Lehrergesundheit erhalten und stärken

COPING
Psychologische Diagnostik
und Personalentwicklung

Ergebnisse und Schlussfolgerungen aus der Potsdamer Studie zur psychischen Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern

Uwe Schaarschmidt

2 Arbeitsetappen

COPING
Psychologische Diagnostik
und Personalentwicklung

1. Etappe (2000 – 2003): Analyse der Belastungssituation (genauer: der psychischen Gesundheit)

2. Etappe (2003 – 2006): Unterstützungsangebote zur Verbesserung der Situation

Was ist psychische Gesundheit?

Psychisch gesund ist nach unserem Verständnis ein Mensch,
dem es im Alltag gelingt, sich engagiert und doch entspannt
den Anforderungen zu stellen,
der über eine positive Einstellung zu sich selbst und zu den eigenen Wirkungsmöglichkeiten verfügt,
der Ziele verfolgt, in seinem Tun Sinn erfahren kann und sich sozial aufgehoben fühlt.

Diesen Merkmalen wird – bezogen auf das berufliche Leben –
mit dem diagnostischen Verfahren **AVEM** entsprochen.

Indikatoren psychischer Gesundheit

Merkmale arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens aus 3 Bereichen

Arbeitsengagement

- Bedeutsamkeit der Arbeit
- Beruflicher Ehrgeiz
- Verausgabungs-bereitschaft
- Perfektionsstreben

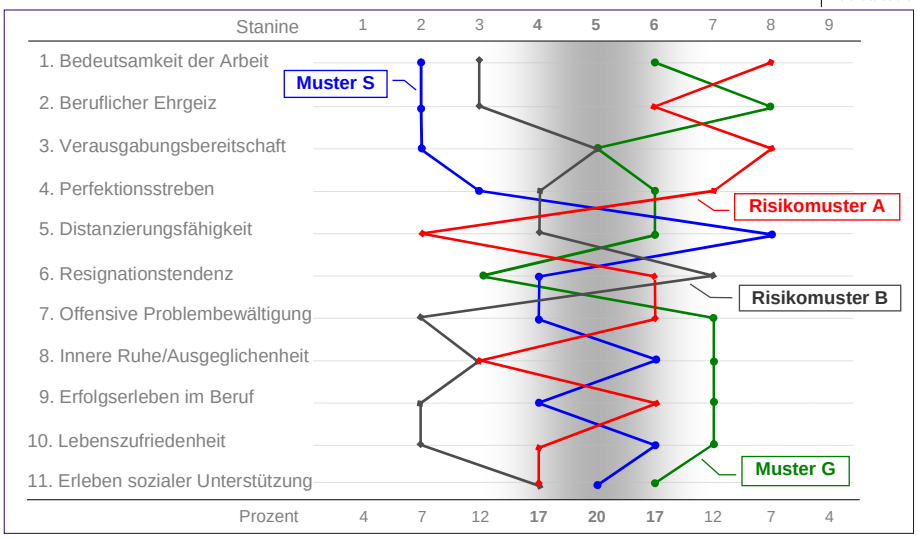
Widerstandskraft

- Distanzierungsfähigkeit
- Resignationstendenz
- Offensive Problem-bewältigung
- Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

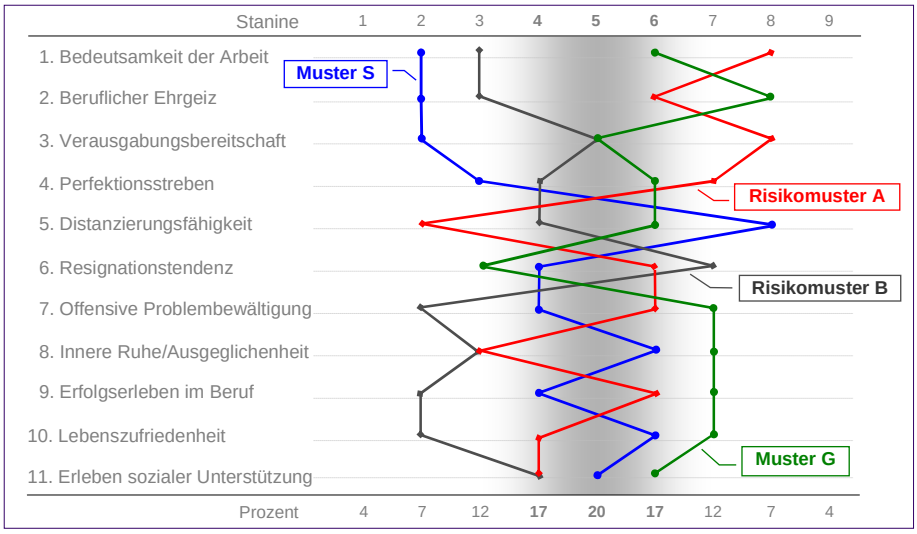
Emotionen

- Erfolgserleben im Beruf
- Lebenszufriedenheit
- Erleben sozialer Unterstützung

4 Muster arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens

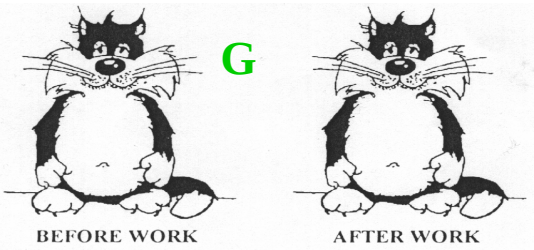


4 Muster arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens



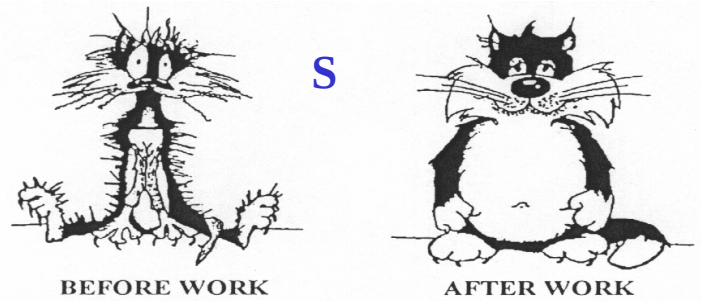
COPING
Psychologische Diagnostik und Personalentwicklung

Engagement, Widerstandsfähigkeit, positives Lebensgefühl



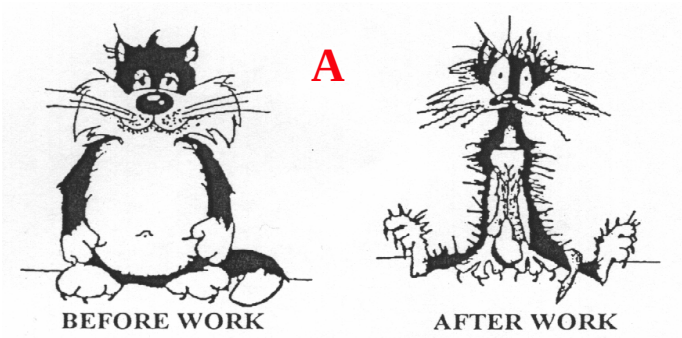
COPING
Psychologische Diagnostik und Personalentwicklung

Schonungstendenz



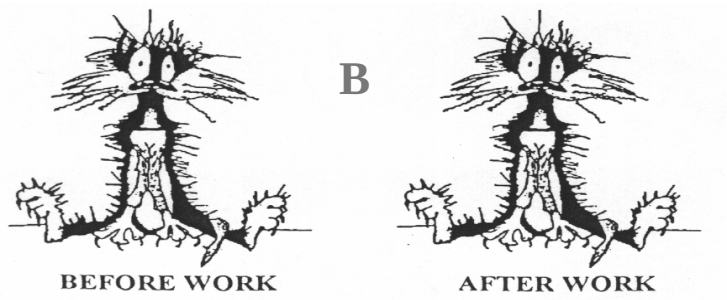
COPING
Psychologische Diagnostik und Personalentwicklung

