. Bei dem Punkt „Egal wie groß der Stress ist, ich würde niemals zu Alkohol oder Zigaretten greifen.“ wurden die Punkte in umgekehrter Wertigkeit vergeben. Hier gaben elf der Auszubildenden (n=11) an, dass dieser Punkt eher nicht oder gar nicht auf sie zuträfe, was bedeutet, dass sie bei Stress zu Alkohol oder Zigaretten greifen würden. Fünf der Auszubildenden (n=5) stimmten dem überhaupt nicht zu. Diese Aussage wählten insgesamt 42,31% der Auszubildenden (M=2.30, SD=1.12). Bei Stress und Druck mit Alkohol zu entspannen haben sieben der Auszubildenden (n=7) angegeben. Das sind 26,92% der Auszubildenden (MD=1.76, SD=1.03). Zwei der Auszubildenden (n=2) stimmten dieser Aussage stimmten dem genau zu. Sechs der Auszubildenden (n=6) gaben an bei Stress zur Flasche zu greifen (MD=1.61, SD=0.89), was 23,08% aller Auszubildenden ausmacht. Die nachfolgende Abbildung zeigt die negativen Strategien zur Stressbewältigung mit den jeweiligen Mittelwerten und den dazugehörigen Standardabweichungen.

<b>Descriptive Statistics</b>				
	Wenn ich zu viel Stress habe, rauche ich eine Zigarette. (alk)	Bei Stress und Druck entspanne ich mich abends mit einem Glas Wein oder Bier. (alk)	Egal wie groß der Stress wird, ich würde niemals wegen Stress zu Alkohol oder Zigaretten greifen. Alk (-)	Wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zur Flasche. (alk)
Valid	26	26	26	26
Missing	0	0	0	0
<b>Mean</b>	<b>2.462</b>	<b>1.769</b>	<b>2.308</b>	<b>1.615</b>
<b>Std. Deviation</b>	<b>1.392</b>	<b>1.032</b>	<b>1.123</b>	<b>0.898</b>
Minimum	1.000	1.000	1.000	0.000
Maximum	4.000	4.000	4.000	3.000

**Abb.28:** Mittelwerte negative Stressbewältigung.

Die absolute und relative Häufigkeitsverteilung zum Umgang mit Stress erfolgt auf den nächsten zwei Seiten.



### Absolute Häufigkeit Umgang mit Stress



Abb.29: Absolute Häufigkeit Umgang mit Stress.



## Relative Häufigkeit Umgang mit Stress



Abb.30: Relative Häufigkeit Umgang mit Stress.

## 5 Diskussion

Diese Arbeit befasste sich mit der Problemstellung, dass immer mehr Auszubildende mit besonderen Belastungen in die Pflegeausbildung eintreten und besonderen Betreuungsbedarf benötigen.

Die Datenauswertung konnte aufzeigen, dass ein nicht unerheblicher Anteil der Auszubildenden zum Eintritt in die Pflegeausbildung Situationen als unsicher, bedrohlich oder sogar hoffnungslos einschätzt. Eine hohe Anzahl von Stressbelastungen wurden in den Bereichen angegeben, die Klingenberg (2022) als Mikrostressoren benennt. Darunter fallen die finanziellen Sorgen. Erstaunlich war, dass die Hälfte aller Auszubildenden eine große Stressbelastung durch Unsicherheit in Bezug auf finanzielle Probleme angegeben haben. Man könnte vermuten, dass der Eintritt in eine Berufsausbildung dazu führen muss, dass sich die Auszubildenden in dieser Hinsicht eher nicht belastet fühlen. Zumal das Ausbildungsgehalt im Pflegeberuf im Verhältnis zu anderen Ausbildungsberufen nicht niedrig ist. Hier kann gemutmaßt werden, dass der Beginn einer Ausbildung auch die Trennung vom Elternhaus bedeutet und somit das Stehen auf eigenen Beinen beinhaltet. Bei den aktuell steigenden Energiekosten, Mieten oder Benzinkosten ist dies evtl. eine Erklärung für die gefühlte Unsicherheit der Auszubildenden. Zudem sind die Altersstrukturen in Berufsausbildungen mittlerweile äußerst heterogen und reichen von 16 Jahren bis weit über 40 Jahre. Aus diesem Aspekt kann auch abgeleitet werden, dass eine Person, die schon eine Familie zu versorgen hat, sich auch vermehrt Sorgen um die eigene finanzielle Situation macht, weswegen diese Belastung, wenn auch indirekt im Zusammenhang mit der Ausbildung steht. An dieser Stelle deckt sich das Ergebnis mit den Expertenmeinungen, die besagen, dass ein Großteil der Beratungen im Zusammenhang mit finanziellen Problemen steht. Hier sollten regelmäßige Sprechstunden der Schuldnerberatung vor Ort angeboten werden.

Die zweitstärksten Belastungen wurden in Bezug auf Unsicherheiten in wichtigen Lebensbereichen angegeben. Die Anzahl der Antworten war zudem fast gleichwertig verteilt wie zu den Unsicherheiten in finanzieller Hinsicht, weswegen hier ein Zusammenhang bestehen könnte.

Es kann aber auch gemutmaßt werden, dass eine Person sich vielleicht nicht sicher in Bezug auf die Berufswahl ist und deswegen dieses Item mit einer starken Belastung angegeben hat.

Die drittstärkste Belastung durch Unsicherheit wiesen die Auszubildenden in Bezug auf die Familie oder Freunde auf. Wohingegen eine Überforderung durch die Erwartungen und Ansprüche durch die Familie an zweiter Stelle stand. Garcia-González & Peters (2021) beschreiben hierzu, dass bei den Pflegeauszubildenden besonders Rollenkonflikte aufgrund von familiären und beruflichen Pflichten ein hohes Stresspotenzial bei den Auszubildenden verursachen. Was an dieser Stelle bedeutet, dass die Auszubildenden in diesem Bereich erneut eine chronische Spannung in den letzten drei Monaten erlebt haben (vgl. Klingenberg, 2020). Hier kann eine Parallele zum fehlenden sozialen Support beim Umgang mit Stress gezogen werden. Denn sieben Personen gaben eine verneinende Antwort, dass sie bei Stress durch einen nahestehenden Menschen aufgebaut werden, und sogar zehn der Auszubildenden konnten sich nicht auf gute Freunde verlassen. Umso wichtiger erscheint es an dieser Stelle, dass der Ausbildungsbetrieb hier eine Stabilität bietet, indem dieser fehlende Support ausgeglichen wird. Allerdings bemängeln Garcia-González & Peters (2021), dass es in der Pflegeausbildung an Support in Theorie und Praxis mangelt, so dass hier empfohlen werden kann, dass Ausbildungsträger an dieser Stelle dringend nachbessern müssen. Zielführend scheint es tatsächlich die Schulsozialarbeit verbindlich einzuführen. Im Hintergrund wurde beschrieben, dass die Ausbildungsoffensive verpflichtend fordert, dass die Ausbildungsbedingungen attraktiv gestaltet sein sollen. An dieser Stelle wäre es wünschenswert, wenn die Pflegeschulen durch die Bundesregierung dahingehend eine angemessene Unterstützung erhielten.

In Bezug auf den Ausbildungsplatz bzw. Schule haben 26,92 % der Auszubildenden Unsicherheit in den letzten drei Monaten an sich wahrgenommen, und eine noch höhere Anzahl (38,46%) fühlte sich durch die eigenen Ansprüche stark überfordert. Hier zeigt sich, dass wie von Steinbach (2017) beschrieben Lebensübergänge als Stressor fungieren.

Ausbildungsbetriebe können hier sicherlich Abhilfe schaffen, indem sie den Auszubildenden zeitnah auf die Bewerbung antworten und vorab Informationen zukommen lassen, um den Auszubildenden Sicherheit zu geben.

Acht Auszubildende hatten in den letzten drei Monaten bis zum Zeitpunkt der Befragung den Verlust eines nahestehenden Menschen zu verkraften. Was in Augen der Autorin bei 26 Teilnehmenden eine hohe Anzahl ist. Auch kämpften einige mit der Trennung von der Partnerin oder vom Partner. Die Befragung zeigte auf, dass wahrscheinlich längst nicht alle Unsicherheiten und Belastungen vom Ausbildungsbetrieb erkannt werden können. Gut ist es aber, wenn Auszubildende unkompliziert zu erreichende Anlaufstellen haben, um Hilfestellung zu erhalten. Von daher sind die Sozialarbeitenden an den Berufsfachschulen eine sehr sinnvolle Investition seitens des Ausbildungsträgers. An dieser Stelle kann zusammenfassend gesagt werden, dass sich das ausgewählte Erhebungsinstrument zwar sehr gut geeignet hat, um die Belastungen aufzuzeigen, aber die Autorin in dieser Hinsicht mit den Ergebnissen wieder nur Mutmaßungen anstellen kann. Um Ursachenforschung zu betreiben, sind an dieser Stelle weiterführend Interviews zu empfehlen.

