

MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Elterliches Burnout, Persönlichkeit und soziale Unterstützung –
ein Zustand intensiver Belastung hinsichtlich der eigenen
Elternschaft von Kleinkindern während der COVID-19-
Pandemie?

verfasst von | submitted by

Kira Ann Waldschmidt BSc

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien | Vienna, 2026

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree
programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Psychologie

Betreut von | Supervisor:

Mag. Dr. Reinhold Jagsch

Danksagung

Ich möchte mich zuerst bei Herrn Mag. Dr. Jagsch für seine Geduld und Unterstützung bedanken. Seine zeitliche Toleranz hat es mir ermöglicht, trotz starker familiärer Eingebundenheit meinen Master zu einem hoffentlich würdigen Abschluss zu bringen.

Meinem Partner, Roland Wiltschnig, danke ich von ganzem Herzen für seine Liebe und dass er mich bei meinem Wunsch, dieses Studium trotz aller Hürden zu Ende zu bringen, vollends unterstützt hat und immer an meiner Seite stand, und meinem Sohn, Paul Leopold Waldschmidt, der in allen Phasen meines Arbeitsprozesses dabei war und sehr geduldig auch mal die eine oder andere Zeit der Selbstbeschäftigung super gemeistert hat.

Ein besonderer Dank gebührt meinen Eltern, Iris und Rainer Waldschmidt, die kontinuierlich an mich glauben und mich bedingungslos in allen Lebensphasen selbstlos unterstützen. Danke für ihre Liebe und Unterstützung auf all meinen Wegen und bei all meinen Entscheidungen.

Des Weiteren bedanke ich mich bei allen Personen, die an meiner Studie teilgenommen haben und ohne deren Einsatz meine Masterarbeit nicht möglich gewesen wäre.

Vielen Dank an meine fleißigen Korrekturleser*innen für ihre Zeit, die mir einige Zeit einer späteren Korrektur erspart haben.

Inhaltsverzeichnis

Abstract (Deutsch)	8
Abstract (Englisch)	9
I Theoretischer Teil	10
Einleitung	11
Theoretischer Hintergrund	12
1 Elterliches Burnout	16
1.1 Definition	16
1.2 Historischer Hintergrund	17
1.3 Begriffliche Abgrenzung.....	18
1.4 Prävalenz	20
1.5 Elterliches Burnout während der COVID-19-Pandemie.....	21
1.6 Risiko- und Schutzfaktoren.....	23
1.7 Prävention, Intervention und Therapiemöglichkeiten.....	24
2 Persönlichkeit	26
2.1 Definition	26
2.2 Persönlichkeitsdimensionen.....	26
2.3 Risiko- und Schutzfaktor hinsichtlich elterlichen Burnouts.....	27
3 (Wahrgenommene) soziale Unterstützung.....	30
3.1 Definition und Begriffserklärung	30
3.2 Formen sozialer Unterstützung	31
3.3 Soziale Unterstützung und elterliches Burnout	31
3.4 Soziale Unterstützung während der COVID-19-Pandemie.....	32
3.5 Soziale Unterstützung und Persönlichkeitsmerkmale.....	32
3.6 Soziale Unterstützung als protektiver Faktor	33
II Empirischer Teil	35

4 Zielsetzung	36
5 Methodik	36
5.1 Studiendesign	36
5.2 Untersuchungsdurchführung	37
5.3 Stichprobenbeschreibung	37
5.4 Untersuchungsinstrumente	37
5.4.1 Fragebogen zu soziodemografischen Daten	38
5.4.2 COVID-19-Items	38
5.4.3 Parental Burnout Assessment	38
5.4.4 Fragebogen zur sozialen Unterstützung K-14	40
5.4.5 10-Item-Big-Five-Inventory	41
5.5 Fragestellungen und Hypothesen	42
5.5.1 Unterschiedshypothesen zu elterlichem Burnout	42
5.5.2 Prädiktorhypothese zur wahrgenommenen sozialen Unterstützung	42
5.5.3 Prädiktorhypothesen zu den Persönlichkeitsfaktoren	43
5.5.5 Hypothese zur Stressbelastung vor und während der COVID-19-Pandemie	43
5.6 Angewandte statistische Auswertung	44
6 Ergebnisdarstellung	46
6.1 Stichprobenbeschreibung	46
6.1.1 Rücklaufstatistik	46
6.1.2 Geschlecht und Alter	46
6.1.3 Nationalität	47
6.1.4 Familienstand und Anzahl der Personen im Haushalt	47
6.1.5 Anzahl und Altersverteilung der Kinder	47
6.1.6 Krankheiten und Beeinträchtigungen	47
6.1.7 Ausbildung und Beschäftigungsstatus	48
6.2 Reliabilitätsanalyse der Messinstrumente	48

6.2.1 Reliabilitätsanalyse des PBA	49
6.2.2 Reliabilitätsanalyse des BFI-10	50
6.2.3 Reliabilitätsanalyse des F-SozU K-14	51
6.3 Hypothesenprüfungen.....	52
6.3.1 Unterschiedshypothesen zu elterlichem Burnout	52
6.3.2 Prädiktorhypothese zur wahrgenommenen sozialen Unterstützung	55
6.3.3 Prädiktorhypothesen zu den Persönlichkeitsfaktoren.....	56
6.3.4 Hypothese zur Stressbelastung vor und während der COVID-19- Pandemie.....	60
6 Fazit.....	60
7.1 Diskussion und Einordnung der Ergebnisse	60
7.1.1 Elterliches Burnout und soziodemografische Variablen.....	61
7.1.2 Der Einfluss von Persönlichkeitsmerkmalen.....	62
7.1.3 Der Einfluss von sozialer Unterstützung.....	64
7.1.4 Stresserleben vor und während COVID-19.....	64
7.2 Limitationen, Kritik und Ausblick	65
Literaturverzeichnis	69
Tabellenverzeichnis.....	77
Abbildungsverzeichnis.....	77
Abkürzungsverzeichnis.....	77

Abstract (Deutsch)

Hintergrund. Elterliches Burnout beschreibt einen Zustand intensiver elterlicher Erschöpfung und Überlastung und den Verlust der Freude an der Kindererziehung. Emotionale Distanzierung von den eigenen Kindern und ein Kontrast zum früheren elterlichen Selbst sind die Folge. Die COVID-19-Pandemie stellte Eltern vor zusätzliche Belastungen und erhöhte Anforderungen, da sie mit neuen, unbekannten Situationen umgehen, neue Stressoren bewältigen und einen hohen Grad an persönlicher Anpassungsleistung erbringen mussten, um ihrer Rolle als Eltern gerecht zu werden. Ziel der vorliegenden Studie war es, den Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsmerkmalen, wahrgenommener sozialer Unterstützung sowie soziodemografischen Faktoren und elterlichem Burnout zu untersuchen. Zusätzlich wurde die Stressbelastung während und vor der speziellen Belastungssituation der Pandemie erhoben. *Methodik.* In der quantitativen querschnittlichen Onlinebefragung wurden 241 Eltern von Vorschulkindern befragt. Elterliches Burnout wurde durch das Parental Burnout Assessment (PBA), die wahrgenommene soziale Unterstützung durch die F-SozU K-14 und Persönlichkeitsmerkmale durch das Big-Five-Inventory (BFI-10) gemessen. Zusätzlich wurden soziodemografische Variablen sowie das subjektive Stresserleben vor und während der Pandemie erfasst. *Ergebnisse.* Die Analysen zeigten einen signifikanten Anstieg des subjektiven Stresserlebens während der COVID-19-Pandemie. Mütter berichteten höhere Burnout-Werte als Väter. Wahrgenommene soziale Unterstützung korrelierte signifikant negativ mit elterlichem Burnout und erwies sich als bedeutsamer protektiver Faktor. Hinsichtlich der Persönlichkeitsmerkmale zeigte Neurotizismus einen signifikant positiven Zusammenhang mit elterlichem Burnout, während Extraversion und Verträglichkeit negative Assoziationen aufwiesen. Offenheit für Erfahrung zeigte einen geringen positiven Zusammenhang, während Gewissenhaftigkeit keinen signifikanten Zusammenhang aufwies. Erkrankungen der Testpersonen sowie des Partners standen mit erhöhten Burnout-Werten im Zusammenhang, während andere soziodemografische Variablen keinen signifikanten Unterschied zeigten. *Schlussfolgerung.* Die Ergebnisse unterstreichen die multifaktorielle Entstehung elterlichen Burnouts und verdeutlichen die Bedeutung sozialer Unterstützung sowie individueller Persönlichkeitsmerkmale als zentrale Risiko- und Schutzfaktoren. Präventionsmaßnahmen sollten daher sowohl individuelle als auch soziale Ressourcen gezielt stärken.

Schlüsselbegriffe: elterliches Burnout, Persönlichkeitsmerkmale, wahrgenommene soziale Unterstützung, COVID-19-Pandemie, elterlicher Stress

Abstract (Englisch)

Background. Parental burnout refers to a state of intense parental exhaustion, which leads to a loss of pleasure in parenting. Emotional distancing from one's children, and feelings of a contrast to it's own self in the parenting role are the results. The COVID-19 pandemic confronts parents with enormes challenges and high demands, dealing with new, unknown demands and overcome stressors never have been there before. The aim of the study was to investigate the relationships between personality traits, perceived social support, sociodemographic factors, and parental burnout. Additionally, subjective levels of stress before and during the pandemic were assessed. *Methods.* In a quantitative cross-sectional online survey 241 parents of pre-school-aged children were surveyed. Parental burnout was measured using the Parental Burnout Assessment (PBA), perceived social support with the F-SozU K-14, and personality traits with the Big Five Inventory (BFI-10). Sociodemographic variables and subjective stress levels before and during the COVID-19 pandemic were also collected. *Results.* Analyses presented a significant increase in subjective stress levels during the COVID-19 pandemic. Mothers reported higher levels of parental burnout than fathers. Perceived social support was significantly negatively associated with parental burnout and emerged as a relevant protective factor. The personality trait neuroticism showed a significant positive association with parental burnout, whereas extraversion and agreeableness were negatively associated. Openness to experience demonstrated a weak but positive association, while conscientiousness was not significantly related to parental burnout. Illness of the participant or of their partner was associated with higher burnout levels, whereas other sociodemographic variables showed no significant differences. *Conclusions.* The results indicate the multifactorial nature of parental burnout and illustrate the importance of perceived social support and personality traits as key risk and protection factors. Preventive interventions should therefore focus on individual and social resources to strengthen them.

Keywords: Parental burnout, personality traits, perceived social support, COVID-19 pandemic, parental stress

I Theoretischer Teil

Einleitung

Elternschaft ist ein zentraler Lebensbereich, der mit tiefgreifender Bedeutung, aber auch mit hohen Anforderungen und Veränderungen einhergeht. Während der frühen Kindheit, einer Phase, die mit intensiver Fürsorge, Erziehung und emotionaler Zuwendung verbunden ist, stehen Eltern in dieser Zeit oft unter enormem psychischem und physischem Druck. Besonders Eltern von Kleinkindern im Vorschulalter sind gefordert, vielfältige Entwicklungsbedürfnisse ihrer Kinder mit beruflichen, partnerschaftlichen und gesellschaftlichen Anforderungen zu vereinbaren. Diese Mehrfachbelastungen können unter ungünstigen Bedingungen zu einer Überforderung führen, die sich im Phänomen des elterlichen Burnouts manifestieren kann (Mikolajczak, Gross, & Roskam, 2019).

Elterliches Burnout ist ein eigenständiges Syndrom, das durch drei Kernsymptome charakterisiert ist: eine deutliche emotionale Erschöpfung in der elterlichen Rolle, eine zunehmende emotionale Distanzierung zum eigenen Kind sowie der Verlust der Freude und Erfüllung der Elternrolle. Hinzu kommen häufig Schuldgefühle und Scham, dass zwischen internalisierten Ansprüchen und der Realität eine so erhebliche Diskrepanz besteht (Roskam et al., 2021). Forschungsergebnisse verdeutlichen, dass elterliches Burnout nicht nur die psychische Gesundheit der Eltern beeinträchtigt, sondern auch gravierende Auswirkungen auf die Entwicklung des Kindes haben kann. Auch die gesamte familiäre Struktur wird instabil, wenn ein Elternteil von Burnout betroffen ist.

Die Prävalenz elterlichen Burnouts variiert international erheblich. Dies lässt sich sowohl auf kulturelle Unterschiede als auch auf die jeweilige soziale Infrastruktur zurückführen. Schätzungen zufolge sind in westlichen Ländern etwa fünf Prozent der Eltern von einem elterlichen Burnout betroffen, während neun Prozent ein hohes Risiko aufweisen (Mikolajczak et al., 2019). Eine multinationale Studie in 42 Ländern verdeutlichte, dass die Prävalenzrate je nach Land deutlich schwanken kann. In Europa wurden die höchsten Werte unter anderem in Belgien (9.8%) und Polen (9.6%) festgestellt. Vergleichsweise niedrige Werte wurden in Deutschland (1.8%) und Österreich (1.6%) berichtet. Damit zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen Ländern mit vergleichbarem ökonomischen Entwicklungsstand, was darauf hinweist, dass nicht nur wirtschaftliche, sondern auch kulturelle Faktoren wie etwa der Grad an Individualismus entscheidend sind (Roskam et al., 2021).

Die Entstehung elterlichen Burnouts wird als Zusammenspiel individueller, familiärer und gesellschaftlicher Faktoren verstanden. Persönlichkeitsmerkmale wie Perfektionismus,

emotionale Instabilität oder geringe Stressbewältigungskompetenzen erhöhen das Risiko eines Burnouts (Ren, Cai, Wang, & Chen, 2024). Demgegenüber können Ressourcen wie Resilienz, Optimismus und effektive Copingstrategien protektiv wirken (Enav, Iron, Kivenson, Bar-On, & Scharf, 2024). Eine zentrale Rolle im Zusammenhang mit elterlichem Burnout nimmt die (wahrgenommene) soziale Unterstützung ein. Eltern, die auf ein verlässliches soziales Netzwerk zurückgreifen können, zeigen deutlich geringere Burnoutwerte als solche, die wenig soziale Unterstützung erhalten (Findling, Itzahaki, & Barnoy, 2024).

Mit der COVID-19-Pandemie änderte sich die Lebenssituation von Familien massiv. Schließungen von Kindergärten und Schulen, der Wegfall institutioneller Betreuung sowie die gleichzeitige Organisation von Homeoffice und der Kinderbetreuung zu Hause führten zu einer erheblichen Mehrbelastung für Familien. Eine Studie aus mehr als 40 Ländern belegt, dass die Prävalenz von elterlichem Burnout während der Pandemie deutlich gestiegen ist (Roskam et al., 2021). Besonders Eltern von Kleinkindern im Vorschulalter waren betroffen, da diese aufgrund ihres Entwicklungsstandes einen intensiveren Betreuungsbedarf haben als ältere Kinder, die schon selbstständiger sind.