Selbstüberforderung



COPING
Psychologische Diagnostik und Personalentwicklung

Resignation



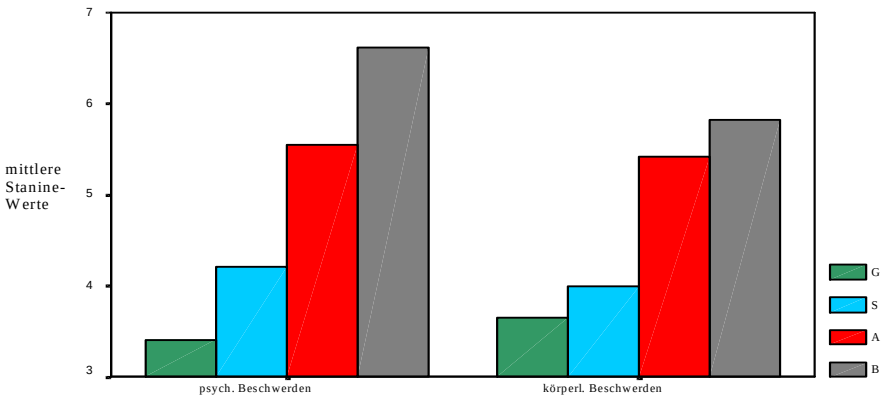
Musterzugehörigkeit und wahrgenommenes Lehrerverhalten im Unterricht

Im Schülerurteil heben sich Lehrkräfte des Musters G vor allem ab durch…

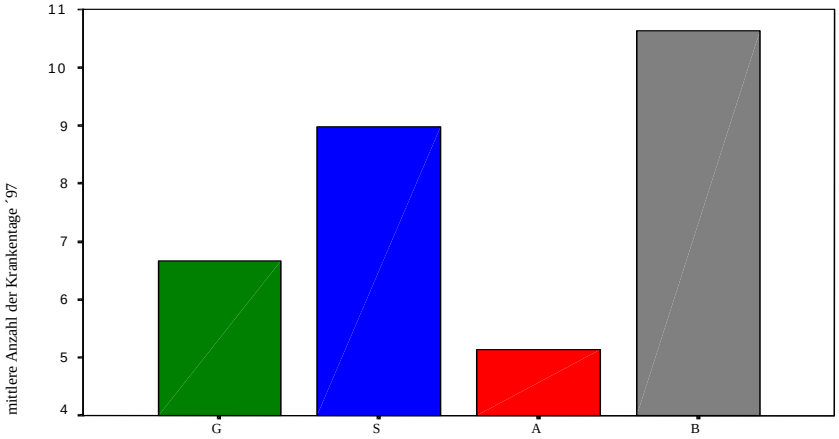
- stärkere Förderung der kognitiven Selbständigkeit
- gerechteres Verhalten
- größeres Interesse an den Schülerbelangen
- angemesseneres Interaktionstempo

nach Klusmann u.a. (2006)

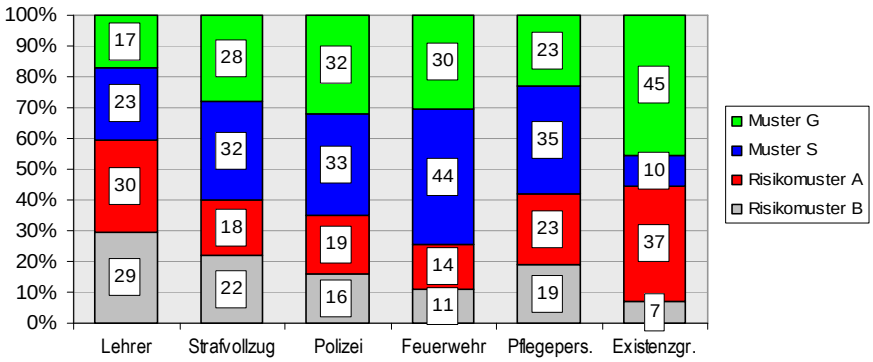
Beeinträchtigung des Befindens und körperliche Beschwerden im Zusammenhang mit den 4 Mustern



Zahl der Krankentage während eines Schuljahres im Zusammenhang mit den 4 Mustern

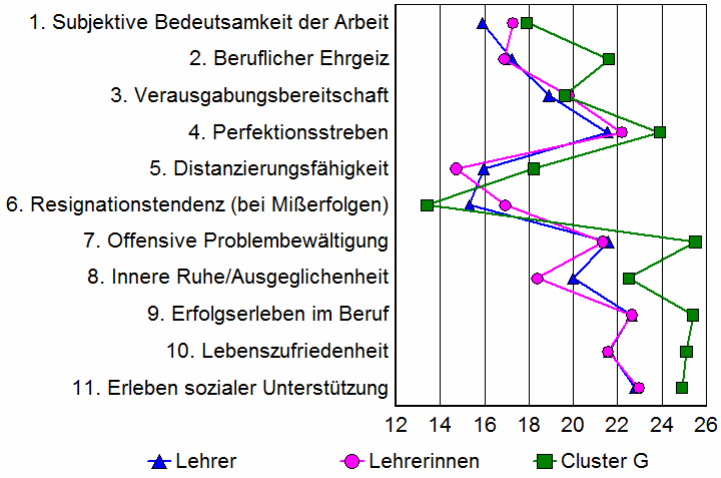


Muster im Berufsvergleich



Musterverteilung für Männer und Frauen in beiden Erhebungen

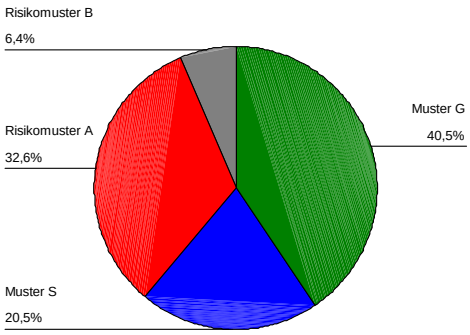
Vergleich von Berufsprofil und G-Profil



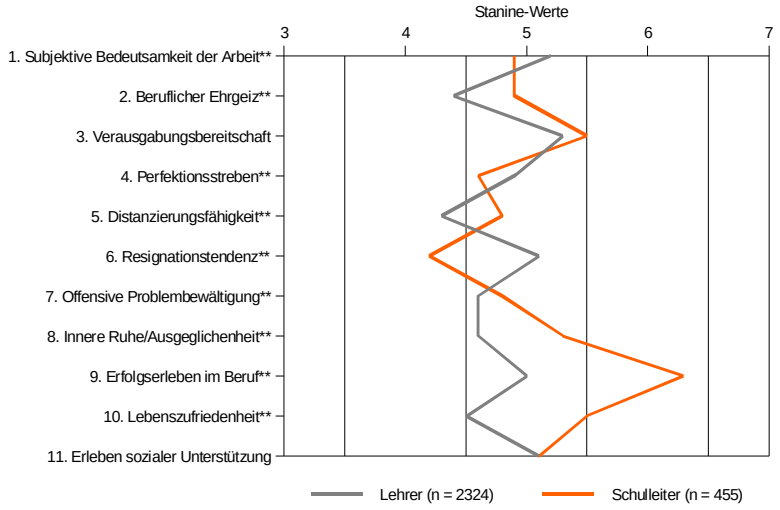
Problematische Beanspruchungen im Lehrerberuf

- Druck durch unerledigte Aufgaben und immer neue Forderungen
- eingeschränkte Erholungsmöglichkeiten in der Unterrichtszeit
- Erfordernis ständiger psychischer Präsenz (sich permanent auf verschiedenste Personen und Situationen einstellen müssen)
- Verarbeitung negativer Emotionen (z. T. aus lang anhaltenden konfliktreichen Beziehungen)

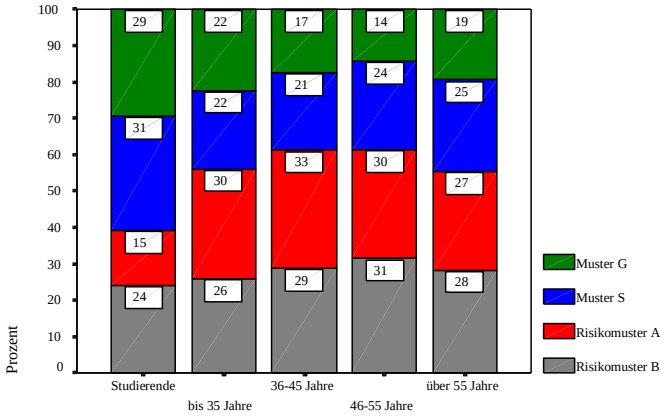
Musterverteilung bei Schulleitern



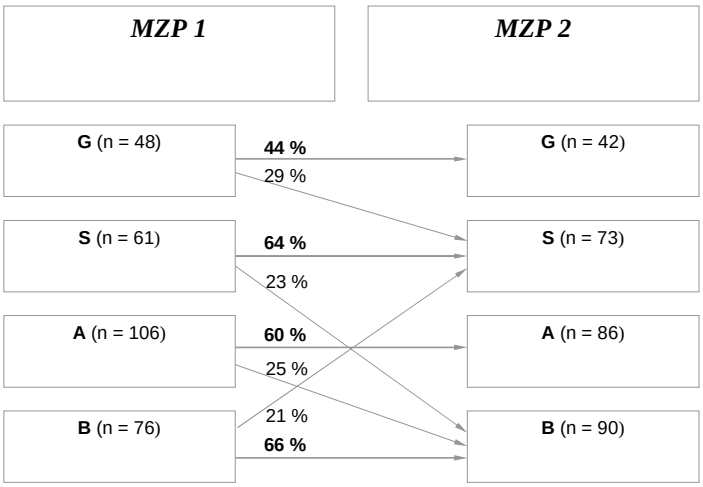
Merkmale arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens im Vergleich Lehrkräfte - Schulleiter