Die Erfassung der körperlichen und psychischen Stresssymptome bot einen tiefen Einblick in die Gefühlswelt der Auszubildenden. Dadurch konnten die verdeckten Stresssymptome erfasst werden. In dieser Hinsicht war die Aussagekraft dieser Untersuchung sehr ergiebig.

Die Stressreaktionen, die die Auszubildenden aufgrund ihrer Belastungen zeigen, spiegeln sich sowohl auf der physiologischen als auch auf der psychologischen Ebene. Diejenigen, die sich sehr stark bis stark belastet fühlten, kreuzten auch die Items an, die auf ein offen beobachtbares Stressverhalten wie von Heinrich et al. (2015) beschrieben hinweisen. Dazu zählen das Symptom des Kopfschmerzes oder die Gewichtszunahme oder -abnahme von mehr als fünf Kilogramm im letzten halben Jahr. Aber auch die genannten Schlafstörungen der Auszubildenden fallen darunter. Lange (2019) beschreibt, dass häufig zu Beginn einer Berufsausbildung Schlafstörungen von den Auszubildenden benannt wurden, weswegen dieses Stresssymptom auch im Zusammenhang mit der Berufsausbildung stehend angesehen werden kann. Garcia-González & Peters (2021) benennen in diesem Zusammenhang, dass sich bestehende Ängste und

Unsicherheiten im Hinblick auf Versagen und Leistungsdruck, durch Schlafmangel und ungesunde Ernährung verstärken. Allerdings könnte hier auch ein Zusammenhang hinsichtlich der negativ benannten Strategie zur Stressbewältigung des Alkohol Trinkens bestehen, da laut Heinrichs et al. (2015) Menschen zum Alkohol greifen, wenn sie aufgrund von chronischem Stress nicht schlafen können. Mehrere Auszubildende gaben an, mit Alkohol zu entspannen und elf der Auszubildenden stimmten mit, „stimmt eher“ bis „stimmt genau“ zu, dass sie bei zu viel Stress und Druck zur Flasche greifen. In Anbetracht dieser kleinen Stichprobe und vor dem Hintergrund, dass die Ausbildung, wie von Lange (2019) beschrieben, in der Eingangsphase für Stress sorgt, ist dies besorgniserregend. Insgesamt ist das Suchtpotenzial bei den Auszubildenden ausgeprägt. Alkohol trinken gehört zu den maladaptiven Strategien, um Stress zu begegnen, aber auch die oben beschriebene Gewichtszunahme spielt hier mit rein (vgl. Holton et al., 2016). An dieser Stelle zeigte sich deutlich, dass kein wirksames Stressmanagement von den Auszubildenden betrieben wird, weil Alkohol trinken und mehr Essen Probleme nicht löst. Die Autorin ist der Meinung, dass gerade in den Berufsfachschulen das Fach Sport ein fester Bestandteil sein sollte. Mit Einführung der Generalistik wäre das ein positives Zeichen Richtung Gesunderhaltung der Auszubildenden gewesen, was leider verpasst wurde. Die Auszubildenden in der Institution der Autorin bemängeln den Unterricht der allgemeinbildenden Fächer und haben schon selbst den Wunsch geäußert, sich lieber bewegen zu wollen. Viele Berufsfachschulen bieten auch schon Laufgruppen nach Feierabend an, jedoch schlafen solche Gruppen meist schnell ein. In der heutigen Zeit ist zusätzlich zu bedenken, dass wesentlich mehr Drogen bei jungen Menschen im Umlauf sind, was das SCI allerdings nicht erheben konnte. So ist fraglich, ob im Bereich des Suchtverhaltens evtl. noch höhere Angaben zustande gekommen wären. In dieser Befragung konnte sich ebenfalls die in der Problemstellung gemachte Aussage von Urban & Vogel (2019) bestätigen lassen, dass die Hälfte zumindest bei Stress raucht.

Auf der geistig-seelischen Ebene spiegelten die Auszubildenden ebenfalls ihre Stressbelastungen wider, was auch von Esch & Esch (2021) so beschrieben wird. Das Grübeln und Traurig sein als auch die Konzentrationsprobleme spielen sich auf der verdeckten psychischen Stressebene ab. In den Items „Grübeln“

(76,92%) „Lustlos“ (53,85%) und „Traurig sein“ (53,85%), wurden besonders viele Kreuze bei „trifft eher“ und „trifft genau“ zu gesetzt. Diese Symptome gehören eindeutig, wie von Esch & Esch benannt, zu den verdeckten psychischen Stresssymptomen. Zusätzlich kann angemerkt werden, dass die Auszubildenden diese Symptome schon ein halbes Jahr an sich wahrnehmen. Hier können lediglich Vermutungen angestellt werden, warum sich die Antworten so darstellten. Vielleicht waren auch diejenigen dabei, die gerade einen nahestehenden Menschen verloren hatten, und diejenigen, die ihre\*e Partner\*in durch Trennung vermissten, allerdings weist allein die Zeitdauer auf eine Chronifizierung hin. Weiter kann vermutet werden, dass der Grund ist, dass seit drei Jahren die Coronapandemie herrscht. Die Wissenschaft weist immer wieder nachhaltig darauf hin, dass dies für die Jugend fatale Folgen hatte. In den befragten Kursen waren die Altersklassen heterogen, dennoch lag das Alter der Population überwiegend zwischen 16 Jahre und 20 Jahre. Was bedeutet, dass diese Personen einen Großteil ihrer Jugend damit verloren haben. Aktuell kommt noch das Kriegsgeschehen in der Ukraine hinzu, was die jungen Menschen sicher auch sorgenvoll in die Zukunft blicken lässt. Vor diesem Hintergrund ist es mehr denn je von Nöten, die Auszubildenden im Hinblick auf ihre psychische Gesundheit zu unterstützen. Auch kann an dieser Stelle festgehalten werden, dass durch diese Ergebnisse erkannt wurde, dass die Auszubildenden noch nicht über eine ausreichende hohe Resilienz verfügen (vgl. Flüter-Hoffmann et al., 2018; Thun-Hohenstein et al., 2020). Was aber sicherlich mit der Altersstruktur der Befragten erklärt werden kann, da sich Resilienz erst im Laufe des Lebens entwickelt. Hier kann Garcia-González & Peters (2021) zugestimmt werden, die empfehlen, Kurse zur Resilienzförderung bereitzustellen. Leider werden Auszubildende im betrieblichen Gesundheitsmanagement meist nicht mit eingebunden. An diesem Punkt kann empfohlen werden, die Forschung auszuweiten und die Auszubildenden zu einem späteren Zeitpunkt erneut zu befragen, um zu sehen, welcher Trend feststellbar ist.

Im Bereich der Stressbewältigung wiesen die Ausprägungen der Ergebnisse im Hinblick auf einen positiven Umgang mit Stress mittelmäßig bis gute Werte auf. Die große Mehrheit der Auszubildenden versucht ihren Stressbelastungen humorvoll zu begegnen (57,69%). Auch gaben die Hälfte der Auszubildenden an,

ihren Stress dadurch zu bewältigen, dass sie sich auf das Positive konzentrieren. Hier zeigten die Auszubildenden emotionsorientierte Copingstrategien, wie sie von Klingenberg (2022) und Lange (2019) beschrieben werden.

Viele der Auszubildenden sind überzeugt, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben, wovon dennoch nur einige der Befragten der Meinung waren, dass sie Stress als positive Herausforderung annehmen können. Die mitgebrachten Ressourcen zur aktiven Stressbewältigung der Auszubildenden zeigten gute Werte auf. Die Mehrheit der Auszubildenden versucht sich Gedanken zu machen, wie sie Stress und Zeitdruck vermeiden können, um Stress bereits im Vorfeld vermeiden zu können. Auch gaben die Hälfte der Auszubildenden an, dass sie bei Stress und Druck versuchen, gezielt die Ursachen zu beseitigen. Diese Strategien wandten auch die von Lange (2019) im Längsschnittdesign untersuchten Auszubildenden an.