Die vorliegende Arbeit hat zum Ziel, die Zusammenhänge zwischen elterlichem Burnout und der Persönlichkeit zu beleuchten. Zudem möchte sie die wahrgenommene soziale Unterstützung von Eltern mit Kindern im Vorschulalter während der COVID-19-Pandemie im deutschsprachigen Raum untersuchen. Dabei soll herausgearbeitet werden, inwieweit bestimmte Persönlichkeitsmerkmale als Risiko- oder Schutzfaktoren fungieren können und welche Rolle die wahrgenommene soziale Unterstützung als protektiver Faktor spielt. Zusätzlich soll untersucht werden, wie diese Zusammenhänge durch die außergewöhnlichen Bedingungen der Pandemie geprägt wurden. Mit dieser Fokussierung soll die Arbeit einen Beitrag zur differenzierten Betrachtung der elterlichen Belastung leisten und gegebenenfalls Handlungsempfehlungen für Prävention und Intervention im Bereich der Familien- und Gesundheitspsychologie bieten.

Theoretischer Hintergrund

Ein theoretischer Rahmen zur Erklärung elterlicher Belastung stellt das Strukturmodell der Elternschaft von Belsky (1984) dar. Basis für dieses Modell sind Bronfenbrenners ökologisches Modell (1979) und eine Literaturanalyse zur dysfunktionalen Elternschaft. Bronfenbrenner sieht die Familie als System mit Sub- und Suprasystemen an. Die Familie und ihre Mitglieder

bilden das Mikrosystem. Das Mesosystem sind die erweiterte Familie, Verwandtschaft und Nachbarschaft. Dem Exosystem werden das Schulsystem und auch das Gemeindesystem zugeordnet. Das Makrosystem bildet die politische, rechtliche und kulturelle Orientierung der Gesellschaft, in der man lebt. Eine funktionale oder dysfunktionale Elternschaft kann verschiedene Gründe haben, die alle von diesen Systemen beeinflusst werden oder in Wechselwirkung stehen. Belsky (1984) definierte in seinem Modell drei Faktoren, denen die Funktionalität beziehungsweise Dysfunktionalität der Elternschaft, das elterliche Stressempfinden und die damit einhergehende Stressreaktion zugrunde liegen. Die *Persönlichkeitseigenschaften und psychologischen Ressourcen der Eltern*, zu denen Persönlichkeitsreife, Alter, psychische Gesundheit und Wohlbefinden gehören. Zwischen Eltern und Kindern besteht hinsichtlich der Erziehung eine Wechselwirkung. Die *individuellen Eigenschaften und Merkmale des Kindes*, wie Temperament und Entwicklungsbedürfnisse, beeinflussen maßgeblich die Funktion des Erziehungsverhaltens der Eltern und stellen einen Stressor dar. Die *Kontextbedingungen*, insbesondere die Qualität der sozialen Unterstützung und partnerschaftlichen Beziehung. Der soziale Kontext kann einerseits unterstützend sein, andererseits aber auch Stressoren enthalten, die sich auf die Eltern-Kind-Interaktion auswirken können. Belskys Modell verdeutlicht, dass elterliches Burnout nicht allein auf individuelle Eigenschaften zurückzuführen ist, sondern das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels von persönlichen, kindbezogenen und sozialen Faktoren darstellt. Damit bietet es einen bedeutenden theoretischen Bezugsrahmen, um die Mehrdimensionalität der Belastung beziehungsweise Überlastung von Eltern zu verstehen.

Laut Tröster (2011) führt eine elterliche Belastung dann zu einer Überlastung, wenn Eltern sich hinsichtlich ihrer gestellten Aufgaben und Anforderungen in den Bereichen Erziehung, Versorgung und Betreuung des eigenen Kindes sowie der kindlichen Eigenschaften und Verhaltensweisen überbeansprucht fühlen. Daraus resultierende Stressreaktionen der Eltern sind auf ein Missverhältnis aus benötigten und vorhandenen Ressourcen bei der Kindererziehung zurückzuführen (Tröster, 2011).

Gerade Frauen unterliegen heute intensiven gesellschaftlich auferlegten Mutterschaftsnormen, die eine erhebliche Mehrbelastung für sowohl berufliche als auch familiäre Aspekte im Leben der Frau und Mutter bedeuten. Der Druck, eine makellose Mutter sein zu wollen, steht im Zusammenhang mit Schuldgefühlen, aus denen Stress und in weiterer Folge Burnout resultieren können (Meeussen & Van Laar, 2018).

Für die stressbedingte Dysfunktion der Elternschaft können verschiedene Belastungsquellen der Ursprung sein, die auf die Ressourcen der Eltern und die Verhaltensweisen und

Merkmale der Kinder zurückzuführen sind (Abidin, 1995). Belastung im Bereich der Elternschaft entsteht durch geringe persönliche Ressourcen zur Bewältigung der Aufgaben hinsichtlich der Erziehung, Betreuung und Versorgung des Kindes. Nach Abidin (1995) wurden sieben Belastungsquellen definiert, die die elterliche Funktion beeinträchtigen können, die ihnen gestellten Aufgaben zu bewältigen. Diese setzen sich zusammen aus Verhaltensdispositionen der Eltern wie Depressionen, elterlicher Kompetenz und elterlicher Bindung, sozialer Isolation, Partnerbeziehung sowie gesundheitlichen und persönlichen Einschränkungen. Im Bereich des Kindes resultieren die Belastungsquellen aus Anforderungen der Eltern hinsichtlich Charaktereigenschaften des Kindes wie Hyperaktivität, Anpassungsfähigkeit, Anforderungen und Stimmung. Des Weiteren können sich Belastungsquellen aus einem Wechselspiel zwischen elterlichen und kindlichen Verhaltensweisen wie positive Verstärkung und Akzeptierbarkeit ergeben (Abidin, 1995; Tröster, 2011).

Ferner liefert die Theorie der Ressourcenerhaltung von Hobfoll (1989) einen wertvollen Ansatz zur Erklärung der Entstehung von Burnout. Das Modell zählt zu den transaktionalen Stressmodellen, die menschliches Verhalten vorhersagen, wenn diese vor stressreichen Herausforderungen stehen. Anders als in anderen Modellen wird Stress in der Theorie der Ressourcenerhaltung nicht rein auf subjektiver und individueller Basis definiert, sondern bezieht objektive Aspekte, die zu Stress führen können, etwa Bedrohungen oder drohender Verluste, mit ein. Zusätzlich werden auch kulturelle und soziale (auch kritische) Lebensumstände einbezogen. Die Theorie geht davon aus, dass Menschen, die von einem Stresserlebnis wissen, sich mittels vorhandener interner und externer Ressourcen darauf vorbereiten können (Buchwald & Hobfoll, 2013). In diesem Modell streben Menschen danach, persönliche, soziale und materielle Ressourcen zu erwerben, zu erhalten und zu schützen. Wenn sich die vorhandenen Ressourcen gegenseitig begünstigen, entsteht eine Ressourcengewinnspirale. Ein Beispiel dafür wäre: Wenn eine Person über vorzügliche Kommunikations- und Kontaktfähigkeiten verfügt, ist davon auszugehen, dass sie sich leichter tut, interpersonale Beziehungen aufzubauen und dadurch potenziell mehr soziale Unterstützung zu erhalten. Das Gegenteil ist der schleichende Ressourcenverlust. Stress entsteht, wenn die Ressourcen bedroht sind, verloren gehen oder die Investition nicht die erwarteten Gewinne bringt. Auf die Elternschaft angewandt bedeutet das: Wenn die Anforderungen der Kinderbetreuung, der Arbeit und der gesellschaftlichen Erwartungen die verfügbaren Ressourcen dauerhaft übersteigen, kommt es zu einer chronischen Erschöpfung. Dies kann im schlimmsten Fall zu einem Burnout führen. Im vorliegenden Modell würde man dann von einer Ressourcenverlustspirale sprechen.

Die Integration von Belskys Strukturmodell und der Ressourcenerhaltungstheorie ermöglicht eine differenzierte Betrachtung elterlichen Burnouts: Während Belsky die unterschiedlichen Ebenen der Einflussfaktoren beschreibt, erläutert Hobfoll die zugrunde liegenden Mechanismen von Ressourcenverlust, der zu einem Burnout führen kann. Damit wird deutlich, dass sowohl Persönlichkeitseigenschaften der Eltern als auch der Zugang zu sozialen Netzwerken und sozialen Strukturen entscheidend für die Entwicklung oder Prävention von Burnout sein können.

1 Elterliches Burnout

Dieses Kapitel gibt einen Überblick über die Definition, den historischen Hintergrund, die begriffliche Abgrenzung, den Bezug zur COVID-19-Pandemie, Risiko- und Schutzfaktoren sowie Prävention, Intervention und Therapiemöglichkeiten von elterlichem Burnout.

1.1 Definition

Der Begriff *elterliches Burnout* wurde 1989 erstmals in der Literatur erwähnt. Ein wissenschaftliches Interesse stellte sich erst in der jüngeren Vergangenheit ein (Mikolajczak, Raes, Avalosse, & Roskam, 2018). Elterliches Burnout („parental burnout“) ist ein spezifisches und kontextgebundenes Erschöpfungssyndrom, das spezifisch mit der Elternrolle verbunden ist. Es ist mittlerweile ein anerkanntes Forschungskonzept. Bei elterlichem Burnout handelt es sich nicht um eine eigenständige Diagnose im Sinne der ICD-11. Stattdessen wird es in der klinischen Praxis meist über Z-Codes (z.B. Probleme im Zusammenhang mit der Erziehung und/oder familiären Belastungen) oder stressassoziierte psychische Störungen erfasst (World Health Organization/WHO, 2019).

Charakteristisch für elterliches Burnout sind vier zentrale Dimensionen:

- (1) eine anhaltende emotionale Erschöpfung in der Elternrolle,
- (2) eine zunehmende emotionale Distanzierung gegenüber dem eigenen Kind,
- (3) das Gefühl des Verlustes von Sinn und Erfüllung in der Elternschaft inklusive intensiver Schuld- und Schamgefühle sowie
- (4) ein starker Kontrast zwischen dem früheren Selbstbild als Elternteil und der aktuell erlebten Realität (Mikolajczak, Raes et al., 2018).

Zentral ist dabei das chronische Missverhältnis zwischen elterlichen Anforderungen und verfügbaren Ressourcen, das über längere Zeit bestehen bleibt. Der Prozess entwickelt sich meist schleichend. Anfänglich erleben die Eltern eine hohe Belastung, die durch kurzfristige Erholungsphasen kompensiert werden kann. Wird die Belastung aber chronisch, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass ein Burnout entstehen kann (Mikolajczak et al., 2019).

Die Elternschaft ist ein paradoxes Gebilde. Sie braucht Energie auf, ist aber auch eine energispendende Aktivität. Die emotionalen Ressourcen der Eltern werden zwar belastet, aber sie können auch wieder aufgefüllt werden. Wenn allerdings die Belastung ein chronisches

Übergewicht gegenüber den Ressourcen im Bereich der Elternschaft bekommt, besteht die Gefahr eines elterlichen Burnouts (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Man kann es als Zustand intensiver Erschöpfung im Kontext der Rolle als Eltern und dem elterlichen Alltag definieren. Manche Eltern fühlen sich bereits nach dem Aufwachen so erschöpft, dass allein der Gedanke an die Anforderungen des Tages sie überwältigt (Mikolajczak, Raes et al., 2018; Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017). In diesem Zustand lösen die Eltern sich emotional von ihren Kindern, als Folge eines intensiven Gefühls, von der Elternschaft ausgelaugt zu sein, und sie zweifeln daran, ein guter Elternteil zu sein. Die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern werden zum Teil rein funktional, statt mit emotionaler Nähe einherzugehen. Eltern empfinden mitunter wenig Freude und Sinn in der Rolle als Eltern und fühlen sich überfordert und/oder überdrüssig. Das elterliche Burnout ist eine emotionale Störung im Zusammenhang mit der Elternschaft (Roskam et al., 2017). Die Beziehung zum Kind verschlechtert sich, wenn die Eltern eine emotionale Distanz aufbauen und die Interaktion hauptsächlich auf funktionale Aspekte fokussiert wird, wodurch die emotionalen und körperlichen Aspekte der Beziehung vernachlässigt werden. Dementsprechend fühlen sich die Eltern nicht mehr als kompetente Eltern und verlieren die Lust und das Vergnügen, mit ihren Kindern Zeit zu verbringen, und stehen im starken Kontrast zu ihrem früheren elterlichen Selbst (Hubert & Aujoulet, 2018; Roskam, Aguiar et al., 2018). Eine weitere Dimension sind Scham und Schuldgefühle. Eltern empfinden sich als „schlechte Eltern“, was die emotionale Belastung zusätzlich verstärkt. Wie sowohl Querschnittstudien als auch längsschnittliche Designs mittlerweile zeigen, können Konsequenzen des elterlichen Burnouts sowohl psychischer als auch physischer Natur sein. Symptome können Selbstmordgedanken, elterliche Gewalt und Vernachlässigung, Schuldgefühle der Eltern und auch ein erhöhter Cortisolspiegel sein (Chen, Qu, Yang, & Chen, 2021; Mikolajczak et al., 2019; Roskam, Philippot et al., 2021).

1.2 Historischer Hintergrund

Der Begriff „Burnout“ wurde in der Literatur erstmals in den 1970er Jahren von Herbert Freudenberger verwendet. In seiner Publikation beschrieb er die emotionale Erschöpfung, den Leistungsabfall und die Enttäuschung von Personen in helfenden Berufen (Freudenberger, 1974).

Christina Maslach und Susan Jackson stellten in den 1980er Jahren das Maslach-Burnout-Inventary (MBI) vor, ein erstes standardisiertes Diagnoseinstrument, das weltweit eingesetzt wird, um Burnout im beruflichen Zusammenhang zu erfassen. Das MBI war das erste Instrument, das Burnout als dreidimensionales Syndrom (emotionale Erschöpfung,

Depersonalisierung und reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit) messbar machte (Maslach & Jackson, 1981). Spätere Instrumente wie das Copenhagen Burnout Inventory (CBI) (Kristensen, Borritz, Villadsen, & Christensen, 2005) und das Burnout Assessment Tool (BAT) (Schaufeli, De Witte, & Desart, 2020) erweitern die Perspektive des MBI. Zudem etablierten sie Burnout als multidimensionales Syndrom.