Musterverteilung der Lehrkräfte im Altersvergleich



Veränderung in den Mustern (Längsschnittbetrachtung)



Ergebnisse der ersten Etappe

- Berufsvergleich: problematischste Situation für die Lehrerschaft
- Vergleich nach Regionen: landesweit kritische Verhältnisse
- Vergleich nach Schulformen: keine nennenswerten Unterschiede
- Vergleich nach Geschlecht: ungünstigere Konstellationen für Frauen
- Altersvergleich: progressive Verschlechterung mit zunehmendem Alter
- Analyse bei Lehramtsstudierenden und Referendaren: oft ungünstige Voraussetzungen
- am stärksten belastende Bedingungen: schwierige Schüler, große Klassen, hohe Stundenzahl
- wichtigste entlastende Bedingung: Erleben sozialer Unterstützung
- Entwicklung: von allein keine Verbesserung

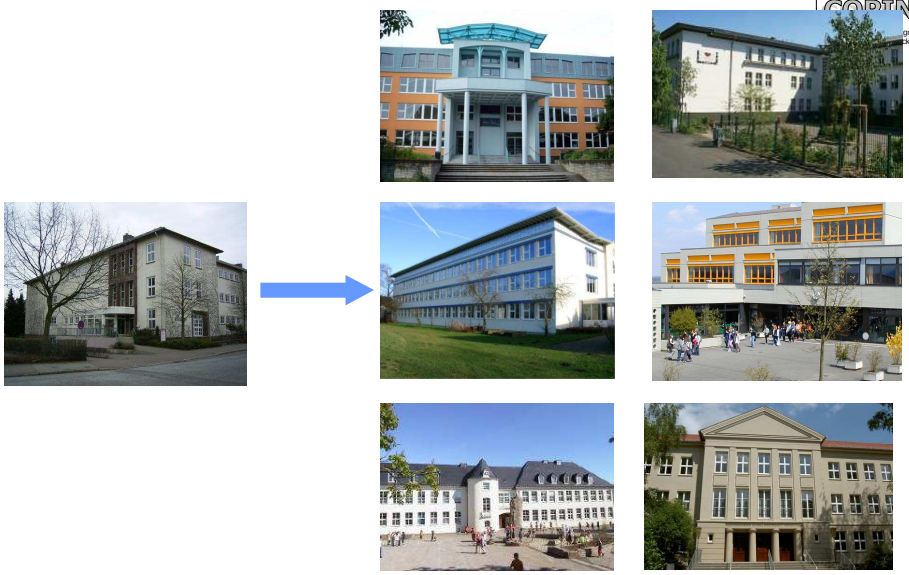
Ergebnisse der zweiten Etappe

Erarbeitung von Unterstützungsangeboten, u.a…

- Verfahren zur Arbeitsbewertung und –gestaltung an der konkreten Schule (ABC-L)
- Programme für Gruppentraining und individuelle Beratung bei Lehrern, Referendaren und Lehramtsstudierenden
- Self-Assessment-Verfahren für die Gewinnung geeigneten Lehrernachwuchses

Arbeits-Bewertungs-Check für Lehrkräfte

(schafft Vergleichsmöglichkeiten)



Arbeits-Bewertungs-Check für Lehrkräfte

U. Schaarschmidt & U. Kieschke (2006)

COPING
Psychologische Diagnostik und Personalentwicklung

Analyse der Stärken und Schwächen in den Arbeitsverhältnissen einer Schule

in Bezug auf…

- die Bewältigung der pädagogischen Anforderungen,
- die organisatorischen und sachbezogenen Bedingungen,
- die sozialen Beziehungen

www.abc-l.de

Die 15 im ABC-L erfassten Bereiche

COPING
Psychologische Diagnostik und Personalentwicklung

	Bereich	Zahl der Merkmale (Items)
1.	Unterrichten	3
2.	Arbeit mit Schülern über den Unterricht hinaus	3
3.	offizielle Zusammenkünfte im Kollegium	3
4.	Gespräche mit Eltern	3
5.	schulbezogene Arbeit zu Hause	3
6.	Verhalten der Schüler	5
7.	Verhalten der Eltern	3
8.	Klima im Kollegium	4
9.	Verhalten der Schulleitung	7
10.	Schulkultur (Kultur des Miteinander in der Schule)	4
11.	Arbeitsorganisation in der Schule	6
12.	Bereitstellung von Arbeitsmitteln	3
13.	räumliche Bedingungen in der Schule	4
14.	hygienische Bedingungen in der Schule	5
15.	Möglichkeiten der Fort- und Weiterbildung	4

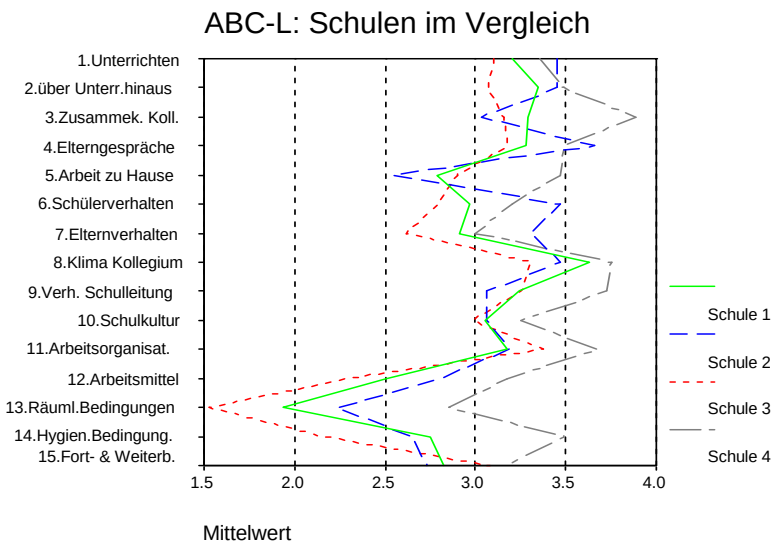
Arbeits-Bewertungs-Check für Lehrkräfte

Beispiel: Klima im Kollegium

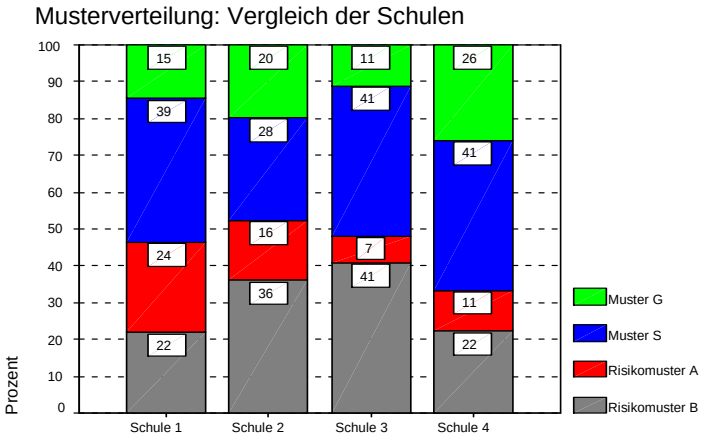
8. Wie sehr trifft es zu, dass im Kollegium…

	trifft völlig zu	trifft überwiegend zu	trifft teils/teils zu	trifft überwiegend nicht zu	trifft überhaupt nicht zu
ein offenes und vertrauensvolles Klima besteht?	5	4	3	2	1
gegenseitige Unterstützung erfolgt?	5	4	3	2	1
entlastende Gespräche möglich sind?	5	4	3	2	1
gemeinsame Normen und Ziele verfolgt werden?	5	4	3	2	1