Immerhin fast noch die Hälfte der Auszubildenden gaben an, alles zu tun, damit Stress erst gar nicht entsteht. Auf eine sehr gute bis gute, ausgeprägte Ressource zur Stressbewältigung wiesen die Werte der sozialen Unterstützung hin. So gaben die Auszubildenden an, dass sie bei Stress durch nahestehende Menschen oder Freunde aufgebaut werden und dass sie auch Unterstützung durch diese Menschen und durch den/die Partner\*in erfahren. Heinrichs et al. (2015) und Klingenberg (2022) merken dazu an, dass Menschen, die eine soziale Einbindung erfahren, wesentlich glücklicher und zufriedener sind und auch Hösli-Leu et al. (2018) wiesen darauf hin, dass die Dimension der sozialen Unterstützung maßgeblich mit der Zufriedenheit der Auszubildenden zusammenhängt. Hier reiche schon, dass die Auszubildenden das Gefühl haben, jederzeit auf diese Ressource zurückgreifen zu können. Dennoch darf an dieser Stelle nicht vergessen werden, dass bei der Auswertung der Unsicherheiten und Überforderung andere Auszubildende nicht auf diese Unterstützung zugreifen können. Mehr als die Hälfte der Auszubildenden gaben an, dass sie gute Freunde haben, auf die sie sich bei Stress verlassen können.

Der Halt im Glauben indes zeigte sich als mittelmäßige bis eher negativ geprägte Ressource zur Stressbewältigung. Die Hälfte der Auszubildenden glauben, dass es auch höhere Werte im Leben gibt, wohingegen nur eine geringere Anzahl zur Stressbewältigung betet oder aber auf höhere Mächte vertraut. Auf den Aspekt

des Glaubens ging auch Lange (2019) nicht ein. Dies kann sich vermutlich auch anhand der Altersstruktur und/oder der Glaubensrichtung der Auszubildenden begründen lassen.

Nochmals sei kurz erwähnt, dass die Ergebnisse auch aufzeigten, dass die Hälfte der Auszubildenden das Rauchen einer Zigarette als negative Strategie zur Stressbewältigung wählen (50%) und die negativ gewählte Strategie, mit Alkohol zu entspannen, wurde von 26,92% der Auszubildenden angegeben. Zu Zigaretten und Alkohol zu greifen, wenn der Stress für die Auszubildenden zu groß wird, haben 42,31% der Auszubildenden angegeben.

Die Ergebnisse haben das Meinungsbild der Autorin hinsichtlich ihrer Beobachtungen bestätigt und zu einem vertiefenden Verständnis für die individuell möglichen Stressbelastungen von Auszubildenden zum Eintritt in die generalistische Pflegeausbildung beigetragen. Damit ist das persönliche Erkenntnisinteresse der Autorin erfüllt worden.



## 5.1 Limitationen

Diese Arbeit hat auf eine bestehende Forschungslücke hingewiesen, welche trotz der angestrebten größtmöglichen Sorgfalt aufgrund von Limitationen nicht geschlossen werden konnte.

Eine wesentliche Limitation dieser Arbeit stellt der Stichprobenumfang mit ursprünglich 32 geplanten Teilnehmenden dar, welche dann auf 26 (N=26) Teilnehmende gesunken ist. Normalerweise weisen Stichprobengrößen in quantitativen Studien in einen wesentlich größeren Umfang auf und befinden sich eher in einem drei- bis vierstelligen Bereich (vgl. Döring/Bortz, 2016, S.305). Die Ergebnisse stellen lediglich einen Querschnitt dar und sind somit nicht auf alle Auszubildenden in der generalistischen Pflege übertragbar.

Es wäre auch möglich gewesen, Auszubildende aus einem höheren Ausbildungsdrittel zu befragen, um anhand dieser Daten Vergleiche zu ziehen. Dieser Vergleich hätte auch mittels einer Online-Befragung realisiert werden können, weil das gewählte Erhebungsinstrument auch in einem Online-Format zur Verfügung steht. Mit Hilfe einer Online-Befragung wäre es auch möglich gewesen, die Stichprobengröße in einem wesentlichen Umfang zu erhöhen, indem z.B. auch Auszubildende aus anderen Bundesländern und Berufsfachschulen in die Befragung hätten eingeschlossen werden können. Da die Autorin die Auszubildenden aber so früh wie möglich nach ihrem Eintritt in die Berufsausbildung und vor dem ersten längeren Einsatz in der Praxis befragen wollte, war hier das Zeitfenster sehr knapp bemessen. Die einzelnen Berufsfachschulen bieten die Ausbildung zu unterschiedlichen Zeitpunkten an, was zu Schwierigkeiten hinsichtlich des Befragungszeitraumes geführt hätte.

Eine weitere Limitation ergibt sich durch die Nichterfassung von soziodemografischen Angaben, wodurch keine Typenbildungen und somit auch keine Unterschiede hinsichtlich des Stresserlebens, der Stresssymptomatik und der Stressbewältigung zwischen männlichen und weiblichen Versuchsteilnehmenden und den einzelnen Altersklassen erkannt werden konnte. In erster Linie sollte durch diese Arbeit jedoch ein Ist-Zustand erfasst werden, was trotz der beschriebenen Limitationen gelungen ist.

## **5.2 Fazit und Ausblick**

Diese Arbeit hatte das Ziel, Auszubildende in der generalistischen Pflegeausbildung zu ihrer Stressbelastung, ihrer Stresssymptomatik und zu ihrem Umgang mit Stress in der Berufsausbildungseingangsphase im Querschnittsdesign mittels einer schriftlichen Datenerhebung zu befragen. Dazu wurde das SCI von Satow (2012) genutzt, welches erlaubte, die Forschungsfragen und Grundannahmen präzise zu messen. Die deskriptive Datendarstellung bot eine übersichtliche Darstellung der Ergebnisse. Anhand von drei Grundannahmen, wurden Forschungsfragen abgeleitet, anhand derer die Grundannahmen überprüft wurden, um daraus Theorien ableiten zu können.

Diese Untersuchung brachte hervor, dass die Auszubildenden eine vulnerable Gruppe darstellen, was jedoch nicht bedeutet, dass sie nicht für den Pflegeberuf geeignet sind.

### **Grundannahme 1:**

Die Grundannahme, dass die Auszubildenden hoch belastet in die Pflegeausbildung eintreten und diese Belastungen nicht im Ausbildungskontext begründet sind, bestätigen sich nicht.

Die Ergebnisse aus der Fragestellung deuten darauf hin, dass gerade in dem Bereich Unsicherheit in Bezug auf wichtige Lebensziele und Leistungsdruck die Ausbildung mit eingeschlossen ist. Dieses Ergebnis war zu erwarten. Berufsfachschulen und die Ausbildungsträger sollten für verschiedene Problemlagen, sofern noch nicht geschehen, niedrigschwellige Hilfspakete schnüren, die für die Auszubildenden zur Verfügung stehen. Hierzu sollte auch das Angebot der Schuldnerberatung für regelmäßige Sprechstunden in den Berufsfachschulen vor Ort sein.

### **Grundannahme 2:**

Eine zweite Grundannahme, die verfolgt wurde, war, dass die Auszubildenden mit körperlichen und psychischen Symptomen von Stress in die Ausbildung eintreten. Diese Grundannahme bestätigte sich. Woraus sich die Theorie ableiten lässt, dass diese Symptome nicht im Zusammenhang mit dem Ausbildungsgeschehen stehen können.

Der Einblick in das verdeckte Stresserleben der Auszubildenden zeigte auf, dass 76,92% das psychische Stresssymptom des „Grübelns“ und je mit 53,85% die psychischen Stresssymptome des „Traurig seins“ und die „Lustlosigkeit“ an sich verspürten. Da diese Symptome seit einem halben Jahr von den Auszubildenden verspürt werden, zeigt dies einen dringenden Handlungsbedarf auf. Erfolgsversprechend scheint es zu sein Sportprogramme im Curriculum aufzunehmen. 42,31% der Auszubildenden klagt zum Eintritt in die Ausbildung über Gewichtsprobleme, was diese Forderung unterstreicht.

### **Grundannahme 3:**

Die dritte Grundannahme folgte der Aussage, dass die Auszubildenden negativ mit Stress umgehen und keine Ressourcen zur Stressbewältigung mitbringen. Diese Grundannahme bestätigte sich nicht.