Erst seit den 2010er Jahren begannen Forschende wie Roskam und Mikolajczak Burnout spezifisch auf die Elternrolle zu übertragen. Um das Konstrukt spezifisch zu erfassen, konstruierten Roskam und Kollegen (2018) das Parental Burnout Assessment (PBA). Dieses Inventar misst Symptome wie überwältigende Erschöpfung und emotionale Distanzierung gegenüber dem eigenen Kind. Es misst auch den Kontrast zwischen früherem idealisiertem Selbstbild als Elternteil und der aktuellen Realität sowie den Verlust an der Erfüllung der Elternrolle. Das PBA überträgt also die Logik der Burnoutforschung auf die Domäne der Familie und Elternschaft und verdeutlicht, dass Burnout nicht ausschließlich ein arbeitsbezogenes Phänomen ist (Roskam, Brianda, & Mikolajczak, 2018).

Die COVID-19-Pandemie verschärfte die Notwendigkeit von geeigneten Diagnoseinstrumenten hinsichtlich elterlichen Burnouts. Während der Pandemie angelegte Studien zeigten eine deutliche Zunahme an elterlicher Belastung und einer erhöhten Anzahl an Burnoutsymptomen, sowohl im Gesundheitswesen als auch im familiären Bereich. Homeoffice, Homeschooling und fehlende soziale Unterstützung haben viele Eltern zusätzlich belastet (Barello, Palamenghi, & Graffigna, 2020; Roskam, Philippot et al., 2021).

Heute wird Burnout als multifaktorielles Syndrom verstanden, das in unterschiedlichen Lebensbereichen auftreten kann. Während die World Health Organisation (WHO) Burnout in der ICD-11 weiterhin nur auf den beruflichen Bereich begrenzt (World Health Organisation, 2019), zeigt die Forschung Folgendes: Elterliches Burnout ist ein eigenständiges, wissenschaftlich belegtes Phänomen, das erhebliche Konsequenzen für die Gesundheit von Familien und das Wohl des Kindes haben kann.

1.3 Begriffliche Abgrenzung

Elterliches Burnout (parental burnout) unterscheidet sich vom klassischen beruflichen Burnout (nach ICD-11: occupational burnout) insbesondere durch den Kontext, die Elternrolle versus den Beruf, und die Natur der Distanzierung. Während bei beruflichem Burnout von betroffenen Personen häufig Zynismus gegenüber der Arbeit und ein physischer Rückzug zur

Belastungsquelle hin gezeigt werden, manifestiert sich elterliches Burnout als emotionale Distanz, die nicht durch physischen Rückzug kompensiert werden kann.

Die Wichtigkeit einer klaren Abgrenzung zwischen elterlichem Burnout und dem beruflich bedingten Burnout wurde in mehreren Studien herausgestellt (Mikolajczak, Raes et al., 2018). Die Ergebnisse ihrer Studie verdeutlichen, dass die erhobenen Burnoutwerte bei beiden Burnoutvarianten gleichermaßen körperliche Beschwerden, Schlafstörungen und Suchtverhalten vorher-sagen. Eine geringe Stressbewältigungsfähigkeit und Perfektionismus können ebenfalls Faktoren in beiden Burnoutvarianten sein. Allerdings zeigen die Ergebnisse der Studie hinsichtlich elterlichen Burnouts einen einzigartigen Effekt auf nachlässiges und gewalttätiges Verhalten der Eltern gegenüber den eigenen Kindern. Ein wichtiger Unterschied wird in dem Faktor Depersonalisierung gesehen, der sich berufsbezogen anwenden lässt, indem man etwa unangenehme Kunden als Nummer ansehen kann. Eltern können ihr eigenes Kind allerdings nicht entmenslichen und als Objekt betrachten. Bei Eltern greift ein anderer Schutzmechanismus, indem sie sich von der Quelle der Erschöpfung, dem eigenen Kind, sowohl emotional als auch körperlich entfernen. Weitere Faktoren, durch die ein elterliches Burnout vorhergesagt werden könnte, sind negative Erziehungspraktiken und ein nicht funktionierendes Co-Parenting (Mikolajczak & Roskam, 2018; Roskam et al., 2018).

Elterlichem Burnout und Jobburnout liegt eine intensive Überanstrengung zugrunde. Allerdings unterscheiden die beiden Burnoutvarianten sich durch die Ursache der Erschöpfung grundlegend. Die eine entsteht im Arbeitsbereich, die andere im privaten elterlichen Bereich (Wang et al., 2020).

Des Weiteren ist elterliches Burnout deutlich von postpartaler Depression oder Babyblues zu unterscheiden. Diese treten meistens innerhalb eines Jahres nach der Geburt auf und ist nicht auf die Elternrolle als solche begrenzt. Elterliches Burnout kann hingegen unabhängig vom Alter der Kinder und vom Zeitpunkt des Übergangs in die Elternrolle entstehen und ist in seiner Symptomatik spezifisch auf die Elternschaft fokussiert (Mikolajczak, Raes et al., 2018).

Elterliches Burnout korreliert hoch mit Depression und Angst. Beide gehen mit einem Verlust der Freude und des Vergnügens einher. Man kann sie dahingehend differenzieren, dass der Verlust der Freude bei elterlichem Burnout sich auf die Elternschaft fokussiert und bei einer Depression auf alle Lebensbereiche übergreift. Ähnlich verhält es sich mit der generalisierten Angststörung im Vergleich zu elterlichem Burnout. Beide sind durch starken Druck charakterisiert, aber auch hier betrifft der Stress im elterlichen Burnout zentral die Elternrolle/

Elternschaft und bei einer Angststörung hat der Stress Effekte auf alle Lebensbereiche (Sánchez-Rodriguez, Orsini, Laflaquière, Callahan, & Séjourné, 2019).

1.4 Prävalenz

Internationale Studien zeigen deutliche Unterschiede hinsichtlich der Prävalenz zwischen verschiedenen Ländern, die zwischen 1% und 30% variiert. In der Studie von Rokam, Aguiar et al. (2021) wurden 42 Länder einbezogen. Im gesamten europäischen Raum geht man von einer geschätzten Prävalenz von 5-8% aus, das heißt, dass bereits mindestens 5% der befragten Eltern an einem elterlichen Burnout leiden. Eltern mit einem Burnout können Fluchtgedanken hegen. Da aber ihre elterliche Rolle keine physische Flucht zulässt, bestehen bei Betroffenen oft psychische Fluchtformen wie Alkoholismus, Schlafstörungen oder somatische Beschwerden. Aus ehemals ausgezeichneten Eltern werden nachlässige oder zum Teil auch gewalttätige Eltern (Mikolajczak, Raes et al., 2018).

Die neoliberalen Regierungsformen, die in den westlichen Ländern seit den 1980er Jahren vorherrschen, könnten den wettbewerbsorientierten Individualismus verstärkt haben und die Menschen immer mehr zum Perfektionismus getrieben haben. Eltern, die eine perfektionistische Neigung haben, werden diese auch hinsichtlich der Erziehung anwenden. Diese können erhöhte Ansprüche an sich und ihre Kinder zur Folge haben und einen enormen Druck beiderseits hervorrufen (Curran & Hill, 2019). Insbesondere individualistische Kulturen zeigen deutlich höhere Prävalenzen und eine mittlere Ausprägung von elterlichem Burnout. Individualismus scheint daher eine bedeutendere Rolle beim elterlichen Burnout auszumachen als wirtschaftliche Ungleichheit sowie individuelle und familiäre Merkmale, einschließlich der Anzahl und des Alters der Kinder und der mit ihnen verbrachten Stunden. Diese Ergebnisse legen nahe, dass kulturelle Werte in westlichen Ländern Eltern einem erhöhten Stress aussetzen können. Soziologische Veränderungen wie u.a. die internationale Kinderkonvention und die staatliche Regulierung haben die Elternschaft tiefgreifend verändert. Sie haben zu einer verstärkten und intensiveren Beteiligung der Eltern an der Erziehung geführt. Zum Teil resultierte dies in Überbehütung und Helikoptereltern und dem Drang nach einer Optimierung der eigenen Kinder (Roskam, Philippot et al., 2021).

1.5 Elterliches Burnout während der COVID-19-Pandemie

Am 30.01.2020 wurde das Coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu einer internationalen gesundheitlichen Krisenlage erklärt und in weiterer Folge im März 2020 zu einer Pandemie hochgestuft. Im Frühjahr 2020 wurde der erste Höhepunkt in deutschsprachigen europäischen Ländern deutlich. Ein Lockdown mit vielen Beschränkungen war der erste drastische Schritt, um die Infektion einzudämmen. Durch diese Maßnahme wurden Familien von jetzt auf gleich mit neuen Herausforderungen wie sozialer Isolierung, Homeoffice der Eltern und Homeschooling beziehungsweise bei Kindergartenkindern mit der Betreuung der Kinder zu Hause konfrontiert. Eine 2020 in Deutschland durchgeführte Studie deutet auf einen signifikanten Anstieg des Stresslevels von Eltern gegenüber kinderlosen Paaren hin. In Deutschland wurde ein signifikanter Anstieg des auf die Elternschaft bezogenen Stressniveaus, jedoch nicht des allgemeinen Stressniveaus verzeichnet. Mehr als 50% der Eltern gaben an, durch soziale Distanzierung und Schließungen der Schulen beziehungsweise Kinderbetreuungseinrichtungen gestresst zu sein. 17.4% berichteten ein sehr hohes Maß an depressiven Symptomen und 14.6% berichteten Angstzustände. Dies zeigte sich insbesondere bei den Müttern, bei alleinerziehenden Elternteilen und bei Eltern mit zwei oder mehr Kindern sowie bei Eltern mit jüngeren Kindern (Calvano et al., 2022).

Calvano et al. stellten weiter die Quellen elterlichen Stresses während der COVID-19-Pandemie heraus.

- Soziale Distanzierung von Familie und Freunden (56.1%)
- Schließung von Schulen (55.9%)
- Schließung von Kinderbetreuungseinrichtungen (52.1%)
- Sorge um die Krankheit anderer (47.0%)
- Einschränkungen von Freizeitaktivitäten (46.2%)

Durch die tiefgreifenden Veränderungen im familiären Alltag und den Stress der Eltern bestand ein erhöhtes Risiko einer Zunahme innerfamiliärer Spannungen, was wiederum eine Steigerung negativer Kindheitserlebnisse (ACEs) provozieren konnte. Die Zunahme von Kindern, die Zeugen häuslicher Gewalt wurden, wurde von 29.1% und die Zunahme verbaler emotionaler Gewalt von 42.2% der befragten Eltern berichtet (Calvano et al., 2022). Auch international waren die Ergebnisse hinsichtlich Elternstress verheerend. Eltern waren im März und April 2020 signifikant gestresster als kinderlose Personen. Frauen, jüngere Personen und Personen mit mehreren Kindern berichteten in einer internationalen Studie über 26 Länder von einem deutlich

höheren Stresslevel (Kowal et al., 2020). Eltern haben vermehrt Angst, dass ihre Kinder an COVID-19 erkranken (Wang et al., 2020).

Spontane Krankheitsausbrüche können bei Einzelpersonen zu einer Erhöhung der Depressivitätsrate und einer Verminderung sozialer Kontakte führen (Stein, Walker, Hazen, & Ford, 1997). Daher ist davon auszugehen, dass die Pandemie die Erziehungs- und Betreuungspraktiken beeinträchtigt.

Durch die Veränderungen in vielen Bereichen des Alltagslebens von Familien und durch einen Anstieg an Herausforderungen gegenüber einer Abnahme der Ressourcen besteht ein erhöhtes Risiko, an einem elterlichen Burnout zu erkranken (Griffith, 2022). Diese Annahme stützt sich auf die Theorie des Gleichgewichts zwischen Risiken und Ressourcen, die aufgestellt wurde, um die Ätiologie des elterlichen Burnouts zu erklären (Mikolajczak & Roskam, 2018). Während der COVID-19-Pandemie haben die Risikofaktoren deutlich zugenommen und in vielen Familien die Ressourcen überstiegen. Elterliches Burnout eines Elternteils kann sich auf die ganze Familie auswirken, sowohl auf die Partnerschaft als auch auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder (Mikolajczak, Brianda, Avalosse, & Roskam, 2018; Mikolajczak, Raes et al., 2018; Mikolajczak et al., 2019). Das Wohl- beziehungsweise Unwohlsein der Eltern und die psychischen Auswirkungen der COVID-19-Pandemie stehen in direktem Zusammenhang mit erhöhtem Stress und weniger positivem Verhalten der Kinder. In einer Studie zeigte sich eine direkte Wechselwirkung zwischen dem Wohlbefinden von Eltern und Kindern. Dieser Befund deutet darauf hin, dass die Wahrnehmung der Eltern von der Auswirkung der Pandemie auf die psychische Gesundheit sowohl zu ihrem eigenen Wohlbefinden als auch zum Wohlbefinden ihrer Kinder beigetragen hat (Kerr, Fanning, Huynh, Botte, & Kim, 2021). Weiter wurde auch ein Effekt hinsichtlich Einkommen und Stress gefunden. Dieser legt nahe, dass die psychologischen Auswirkungen von COVID-19 auf die Eltern das Risiko für Kinder in Familien mit geringerem Einkommen verstärken können (Kerr et al., 2021). Höhere Werte im elterlichen Burnout können höheren Werten hinsichtlich Vernachlässigung und Missbrauch der eigenen Kinder zugeordnet werden als bei Personen mit niedrigeren Burnoutwerten. Diese Befunde konnten auch unabhängig von soziodemografischen Variablen von einzelnen Personen entdeckt werden, was so viel heißt, dass elterliches Burnout unabhängig von soziodemografischen Variablen und in jeder Familie einen negativen Einfluss auf die Eltern-Kind-Interaktion haben kann (Mikolajczak et al., 2019).

1.6 Risiko- und Schutzfaktoren

Die Entstehung von elterlichem Burnout ist multifaktoriell bedingt. Auf individueller Ebene können Persönlichkeitsmerkmale wie Perfektionismus, eine geringe emotionale Intelligenz, ein starkes Kontrollbedürfnis, ein geringes Selbstwertgefühl und eine hohe Ausprägung im Neurotizismus eine zentrale Rolle spielen (Ren et al., 2024). Auch psychosoziale Belastungen können Burnout begünstigen. Eltern stehen häufig unter enormem Druck, gleichzeitig im Beruf erfolgreich zu sein und den gesellschaftlichen Erwartungen von intensiver Elternschaft gerecht zu werden. Dies kann zu Rollenkonflikten sowie anhaltender Überbelastung und Überforderung führen. Auf der Ebene der Familie können Faktoren wie Alleinerziehendsein, mangelnde Freizeit für sich oder als Paar, Betreuung von Kindern mit besonderen Bedürfnissen, fehlende Aufgabenteilung, Betreuung von Kleinkindern unter fünf Jahren, elterliche Pflichten, Haushaltsführung, maladaptive Erziehungspraktiken, aber auch äußere Faktoren wie Arbeitslosigkeit, finanzielle Unsicherheit, aber auch unzureichende Kinderbetreuungsangebote und geringe Vereinbarkeit von Familie und Beruf Prädiktoren zur Entwicklung eines elterlichen Burnouts (Lindström, Åman, & Norberg, 2011; Mikolajczak, Raes et al., 2018; Roskam et al., 2018) sein.