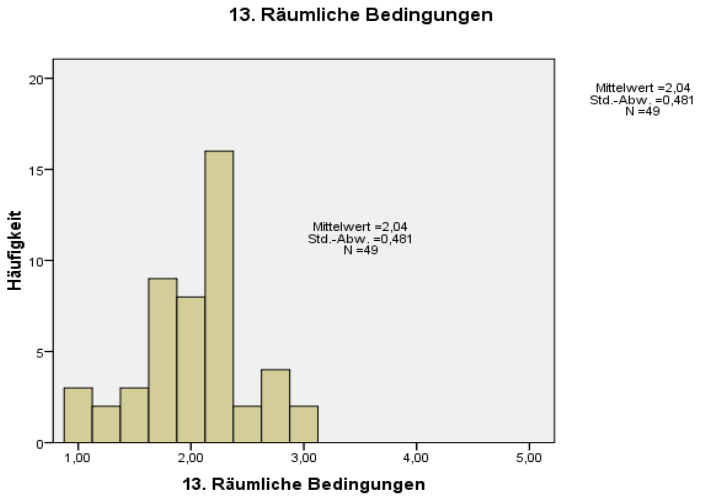
Ergebnisse aus vier Schulen



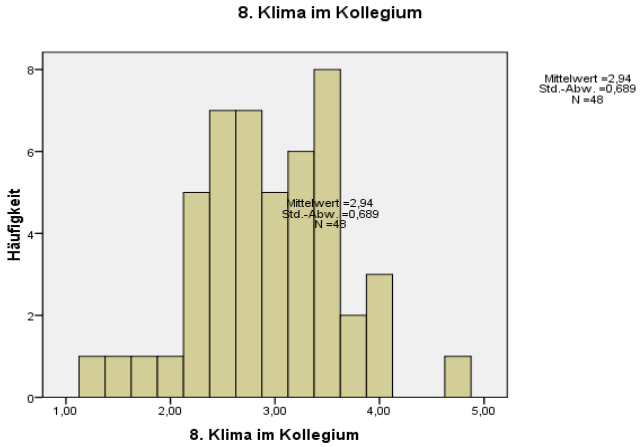
Muster der vier Schulen



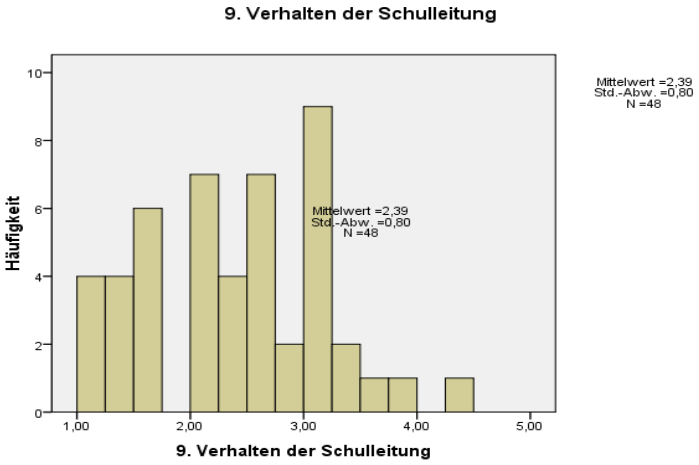
Beispiel für Verteilungen



Beispiel für Verteilungen



Beispiel für Verteilungen



Nutzung von ABC-L und AVEM für schulische Projekte

1. Diagnostik (personenseitig: AVEM, bedingungsseitig: ABC)
2. Auswertung im Team und mit der Leitung, Ableitung von Schlussfolgerungen
3. Prozessbegleitung durch einen externen Moderator, Durchführung von Maßnahmen
4. Evaluation der Ergebnisse

Training und Beratung

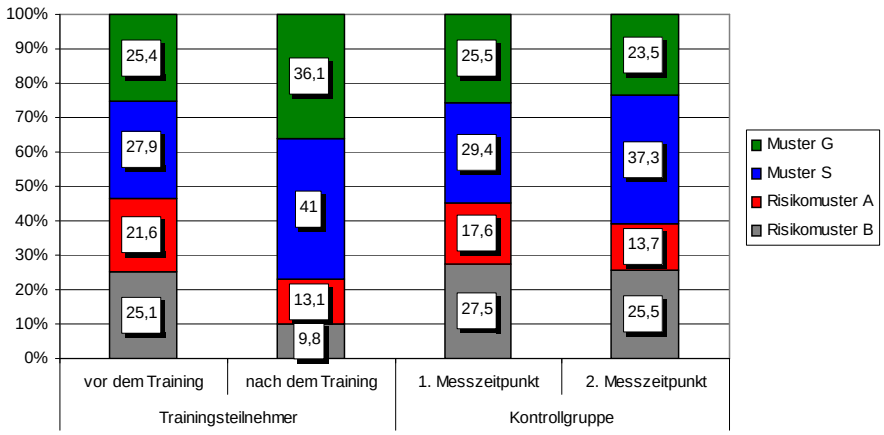
- um das Verhalten und Erleben einzelner Personen in gesundheitsförderlicher Weise zu beeinflussen
- um die Personen zu befähigen, sich aktiv mit ihren Arbeitsbedingungen auseinanderzusetzen

Trainingsprogramm

- Modul 1: Diagnostik zum arbeitsbezogenen Verhalten und Erleben
- Modul 2: Ursachenanalyse
- Modul 3: Technik der systematischen Problemlösung
- Modul 4: Zeit- und Selbstmanagement
- Modul 5: Kommunikation und soziale Kompetenz
- Modul 6: Zielsetzung und Zielplanung
- Modul 7: Entspannung

Musterverteilung vor dem Training und 6 Monate danach (Studierende)

(Vergleich von Trainings- und Kontrollgruppe)



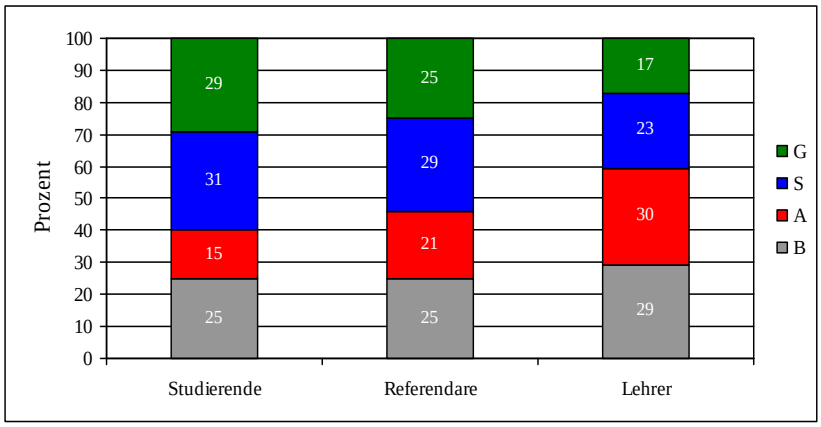
Self-Assessment-Verfahren
Fit für den Lehrerberuf?!

Selbsterkundungsbogen zur Überprüfung der persönlichen Eignungsvoraussetzungen und zur Unterstützung von Entwicklungsbemühungen

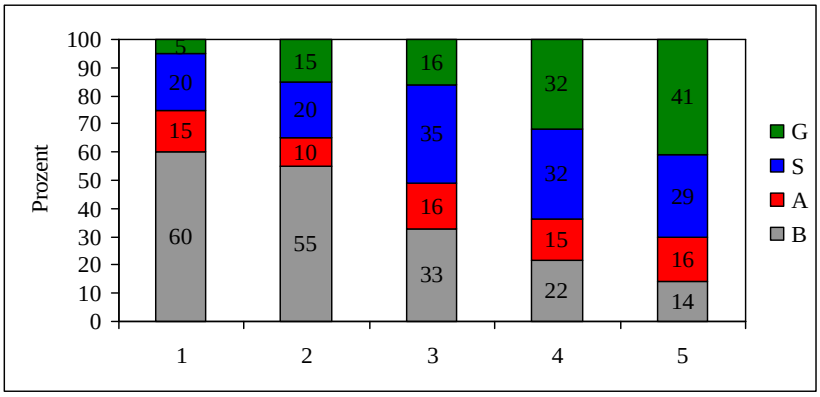
Susanne Herlt & Uwe Schaarschmidt

www.fit-fuer-den-lehrerberuf.de

Musterverteilung bei Studierenden, Referendaren und Lehrern



Musterverteilung bei Lehramtsstudierenden und Selbsteinschätzung zur Richtigkeit der Berufswahl



1: Ich bin mir sehr unsicher, dass der Lehrerberuf der richtige Beruf für mich ist.
5: Ich bin mir sehr sicher, dass der Lehrerberuf der richtige Beruf für mich ist.