Hier waren erfreulicherweise beim Support bei den meistens gute bis sehr gute Werte zu sehen. Dennoch müssen diejenigen Angebote erhalten, die von niemandem Unterstützung erwarten können, zügig vom Ausbildungsbetrieb supportet werden. Hier sollte nicht gewartet werden, bis Hilfe nötig ist, sondern die Angebote sollte ab dem ersten Tag laufen. Vorstellbar sind hier Paten oder ein Mentoring durch Gleichaltrige Auszubildende. Die maladaptiven Coping-Strategien der Auszubildenden sind Rauchen und zusätzlich Alkohol konsumieren, wenn es stressig wird. Das gaben 42,31% der Auszubildenden an. Ebenfalls mit 42,31% wurde die Gewichtszunahme und/oder -abnahme bestätigt. Auch hier zeigt sich wieder, dass Sport als Unterrichtsfach eine gute Wahl darstellt. Aber auch Supporten bietet sich hier wieder an.

### **Empfehlung:**

Weiterführend wird empfohlen Forschungen im Hinblick auf die Wirksamkeit der Unterrichtsinhalte zur körperlichen und psychischen Gesunderhaltung der Pflegeauszubildenden durchzuführen. Hier könnten z.B. Online-Umfragen zum Tragen kommen, um die bisherigen Unterrichtsinhalte zu evaluieren und neue Bedarfe zu entdecken.

**Ausblick:**

Die zwei Handlungsempfehlungen, die die Autorin aus den Ergebnissen abgeleitet hat, werden im Kapitel 6 vorgestellt.

Die Autorin wird diese ihrem Arbeitgeber vorstellen und um Erprobung bitten.

Die Auszubildenden zielführend zu unterstützen, stellt nicht nur einen wesentlichen Erfolgsfaktor für das Gelingen der Ausbildungsziele, sondern letztendlich auch einen Erfolgsfaktor für das Unternehmen dar. Denn physisch und psychisch stabile Auszubildende bedeuten positive Werbung und sind mit Sicherheit das beste Aushängeschild für einen Betrieb.

## **6 Handlungsempfehlungen**

Nachfolgend werden auf Grundlage des theoretischen Hintergrunds und aus den Ergebnissen der schriftlichen Befragung zwei Angebote zur Stressbewältigung für Auszubildende in der Pflege handlungsempfehlend vorgestellt.

### **6.1 Angebot 1**

Die soziale Unterstützung hat einen großen Anteil für einen erfolgreichen Ausbildungsverlauf (vgl. Hösli-Leu et al., 2018, S.34; Garcia-González/Peters, 2021, S.18), weswegen die erste Handlungsempfehlung ein Angebot aufzeigt, welches dahingehend ausgerichtet ist.

Viele der Auszubildenden fühlten sich aufgrund von Unsicherheiten in Bezug auf finanzielle Probleme, wichtige Lebensziele und Familie oder Freunde eher stärker bis stark belastet. Des Weiteren gaben viele der Auszubildenden an, sich durch eigene Ansprüche, durch die Ansprüche seitens der Familie und durch Leistungsdruck eher stärker bis stark überfordert zu fühlen. Auch wenn die meisten der Auszubildenden bei der Stressbewältigung durch soziale Unterstützung sehr gute bis gute Werte aufwiesen, ist das nachfolgende Angebot zur Stressbewältigung für diejenigen der Auszubildenden, die diesen Support nicht allumfassend erfahren.

Als erstes handlungsempfehlendes Angebot wird eine bundesweite Initiative des Senior Experten Service (SES) mit seinem Angebot VerA vorgestellt. Diese Initiative wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert und ist vor allem deswegen interessant, weil es für die Auszubildenden und Berufsfachschulen völlig kostenlos ist, da sich die Initiative über Fördergelder finanziert.

Die Abkürzung VerA steht für Verhinderung von Ausbildungsabbrüchen. Ehrenamtliche Fachleute im Ruhestand arbeiten nach dem 1:1 Prinzip oder im Tandem-Modell mit Auszubildenden zusammen, die Schwierigkeiten in der Berufsfachschule, Konflikte im Ausbildungsbetrieb oder eine fehlende Lernmotivation haben und auf der Suche nach Unterstützungsangeboten sind. Die Ehrenamtlichen unterstützen dahingehend, dass sie einerseits eine hohe Expertise und Lebenserfahrung mitbringen und andererseits über die nötige Zeitressourcen verfügen.

Die verfolgte Zielstellung ist, den hilfeschuchenden Auszubildenden zu einem erfolgreichen Abschluss zu verhelfen, ihre soziale Kompetenz zu stärken, sie bei der Selbstorganisation und bei der Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen.

Alle Auszubildenden, die eine duale oder schulische Berufsausbildung absolvieren, können das Angebot nutzen. Auch gilt das Angebot für Flüchtlinge, was es besonders für die generalistische Pflegeausbildung interessant macht, da immer mehr Auszubildende aus dem Ausland nach Deutschland kommen, um eine Pflegeausbildung zu absolvieren. Die Initiative legt ihren Fokus besonders auf die Förderung des Fachkräftenachwuchs im ländlichen Raum und auf die Förderung der Nachwuchskräfte in den Pflege- und Gesundheitsberufen. Eine Unterstützung wird zu Beginn für ein Jahr angeboten, kann aber je nach Bedarf auch verlängert werden.

Um das Angebot in Anspruch nehmen zu können müssen die Auszubildenden ein Anmeldeformular auf der Webseite der Initiative ausfüllen. Es sind für die Umsetzung dieses Programms seitens einer Berufsfachschule keine aufwendigen Vorbereitungen oder Schulungen für das Bildungspersonal von Nöten und es müssten wahrscheinlich auch keinerlei Genehmigungen seitens des Ausbildungsträgers oder der Landesschulbehörde eingeholt werden.

Zwar haben Hösli-Leu et al. (2018) angeführt, dass Gleichaltrige einen eher höheren positiven Effekt im Hinblick auf die Stressbewältigung von Auszubildenden hervorrufen, dennoch scheint dieses Angebot aus Sicht der Autorin sehr lohnend zu sein, weil die soziale Unterstützung als eine wesentliche Ressource im Hinblick auf das Entstehen von Belastungen und dem Entgegenwirken von Stress angesehen wird (vgl. Hösli-Leu et al., 2018, S.33f). Eine Kurzinformation zu diesem Angebot ist im Anhang hinterlegt (Anhang V).

## 6.2 Angebot 2

Nach Auswertung der Ergebnisse zu den körperlichen und psychischen Stresssymptomen zeigten viele der Auszubildenden, dass sie bereits mindestens ein halbes Jahr lang vor dem Eintritt in die Ausbildung unter verdeckte als auch über beobachtbare Stresssymptome litten. Diese Ergebnisse weisen deutlich auf chronische Stressbelastungen hin (vgl. Heinrichs et al., 2015, S. 6f). Die Befragung zeigte auf, dass viele der Auszubildenden sich traurig fühlen, viel Grübeln und eine Lustlosigkeit verspüren. Deswegen erscheint es sinnvoll, dass die Auszubildenden durch die Implementierung von Humormodulen als Unterrichtskonzept die Stressbelastungen, die diese Symptome hervorrufen, besser bewältigen können.

Aktuell werden in einer Kooperation zwischen der Ruhr Universität Bochum den Alexianern und der Stiftung „Humor hilft Heilen“ von Dr. Eckart von Hirschhausen Unterrichtskonzepte erprobt, die Pflegeauszubildenden Konzepte zum Stressmanagement und zur Anhebung der Arbeitsmotivation vermitteln sollen. Das Ziel des Humor-Trainings ist es, die Selbstsicherheit und die Fähigkeit zur Abgrenzung zu stärken. Dafür übernehmen geschulte Trainer der Stiftung „Humor hilft Heilen“ Unterrichtseinheiten. Dieses Konzept ist Teil einer wissenschaftlichen Studie.

Die Stiftung bietet auch Workshops, Weiterbildungen und Seminare für die Pflegeausbildung mit dem Namen „Humor hilft pflegen“ an. In eintägigen Seminaren werden die Auszubildenden in ihrer Persönlichkeit und der Selbstpflege gebildet und erlernen ein humorvolles Miteinander. Vor Beginn der Seminare findet ein Einführungsworkshop für die Lehrkräfte und Praxisanleiter statt. Interessanterweise kann das gesamte Curriculum aber auch digital in einer webbasierten App stattfinden.

Für eine Teilnahme müsste seitens der Schulleitung Kontakt zur Stiftung aufgenommen werden, um weiterführende Informationen zu erhalten und es müsste eine Kostenübernahme seitens des Ausbildungsträgers geklärt werden. Auch für diese Empfehlung ist eine Kurzinformation im Anhang hinterlegt (Anhang VI).