Elterliches Burnout entsteht häufig, wenn die gestellten Anforderungen in der elterlichen Rolle die vorhandenen Ressourcen übersteigen. Schutzfaktoren, die dem entgegenwirken können, sind vielfältig. Persönliche Einstellungen, Resilienz, Optimismus und Humor können wirksam dazu beitragen, elterliche Erschöpfung zu reduzieren und das Wohlbefinden zu stärken (Enav et al., 2024). Eine Ressourcenausgewogenheit hinsichtlich Belastung und Unterstützung kann protektiv wirken. Ebenso ist das Zusammenspiel aus persönlichen, zwischenmenschlichen und gesellschaftlichen Ressourcen ein wichtiger Faktor, um präventiv schützend zu wirken (Findling et al., 2024). Eine ausgewogene partnerschaftliche Rollenverteilung und das persönliche Zeitmanagement können weitere präventive Schutzfaktoren sein. Ausreichend Zeit für Freizeit und Selbstfürsorge, beispielsweise durch die Unterstützung der Großeltern oder Institutionen, kann als effektiver Stresspuffer dienen. Familiäre Unterstützung, insbesondere durch die Großeltern, kann Eltern zeitliche Entlastung und emotionale Unterstützung bieten. Dadurch kann der subjektiv wahrgenommene Stress reduziert werden und das Risiko elterlicher Erschöpfung sinken. Zusätzliche Betreuungsressourcen erhöhen die familiären Ressourcen und Möglichkeiten der Eltern, Pausen zu machen. Durch diese Regenerationsphasen werden die familiären Ressourcen erweitert und die Bewältigung beruflicher und familiärer Anforderungen für Eltern erleichtert. Je größer das Unterstützungsnetzwerk der Eltern, desto höher ist das

Gleichgewicht von gestellten Anforderungen und verfügbaren Ressourcen (Bogdán, Varga, Tóth, Gróf, & Pakai, 2025). Als signifikante Schutzfaktoren können auch Persönlichkeitsmerkmale der Eltern dienen. Aus der Persönlichkeitsforschung gelten Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit sowie ein hohes Maß an Extraversion und Offenheit als protektive Faktoren gegenüber Stress und Belastung. Bei Eltern mit hohen Werten in Extraversion konnte ein aktives und positives Verhalten in der Eltern-Kind-Interaktion festgestellt werden. Bei hohen Werten im Merkmal Offenheit konnte abgeleitet und beobachtet werden, dass Eltern ihren Kindern durchschnittlich mehr Anregungen geboten haben (Le Vigouroux, Scola, Raes, Mikolajczak, & Roskam, 2017).

Zusammenfassend zeigen diese Forschungsergebnisse, dass Schutzfaktoren auf mehreren Ebenen ansetzen: Stärkung der inneren Widerstandskraft und positiver Einstellung (Resilienz, Optimismus, Humor) sowie Förderung von Zeit für Selbstfürsorge (Freizeit, soziale Unterstützung durch das soziale Umfeld). Auch Persönlichkeitsmerkmale, die gelassene und strukturierte Handlungsweisen begünstigen (Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit), und solche, die eine positive Eltern-Kind-Interaktion gewährleisten (Extraversion und Offenheit), sind wichtig. Diese Faktoren scheinen das Burnout-Risiko zu vermindern.

1.7 Prävention, Intervention und Therapiemöglichkeiten

Die Prävention setzt im idealen Fall so früh wie möglich an, bevor sich ein Burnout manifestieren kann. Zentrale präventive Maßnahmen bestehen in der Psychoedukation und der Förderung der elterlichen Selbstfürsorge. Eltern profitieren von einer frühzeitigen Aufklärung über Risikofaktoren. Warnsignale zu erkennen und ressourcenfördernde Routinen zu verinnerlichen, um die durch die Elternschaft entstehenden Ressourcenverluste abzufedern und Resilienz fördern zu können. Die Aneignung und Einübung von Bewältigungsstrategien können außerdem vor Überlastung schützen.

Ein weiterer Präventionsfaktor ist die Stärkung der sozialen Unterstützung. Eltern mit stabilen Netzwerken weisen signifikant geringere Burnout-Werte auf (Findling et al., 2024).

Auch gesellschaftliche Interventionen sind von großer Bedeutung. Elterliches Burnout ist kein rein individuelles Problem, sondern eng mit strukturellen Gegebenheiten verknüpft. Frühere Erhebungen zeigen, dass Länder mit einer gut ausgebauten Kinderbetreuungsstruktur, großzügigen Elternzeitregelungen und familienfreundlichen Arbeitsbedingungen deutlich niedrigere Prävalenzen elterlichen Burnouts aufweisen (Roskam, Aguiar et al., 2021).

Niederschwellige Familienangebote wie Elterncafés, Gruppen und auch Online-Communities sind von großer Bedeutung.

Auf individueller Ebene eignen sich Ansätze aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Sie fokussieren auf Identifikation und Modifikation dysfunktionaler Kognitionen. Insbesondere sind perfektionistische Erziehungsstandards, verschobene Rollenerwartungen und Selbstabwertungen zu nennen, die während der Elternschaft zu chronischer Überlastung und Überforderung beitragen können (Mikolajczak et al., 2019). Interventionen, die hier greifen können, sind Trainings zur Stressbewältigung, Problemlösetrainings und der Aufbau realistischer, selbstmitfühlender Standards. Die Manifestierung regenerativer Routinen wie ausreichender Schlaf, Pausen, Aktivitäten außerhalb der Elternrolle oder Zeit mit dem Partner allein sind ebenfalls essenzielle Bausteine.

Achtsamkeitsbasierte Verfahren und Emotionsregulationstrainings können die Fähigkeit fördern, belastende Gedanken und Emotionen nicht-reaktiv wahrzunehmen und adaptive Regulationsstrategien anzuwenden. Dadurch kann der Reaktivität und Erschöpfung in der Elternrolle entgegengewirkt und eine Verbesserung der elterlichen Präsenz und der Eltern-Kind-Interaktion bewirkt werden (Brianda et al., 2020).

Auf der Beziehungsebene sind systemische und familienorientierte Interventionen relevant, vor allem, wenn Konflikte in der Partnerschaft, ein Ungleichgewicht der Aufgabenverteilung und dysfunktionale Kommunikationsmuster vorliegen. Ziel der Intervention sollte sein, dass eine Klarheit über die Verteilung der Aufgaben herrscht. Außerdem soll das kooperative gemeinsame Erziehen der Kinder und gegenseitige Unterstützung sowie Verabredungen zur Entlastung im Alltag etabliert werden (Roskam & Mikolajczak, 2021).

2 Persönlichkeit

Im zweiten Kapitel soll das Konstrukt Persönlichkeit beschrieben werden. Im Folgenden finden sich eine Definition, die Abgrenzung der einzelnen Persönlichkeitsdimensionen und mögliche Risiko- sowie Schutzfaktoren hinsichtlich elterlichen Burnouts.

2.1 Definition

Die Persönlichkeitspsychologie beschäftigt sich mit den stabilen Dispositionen, die das Handeln, Denken und Fühlen der Menschen prägen. Um die Persönlichkeit der Menschen zu erklären, gab es in der Vergangenheit diverse Ansätze. Das Fünf-Faktoren-Modell (FFM), besser bekannt als Big-Five, hat sich als Ansatz zur umfassenden Beschreibung der menschlichen Persönlichkeit bewährt und gilt als der Ansatz mit den empirisch am besten belegten Persönlichkeitsmerkmalen. Zu den fünf großen Persönlichkeitseigenschaften gehören Neurotizismus, Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit und Offenheit für Erfahrungen. Diese fünf Persönlichkeitsdimensionen bieten ein umfassendes Rahmenwerk zur Beschreibung interindividueller Unterschiede (John, Naumann, & Soto, 2008; McCrae & Costa, 2008).

2.2 Persönlichkeitsdimensionen

Neurotizismus beschreibt die Tendenz zu negativer Emotionalität, emotionaler Instabilität und einer erhöhten Vulnerabilität gegenüber Stress. Personen mit einem hohen Ausmaß an Neurotizismus neigen zu Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Traurigkeit und Grübeln. Sie erleben Situationen häufiger als belastend oder bedrohlich. Zudem haben sie häufig Schwierigkeiten, ihre Emotionen effektiv zu regulieren. Eine niedrige Ausprägung von Neurotizismus hingegen ist durch emotionale Stabilität, Gelassenheit und Belastbarkeit gekennzeichnet (McCrae & Costa, 2008).

Mit *Extraversion* werden Eigenschaften wie Geselligkeit, Durchsetzungsvermögen, Aktivität und positive Emotionalität assoziiert. Extravertierte Menschen streben aktiv nach sozialen Kontakten, schätzen Konversationen, genießen Interaktionen und verfügen über ein hohes Maß an Energie. Sie neigen dazu, optimistisch und emotional ausdrucksstark zu sein. Introvertierte Menschen hingegen zeigen sich eher zurückhaltend und ruhig. Sie bevorzugen kleinere soziale Kontexte oder Tätigkeiten, die weniger von äußerer Stimulation abhängen (John et al., 2008).

Verträglichkeit umfasst Eigenschaften wie Mitgefühl, Altruismus, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen. Personen mit einer hohen Ausprägung an Verträglichkeit sind empathisch, hilfsbereit und legen Wert auf harmonische Beziehungen. Sie gehen Konflikten aus dem Weg und handeln im Interesse der Gemeinschaft, in der sie sich bewegen. Personen mit einer niedrigen Ausprägung in Verträglichkeit hingegen zeigen sich wettbewerbsorientiert, möchten ihre eigenen Interessen durchsetzen und sind kritisch (John et al., 2008).

Personen, die eine hohe Ausprägung in *Gewissenhaftigkeit* haben, sind zumeist selbstdiszipliniert, organisiert, verantwortungsvoll und zielstrebig. Sie haben meist eine strukturierte Arbeitsweise, planen sorgfältig und handeln zuverlässig. Sie zeigen ein hohes Maß an Pflichtbewusstsein und sind meist leistungsorientiert. Geringere Maße an Gewissenhaftigkeit gehen mit Spontaneität, Flexibilität, aber auch Nachlässigkeit und geringer Zuverlässigkeit einher (McCrae & Costa, 2008).

Offenheit für Erfahrungen beschreibt die Bereitschaft von Menschen, neue Erfahrungen machen zu wollen. Sie geht einher mit intellektueller Neugier, Kreativität und der Tendenz zum unkonventionellen Denken. Personen mit hoher Offenheit werden als fantasievoll, experimentierfreudig und reflektiert beschrieben. Offene Menschen sind künstlerisch und literarisch interessiert, schätzen Innovation und neue Ideen. Eine niedrige Offenheit zeigt sich in einer traditionellen, routinierten und pragmatischen Weise, sein Leben zu gestalten. Bestehende Denkmuster werden wenig hinterfragt (McCrae & Costa, 2008).

2.3 Risiko- und Schutzfaktor hinsichtlich elterlichen Burnouts

Unterschiede im Stresserleben können auf unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale zurückgeführt werden. Die Persönlichkeit eines Menschen ist ein stabiles Konstrukt. Kritische Lebensereignisse aber können einen starken Effekt auf die Persönlichkeitseigenschaften haben und Verhalten verändern (Bleidorn, Hopwood, & Lucas, 2018). Sowohl die Geburt eines Kindes als auch die Pandemie-Situation können als solche kritische Lebensereignisse gesehen werden. Je nach Ausprägung werden den Persönlichkeitsmerkmalen verschiedene Wesenszüge zugeordnet.

Personen mit hohen Werten in *Neurotizismus* z.B. werden meist als empfindlicher und ängstlicher beschrieben und leiden mehr unter negativem Stress. Eltern mit hohem Neurotizismus empfinden ihre Elternrolle oft als überfordernd und gehen weniger adaptiv mit Stressoren um. Durch die Neigung, verstärkt zu grübeln, und eine erhöhte Stresssensitivität sind neurotische Eltern besonders anfällig für emotionale Erschöpfung. Eine erhöhte Reizbarkeit kann die

Eltern-Kind-Beziehung ebenfalls beeinträchtigen. Dies kann bei den Eltern zu Schuldgefühlen führen und die Belastung weiter erhöhen. Durch gezieltes Erarbeiten von Stressbewältigungsstrategien und emotionalen Regulationsstrategien kann präventiv neurotischen Eltern geholfen werden (Le Vigouroux et al., 2017). Eltern mit hohen Werten in der Eigenschaft Neurotizismus haben Schwierigkeiten, positive affektive Beziehungen zu ihrem Kind/ihren Kindern aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

Eltern, denen ein geringes Ausmaß an der Eigenschaft *Gewissenhaftigkeit* zugeschrieben wird, haben Schwierigkeiten, ihren Kindern ein strukturiertes Umfeld zu bieten. Eltern mit einem geringen Maß an Verträglichkeit haben Schwierigkeiten, die Bedürfnisse ihrer Kinder zu erkennen und darauf zu reagieren (LeVigouroux et al., 2017). Eine hohe Ausprägung in der Gewissenhaftigkeit der Eltern kann sie darin unterstützen, Alltagsroutinen zu strukturieren, ihre elterlichen Pflichten zu erfüllen und Prioritäten zu setzen. Diese Kompetenzen wirken protektiv gegen Überforderung und eine geringe Strukturiertheit im Alltag der Familie (Le Vigouroux & Scola, 2018). Eine deutliche Ausprägung kann allerdings auch mit Perfektionismus und erhöhten Ansprüchen an sich selbst in der Elternrolle verbunden sein. Eltern, die sich unrealistisch hohe Ansprüche setzen, können nur schwer Fehler akzeptieren und riskieren daher eine schnellere emotionale Erschöpfung (Roskam et al., 2017). Es ist davon auszugehen, dass eine moderate Ausprägung protektiv wirkt, sehr hohe Werte dagegen als Risikofaktor funktionieren können.