- Fragebogen für die Selbsteinschätzung -

Susanne Herlt & Uwe Schaarschmidt

Sie denken darüber nach, Lehrer/in zu werden? Mit diesem Fragebogen möchten wir Ihnen ein Verfahren in die Hand geben, das Sie über wichtige Anforderungen im Lehrerberuf informiert und Ihnen gleichzeitig die Möglichkeit bietet, für sich selbst zu beurteilen, inwiefern Sie diesen Anforderungen gewachsen sind. Damit soll Ihnen diese Methode ein Hilfsmittel bei Ihrer Entscheidung sein. Auch soll sie Ihnen ggf. Anregungen für weitere Entwicklung geben.

Im Folgenden werden wesentliche Anforderungen an die Person des Lehrers/der Lehrerin beschrieben. Anhand vorgegebener Aussagen können Sie einschätzen, inwieweit Sie sich persönlich diesen Anforderungen gewachsen fühlen. Zur Einschätzung steht Ihnen eine 5stufige Skala mit den folgenden Ausprägungen zur Verfügung:

Diese Aussage trifft **überhaupt nicht** auf mich zu.
Diese Aussage trifft **überwiegend nicht** auf mich zu.
Diese Aussage trifft **teils/teils** auf mich zu.
Diese Aussage trifft **überwiegend** auf mich zu.
Diese Aussage trifft **völlig** auf mich zu.

Bearbeiten Sie den Fragebogen zügig und vollständig und bemühen Sie sich um eine möglichst realistische Selbsteinschätzung. Denken Sie daran, dass das Ergebnis ausschließlich für Sie bestimmt ist und Ihnen als Orientierung dienen soll. Ob Sie es dazu nutzen, sich für oder gegen den Lehrerberuf zu entscheiden, liegt letztlich allein bei Ihnen.

Beispiel:
Merkmal „Verantwortungsbereitschaft“

Der Lehrerberuf setzt voraus, dass man Freude daran hat, sich für andere Menschen verantwortlich zu fühlen und zu engagieren.

Wie ist das bei Ihnen?

		...überhaupt nicht	...überwiegend nicht	...teils/teils	...überwiegend	...völlig
1.	Ich übernehme gern Verantwortung für andere Menschen.	❑	❑	❑	❑	❑
2.	Es ist mir zu viel, wenn ich stets noch für andere da sein soll.	❑	❑	❑	❑	❑
3.	Ich setze mich oft für andere ein.	❑	❑	❑	❑	❑

21 Skalen

1. **Freude am Umgang mit Kindern & Jugendlichen**
2. **Fähigkeit zur offensiven Misserfolgsverarbeitung**
3. **Verantwortungsbereitschaft**
4. **Humor**
5. **Frustrationstoleranz**
6. **Wissens- & Informationsbedürfnis**
7. **Stimme**
8. **Durchsetzungsvermögen in sozial-kommunikativen Situationen**
9. **Flexibilität**
10. **Soziale Sensibilität**
11. **Anstrengungs- & Entbehrungsbereitschaft**
12. **Didaktisches Geschick**
13. **Sicherheit im öffentlichen Auftreten**
14. **Erholungs- & Entspannungsfähigkeit**
15. **Ausdrucksfähigkeit**
16. **Stabilität bei emotionalen Belastungen**
17. **Begeisterungsfähigkeit**
18. **Freundlichkeit/Warmherzigkeit**
19. **Fähigkeit zum rationellen Arbeiten**
20. **Stressresistenz**
21. **Beruflicher Idealismus**

Profil eines Lehramtsstudierenden (Ausschnitt)

		Stanine-Wert Prozent	1 4%	2 7%	3 12%	4 17%	5 20%	6 17%	7 12%	8 7%	9 4%
1.	**Freude am Umgang mit Kindern & Jugendlichen** *(6)* + 1 – 2 + 3	***12***	3-8	9-10	11	12	13	-	14	-	15
2.	**Fähigkeit zur offensiven Misserfolgs-verarbeitung** *(12)* – 4 – 5 + 6	***13***	3-9	10	11	12	-	13	14	-	15
3.	**Verantwortungsbereitschaft** *(6)* + 7 – 8 + 9	***10***	3-8	9	10	11	12	13	-	14	15
4.	**Humor** *(6)* + 10 + 11 – 12	***13***	3-7	8	9	10	11	12	13	14	15
5.	**Frustrationstoleranz** *(6)* + 13 – 14 +15	***11***	3-7	8	9	10	11	12	13	14	15
6.	**Wissens- & Informationsbedürfnis** *(6)* + 16 + 17 – 18	***10***	3-8	9	10	11	-	12	13	14	15
7.	**Stimme** *(6)* – 19 + 20 + 21	***14***	3-7	8-9	10	11	12	13	14	-	15
8.	**Durchsetzungsvermögen in sozial-kommunikativen Situationen** *(6)* + 22 – 23 + 24	***11***	3-8	9-10	11	-	12	13	-	14	15

Wichtige Leistungsmöglichkeiten des Verfahrens

- Ergänzung der Selbst- durch die Fremdeinschätzung
- Bezug auf zwei Normen: Studentennorm und Idealnorm
- Auswertung nach den Einzelskalen und nach vier übergreifenden Anforderungsbereichen

Zuordnung der Skalen zu vier Bereichen

COPING
Psychologische Diagnostik und Personalentwicklung

1. Psychische Stabilität

off. Misserfolgsverarbeitung, Frustrationstoleranz, Erholungsfähigkeit, emot. Belastbarkeit, Stressresistenz

2. Aktivität, Motivation und Motivierungsfähigkeit

Freude am Umgang mit Kindern & Jugendlichen, Verantwortungsbereitschaft, Informations- & Wissensbedürfnis, Anstrengungs- & Entbehrungsbereitschaft, beruflicher Idealismus, Begeisterungsfähigkeit, Humor

3. Soziale Kompetenz

Durchsetzungsvermögen, Sicherheit im öff. Auftreten, Freundlichkeit & Warmherzigkeit, Sensibilität

4. Grundfähigkeiten & -fertigkeiten

Stimme, Ausdrucksfähigkeit, didaktisches Geschick, Fähigkeit zum rationellen Arbeiten, Flexibilität

Projekt Uni Hamburg

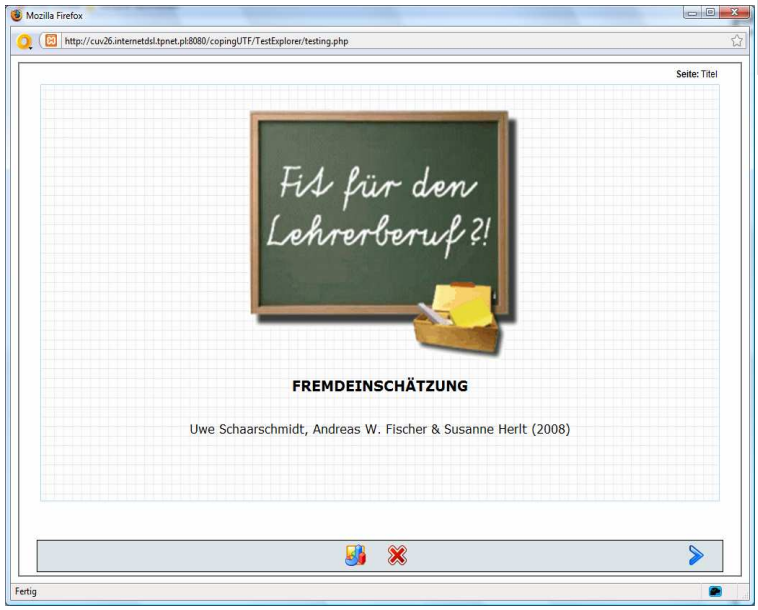
COPING
Psychologische Diagnostik und Personalentwicklung

Einbeziehung von „Fit für den Lehrerberuf?!“ in das Schulpraktikum:

1. Gegenüberstellung von Selbsteinschätzung durch die Studierenden und Fremdeinschätzung durch die Mentoren
2. Auswertungsgespräch mit Ableitung von Entwicklungsaufgaben
3. Angebot der Trainingsteilnahme