## Literatur

Balzer, S., (2019): Chamäleonkompetenz oder Rebellen und Fügsame in der Pflegeausbildung. In: *PADUA (2019). Jahrgang 14. Heft 4. Hogrefe.* S. 215-219.

Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1024/1861-6186/a000504>

Letzter Zugriff am 18.01.2023

Bundesinstitut für Berufsbildung (2022): Begleitforschung des Veränderungsprozesses zur Einführung der neuen Pflegeausbildungen (BENP). Online verfügbar unter: <http://www.bibb.de/Pflege-ENP> [Stand: 27.09.2022]. Letzter Zugriff am 21.01.2023.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2022): Ausbildungsoffensive Pflege (2019–2023). Zweiter Bericht. [Artikelnummer: 3BR261] Stand: November 2022, 1. Auflage. Berlin.

Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2019): Konzertierte Aktion Pflege – Vereinbarungen der Arbeitsgruppen 1 bis 5, November 2019, Berlin. Online verfügbar unter: [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Pflege/Berichte/2020-12-09\\_Umsetzungsbericht\\_KAP\\_barrierefrei.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Pflege/Berichte/2020-12-09_Umsetzungsbericht_KAP_barrierefrei.pdf).

Letzter Zugriff am 18.01.2023

Döring, N., Bortz, J. (2016): Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial-und Humanwissenschaften. 5. Auflage. Springer. Berlin Heidelberg.

Ernst, G., Franke, A., Franzkowiak, P. (2022): Stress und Stressbewältigung. In: *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). BZgA Leitbegriffe. Aktuelle Version vom 07.01.2022.* Köln. S.1-16. Online verfügbar unter:

<https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/stress-und-stressbewaeltigung/>

Letzter Zugriff am 09.01.2023



## Literatur

Esch, T., Esch, S. M. (2021) unter Mitarbeit von: Thees, S., Kerckhoff, A.: Stressbewältigung. Mind-Body-Medizin. Achtsamkeit und Resilienz. 3. Auflage. MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Berlin.

Fachkommission nach § 53 Pflegeberufegesetz (2020): Rahmenpläne der Fachkommission nach § 53 PflBG. o. O. 2020.

Flüter-Hoffmann, C., Hammermann, A., Stettes, O. (2018): Individuelle und organisationale Resilienz. Theoretische Konzeption und empirische Analyse auf Basis eines kombinierten Beschäftigten-Betriebsdatensatzes. In: *Institut der deutschen Wirtschaft Köln e. V. (Hrsg.) IW-Analysen 127*. S. 8-16.

Garcia-González, D., Peters, M. (2021): Ausbildungs- und Studienabbrüche in der Pflege – ein integratives Review. Bonn. Online verfügbar unter: <https://www.bibb.de/dienst/veroeffentlichungen/de/publication/show/17573>  
Letzter Zugriff am 02.01.2023

Grothe, F. (2021): Gesundheit und Motivation in der Pflegeausbildung. Eine standardisierte schriftliche Befragung zu Beanspruchungsmustern von Auszubildenden in Pflegeberufen. In: *Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum Verlag. Reihe: Pflegewissenschaft; Bd.3*. Baden-Baden.

Heinrichs, M., Stächele, T., Domes, G. (2015): Stress und Stressbewältigung. In: *Hahlweg, K., Hautzinger, M., Markgraf, J., Rief, W. (Hrsg.) Fortschritte der Psychotherapie. Band 58*. Hogrefe. Göttingen.

Holton, M. K., Barry, A. E., Chaney, J. D. (2016): Stressmanagement der Mitarbeiter: Eine Untersuchung adaptiver und maladaptiver Bewältigungsstrategien für die Gesundheit der Mitarbeiter. S.299-305. Online verfügbar unter: <https://content.iospress.com/articles/work/wor2145>  
Letzter Zugriff am 07.01.2023

## Literatur

- Hösli-Leu, S., Wade-Bohleber, L., von Wyl, A. (2018): Stress und soziale Unterstützung im ersten Jahr einer Berufsausbildung. In: *Sabatella, F., von Wyl A. (Hrsg.). Jugendliche im Übergang zwischen Schule und Beruf.* Springer Verlag. Berlin.  
Online verfügbar unter: [https://doi.org/10.1007/978-3-662-55733-4\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-662-55733-4_2)  
Zuletzt geprüft am: 02.01.2023.
- Kaluza, G. (2018): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. 4. Auflage. Springer Verlag. Berlin.
- Kersting, K. (2011): Berufsbildung zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Zur Aktualität der Kälttestudien - In: *Pädagogische Korrespondenz (2011) 43.* S. 91-105.
- Klingenberg, I. (2021): Stressbewältigung durch Pflegekräfte. Konzeptionelle und empirische Analysen vor dem Hintergrund des Copings und der Resilienz. Springer. Wiesbaden.  
Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/978-3-658-37438-9>  
Letzter Zugriff am 19.11.2022.
- Lange, S. (2019): Die Berufsausbildungseingangsphase: Anforderungen an Auszubildende und ihre Bewältigungsstrategien am Beispiel des Kfz-Mechatronikerhandwerks. (Berufsbildung, Arbeit und Innovation). [Dissertationen und Habilitationen, Bielefeld]. Online verfügbar unter: <https://elibrary.utb.de/doi/book/10.3278/9783763962884>  
Letzter Zugriff am 31.12.2022.
- Matthes, S. (2016): Attraktivitätssteigerung durch Reform der Pflegeberufe? Hinweise aus einer Schülerbefragung. In: *Fachbeiträge im Internet. Bundesinstitut für Berufsbildung (Hrsg.).* Bonn.

## Literatur

- Schiffer, B. (2014): Ausbildungserfolg in der Pflege. Untersuchung eines multidimensionalen Konstrukts unter Anwendung der Anforderungsanalyse in einer Ausbildungsstätte. [Dissertation, Philosophisch-Theologische Hochschule Vallendar]. Online verfügbar unter: [https://kidoks.bsz-bw.de/frontdoor/deliver/index/docId/412/file/Diss\\_fin\\_150128.pdf](https://kidoks.bsz-bw.de/frontdoor/deliver/index/docId/412/file/Diss_fin_150128.pdf)  
Letzter Zugriff am 06.01.2023.
- Satow, L. (2012): Stress- und Coping-Inventar – SCI [PSYINDEX Tests-Nr. [9006508]. In *Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID) (Hrsg.), Elektronisches Testarchiv*. Trier: ZPID. [\[PDF\]](#) Letzter Zugriff am 07.01.2023.
- Scheller, A., Walter, E., Hinzmann, M., Dabbert, S. (2020): Bildung und Beratung von Auszubildenden an beruflichen Schulen in Mecklenburg-Vorpommern. Erfahrungen aus drei Jahren Projektarbeit. In: *Dau w a t e.V. / DGB-Jugend Nord (Hrsg.) Rostock*.
- Schulten, D., Wussler, K. (2013): Auszubildende im Stress? Was Unternehmen tun können. In: *Wirtschaftspsychologie aktuell*. 2(20) (Hrsg.). S.40–44.
- Steinbach, H. (2017): Gesundheitsförderung und Prävention für Pflege- und andere Gesundheitsberufe. 5., aktualisierte Auflage. Facultas. Wien.
- Teigeler, B. (2022): Was tun, wenn der Nachwuchs geht?  
In: *Die Schwester Der Pfleger*. (Ausgabe 4/2022.). S. 66.  
Online verfügbar unter  
<https://www.bibliomed-pflege.de/sp/artikel/45313-was-tun-wenn-der-nachwuchs-geht>  
Letzter Zugriff am 21.12.2022.
- ten Hoeve, Y., Castelein, S., Jansen, G., Roodbol, P. (2017): Dreams and disappointments regarding nursing: Student nurses' reasons for attrition and retention. A qualitative study design. In: *Nurse Education Today* 54. S. 28–36.