Studien zum elterlichen Burnout zeigen, dass *Offenheit* ambivalente Effekte haben kann. Personen, denen ein hohes Maß an sozialer Kompetenz und Offenheit zugeschrieben wird, haben mehr soziale Kontakte. Sie bitten auch eher um Hilfe, was einen protektiven Einfluss auf die Gesundheit haben kann (Fydrich & Sommer, 2003). Sie sind in der Lage, flexible Problemlösestrategien zu nutzen, was entlastend auf herausfordernde Erziehungssituationen wirken kann (Mikolajczak et al., 2019). Eltern, die ein hohes Maß an Offenheit haben, sind eher bereit, alternative Erziehungsmethoden auszuprobieren oder professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein hohes Maß an Offenheit kann andererseits auch mit einer gesteigerten Sensibilität für Unstimmigkeiten zwischen der eigenen Erwartung und der Realität der Elternschaft einhergehen. Bei hoch offenen Eltern kann dies zu einem gesteigerten Frustrationserleben führen, wenn ihr Bedürfnis nach Selbstentfaltung durch ihre Elternrolle eingeschränkt wird (Le Vigouroux et al., 2017). Offenheit kann somit sowohl Schutz- als auch Risikofaktor hinsichtlich der Entwicklung eines elterlichen Burnouts gesehen werden und wirkt oft mit den verschiedenen Kontextvariablen wie Autonomieerleben und Unterstützungsressourcen zusammen.

Personen mit einem hohen Wert in *Extraversion* zeichnen sich eher durch Gesprächigkeit und Geselligkeit aus (Herzberg & Roth, 2014). Sie suchen nach sozialer Unterstützung und nutzen sie effektiv (Maslach & Leiter, 2016). Eine positive Grundstimmung erleichtert es diesen Eltern, auch schwierige Erziehungssituationen konstruktiv zu bewältigen. Extravertierte Eltern berichten häufiger von positiven Emotionen in der Elternrolle, die die Wahrscheinlichkeit einer emotionalen Erschöpfung reduzieren (Le Vigouroux & Scala, 2018). Bei ihnen ist ein aktives und positives Verhalten in der Eltern-Kind-Interaktion zu beobachten (Le Vigouroux et al., 2017).

Im elterlichen Zusammenhang kann eine hohe Verträglichkeit sowohl positive als auch negative Effekte enthalten. Eine empathische und kooperative Einstellung kann eine positive Eltern-Kind-Interaktion begünstigen, was eine Ressource gegen Erschöpfung darstellt (Roskam et al., 2017). Auf der anderen Seite sind Eltern, die hoch verträglich sind, oft stark darauf bedacht, die Bedürfnisse anderer Personen, insbesondere ihrer eigenen Kinder, über ihre eigenen Bedürfnisse zu stellen. Vernachlässigen die Eltern dadurch ihre Selbstfürsorge, kann das Risiko für ein elterliches Burnout steigen (Mikolajczak et al., 2019).

Zusammenfassend kann man feststellen, dass die Big-Five-Persönlichkeitsfaktoren in unterschiedlichem Ausmaß mit elterlichem Burnout assoziiert sind. Neurotizismus stellt einen deutlichen Risikofaktor dar, während Extraversion überwiegend protektiv wirkt. Offenheit für Erfahrung, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit zeigen ambivalente Effekte, die maßgeblich von Kontextfaktoren beeinflusst werden. Für Forschung und Praxis bedeutet dies, dass Interventionen zur Prävention und Behandlung elterlichen Burnouts stärker auf die Persönlichkeit der Eltern abgestimmt werden sollten. Trainings in Emotionsregulation könnten besonders neurotischen Eltern zugutekommen, während bei hoch gewissenhaften ein Fokus auf realistischen Erwartungen und Selbstfürsorge wichtig ist. Eine differenzierte Betrachtung der Big Five bietet somit wertvolle Ansatzpunkte für die psychologische Praxis im Umgang mit elterlichem Burnout.

3 (Wahrgenommene) soziale Unterstützung

Im folgenden Kapitel soll das Konstrukt der wahrgenommenen sozialen Unterstützung mit Zuhilfenahme einer Definition und einer Erläuterung der verschiedenen Formen sozialer Unterstützung erklärt werden. Weiter wird das Konstrukt in den Kontext der COVID-19-Pandemie und den einzelnen Persönlichkeitsmerkmalen gebracht. Abschließend wird das Konstrukt hinsichtlich seines Nutzens als protektiver Faktor beleuchtet.

3.1 Definition und Begriffserklärung

Die soziale Unterstützung ist ein komplexes, mehrdimensionales Konstrukt, das nicht automatisch in allen sozialen Beziehungen vorhanden ist. Sie spielt laut zahlreicher Befunde eine zentrale Rolle als gesundheitsförderliche Ressource. Unter den verschiedenen Dimensionen der Gesundheitsforschung nimmt die wahrgenommene soziale Unterstützung eine besondere Stellung ein, da sie stärker mit psychischem Wohlbefinden assoziiert ist als tatsächlich erhaltene Unterstützung (Gottlieb & Bergen, 2010).

Soziale Unterstützung umfasst emotionale, instrumentelle, informationelle und bewertende Hilfe, die Menschen durch ihr soziales Umfeld erfahren. Es wird zwischen wahrgenommener Unterstützung, dem subjektiven Gefühl, unterstützt zu werden, und erhaltener Unterstützung, tatsächlich bekommener Hilfe, unterschieden (Gottlieb & Bergen, 2010).

Befunde stützen die These, dass wahrgenommene soziale Unterstützung einen präventiven Charakter hinsichtlich psychischer Störungen und der körperlichen Gesundheit haben kann und ein hohes Maß an wahrgenommener sozialer Unterstützung mit einer geringeren Mortalitätsrate einhergeht (Berkman, 1985).

Die wahrgenommene soziale Unterstützung bedeutet die erlebte Hilfestellung in einer belastenden Situation durch Interaktion mit einer anderen Person oder einem sozialen Netzwerk (Fydrich & Sommer, 2003). Sie bezieht sich also auf das Wissen über die Möglichkeit einer Unterstützung im Bedarfsfall. Soziale Unterstützung entsteht aus sozialen Bindungen und Netzwerken und hat mehrere Funktionen.

Abzugrenzen sind die Begriffe *soziales Netzwerk*, das die Gesamtheit der sozialen Beziehungen und deren Strukturen bedeutet. Außerdem der Begriff der *sozialen Integration*, das heißt, wie stark eine Person in gesellschaftliche und private Netzwerke eingebettet ist, und die *Art der Unterstützung*. Diese kann emotional, instrumentell (praktisch), informativ,

kameradschaftlich/freundschaftlich oder auch wertschätzend sein (Gottlieb & Bergen, 2010). Gottlieb und Bergen (2010) unterscheiden die Funktionalität und Qualität von Unterstützung in *perceived support* und *received support*. *Perceived support* wird als die subjektive Einschätzung verstanden, dass Hilfe verfügbar ist, was entscheidend für den Stresspuffer-Effekt ist und oft wichtiger ist als tatsächlich erhaltene Hilfen (*received support*).

Als wichtigster qualitativer Aspekt sozialer Unterstützung zählt, dass Unterstützung hilfreich, aber auch kontrollierend, unangemessen oder sogar schädlich sein kann. Weiter ist die Wechselseitigkeit, die die soziale Unterstützung besonders wertvoll machen kann, zu betonen.

3.2 Formen sozialer Unterstützung

In der Literatur werden mehrere Formen von sozialer Unterstützung unterschieden, die in unterschiedlichen Kontexten auftreten und je nach Art der Beziehung und kulturellem Kontext variieren können (Gottlieb & Bergen, 2010; House, Kahn, McLeod, & Williams, 1985):

1. *emotionale Unterstützung* wie Zuwendung, Empathie und Verständnis
2. *instrumentelle Unterstützung*, materielle Ressourcen, praktische Hilfen
3. *informationelle Unterstützung*, Ratschläge von anderen Personen im Umfeld, Wissensvermittlung
4. *bewertende Unterstützung*, erhaltenes Feedback, Wertschätzung, Bestätigung
5. *kameradschaftliche Unterstützung*, Ausführung gemeinsamer Aktivitäten, soziale Eingebundenheit

3.3 Soziale Unterstützung und elterliches Burnout

Studien belegen, dass mangelnd wahrgenommene Unterstützung ein wesentlicher Risikofaktor für elterliches Burnout ist. Eltern, die glauben, im Bedarfsfall keine emotionale oder praktische Hilfe zu erhalten, berichten häufiger von Erschöpfung, Schuldgefühlen und Distanzierung von ihren eigenen Kindern (Roskam et al., 2018). Andersherum wirkt wahrgenommene Unterstützung als protektiver Faktor hinsichtlich elterlichen Burnouts. Sie reduziert Stress, erhöht die Zufriedenheit in der elterlichen Rolle und erleichtert die Balance zwischen Familie und Beruf (Le Vigouroux & Scola, 2018).

3.4 Soziale Unterstützung während der COVID-19-Pandemie

Während der COVID-19-Pandemie führte der Verlust sozialer Kontakte infolge von Lockdowns und Kontaktbeschränkungen bei vielen Familien zu einer deutlichen Reduktion wahrgenommener sozialer Unterstützung (Xiong et al., 2020). Gleichzeitig trugen die temporären Schließungen von Kindergärten, -tagesstätten und Schulen zu einem Wegfall essenzieller institutioneller Unterstützungsstrukturen bei, wodurch viele Eltern zusätzliche Betreuungs- und Bildungsaufgaben wie Homeschooling im häuslichen Kontext übernehmen mussten. Eltern, die Kinder im Bereich Homeschooling unterstützten, profitierten von unterstützenden Netzwerken, die teilweise psychische Belastungen abfedern konnten (Zhou et al., 2020). Die vermehrte Zeit, die Familien im häuslichen Umfeld verbrachten, erhöhte zudem die Anforderungen an die Rollenorganisation innerhalb der Familien und konnte bestehende Belastungen in Partnerschaften und Elternrollen verstärken. Insgesamt gipfelten diese Faktoren häufig in einer erhöhten familiären Beanspruchung sowie einem gesteigerten Risiko psychischer Belastungen und elterlicher Erschöpfung. Soziale Verbundenheit und aufrechterhaltende Kommunikationskontakte wirken als essenzielle Schutzfaktoren, wenngleich sie nicht alle Funktionen direkter sozialer Kontakte abdecken (Nitschke et al., 2021). Wichtige Ergebnisse lieferten Studien, aus denen hervorging, dass Personen mit einem hohen Vertrauen in soziale Netzwerke weniger depressive Symptome und Angststörungen berichteten. Dies galt selbst dann, wenn die physischen Kontakte eingeschränkt waren (Grey et al., 2020).

3.5 Soziale Unterstützung und Persönlichkeitsmerkmale

Die Wahrnehmung und Nutzung sozialer Unterstützung werden maßgeblich von den persönlichen Eigenschaften einer Person beeinflusst. Die Forschung zeigt, dass die Big Five eng mit wahrgenommener sozialer Unterstützung zusammenhängen (Lakey & Orehek, 2011; Swickert, Rosentreter, Hittner, & Mushrush, 2002).

Extravertierte Menschen werden als gesellige, aktive und durchsetzungsfähige Personen beschrieben. Sie verfügen meist über umfassende soziale Netzwerke und nutzen diese auch aktiv, wodurch sie häufiger hohe soziale Unterstützung berichten. Ihre Tendenz, soziale Kontakte zu knüpfen, erleichtert die Aktivierung von Unterstützungssystemen (Swickert et al., 2002). Personen, die hohe Werte im Neurotizismus aufweisen, sind emotional instabil, ängstlich und anfällig für Stress. Sie nehmen erhaltene Unterstützung häufig verzerrt wahr. Selbst wenn sie Hilfen erhalten, empfinden sie diese häufig als unzureichend oder bevormundend.

Dies kann dazu führen, dass die wahrgenommene soziale Unterstützung niedrig ausfällt, selbst bei real verfügbaren Netzwerken (Lakey & Orehek, 2011). Menschen mit einer hohen Ausprägung in dem Merkmal *Offenheit für Erfahrung* sind neugierig, kreativ und flexibel. Offenheit wird weniger stark mit sozialer Unterstützung assoziiert als Extraversion und Neurotizismus, kann aber beeinflussen, wie vielfältig Unterstützung genutzt wird. Besonders offene Personen neigen dazu, unkonventionelle und digitale Formen von Unterstützung wertzuschätzen, was während der COVID-19-Pandemie von Vorteil war (Nitschke et al., 2021). *Verträgliche* Personen gelten als kooperativ, empathisch und hilfsbereit. Sie werden von anderen oft als angenehme Interaktionspartner erlebt, was ihre Chancen auf wechselseitige Unterstützung erhöhen kann. Ihre Tendenz zur Harmonie fördert stabile, verlässliche soziale Netzwerke und führt zu einer hohen Wahrnehmung von Unterstützung (Bogg & Roberts, 2004).

Gewissenhafte Personen sind organisiert, pflichtbewusst und zuverlässig. Sie pflegen häufig strukturierte und langfristige Beziehungen, was die Stabilität wahrgenommener Unterstützung erhöht. Gleichzeitig neigen sie jedoch dazu, Autonomie zu betonen, sodass sie Unterstützung weniger oft aktiv einfordern. Dennoch wird ihre Verlässlichkeit von anderen oft mit wechselseitiger Unterstützung honoriert, was das Gefühl der wahrgenommenen Hilfe und die tatsächlich geleistete Unterstützung stärkt (Bogg & Roberts, 2004).

Während Extraversion und Verträglichkeit positiv mit wahrgenommener Unterstützung zusammenhängen, zeigt Neurotizismus einen negativen Zusammenhang. Offenheit und Gewissenhaftigkeit haben eher indirekte Effekte, indem sie beeinflussen, wie flexibel die Unterstützung genutzt wird und wie stabil soziale Beziehungen sind.