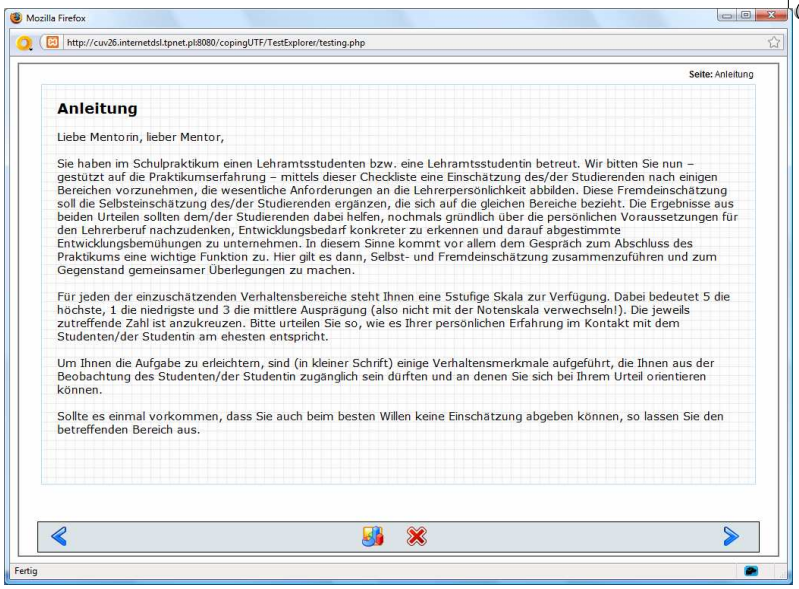
Projekt Uni Hamburg

(Internetdarbietung FE)



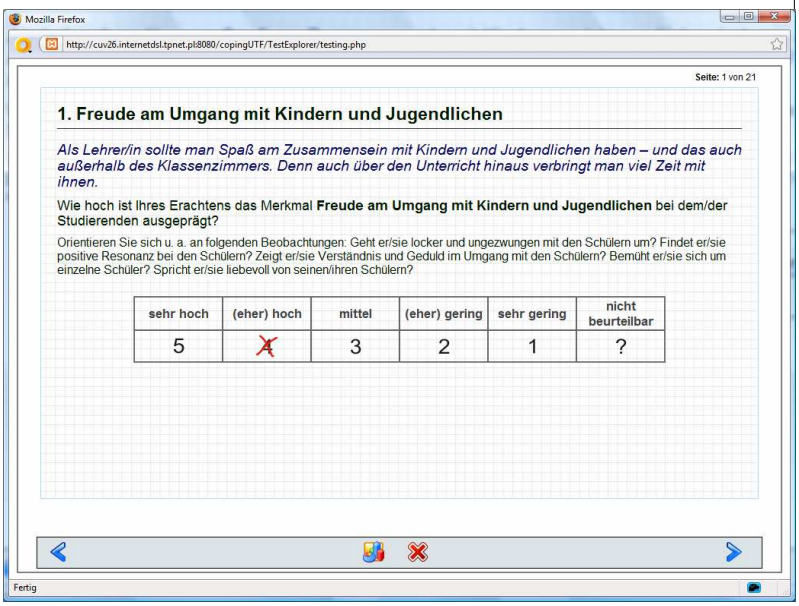
Projekt Uni Hamburg

(Internetdarbietung FE)



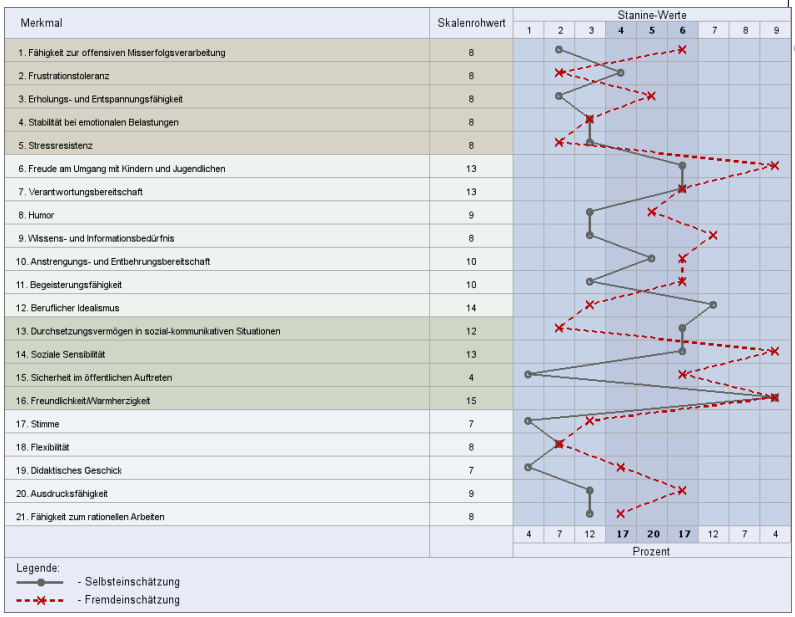
Projekt Uni Hamburg

(Internetdarbietung FE)



Projekt Uni Hamburg

(Internetdarbietung SE-FE)



Merkmal	Skalenrohwert
1. Fähigkeit zur offensiven Misserfolgsverarbeitung	8
2. Frustrationstoleranz	8
3. Erholungs- und Entspannungsfähigkeit	8
4. Stabilität bei emotionalen Belastungen	8
5. Stressresistenz	8
6. Freude am Umgang mit Kindern und Jugendlichen	13
7. Verantwortungsbereitschaft	13
8. Humor	9
9. Wissens- und Informationsbedürfnis	8
10. Anstrengungs- und Entbehrungsbereitschaft	10
11. Begeisterungsfähigkeit	10
12. Beruflicher Idealismus	14
13. Durchsetzungsvermögen in sozial-kommunikativen Situationen	12
14. Soziale Sensibilität	13
15. Sicherheit im öffentlichen Auftreten	4
16. Freundlichkeit/Warmherzigkeit	15
17. Stimme	7
18. Flexibilität	8
19. Didaktisches Geschick	7
20. Ausdrucksfähigkeit	9
21. Fähigkeit zum rationellen Arbeiten	8

Wilhelm von Humboldt :

„Nie ist das menschliche Gemüt heiterer gestimmt, als wenn es seine richtige Arbeit gefunden hat.“

Schlussfolgerungen für die Bildungspolitik

1. Eignungsfeststellung vor dem Studium
2. größere Praxisrelevanz der Ausbildung
3. System der medizinischen und psychologischen Betreuung der Lehrkräfte
4. kommunikationsförderliche Strukturen (bzgl. Klassen- und Schulgröße)
5. qualifizierte Schulleitungsarbeit (auch in Personalführung)
6. Gestaltung der Lehrerarbeitszeit nach den Kriterien Qualität & Gesundheit

21 Skalen & 4 Bereiche

1. Psychische Stabilität

off. Misserfolgsverarbeitung, Frustrationstoleranz, Erholungsfähigkeit, emot. Belastbarkeit, Stressresistenz

2. Aktivität, Motivation und Motivierungsfähigkeit

Freude am Umgang mit Kindern & Jugendlichen, Verantwortungsbereitschaft, Informations- & Wissensbedürfnis, Anstrengungs- & Entbehrungsbereitschaft, beruflicher Idealismus, Begeisterungsfähigkeit, Humor

3. Soziale Kompetenz

Durchsetzungsvermögen, Sicherheit im öff. Auftreten, Freundlichkeit & Warmherzigkeit, Sensibilität

4. Grundfähigkeiten & -fertigkeiten

Stimme, Ausdrucksfähigkeit, didaktisches Geschick, Fähigkeit zum rationellen Arbeiten, Flexibilität

- Fragebogen für die Selbsteinschätzung -

Susanne Herlt & Uwe Schaarschmidt

Sie denken darüber nach, Lehrer/in zu werden? Mit diesem Fragebogen möchten wir Ihnen ein Verfahren in die Hand geben, das Sie über wichtige Anforderungen im Lehrerberuf informiert und Ihnen gleichzeitig die Möglichkeit bietet, für sich selbst zu beurteilen, inwiefern Sie diesen Anforderungen gewachsen sind. Damit soll Ihnen diese Methode ein Hilfsmittel bei Ihrer Entscheidung sein. Auch soll sie Ihnen ggf. Anregungen für weitere Entwicklung geben.

Im Folgenden werden wesentliche Anforderungen an die Person des Lehrers/der Lehrerin beschrieben. Anhand vorgegebener Aussagen können Sie einschätzen, inwieweit Sie sich persönlich diesen Anforderungen gewachsen fühlen. Zur Einschätzung steht Ihnen eine 5stufige Skala mit den folgenden Ausprägungen zur Verfügung:

Diese Aussage trifft **überhaupt nicht** auf mich zu.
Diese Aussage trifft **überwiegend nicht** auf mich zu.
Diese Aussage trifft **teils/teils** auf mich zu.
Diese Aussage trifft **überwiegend** auf mich zu.
Diese Aussage trifft **völlig** auf mich zu.