## Literatur

- Thun-Hohenstein, L., Lampert, K., Altendorfer-Kling, U. (2020): Resilienz – Geschichte, Modelle und Anwendung. In: *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie* 19. Online publiziert: 29. Januar 2020. S. 7–20.  
Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/s11620-020-00524-6>  
Letzter Zugriff am 29.11.22.
- Urban & Vogel (2015): Rauchfrei durch die Pflegeausbildung. In: *Heilberufe* 67 S.49. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/s00058-015-1694-y>  
Letzter Zugriff am 20.12.2022.
- Winter, C. (2019): Emotionale Herausforderungen Auszubildender während der praktischen Pflegeausbildung Empirische Grundlegung eines persönlichkeitsstärkenden Praxisbegleitungskonzepts. [Dissertation, Gottfried - Wilhelm-Leibniz-Universität Hannover] 249 S.  
Online verfügbar unter:  
<https://www.repo.uni-hannover.de/handle/123456789/9221>  
Letzter Zugriff am 04.12.2022.
- Zok, K., Böttger S. J. (2019): Gesundheitszustand und Gesundheitsverhalten von Auszubildenden. Eine bundesweite Repräsentativ-Umfrage unter Auszubildenden in kleineren und mittleren Unternehmen. In: *Wido Monitor. (Hrsg.) Die Versicherten-Umfrage des Wissenschaftlichen Instituts der AOK. 2019; 16(1). S.1–12.*

## **Anhangsverzeichnis**

### **Anhang I: Einwilligung der Erziehungsberechtigten**

Einwilligungsanschreiben an die Erziehungsberechtigten der minderjährigen Schülerinnen und Schüler (Seite 1).

Sehr geehrte Eltern bzw. Erziehungsberechtigte,

mit diesem Schreiben bitte ich Sie um Erlaubnis, Ihre minderjährige Tochter, Ihren minderjährigen Sohn an einer schriftlichen Befragung teilnehmen zu lassen.

Mein Name ist Sabine Bischoff. Ich arbeite an der Berufsfachschule Pflege [REDACTED]  
[REDACTED] Aktuell befinde ich mich im sechsten Semester des Bachelorstudiengangs Berufspädagogik in der Pflege an der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften in Wolfsburg.

Im Rahmen meiner Bachelorarbeit plane ich die Durchführung einer anonymen, freiwilligen und schriftlichen Befragung bei Auszubildenden, die sich im ersten Drittel der generalistischen Pflegeausbildung zur Pflegefachfrau/ zum Pflegefachmann befinden. In dieser Befragung möchte ich das subjektive Stressempfinden, die Stresssymptomatik und die Bewältigungsstrategien bei Stress messen. Die Datenerhebung soll am 27.09.2022 mit Hilfe eines validierten und standardisierten Fragebogens realisiert werden. Darin werden geschlossene Fragen mit vorgegebenen Antwortmöglichkeiten in einem Multiple-Choice-Modell eingesetzt.

Die gewonnenen Ergebnisse sollen den Auszubildenden zugutekommen, indem wissenschaftlich erprobte Stressbewältigungsstrategien abgeleitet werden, welche vorerst empfohlen werden, aber langfristig im schulinternen Curriculum integriert werden sollen.

Wenn Sie Interesse an den Ergebnissen oder an dem eingesetzten Fragebogen haben, können Sie meine Bachelorarbeit ab Anfang März 2023 im Sekretariat der Berufsfachschule Pflege einsehen. Dazu vereinbaren Sie bitte einen Termin mit der Sekretärin. Des Weiteren stehe ich Ihnen bei Rückfragen jederzeit zur Verfügung.

Auf der Seite 3 können Sie mit Ihrer Unterschrift der Befragung zustimmen. Auf der Rückseite dieses Schreibens sind alle Ansprechpartner\*innen aufgelistet.

Ich bedanke mich recht herzlich für Ihre Unterstützung!

*Herzliche Grüße Sabine Bischoff*

## **Anhang I: Einwilligung der Erziehungsberechtigten**

Einwilligungsanschreiben an die Erziehungsberechtigten der minderjährigen Schülerinnen und Schüler (Seite 2).

**Das sind Ihre Ansprechpartner\*innen:**

### **Ansprechpartnerin für die Studiendurchführung**

Frau Sabine Bischoff

[REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]

### **Sekretariat der Berufsfachschule (in der Zeit von 08:00 – 12:00 Uhr)**

[REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]

### **Schulleitung**

[REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]

### **Praxiskoordination**

[REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]

## **Anhang I: Einwilligung der Erziehungsberechtigten**

Einwilligungsanschreiben an die Erziehungsberechtigten der minderjährigen Schülerinnen und Schüler (Seite 3).

*Den unteren Abschnitt geben Sie bitte Ihrer Tochter/ Ihrem Sohn zur Vorlage in der Berufsfachschule **bis zum 26. September 2022** wieder mit. Bitte lesen Sie vorab sorgfältig den Hinweis zum Datenschutz durch. Vielen Dank!*

### **Hinweis zum Datenschutz**

Fragebögen ohne Einwilligung der Erziehungsberechtigten werden nicht genutzt. Die Befragung ist freiwillig und anonym. Es können keine Rückschlüsse auf die beantwortende Person gezogen werden, da weder Name und Adresse der Teilnehmenden erfasst werden. Die datenschutzrechtlichen Bestimmungen werden strikt eingehalten. Eine Verweigerung der Teilnahme ist mit keinerlei Nachteilen für die Auszubildenden verbunden. Es besteht demnach auch keine Pflicht und Notwendigkeit zu erklären, dass Sie mit der Teilnahme nicht einverstanden sind. Die Schüler\*innen müssen auch dann nicht teilnehmen, wenn die Erziehungsberechtigten der Teilnahme außerordentlich zugestimmt haben. Die Freiwilligkeit der Teilnahme beinhaltet auch das Recht, einzelne Fragen zu beantworten, andere aber nicht.

Die erhobenen Daten werden ausschließlich für die Erstellung der Bachelorarbeit genutzt. Der Schulleiter hat der Befragung zugestimmt und äußert keinerlei Bedenken hinsichtlich der Durchführung.

----- ✂ *bitte abtrennen* -----

### **Einwilligung**

Hiermit gestatte ich, dass Frau Sabine Bischoff im Rahmen ihrer Bachelorarbeit eine Datenerhebung mittels einer anonymen und freiwilligen schriftlichen Befragung bei meiner Tochter/ meinem Sohn,

\_\_\_\_\_ durchführen darf.

(Name des Kindes)

-----

Ort und Datum

-----

Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten

## Anhang II: Stress- und Coping Inventar (SCI) (Satow,2012)

Bogen eins des SCI.

### Fragebogen zum Umgang mit Stress (SCI)

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

Geschlecht: männlichen  weiblich

Testdatum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

#### Anleitung:

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

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

	nicht belastet							sehr stark belastet
Unsicherheit durch finanzielle Probleme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Unsicherheit in Bezug auf Ihren Wohnort.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Unsicherheit in Bezug auf Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studium oder Schule.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Unsicherheit in Bezug eine ernsthafte Erkrankung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Unsicherheit in Bezug auf die Familie oder Freunde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Unsicherheit in Bezug auf die Partnerschaft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Unsicherheit in Bezug auf wichtige Lebensziele.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	



## Anhang II: Stress- und Coping Inventar (SCI) (Satow,2012)

### Bogen zwei des SCI.

Satow, L. (2012). Stress- und Coping-Inventar (SCI): Testmanual und Normen. Online im Internet, URL: <http://www.dr.satow.de>  
Copyright © 2012 Dr. L. Satow Alle Rechte vorbehalten

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	0	0	0	0	0	0	0
Wohnungssuche oder Hausbau	0	0	0	0	0	0	0
Leistungsdruck am Arbeitsplatz, im Studium, in Ausbildung oder Schule	0	0	0	0	0	0	0
Erwartungen und Ansprüche der Familie oder Freunde	0	0	0	0	0	0	0
Erwartungen und Ansprüche des Partners	0	0	0	0	0	0	0
gesundheitliche Probleme	0	0	0	0	0	0	0
eigene Erwartungen und Ansprüche	0	0	0	0	0	0	0

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)	0	0	0	0	0	0	0
Verlust von Wohnung oder Haus / Umzug / neuer Wohnort	0	0	0	0	0	0	0
Verlust von Arbeitsplatz, Ausbildungsplatz, Studienplatz oder Verweis von der Schule	0	0	0	0	0	0	0
Verlust von Familienangehörigen oder Freunden	0	0	0	0	0	0	0
Verlust oder Trennung vom Partner	0	0	0	0	0	0	0
Verlust von Gesundheit oder Handlungsfähigkeit	0	0	0	0	0	0	0
eigenes Scheitern in wichtigen Lebensbereichen	0	0	0	0	0	0	0

## Anhang II: Stress- und Coping Inventar (SCI) (Satow,2012)

Bogen drei des SCI.