3.6 Soziale Unterstützung als protektiver Faktor

Die wahrgenommene Unterstützung sowie die damit zusammenhängende Zufriedenheit mit Unterstützung sind diejenigen Aspekte, die nach empirischen Befunden die deutlichsten Zusammenhänge und die protektive Funktion hinsichtlich psychischer und physischer Gesundheit aufweisen (Fydrich & Sommer, 2003). Psychologische und soziale Prozesse, die erklären, wie gut soziale Unterstützung positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden wirkt, umfassen *soziale Integration*, das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe, die *Entwicklung und Stabilisierung des Selbstwerts und des Identifikationsgefühls*, das Ausfüllen einer Rolle sowie positives Feedback aus einem sozialen Netzwerk. Die *affektive Regulierung*, die Minderung der Belastung und die Förderung des Wohlbefindens durch Aktivitäten im sozialen Kontakt sowie die *Hilfe bei der Bewältigung konkreter Aufgaben*, die so genannten praktischen

Hilfen, tragen zur Erhöhung individueller Kompetenzen und zu einem erwünschten, *gesundheitsförderlichen Verhalten durch soziale Einbindung und Regulation* bei (Heller & Rook, 2001). Soziale Unterstützung puffert die negativen Auswirkungen von Stress ab und trägt zur psychischen und physischen Gesundheit bei (Gottlieb & Bergen, 2010). Des Weiteren stärkt die wahrgenommene soziale Unterstützung die Fähigkeit, sich nach Stress und Traumata zu erholen (Thoits, 2011). Zusammenfassend kann man sagen, dass wahrgenommene soziale Unterstützung ein Schlüsselkonzept der psychosozialen Forschung ist. Sie beeinflusst nicht nur den Umgang mit Belastungen wie elterlichem Burnout oder Krisensituationen wie der COVID-19-Pandemie, sondern hängt auch mit stabilen Persönlichkeitsmerkmalen zusammen. Unterschiedliche Formen der Unterstützung wirken auf verschiedene Weise, wobei emotionale Unterstützung oft den stärksten Effekt zeigt. Als protektiver Faktor trägt soziale Unterstützung entscheidend zur psychischen Stabilität, Resilienz und Gesundheit bei. Für Forschung und Praxis bleibt die differenzierte Messung und Förderung von wahrgenommener Unterstützung ein zentrales Ziel.

II Empirischer Teil

4 Zielsetzung

Mikolajczak und Roskam (2018, Abs. 1) betonen, dass stressfreie Zeit mit Kindern nicht automatisch qualitativ wertvolle Zeit bedeutet. Besonders kritisch ist der Zusammenhang zwischen elterlichem Burnout und der Eltern-Kind-Interaktion. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass elterliches Burnout mit Vernachlässigung, erhöhter Reizbarkeit und in schweren Fällen sowohl mit psychischer als auch physischer Gewalt gegenüber den eigenen Kindern korreliert (Roskam et al., 2018). Diese Befunde unterstreichen die Notwendigkeit, elterliches Burnout nicht nur als individuelles Leiden, sondern auch als relevantes Public-Health-Thema zu betrachten.

Diese Untersuchung hat zum Ziel, das elterliche Burnout im DACH-Raum in der besonderen Situation der COVID-19-Pandemie näher zu beleuchten und zu untersuchen, welche Determinanten gegebenenfalls ein Burnout begünstigen können. Sie soll einen aktuellen Beitrag zu der bereits bestehenden Forschung zu elterlichem Burnout leisten. Ein spezielles Augenmerk soll darauf gelegt werden, inwieweit die Persönlichkeitsfaktoren der Eltern als mögliche Ressourcen bzw. Risikofaktoren in Zusammenhang mit elterlichem Burnout betrachtet werden können. Außerdem soll überprüft werden, welchen Einfluss soziale Unterstützung als wichtige Ressource zur Stressbewältigung haben kann und wie sich die spezielle Isolationssituation während der COVID-19-Pandemie auf das Stresslevel von Eltern von Kleinkindern auswirken kann.

5 Methodik

In diesem Abschnitt werden das Studiendesign, die Untersuchungsdurchführung, die Beschreibung der Stichprobe, die verwendeten Messinstrumente, die Fragestellungen und die dazugehörigen Hypothesen sowie die eingesetzten statistischen Verfahren näher beschrieben.

5.1 Studiendesign

Diese Studie wurde mit einer Onlineerhebung im quantitativen Querschnittsdesign durchgeführt. Sie besteht aus mehreren quantitativen Fragebögen und einem eigens generierten Item. Die Datenerhebung fand zwischen Dezember 2021 und März 2022 statt. Die Beantwortung der vorgegebenen Fragen dauerte ca. zehneinhalb Minuten. Zu Beginn der Fragebogenbatterie wurden die Testpersonen über die Zielsetzung und den Inhalt der Studie aufgeklärt sowie die Wahrung

ihrer Anonymität erläutert. Auf den ersten Seiten der Onlinestudie wurden zunächst soziodemografische Daten erfragt und ein selbstgeneriertes COVID-Item erhoben. Anschließend wurden die deutsche Version des *Parental Burnout Assessment* (PBA), das Big-Five-Inventary in seiner Kurzform mit 10 Items (BFI-10) und der *Fragebogen zur sozialen Unterstützung* in seiner Kurzform (F-SozU K-14) vorgegeben. Die vorgelegten Fragebögen werden im Folgenden genauer beschrieben.

5.2 Untersuchungsdurchführung

Die Fragebogenbatterie wurde mittels SoSciSurvey (SoSci Survey GmbH, 2019) erstellt. Die Rekrutierung der Studienteilnehmer*innen erfolgte online. Die Versendung des Fragebogen-Links fand über spezifische Gruppen auf der Plattform Facebook und per E-Mail statt. Zusätzlich wurde der Link zum Fragebogen gezielt im persönlichen Austausch an Kindergartenleitungen weitergegeben, um die Reichweite zu maximieren. Des Weiteren wurden Eltern im persönlichen Bekanntenkreis gebeten, die Fragebogenbatterie auszufüllen und mit weiteren Eltern ihres Umfelds zu teilen, um einen Schneeballeffekt zu erzielen.

5.3 Stichprobenbeschreibung

Für die geplante Studie wurde eine G-Power-Analyse durchgeführt und eine Teilnehmerzahl von mindestens 210 Personen berechnet. Von 413 begonnenen konnten 241 Datensätze verwendet werden. Männer und Frauen sollten bestenfalls gleichermaßen einbezogen werden. Einschlusskriterium war, Eltern mindestens eines Kindes im Alter von null bis sechs Jahren zu sein. Die Teilnehmer*innen sollten über 18 Jahre alt sein und über gute Deutschkenntnisse verfügen.

5.4 Untersuchungsinstrumente

Im folgenden Abschnitt werden die verwendeten Messinstrumente zur Erhebung der soziodemografischen Daten beschrieben. Weiter umfasst der Fragebogen ein Item zur empfundenen Stressbelastung vor und während der COVID-19-Pandemie. Die Instrumente zur Erfassung der elterlichen Burnout-Belastung, der Persönlichkeit der Eltern und der wahrgenommenen sozialen Unterstützung werden anschließend näher beschrieben.

5.4.1 Fragebogen zu soziodemografischen Daten

Zu Beginn der Fragebogenbatterie wurden mittels selbst erstellter Fragenabfolge die soziodemografischen Daten wie folgt erhoben: Geschlecht, Alter, höchst abgeschlossene Ausbildung, Beschäftigungsstatus und die Nationalität. Um einen Eindruck der gegenwärtigen Familienstrukturen zu erhalten, wurden zudem eine bestehende Partnerschaft, eine Partnerschaft mit Mutter/Vater des Kindes/der Kinder, die Anzahl der Personen im Haushalt, die Anzahl der im Haushalt lebenden Kinder und das Alter der Kinder erfragt. Um zusätzliche Belastungsfaktoren zu erörtern, wurde der Krankheitsstatus hinsichtlich besonderer Bedürfnisse und/oder chronischer Erkrankungen der Testpersonen, deren Kinder und Partner erfragt.

5.4.2 COVID-19-Items

Um das Stressempfinden vor und während der COVID-19-Pandemie zu erfragen, wurde eine stufenlose visuelle Analogskala mit dem Wertebereich 0 bis 100 verwendet. Weiter wurde erfragt, ob die Person sich zum Zeitpunkt der Befragung im Lockdown befand.

5.4.3 Parental Burnout Assessment

Prandstetter und Kollegen adaptierten 2019 das englischsprachige Parental Burnout Assessment (PBA) (Roskam et al., 2018). Dies ist die Weiterentwicklung des Parental Burnout Inventory (PBI) (Roskam et al., 2017). Die Adaption erfolgte ins Deutsche unter dem Titel *Erschöpfung als Elternteil* (Prandstetter, Preiß, Murphy, & Olderbak, 2019). Im weiteren Verlauf wird die Abkürzung PBA für das verwendete Instrument verwendet. Das PBA ist ein Selbstberichtsfragebogen, der entwickelt wurde, um das Ausmaß elterlichen Burnouts zu messen, und basiert auf einem induktiven Ansatz. Es wurden Erfahrungsberichte von Eltern mit Burnout gesammelt und daraus Items abgeleitet (Roskam et al., 2018). Der deutschsprachige Fragebogen besteht aus 23 Items, die die Hauptdimensionen des elterlichen Burnouts abbilden. Die Items werden in folgenden vier Subskalen abgebildet (siehe Tabelle 1):

1. Exhaustion: Erschöpfung in der Elternrolle (9 Items)

Diese Skala soll abbilden, in welchem Ausmaß sich die befragten Personen durch das Elternsein emotional, körperlich und mental erschöpft fühlen und durch alltägliche elterliche Anforderungen überfordert sind.

2. Contrast: Kontrast zum früheren elterlichen Selbst (6 Items)

Hier soll die wahrgenommene Veränderung gegenüber dem früheren Ich als Elternteil erhoben werden. Dies bezieht sich konkret auf das Gefühl, sich als Elternteil nicht mehr wiederzuerkennen, sich negativ verändert zu haben oder den eigenen Ansprüchen nicht mehr zu genügen.

3. Feeling of being fed up: das Gefühl des Überdrusses (5 Items)

Gemeint ist hier die mentale Distanzierung vom Elternsein selbst. Konkret den Wunsch zu haben, eine Pause vom Elternsein zu bekommen, oder den Gedanken zu haben, das Elternsein nicht mehr zu wollen. Fehlende Freude an elterlichen Aufgaben entwickeln.

4. Emotional distancing: Emotionale Distanz zu den Kindern (3 Items)

Anhand dieser Skala wird erhoben, ob sich die Teilnehmer*innen den eigenen Kindern emotional weniger nah fühlen bzw. eher funktional als emotional auf ihre Kinder reagieren.

Die Items sollen anhand einer 7-stufigen Likert-Skala (0 = nie bis 6 = täglich) beschrieben werden. Zur Auswertung wird ein Summenscore gebildet, wobei eine höhere Punktzahl für eine intensivere Burnout-Belastung steht. Die internen Konsistenzen der englischen Originalversion liegen bei .81 bis .93 (Roskam et al., 2018).

Tabelle 1. *Skalenbezeichnung und Beispielitems des PBA*

Skalenbezeichnung	Beispielitem
Exhaustion	Ich fühle mich so erschöpft durch meine Rolle als Elternteil, dass mein Schlaf nicht ausreichend zu sein scheint.
Contrast	Ich habe das Gefühl, als Elternteil nicht zurechtzukommen.
Feelings of being fed up	Ich schäme mich für den Elternteil, zu dem ich geworden bin.
Emotional distancing	Ich bin im Überlebensmodus in meiner Rolle als Elternteil.

5.4.4 Fragebogen zur sozialen Unterstützung K-14

Um das Konstrukt *subjektiv wahrgenommene soziale Unterstützung* zu erheben, wurde der Fragebogen zur sozialen Unterstützung in der Kurzform F-SozU K-14 vorgelegt. Er wurde von Fydrich und Kollegen (2009) im Rahmen der Weiterentwicklung des ursprünglichen FSozU konstruiert, um ein ökonomisches und zugleich psychometrisch fundiertes Instrument zur Verfügung zu stellen. Die Originalversion des Fragebogens besteht aus 54 Items (Fydrich, Sommer, & Brähler, 2007). Es wurde ebenfalls eine Kurzform mit 22 Items herausgegeben. Der F-SozU K-14 beschreibt das Konstrukt der sozialen Unterstützung mittels 14 Aussagen der folgenden drei Dimensionen (siehe Tabelle 2): *emotionale Unterstützung*, *praktische/instrumentelle Unterstützung* und *soziale Belastung/soziale Integration*. Die Kurzform mit 14 Items dient der reliablen Erfassung *allgemein wahrgenommener sozialer Unterstützung*, ohne verschiedene Konstruktbereiche zu differenzieren (Fydrich et al., 2007; Fydrich, Sommer, Tydecks, & Brähler, 2009).

Tabelle 2. *Skalenbezeichnungen und Beispielitems des FSozU K-14*

Skalenbezeichnung	Beispielitem
Emotionale Unterstützung	Ich habe Freunde/Angehörige, die sich auf jeden Fall Zeit nehmen und gut zuhören, wenn ich mich aussprechen möchte.
Instrumentelle Unterstützung	Bei Bedarf kann ich mir ohne Probleme bei Freunden oder Nachbarn etwas ausleihen.
Soziale Integration	Es gibt Menschen, die Freude und Leid mit mir teilen.

Die Aussagen werden anhand einer 5-stufigen Likert-Skala bewertet, wobei 1 für „trifft nicht zu“ und 5 für „trifft genau zu“ steht. Um eine Auswertung vorzunehmen, werden die Werte der Aussagen aufsummiert und anschließend durch die Anzahl der beantworteten Behauptungen dividiert. So ergibt sich ein Wert zwischen 1 und 5. Höhere Werte bedeuten ein höheres Ausmaß an wahrgenommener Unterstützung. (Fydrich et al., 2009). Der Fragebogen in der hier vorliegenden Kurzform kann in ein bis zwei Minuten ausgefüllt werden und das Cronbachs

Alpha mit $\alpha = .94$ weist auf eine sehr gute interne Konsistenz hin (Fydrich et al., 2009; Kliem et al., 2015).

5.4.5 10-Item-Big-Five-Inventory

Persönlichkeit wurde mithilfe des 10-Item-Big-Five-Inventory (BFI-10) (Rammstedt & John, 2007) erfasst. Das BFI-10 ist eine kurze Skala nach dem Zwei-Item-pro-Faktor-Prinzip zur Erfassung der fünf Hauptdimensionen der Persönlichkeit. Das Inventar erfasst Extraversion (E) durch die Items 1 und 6, Verträglichkeit (V) durch die Items 2 und 7, Gewissenhaftigkeit (G) durch die Items 3 und 8, Neurotizismus (N) durch die Items 4 und 9 sowie Offenheit für Erfahrung (O) durch die Items 5 und 10. Der Fragebogen besteht aus zehn Items (siehe Tabelle 3). Jeweils ein positiv und ein negativ gepoltes Item erfassen je eine Dimension der Persönlichkeit. Das BFI-10 ist eine deutsche Adaption des BFI mit 44 Items (John, Donahue, & Kentle, 1991). Die Items werden auf einer 5-stufigen Likert-Skala von „trifft überhaupt nicht zu“ (1) bis „trifft voll und ganz zu“ (5) beantwortet (Rammstedt, & John, 2007). Je höher der Mittelwert, desto stärker ist die Ausprägung des jeweiligen Persönlichkeitsmerkmals. Da jede Dimension nur aus zwei Items besteht, wurde eine Retest-Reliabilität über sechs bis acht Wochen als geeigneter Faktor der Stabilität interpretiert. Die Reliabilitäten variieren in der Studie an Studierenden von Rammstedt und John (2007) zwischen $r_{tt} = .58$ für Verträglichkeit und $r_{tt} = .84$ für Extraversion. In einer weiteren Untersuchung mit einer Stichprobe aus der Allgemeinbevölkerung zeigen sich insgesamt niedrigere Reliabilitätskoeffizienten mit $r_{tt} = .49$ für Neurotizismus bis $r_{tt} = .62$ für Offenheit (Rammstedt, Kemper, Klein, Beierlein, & Kovaleva 2013).