Bearbeiten Sie den Fragebogen zügig und vollständig und bemühen Sie sich um eine möglichst realistische Selbsteinschätzung. Denken Sie daran, dass das Ergebnis ausschließlich für Sie bestimmt ist und Ihnen als Orientierung dienen soll. Ob Sie es dazu nutzen, sich für oder gegen den Lehrerberuf zu entscheiden, liegt letztlich allein bei Ihnen.

Beispiel:
Merkmal „Verantwortungsbereitschaft“

Der Lehrerberuf setzt voraus, dass man Freude daran hat, sich für andere Menschen verantwortlich zu fühlen und zu engagieren.

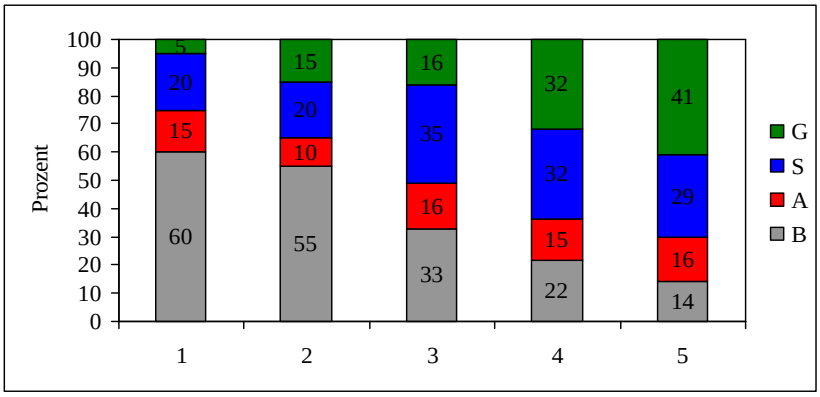
Wie ist das bei Ihnen?

		...überhaupt nicht	...überwiegend nicht	...teils/teils	...überwiegend	...völlig
1.	Ich übernehme gern Verantwortung für andere Menschen.	❑	❑	❑	❑	❑
2.	Es ist mir zu viel, wenn ich stets noch für andere da sein soll.	❑	❑	❑	❑	❑
3.	Ich setze mich oft für andere ein.	❑	❑	❑	❑	❑

Profil eines Lehramtsstudierenden (Ausschnitt)

		Stanine-Wert Prozent	1 4%	2 7%	3 12%	4 17%	5 20%	6 17%	7 12%	8 7%	9 4%
1.	**Freude am Umgang mit Kindern & Jugendlichen** *(6)* + 1 – 2 + 3	***12***	3-8	9-10	11	12	13	-	14	-	15
2.	**Fähigkeit zur offensiven Misserfolgs-verarbeitung** *(12)* – 4 – 5 + 6	***13***	3-9	10	11	12	-	13	14	-	15
3.	**Verantwortungsbereitschaft** *(6)* + 7 – 8 + 9	***10***	3-8	9	10	11	12	13	-	14	15
4.	**Humor** *(6)* + 10 + 11 – 12	***13***	3-7	8	9	10	11	12	13	14	15
5.	**Frustrationstoleranz** *(6)* + 13 – 14 +15	***11***	3-7	8	9	10	11	12	13	14	15
6.	**Wissens- & Informationsbedürfnis** *(6)* + 16 + 17 – 18	***10***	3-8	9	10	11	-	12	13	14	15
7.	**Stimme** *(6)* – 19 + 20 + 21	***14***	3-7	8-9	10	11	12	13	14	-	15
8.	**Durchsetzungsvermögen in sozial-kommunikativen Situationen** *(6)* + 22 – 23 + 24	***11***	3-8	9-10	11	-	12	13	-	14	15

Musterverteilung bei Lehramtsstudierenden und Selbsteinschätzung zur Richtigkeit der Berufswahl

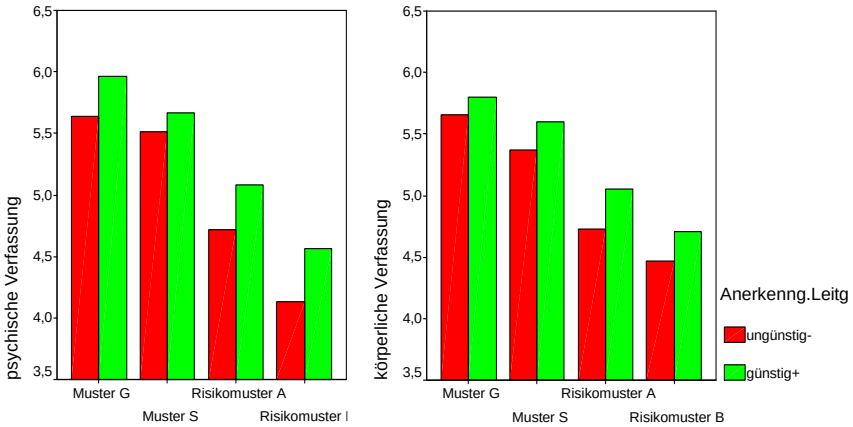


1: Ich bin mir sehr unsicher, dass der Lehrerberuf der richtige Beruf für mich ist.
5: Ich bin mir sehr sicher, dass der Lehrerberuf der richtige Beruf für mich ist.

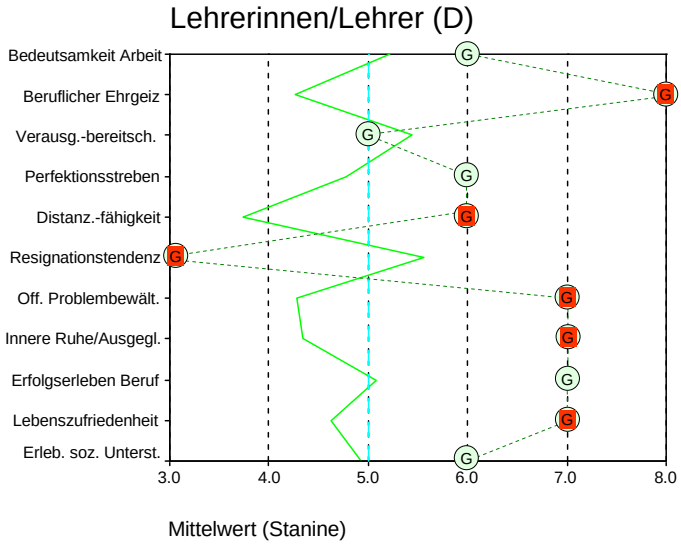
Schlussfolgerungen für die Bildungspolitik

1. Eignungsfeststellung vor dem Studium
2. größere Praxisrelevanz der Ausbildung
3. System der medizinischen und psychologischen Betreuung der Lehrkräfte
4. kommunikationsförderliche Strukturen (bzgl. Klassen- und Schulgröße)
5. qualifizierte Schulleitungsarbeit (auch in Personalführung)
6. Gestaltung der Lehrerarbeitszeit nach den Kriterien Qualität & Gesundheit

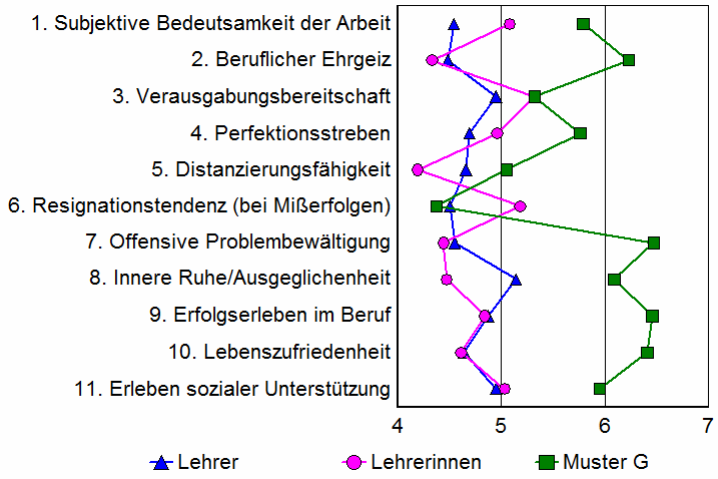
Psychische und körperliche Verfassung und Erleben von Unterstützung durch die Leitung