Satow, L. (2012). Stress- und Coping-Inventar (SCI): Testmanual und Normen. Online im Internet, URL: <http://www.dr.satow.de>  
Copyright © 2012 Dr. L. Satow Alle Rechte vorbehalten

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

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

## Anhang II: Stress- und Coping Inventar (SCI) (Satow,2012)

### Bogen vier des SCI.

Satow, L. (2012). Stress- und Coping-Inventar (SCI): Testmanual und Normen. Online im Internet, URL: <http://www.drsatow.de>  
Copyright © 2012 Dr. L. Satow Alle Rechte vorbehalten

Wie gehen Sie mit Stress um? Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Antworten Sie möglichst spontan und lassen Sie keine Aussage aus.

		trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
positiv	Ich sage mir, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben.	0	0	0	0
alk (-)	Egal wie groß der Stress wird, ich würde niemals wegen Stress zu Alkohol oder Zigaretten greifen.	0	0	0	0
aktiv	Ich mache mir schon vorher Gedanken, wie ich Zeitdruck vermeiden kann.	0	0	0	0
support	Wenn ich mich überfordert fühle, gibt es Menschen, die mich wieder aufbauen.	0	0	0	0
positiv	Ich sehe Stress und Druck als positive Herausforderung an.	0	0	0	0
positiv	Auch wenn ich sehr unter Druck stehe, verliere ich meinen Humor nicht.	0	0	0	0
aktiv	Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu vermeiden.	0	0	0	0
rel	Bei Stress und Druck finde ich Halt im Glauben.	0	0	0	0
rel	Gebete helfen mir dabei, mit Stress und Bedrohungen umzugehen.	0	0	0	0
rel	Egal wie schlimm es wird, ich vertraue auf höhere Mächte.	0	0	0	0
alk	Wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zur Flasche.	0	0	0	0
aktiv	Ich tue alles, damit Stress erst gar nicht entsteht.	0	0	0	0
support	Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen.	0	0	0	0
alk	Bei Stress und Druck entspanne ich mich abends mit einem Glas Wein oder Bier.	0	0	0	0
support	Bei Stress und Druck finde ich Rückhalt bei meinem Partner oder einem guten Freund.	0	0	0	0
positiv	Bei Stress und Druck konzentriere ich mich einfach auf das Positive.	0	0	0	0
aktiv	Bei Stress und Druck beseitige ich gezielt die Ursachen.	0	0	0	0
rel	Bei Stress und Druck erinnere ich mich daran, dass es höhere Werte im Leben gibt.	0	0	0	0
support	Egal wie schlimm es wird, ich habe gute Freunde, auf die ich mich immer verlassen kann.	0	0	0	0
alk	Wenn ich zu viel Stress habe, rauche ich eine Zigarette.	0	0	0	0

## Anhang III: Information für die Auszubildenden

*Liebe Auszubildende,*

Sie erhalten nun einen Fragebogen zur Ermittlung der aktuellen Stressbelastung und den Umgang mit Stress. Ihre Aufgabe ist es zu beurteilen, inwieweit diese Aussagen auf Sie zutreffen. Antworten Sie möglichst spontan. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Ihre Kreuze setzen Sie bitte so →

Wenn Sie ein Kreuz falsch gesetzt haben, dann markieren Sie bitte das Feld bitte so →  Danach kreuzen Sie bitte das neu gewählte Kästchen an.

Die gesamte Befragung dauert ca. 15 – 20 Minuten. Bitte beachten Sie, dass die Blätter immer eine Rückseite haben.

Die Befragung ist freiwillig und anonym. Es können keine Rückschlüsse auf Ihre Person gezogen werden. Wenn Sie nicht teilnehmen möchten, hat das keinerlei Nachteile für Sie. Wenn Sie minderjährig sind und Ihre Eltern bzw. Erziehungsberechtigten für Sie zugestimmt haben, besteht für Sie trotzdem keine Pflicht zur Teilnahme. Die Freiwilligkeit der Teilnahme beinhaltet auch das Recht, einzelne Fragen zu beantworten, andere aber nicht. Für aussagekräftige Ergebnisse ist es aber wichtig, dass möglichst jede Frage bzw. Aussage von Ihnen beantwortet wird. Ihre Daten werden ausschließlich für das Anfertigen meiner Bachelorarbeit genutzt und streng vertraulich behandelt.

Wenn Sie keine Frage haben, können Sie jetzt beginnen.

Ich bedanke mich herzlich für ihre Unterstützung!

*Sabine Bischoff*

## Anhang IV: Excel-Auswertung.

Teilnehmer/-in Nr.	Unsicherheit			Überforderung			Belastung			Symptome																																																									
	Unsicht	Unsicht	Unsicht	Überf	Überf	Überf	Belast	Belast	Belast	Symp	Symp	Symp	Symp	Symp	Symp	Symp	Symp	Symp																																																	
1	5	2	3	5	2	4	4	5	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	1	3	4																																												
2	6	1	2	4	5	6	3	1	2	5	6	6	2	2	1	1	1	1	4	3	2	1	1	3	2	2	3	2	2																																						
3	6	1	2	5	0	4	4	6	0	2	4	2	6	4	3	6	5	5	3	4	4	1	2	2	2	3	4	2	2	4	2																																				
4	4	2	4	5	6	1	4	1	1	2	5	1	5	4	1	1	1	6	6	3	1	1	4	2	1	2	1	1	1	1	1	1																																			
5	5	7	5	5	7	2	6	2	4	6	2	4	4	1	7	1	6	1	1	1	1	2	4	3	4	4	1	4	1	1	1	1	1																																		
6	1	1	7	2	7	1	5	1	1	5	1	1	2	6	1	1	1	6	1	1	2	3	3	2	1	4	2	2	2	1	2	1	1	2	1																																
7	6	5	7	5	6	7	7	4	4	5	4	3	4	7	4	4	3	7	6	7	4	4	3	4	4	4	2	4	4	1	4	1	4	3	3																																
8	5	4	1	1	5	7	5	1	6	3	6	7	1	7	1	5	1	2	7	1	5	1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1																														
9	5	2	5	1	3	2	7	3	1	3	4	1	3	6	1	1	1	3	2	3	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	4	3																														
10	7	3	1	7	3	1	1	6	4	7	7	6	1	7	4	1	1	7	7	6	4	2	2	4	4	4	2	4	3	1	3	1	2	4	3	1	4	3																													
11	6	1	1	2	6	2	2	3	1	3	7	1	1	4	1	1	1	7	2	1	4	3	4	2	4	4	3	2	3	1	2	3	3	1	1	2	3	3																													
12	1	1	1	4	6	6	3	5	1	2	4	3	3	6	1	1	4	7	1	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3																														
13	3	1	6	2	4	4	5	2	2	4	2	2	4	2	2	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2																													
14	3	4	5	4	2	6	5	4	2	7	7	3	4	7	3	6	7	2	2	7	4	2	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4																										
15	2	4	5	3	4	6	5	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4																											
16	5	6	4	3	2	7	5	6	6	5	4	6	1	3	5	6	3	1	7	2	1	3	2	1	1	4	2	2	1	4	2	2	4	3	1	2	2	2	2	2	2																										
17	4	3	3	4	5	2	5	4	6	6	6	1	5	6	1	1	7	1	6	6	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	1	3	3	3	3																											
18	5	1	3	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	3																									
19	5	4	2	3	1	1	3	2	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	3	2	2	4	1	1	2	2	4	1	1	2	2	1	2	2	3																							
20	5	0	4	1	1	1	5	1	1	5	7	4	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	2	4	3	2	4	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	2	3																								
21	4	2	2	1	1	1	1	5	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	4	4	2	2	3	1	4	3	2	3	1	4	3	2	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1																							
22	2	3	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																					
23	1	1	4	3	4	4	3	1	1	4	6	4	2	4	1	1	1	4	4	2	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																				
24	3	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																			
25	2	3	1	2	3	1	1	2	6	2	5	1	4	5	1	6	1	3	1	3	1	2	3	1	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																		
26	0	1	3	1	3	1	1	5	2	3	1	2	1	4	1	6	2	6	7	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																	
3.885	2,6	3,19	3	3,538	3,077	3,731	3	2,385	3,69	4,077	2,62	2,462	4,35	1,731	2,846	1,9231	3,46	2,8462	2,69	3,385	2,462	2,04	1,846	2,538	2,962	2,5	2,58	2,231	1,577	2,231	1,5	2,423	2,038	1,904	1,77	1,92	1,67	2,14	2,296	1,801	1,96	1,92	1,69	2,244	1,94	1,555	1,79	1,185	2,203	1,5728	2,44	2,2216	2,07	1,92	0,989	1,04	0,925	1,104	1,038	0,812	0,99	0,951	1,665	0,992	0,707	1,027	1,038