Tabelle 3. *Skalenbezeichnung und Beispielitems des BFI-10*

Skalenbezeichnung	Beispielitem
Extraversion	Ich gehe aus mir hinaus, bin gesellig.
Verträglichkeit	Ich schenke anderen leicht Vertrauen, glaube an das Gute im Menschen.
Gewissenhaftigkeit	Ich erledige meine Aufgaben gründlich.
Neurotizismus	Ich werde leicht nervös und unsicher.
Offenheit für Erfahrung	Ich habe eine aktive Vorstellungskraft, bin fantasievoll.

5.5 Fragestellungen und Hypothesen

Die vorliegende Arbeit erforscht, wie sich soziodemografische Faktoren auf das Burnout-Risiko von Eltern von Kleinkindern auswirken können. Weiter wird untersucht, wie sich die wahrgenommene soziale Unterstützung auf die Belastung in positiver oder negativer Richtung auswirken kann. Um das elterliche Burnout und vor allem das Risiko besser zu erforschen, wird dieses im Folgenden mit den Persönlichkeitsmerkmalen der teilnehmenden Eltern in Zusammenhang gestellt. Außerdem soll die besondere Situation der COVID-19-Pandemie beleuchtet werden, inwieweit dieser Umstand einen Einfluss auf das Stressempfinden von Eltern hat.

5.5.1 Unterschiedshypothesen zu elterlichem Burnout

Fragestellung 1: Bestehen soziodemographische Unterschiede hinsichtlich der elterlichen Burnout-Belastung (PBA)?

Unterscheiden sich Väter und Mütter hinsichtlich ihrer Burnout-Werte (PBA)?

H₀ (1.1): Die Burnout-Werte (PBA) von Müttern sind gleich oder sogar niedriger als die der Väter.

H₁ (1.1): Die Burnout-Werte (PBA) von Müttern sind signifikant höher als die der Väter.

Analog zu H₀ (1.1) und H₁ (1.1) sind die Hypothesen H₀ und H₁ (1.2) bis (1.9) zu den weiteren soziodemographischen Variablen Familienstand (alleinlebend/zusammenlebend), mit anderem Elternteil zusammenlebend (ja/nein), Kindesalter (< Kindergarten/Kindergarten) und Krankheit Kind (ja/nein), Krankheit Testperson (ja/nein), Krankheit Partner (ja/nein), Alter der Eltern (< 35 Jahre/≥35 Jahre) und Beschäftigungsstatus (nicht erwerbstätig/Teilzeit/Vollzeit) formuliert.

5.5.2 Prädiktorhypothese zur wahrgenommenen sozialen Unterstützung

Fragestellung 2: Ist wahrgenommene soziale Unterstützung ein Prädiktor für die elterlichen Burnout-Werte?

H₀ (2.1): Wahrgenommene soziale Unterstützung ist kein Prädiktor für die elterlichen Burnout-Werte.

H₁(2.1): Wahrgenommene soziale Unterstützung ist ein Prädiktor für die elterlichen Burnout-Werte.

5.5.3 Prädiktorhypothesen zu den Persönlichkeitsfaktoren

Fragestellung 3: Sind Persönlichkeitsfaktoren signifikante Prädiktoren für die elterlichen Burnout-Werte?

H₀ (3.1): Keiner der Persönlichkeitsfaktoren ist ein Prädiktor für die elterlichen Burnout-Werte.

H₁ (3.1): Zumindest ein Persönlichkeitsfaktor ist ein Prädiktor für die elterlichen Burnout-Werte.

Fragestellung 4: Sind Persönlichkeitsfaktoren signifikante Prädiktoren für wahrgenommene soziale Unterstützung?

H₀ (4.1): Keiner der Persönlichkeitsfaktoren ist ein Prädiktor für wahrgenommene soziale Unterstützung.

H₁ (4.1): Zumindest ein Persönlichkeitsfaktor ist ein Prädiktor für wahrgenommene soziale Unterstützung.

5.5.5 Hypothese zur Stressbelastung vor und während der COVID-19-Pandemie

Fragestellung 5: Hat sich der subjektiv empfundene Stress von Eltern während der COVID-19-Pandemie signifikant erhöht?

H₀ (5.1): Elternteile fühlen sich seit Beginn der COVID-19-Pandemie nicht signifikant stärker gestresst als zuvor.

H₁ (5.1): Elternteile fühlen sich seit Beginn der COVID-19-Pandemie signifikant stärker gestresst als zuvor.

5.6 Angewandte statistische Auswertung

In dem folgenden Kapitel werden die in dieser Arbeit eingesetzten statistischen Analyseverfahren beschrieben.

Alle vorliegenden Analysen wurden mithilfe der Statistiksoftware IBM SPSS Statistics (Version 30) durchgeführt. Das Signifikanzniveau wurde im Vorfeld der Analysen auf ein Alphaniveau von 5% festgesetzt. Demnach wurden Ergebnisse mit einem Wert von unter .05 als statistisch signifikant interpretiert.

Die statistischen Analysen stützen sich auf eine Stichprobe von $N = 241$ Teilnehmenden. Aufgrund der vorliegenden Stichprobengröße kann unter Bezugnahme auf den zentralen Grenzwertsatz davon ausgegangen werden, dass bei Stichprobenumfängen von $n \geq 30$ die Verteilung der Mittelwerte näherungsweise normalverteilt ist (Bortz & Schuster, 2010). Damit ist bei ausreichend großen Stichproben eine hinreichende Annäherung an die Normalverteilung gegeben, sodass parametrische Testverfahren angewendet werden können, sofern keine gravierenden Verletzungen weiterer Testvoraussetzungen vorliegen.

Zur Beurteilung der Reliabilität der verwendeten Messinstrumente wurden Cronbachs Alpha (α) sowie Trennschärfekoeffizienten bestimmt. Cronbachs Alpha dient als Maß zur Bestimmung der internen Konsistenz und beschreibt, in welchem Ausmaß die Items einer Skala dasselbe Konstrukt erfassen. Ein $\alpha < .60$ gilt als unzureichend, $> .70$ als akzeptabel, $> .80$ als gut und $\geq .90$ als sehr gut (Döring & Bortz, 2006). Der Trennschärfekoeffizient liefert zudem Informationen darüber, wie differenziert einzelne Items zwischen Personen mit hoher und niedriger Merkmalsausprägung unterscheiden können (Fisseni, 2004).

Soziodemografische Merkmale wurden deskriptiv anhand von Häufigkeitsverteilungen, Mittelwerten und Standardabweichungen beschrieben. Die Voraussetzungen parametrischer Verfahren wurden mittels Shapiro-Wilk-Test (Normalverteilung) und Levene-Test (Varianzhomogenität) überprüft.

Zur Untersuchung der Unterschiede in den Mittelwerten zwischen zwei unabhängigen Gruppen wurden t-Tests für unabhängige Stichproben eingesetzt. Bei Verletzung der Varianzhomogenität wurde eine Welch-Korrektur durchgeführt. Zur Untersuchung von Mittelwertsunterschieden zwischen zwei Messzeitpunkten (Prä-Post-Vergleich) wurde ein t-Test für abhängige Stichproben durchgeführt, da die Messung an denselben Personen erfolgte und somit abhängige Aussagen vorlagen. Zur Kontrolle der Alpha-Fehler-Kumulierung bei multiplen t-Tests wurde die Bonferroni-Korrektur angewendet (Aickin & Gensler, 1996). In den

Ergebnisdarstellungen bezeichnet M den Mittelwert, SD die Standardabweichung, t den t-Wert des t-Tests, df die Freiheitsgrade und p das Signifikanzniveau. Werte von $p < .05$ wurden als statistisch signifikant interpretiert.

Zur Beurteilung der praktischen Relevanz von statistisch signifikanten Ergebnissen wurden Effektstärken nach Cohens d angegeben, wobei $d \geq 0.20$ als kleiner, $d \geq 0.50$ als mittlerer und $d \geq 0.80$ als großer Effekt interpretiert wurde (Cohen, 1988).

Zur Untersuchung der Effekte von zwei unabhängigen Variablen auf eine metrisch skalierte abhängige Variable sowie möglicher Interaktionseffekte wurde eine zweifaktorielle Varianzanalyse (ANOVA) durchgeführt. Die Voraussetzungen der Varianzanalyse, insbesondere die Normalverteilung der Residuen und die Varianzhomogenität, wurden überprüft. Als Effektstärkenmaß wurde ein partielles Eta-Quadrat (η_p^2) berichtet. Werte von .01 wurden als kleiner, .06 als mittlerer und $\geq .14$ als großer Effekt interpretiert (Cohen, 1988).

Zusammenhänge zwischen metrisch skalierten Variablen wurden mittels Pearson-Produkt-Moment-Korrelation und anschließend einer linearen Regression untersucht und anhand des Korrelationskoeffizienten interpretiert, wobei Werte von $r \geq .10$ als *schwacher*, $r \geq .30$ als mittlerer und $r \geq .50$ als starker Zusammenhang angesehen wurden (Cohen, 1988). Die Korrelationsanalyse erlaubt Aussagen über Richtung und Stärke linearer Zusammenhänge, jedoch keine Aussagen über Vorhersage oder Erklärung der Varianzanteile. Aufbauend auf die Zusammenhangsanalyse wurden lineare Regressionsanalysen durchgeführt. Während die einfache lineare Regression prüft, inwieweit eine unabhängige Variable zur Vorhersage einer abhängigen Variable beiträgt, ermöglicht eine multiple lineare Regression die gleichzeitige Berücksichtigung mehrerer Prädiktoren. Dadurch kann der einzigartige Beitrag einzelner Prädiktoren unter Kontrolle der jeweils anderen Variablen bestimmt werden. Im Gegensatz zur Korrelation erlaubt die Regressionsanalyse somit Aussagen über die erklärte Varianz (R^2) der abhängigen Variable sowie über die Bedeutung der einzelnen Prädiktoren für das Modell.

6 Ergebnisdarstellung

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der statistischen Analysen zur Überprüfung der in Kapitel 5 formulierten Hypothesen dargestellt. Zunächst erfolgt die Beschreibung der Stichprobe, anschließend werden die Reliabilitätsanalysen der eingesetzten Messinstrumente berichtet. Abschließend werden die Ergebnisse der Hypothesenprüfungen in der Reihenfolge der Forschungsfragen dargestellt.

6.1 Stichprobenbeschreibung

Im Folgenden werden die Rücklaufstatistik und die soziodemografischen Daten der befragten Personen beschrieben. Im Detail wird auf Geschlecht, Alter, Nationalität, Bildungsstatus, Beschäftigungsstatus, Familienstand, Alter und Anzahl von Kindern eingegangen. Anschließend wird auf die Belastung vor und nach der COVID-19-Pandemie eingegangen.

6.1.1 Rücklaufstatistik

Insgesamt begannen 413 Personen, den Fragebogen auszufüllen. Davon beendeten 241 (58.35%) den Fragebogen. Die Bearbeitungszeit betrug im Durchschnitt 10 1/2 Minuten. Der Fragebogen wurde so konzipiert, dass kein Item übersprungen werden konnte. Da die ursprüngliche Fragebogenbatterie für zwei Masterarbeiten erstellt wurde und ungefähr doppelt so lang war, könnte die Ausfülldauer von circa 20-25 Minuten für einige Teilnehmer*innen ein Abbruchgrund gewesen sein und würde die hohe Dropout-Rate erklären.

6.1.2 Geschlecht und Alter

Die vorliegende Stichprobe besteht aus 241 Elternteilen von Kleinkindern. 205 (85.1%) beschrieben sich als weiblich, 35 (14.5%) als männlich und 1 (0.4%) Person beschrieb sich als divers. Das durchschnittliche Alter lag bei 37.39 Jahren ($SD = 5.14$). Die jüngste teilnehmende Person war 22 Jahre und die älteste 59 Jahre. Die Frauen ($M = 37.19$, $SD = 4.79$) waren im Schnitt 1.44 Jahre jünger als die Männer ($M = 38.63$, $SD = 6.85$).

6.1.3 Nationalität

124 (51.5%) der befragten Personen kamen aus Deutschland, 107 (44.4%) Personen aus Österreich, drei (1.2%) aus der Schweiz. Von sieben weiteren Personen (2.9%) kam je eine Person aus Amerika, China, Finnland, Italien, Polen, Russland und Ungarn.

6.1.4 Familienstand und Anzahl der Personen im Haushalt

Zum Zeitpunkt der Befragung gaben 211 (87.6%) Personen an, in einer Beziehung zu leben, 30 (12.4%) der befragten Personen waren ledig. Von den 211 Personen, die angaben, in einer Beziehung zu leben, lebten 201 (95.3%) mit dem anderen Elternteil in einer Beziehung, 10 (4.7%) gaben an, mit jemand anderem in einer Beziehung zu leben. 18 Personen (7.5%) gaben an, dass zum Zeitpunkt der Befragung zwei Personen im Haushalt leben, 91 (37.8%) gaben drei Personen im Haushalt an, 97 (40.2%) gaben vier Personen an, 32 (13.3%) fünf Personen und drei (1.2%) Personen gaben mehr als fünf im Haushalt lebende Personen an.

6.1.5 Anzahl und Altersverteilung der Kinder

99 (41.1%) Personen gaben an, in ihrem Haushalt lebt ein Kind, während 104 Personen (43.2%) angaben, zwei Kinder zu haben. Des Weiteren gaben 34 Personen (14.1%) an, drei Kinder zu haben. Drei Personen (1.2%) gaben an, dass vier Kinder im Haushalt leben, und eine Person (0.4%) gab an, dass mehr als fünf Kinder im Haushalt leben.

Die Altersverteilung der Kinder war in den Altersgruppen (0-3; ≥ 4) relativ gleichmäßig. 64.3% gaben an, Kinder von 0-3 Jahren zu haben, 68.5% gaben an, Kinder von vier Jahren oder älter zu haben, wobei sich die Antworten nicht ausschlossen, sondern in jeder Altersgruppe 100% mit ja/nein ergaben.