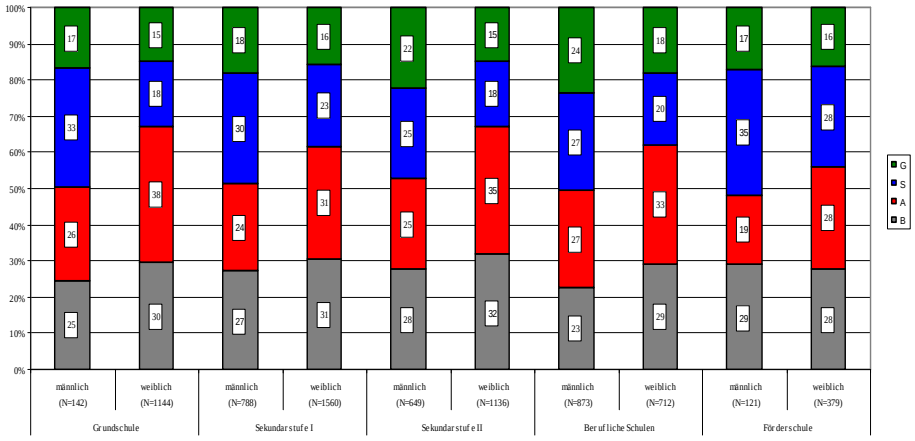
Vergleich von Berufsprofil und G-Profil



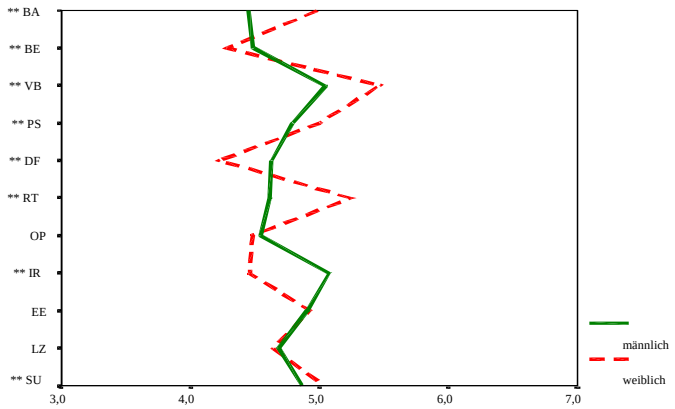
Vergleich der AVEM-Profile von Lehrerinnen und Lehrern mit dem Muster „G“ (Analysestichprobe 1996)



Musterverteilung über die Schulformen bei Unterscheidung nach dem Geschlecht

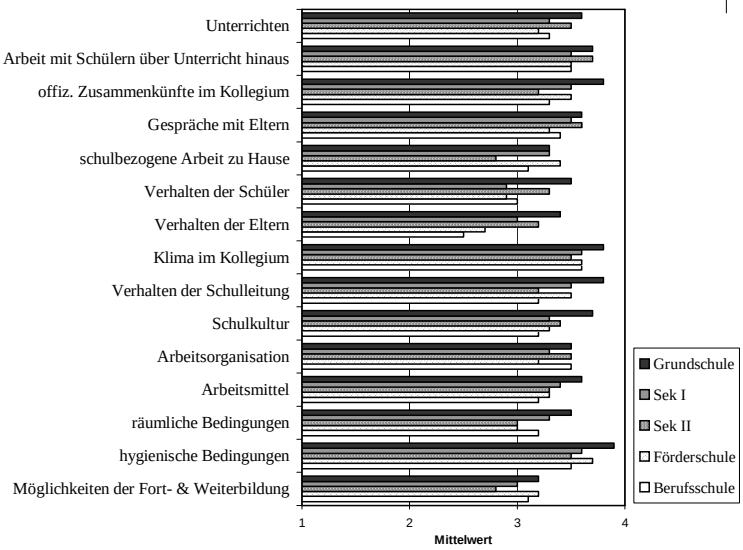


Mittleres AVEM-Profil der Lehrerinnen und Lehrer (N=7043)

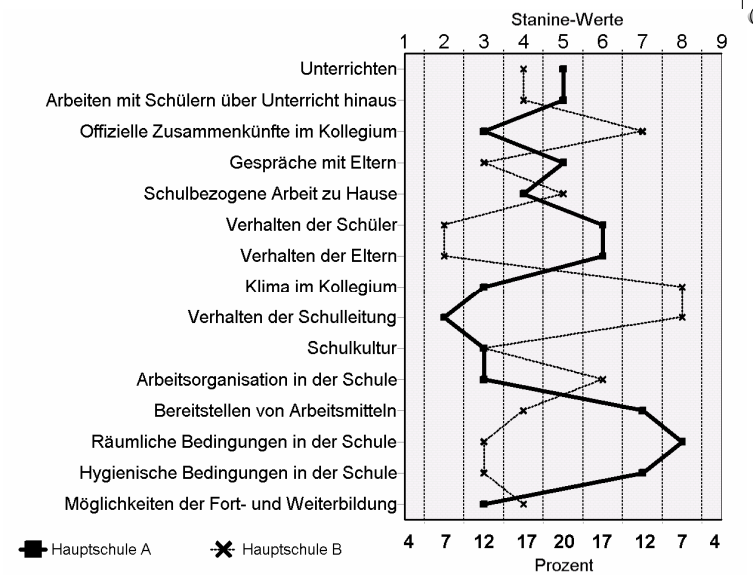


BA: Bedeutsamkeit der Arbeit, BE: Beruflicher Ehrgeiz, VB: Verausgabungsbereitschaft, PF: Perfektionsstreben, DF: Distanzierungsfähigkeit, OP: Offensive Problembewältigung, IR: Innere Ruhe und Ausgeglichenheit, EE: Erfolgserleben im Beruf, LZ: Lebenszufriedenheit, SU: Erleben sozialer Unterstützung

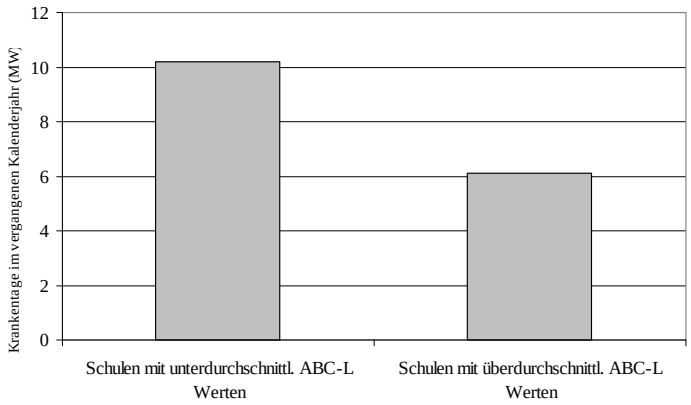
ABC-L: Unterschiede zwischen Schulformen (Eichstichprobe)



Auswertungsbeispiele: Hauptschule A & B

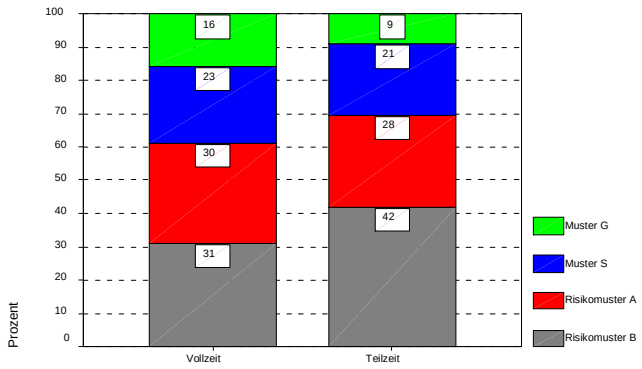
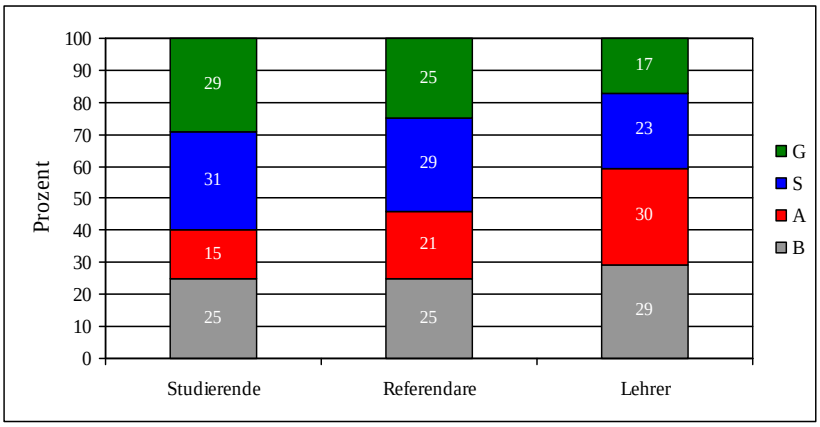


Krankentage in den Schulen mit über- und unterdurchschnittlichen Werten im ABC-L



Musterverteilung bei Vollzeit- und Teilzeitbeschäftigten

(N=4181, NRW 2007)



Musterverteilung bei Studierenden, Referendaren und Lehrern