**Anhang V: Excel-Auswertung.**

Umgang Stress																			
Umgang	Umgang	Umgang	Umgang	Umgang	Umgang	Umgang	Umgang	Umgang	Umgang	Umgang	Umgang	Umgang	Umgang	Umgang	Umgang	Umgang	Umgang	Umgang	
2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	4	1	4	2	2	2	3	2		
4	3	4	2	3	3	4	1	1	1	3	2	2	2	2	2	3	3		
3	2	3	3	4	2	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	1		
2	1	3	3	1	3	3	1	1	1	1	3	1	3	2	1	3	1		
1	4	3	1	1	3	4	1	1	4	1	2	3	1	2	2	4	4		
3	1	1	4	1	3	2	4	4	4	1	2	4	1	3	3	2	1		
2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1		
1	3	4	4	2	1	4	1	1	1	1	2	4	1	4	1	2	4		
3	2	3	2	1	3	2	1	1	1	2	3	1	1	2	1	2	4		
1	4	2	4	3	2	4	1	1	1	3	4	4	4	3	4	4	1		
2	4	2	4	1	2	2	1	1	1	1	3	4	1	4	1	2	4		
3	4	2	3	2	4	2	2	3	3	1	2	3	1	3	2	2	4		
3	4	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	2	3	3	3	2	1		
2	1	4	1	2	3	3	4	4	4	1	3	1	1	2	2	3	4		
3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3		
1	3	2	1	2	4	2	4	2	1	1	2	4	2	4	4	3	4		
3	4	2	4	3	2	2	1	1	3	4	1	2	4	2	2	3	4		
2	4	2	4	1	3	3	4	4	4	1	2	2	1	3	2	1	1		
3	4	4	4	2	4	3	1	1	1	3	4	1	4	4	3	3	4		
3	3	4	4	4	1	2	1	4	1	1	4	1	4	3	2	4	4		
3	3	4	4	4	4	4	1	1	1	2	3	4	3	3	4	2	4		
3	1	3	4	2	2	3	1	1	1	3	4	1	4	3	2	3	1		
3	3	4	3	3	4	3	1	1	1	2	4	3	4	3	3	2	3		
2	2	4	3	2	3	4	3	1	1	1	2	3	1	2	3	3	4		
1	2	3	4	1	2	3	1	1	1	2	3	1	4	1	3	3	1		
4	1	3	1	4	4	4	1	4	4	1	3	1	4	1	4	4	1		
2,4231	2,6923	2,962	3,0385	2,23077	2,69231	2,84615	1,8846	2,038	2	1,61538	2,46154	3,03846	1,76923	2,8077	2,462	2,615385	2,461538	2,769231	2,4615
0,9021	1,1232	0,871	1,1129	1,0318	0,88405	1,00766	1,1429	1,28	1,2329	0,89786	0,76057	1,03849	1,0318	1,1668	0,905	0,803837	1,066987	0,908083	1,3923

## Anhang VI: Handlungsempfehlung 1: Initiative VerA

Kurzinformation des Senior Experten Service (SES) zu dem bundesweitem Mentorenprogramm der Initiative VerA.



### Kurzinformation

## Initiative VerA zur Verhinderung von Ausbildungsabbrüchen

Ausbildungsabbrüche zu verhindern: Das ist seit mehr als 10 Jahren das Ziel der Initiative VerA des Senior Experten Service (SES). Das bundesweite Mentorenprogramm ist ein Angebot für alle, die bei ihren ersten Schritten in Richtung Beruf auf Schwierigkeiten stoßen. Und das sind viele, denn in Deutschland werden seit Jahren 25 Prozent aller Ausbildungsverträge vorzeitig gelöst. Nur die Hälfte der Betroffenen findet einen neuen Ausbildungsberuf oder -betrieb.

### Erfolg dank Tandem-Modell

VerA bringt Auszubildende, die Unterstützung wünschen, mit ehrenamtlichen Profis im Ruhestand zusammen – immer nach dem 1:1-Prinzip. Individueller geht es nicht, und darin liegt auch das Erfolgsrezept der Initiative: VerA-Begleitungen führen zu über 75 Prozent zum Ziel! Seit Beginn haben fast 20.000 junge Menschen von VerA profitiert.

### VerA hilft bei

- Problemen in der Berufsschule
- Konflikten im Ausbildungsbetrieb
- fehlender Lernmotivation
- der Suche nach zusätzlichen Unterstützungsangeboten

### Ziele

- erfolgreicher Abschluss der Ausbildung
- Stärkung der sozialen Kompetenz
- Bewältigung von Prüfungsstress
- Verbesserung der Selbstorganisation
- Förderung der Persönlichkeitsentwicklung

### Für die Fachkräfte von morgen

VerA richtet sich an Auszubildende in allen dualen oder schulischen Ausbildungen, auch an junge Menschen, die berufsvorbereitende Angebote und Programme wie „Berufsorientierung für Flüchtlinge“ (BOF) in Anspruch nehmen. Einen besonderen Stellenwert nimmt die Förderung des Fachkräftenachwuchses in ländlichen Räumen und in Pflege- und Gesundheitsberufen ein. VerA-Begleitungen dauern zunächst ein Jahr, können bei Bedarf aber verlängert werden. Die Anforderung erfolgt über das Anmeldeformular der Webseite [vera.ses-bonn.de](http://vera.ses-bonn.de).

### Ausbildungsbegleiterinnen und -begleiter

VerA-Ausbildungsbegleitungen werden von Expertinnen und Experten des SES übernommen. Sie alle haben ein zweitägiges Vorbereitungsseminar durchlaufen und nehmen regelmäßig an Treffen zur Weiterbildung und zum Erfahrungsaustausch teil. Der SES unterstützt ihr Engagement mit einer monatlichen Aufwandsentschädigung.

### Kosten und Förderung

VerA-Begleitungen sind für Auszubildende, Ausbildungsbetriebe und Berufsschulen kostenfrei. Partner des SES bei VerA sind der Bundesverband der Freien Berufe (BFB), der Deutsche Industrie- und Handelskammertag (DIHK) und der Zentralverband des Deutschen Handwerks (ZDH). VerA wird im Rahmen der Initiative „Abschluss und Anschluss – Bildungsketten bis zum Ausbildungsabschluss“ (Initiative Bildungsketten) vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert.

### Über den SES

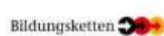
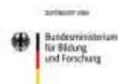
Der SES ist die größte deutsche Ehrenamtsorganisation für Fach- und Führungskräfte im Ruhestand oder in einer beruflichen Auszeit (Weltweit 30+). Seit 1983 unterstützt der SES den Know-how-Transfer in der Entwicklungszusammenarbeit. In Deutschland setzt er sich vor allem für den Nachwuchs in Schule und Ausbildung ein. Bundesweit kann der SES auf mehr als 12.000 Expertinnen und Experten zurückgreifen. 5.000 von ihnen stehen für Ausbildungsbegleitungen zur Verfügung.

### Kontakt zu VerA

Senior Experten Service (SES)  
Initiative VerA  
Buschstraße 2, 53113 Bonn  
0228 26090-40, [vera@ses-bonn.de](mailto:vera@ses-bonn.de)  
[vera.ses-bonn.de](http://vera.ses-bonn.de)

### Ausbildungsbegleiterinnen und -begleiter gesucht!

Möchten auch Sie sich für VerA engagieren? Dann lassen Sie sich beim SES registrieren. Wir freuen uns auf Sie! Alle Informationen finden Sie unter:  
[www.ses-bonn.de](http://www.ses-bonn.de)



## Anhang VII: Handlungsempfehlung 2: „Humor hilft pflegen“



Für die **Pflegeausbildung** haben die Trainer:innen von Humor Hilft Heilen das Seminar *Freude pflegen* entwickelt. An einem Tag pro Ausbildungsjahr stehen für die Auszubildenden Persönlichkeitsbildung, Selbstpflege und humorvolles Miteinander im Mittelpunkt. Vor Beginn der Seminare findet ein Einführungsworkshop für die Lehrkräfte und Praxisanleiter statt. Das gesamte Curriculum kann auch digital in einer webbasierten App stattfinden.

Weiterführende Informationen unter:

<https://www.humorhilftheilen.de/workshops-buchen/>

(Letzter Zugriff am 15.01.2023)



Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten und nicht veröffentlichten Schriften entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit ist in gleicher oder ähnlicher Form im Rahmen einer anderen Prüfung noch nicht vorgelegt worden.

Wolfenbüttel, den 25.01.23

---

Ort, Datum

---

Unterschrift