6.1.6 Krankheiten und Beeinträchtigungen

41 (17.0%) der befragten Personen gaben an, selbst an einer Krankheit oder Beeinträchtigung zu leiden, 200 (83.0%) beschrieben sich als gesund. Des Weiteren gaben 34 (14.1%) an, ein krankes oder beeinträchtigtes Kind zu haben. 23 (9.5%) gaben an, dass ihr Partner krank oder beeinträchtigt sei, sechs (2.5%) Personen beantworteten die Frage nach einer Krankheit oder Beeinträchtigung des Partners nicht.

6.1.7 Ausbildung und Beschäftigungsstatus

Fünf (2.1%) Personen verfügen über einen Pflichtschulabschluss. Elf (4.6%) gaben an, einen Lehrabschluss zu besitzen. Zwei Personen (0.8%) verfügen über eine Meisterprüfung. Berufsbildende Schulen schlossen sieben (2.9%) ab. 50 (20.7%) gaben an, Hochschulreife zu besitzen. 43 Personen (17.8%) haben einen Bachelor, 100 (41.6%) gaben an, einen Master oder einen adäquaten Abschluss zu besitzen. 23 (9.5%) verfügen über ein Doktorat oder PhD (siehe Tabelle 4).

Tabelle 4. *Häufigkeiten und Anteilswerte des Beschäftigungsstatus*

Beschäftigungsstatus	Anzahl	%
Geringfügig	5	2.1
Teilzeit	116	48.2
Vollzeit	55	22.8
Selbstständig	16	6.6
Nicht erwerbstätig	49	20.3
Gesamt	241	100

Der Großteil der Befragten, 116 (48.2%), gab an, einer Teilzeitbeschäftigung nachzugehen. Am seltensten wurde mit fünf (2.1%) eine geringfügige Beschäftigung genannt. Karenzierte Personen, unbezahltes Familienmanagement und Arbeitssuchende wurden unter der Kategorie „nicht erwerbstätig“, genannt von 49 (20.3%) Personen, zusammengefasst.

6.2 Reliabilitätsanalyse der Messinstrumente

Die Reliabilität eines Messinstruments beschreibt den Grad der Zuverlässigkeit und Genauigkeit, mit der ein Instrument ein bestimmtes Merkmal misst. Sie gibt an, inwieweit eine Messung

frei von zufälligen Fehlern ist und ob bei wiederholter Erhebung unter gleichen Bedingungen konsistente Ergebnisse erzielt werden (Döring & Bortz, 2006; Field 2018). Ein reliables Messinstrument liefert somit stabile und reproduzierbare Werte.

Zur Einschätzung der internen Konsistenz wurde Cronbachs Alpha (α) herangezogen. Dieser Kennwert beschreibt, in welchem Ausmaß die Items einer Skala dasselbe Konstrukt erfassen und miteinander korrelieren (Field, 2018). Cronbachs Alpha kann Werte zwischen 0 und 1 annehmen, wobei Werte ab $\alpha \geq .70$ als akzeptabel, ab $\alpha \geq .80$ als gut und ab $\alpha \geq .90$ als sehr gut gelten (Döring & Bortz, 2006). Ergänzend wurde die Item-Trennschärfe bestimmt, um den Beitrag einzelner Items zur Gesamtskala zu beurteilen. Diese Angabe gibt an, wie stark ein einzelnes Item mit dem Gesamtwert der Skala korreliert und somit seinen Beitrag zum Gesamtkonstrukt leistet (Döring & Bortz, 2006). Empfohlen werden Trennschärfewerte zwischen .30 und .70, wobei .70 die Obergrenze für homogene Skalen darstellt. Wenn Items eine Trennschärfe unter .30 aufweisen, deutet dies darauf hin, dass das Item nicht ausreichend diskriminiert und gegebenenfalls überarbeitet oder ausgeschlossen werden sollte (Field, 2018).

6.2.1 Reliabilitätsanalyse des PBA

Die interne Konsistenz des Parental Burnout Assessment (PBA) wurde mit Hilfe von Cronbachs α überprüft. Für die Gesamtskala (23 Items) ergab sich eine exzellente interne Konsistenz ($\alpha = .973$). Auch die vier Subskalen zeigten durchgehend hervorragende bis exzellente Reliabilitätswerte (siehe Tabelle 5).

Die Trennschärfekoeffizienten lagen bei allen deutlich über dem empfohlenen Mindestwert von $r \geq .30$ (Field, 2018) und bewegten sich für die Gesamtskala im Bereich von $r = .538$ bis $r = .866$, was auf eine hervorragende Differenzierungsfähigkeit der einzelnen Items hinweist. Insgesamt sprechen die Ergebnisse für eine hohe interne Konsistenz sowie eine hervorragende psychometrische Qualität des eingesetzten Instruments in der vorliegenden Stichprobe.

Tabelle 5. *Reliabilitätskoeffizient nach Cronbachs Alpha, Maximum und Minimum der Trennschärfen der Gesamtskalen des PBA, N= 241*

Skalenbezeichnung	Itemanzahl	Cronbachs α	Trennschärfe	
			Minimum	Maximum
Gesamt	23	.973	.538	.866
Erschöpfung in der Elternrolle	9	.938	.599	.862
Kontrast zum früheren Selbst	6	.907	.639	.823
Gefühl des Überdrusses	5	.920	.721	.873
Emotionale Distanzierung zu den Kindern	3	.894	.786	.808

6.2.2 Reliabilitätsanalyse des BFI-10

Die interne Konsistenz des Big-Five-Inventory-10 (BFI-10) wurde mittels Cronbachs Alpha (α) überprüft. Das Cronbachs α der Gesamtskala in der vorliegenden Stichprobe erwies sich als niedrig ($\alpha = .33$), die Trennschärfekoeffizienten fielen überwiegend gering aus und lagen größtenteils unter dem empfohlenen Mindestwert von $r \geq .30$ (Field, 2018). Einzelne Items wiesen sehr niedrige oder sogar eine negative Trennschärfe auf.

Das Big-Five-Inventory-10 (BFI-10) misst die fünf Persönlichkeitsdimensionen Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus und Offenheit, wobei jeder zwei Items zugeordnet sind (Rammstedt & John, 2007). Da damit unterschiedliche Konstrukte gemessen werden, wurden die Subskalen einzeln auf ihre interne Konsistenz hin geprüft. Zusätzlich zu Cronbachs Alpha wurden die korrigierten Item-Skalen-Korrelationen betrachtet. Diese geben an, wie stark ein einzelnes Item mit der Gesamtskala (ohne das jeweilige Item) zusammenhängt, und gelten als Indikator für die Homogenität der Items. In der klassischen Testtheorie wird der Wert von $r \geq .30$ als Mindestkriterium für eine akzeptable Itemqualität angesehen, da es einem mittleren Zusammenhang entspricht und darauf hinweist, dass das Item grundlegend zur Messung des Konstrukts beiträgt (Field, 2018; Nunnally & Bernstein, 1994).

Die Reliabilitätsanalyse ergab für die Subskala Extraversion eine akzeptable bis gute interne Konsistenz (Cronbach $\alpha = .79$). Die Subskala Neurotizismus wies eine kritische interne Konsistenz ($\alpha = .63$) auf. Die Subskalen Gewissenhaftigkeit ($\alpha = .54$) und Offenheit ($\alpha = .47$)

wiesen mit noch niedrigeren α -Werten eine eingeschränkte, kritische interne Konsistenz auf. Besonders gering fiel die interne Konsistenz der Subskala Verträglichkeit aus ($\alpha = .22$).

Die insgesamt niedrigen Alpha-Werte sind angesichts der geringen Itemanzahl pro Persönlichkeitsdimension sowie der ökonomischen Kurzskalenstruktur des Instruments erwartbar und entsprechen den in der Literatur berichteten Befunden (Rammstedt & John, 2007). Da Cronbachs Alpha bei Zwei-Item-Skalen stark von der Inter-Item-Korrelation abhängt, sollten die internen Konsistenzwerte mit Vorsicht interpretiert werden (Eisinga, Grotenhuis, & Pelzer, 2013). Niedrige Ergebnisse in Reliabilitätsanalysen können zu einer Unterschätzung der tatsächlichen Zusammenhänge führen, so dass die weiteren Ergebnisse hier konservativ und mit Vorsicht zu interpretieren sind (Schmitt, 1996).

6.2.3 Reliabilitätsanalyse des F-SozU K-14

Die interne Konsistenz des Fragebogens zur sozialen Unterstützung (F-SozU K-14) wurde anhand von Cronbachs α für die Gesamtskala sowie für die drei Subskalen emotionale Unterstützung, instrumentelle Unterstützung und soziale Integration überprüft.

Für die Gesamtskala mit 14 Items zeigte sich eine sehr gute interne Konsistenz mit einem Cronbachs- α -Wert von $\alpha = .938$. Die Trennschärfekoeffizienten lagen im Bereich von $r = .467$ bis $r = .801$ und erfüllten damit durchgängig die in der Literatur empfohlenen Mindestkriterien für ausreichende Trennschärfe (Field, 2018).

Auch die Subskalen wiesen überwiegend gute bis sehr gute Reliabilitätskennwerte auf (siehe Tabelle 6).

Insgesamt weisen die Reliabilitätskennwerte darauf hin, dass sowohl die Gesamtskala als auch die Subskalen des F-SozU K-14 eine ausreichende bis hervorragende interne Konsistenz besitzen und somit für die weiteren Analysen geeignet sind. Die Reliabilitätswerte entsprechen den in der Literatur berichteten Kennwerten des Instruments (Fydrich et al., 2007).

Tabelle 6. *Reliabilitätskoeffizienten nach Cronbachs Alpha, Maximum und Minimum der Trennschärfe der Gesamt- und Subskalen des FSozU K-14, N = 241*

Skalenbezeichnung	Itemanzahl	Cronbachs α	Trennschärfe	
			Minimum	Maximum
Gesamt	14	.938	.467	.801
Emotionale Unterstützung	6	.873	.510	.775
Instrumentelle Unterstützung	4	.837	.593	.735
Soziale Integration	4	.773	.441	.650

6.3 Hypothesenprüfungen

Im folgenden Abschnitt werden die Ergebnisse der Hypothesenprüfungen in der Reihenfolge der Forschungsfragen dargestellt. Zunächst werden Unterschiede in der elterlichen Burnoutbelastung in Abhängigkeit soziodemografischer Variablen berichtet, anschließend Zusammenhänge mit wahrgenommener sozialer Unterstützung sowie Persönlichkeitsmerkmalen dargestellt. Abschließend werden Veränderungen des subjektiven Stresserlebens vor und während der COVID-19-Pandemie untersucht.

6.3.1 Unterschiedshypothesen zu elterlichem Burnout

Zur Beantwortung der ersten Fragestellung *Bestehen soziodemographische Unterschiede hinsichtlich der elterlichen Burnout-Belastung (PBA)?* wurden t-Tests für unabhängige Stichproben bei dichotomen Variablen sowie Varianzanalysen (ANOVA) bei mehr als zwei Ausprägungen durchgeführt, um soziodemografische Unterschiede in der elterlichen Burnout-Belastung (PBA) zu untersuchen.

Tabelle 7. *Ergebnisse der t-Tests für unabhängige Stichproben hinsichtlich soziodemografischer Faktoren und der Burnout-Belastung*

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t (df)</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	<i>α*</i>
Geschlecht	männlich	44.60	26.32	-2.598 (238)	.005**	-.48	.007
	weiblich	57.73	27.85				
Partnerschaft	ja	54.84	27.58	-1.840 (239)	.034	-.36	.0488
	nein	64.93	31.66				
Zusammenlebend	ja	55.03	27.72	0.439 (209)	.331	.14	.0472
	nein	51.10	25.66				
Kind krank	ja	59.97	32.48	0.862 (239)	.195	.16	.0279
	nein	55.46	27.53				
TP krank	ja	69.20	31.73	3.326 (239)	<.001**	.57	.0001
	nein	53.42	26.78				
Partner krank	Ja	71.09	28.74	2.751 (233)	.003**	.60	.0004
	Nein	54.35	27.60				
Alter Eltern	≤ 35	55.30	27.61	-0.335 (239)	.369	-.05	.0527
	>35	56.56	28.69				

Anmerkung. ** $p < .01$, einseitig.

Zur Prüfung soziodemografischer Unterschiede in der elterlichen Burnout-Belastung wurden für zwei Gruppen t-Tests für unabhängige Stichproben durchgeführt. Da die Hypothesen gerichtet formuliert waren, wurden einseitige Signifikanztests verwendet (siehe Tabelle 7). Bei den Ergebnissen der t-Tests zeigten sich signifikante Unterschiede in der elterlichen Burnoutbelastung in Abhängigkeit vom Geschlecht, dem eigenen Gesundheitszustand der befragten Person und dem Gesundheitszustand des aktuellen Partners der Testperson. Aufgrund multipler Testungen wurde zur Kontrolle der Alphafehlerkumulierung eine Bonferroni-Korrektur angewendet, wobei für alle korrigierten Alpha-Werte $\alpha^* \leq .007$ von einem signifikanten Ergebnis ausgegangen werden kann. Die Korrektur untermauerte die signifikanten Ergebnisse.

Der Unterschied zwischen Müttern und Vätern ist nicht nur statistisch signifikant mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit unter 5% (p), sondern auch praktisch bedeutsam. Das Geschlecht zeigte einen annähernd mittleren Effekt (d) auf Unterschiede in der elterlichen Burnout-Belastung. Die Nullhypothese (H_0 1.1) wurde verworfen und die Alternativhypothese (H_1 1.1) angenommen, dass es einen Unterschied in Bezug auf das Geschlecht in der Burnout-Belastung gibt.

Der Gesundheitszustand der befragten Personen hat einen starken Einfluss auf die elterliche Burnout-Belastung. Der p -Wert liegt deutlich unter .01 und ist hochsignifikant mit einem mittleren Effekt. Daher konnte auch hier die Alternativhypothese H_1 1.6 angenommen werden, dass erkrankte Personen eine deutlich höhere Burnoutbelastung haben als Gesunde.

Auch eine Erkrankung oder Beeinträchtigung des aktuellen Partners stellt einen starken Risikofaktor dar. Der p -Wert ist statistisch signifikant ($p = .003$). Die Effektstärke liegt im mittleren Bereich und zeigt, dass dieser Unterschied nicht nur statistisch, sondern auch inhaltlich relevant ist. Hier konnte ebenfalls die Alternativhypothese H_1 1.7 angenommen werden.

Alle anderen soziodemografischen Faktoren scheinen keinen Einfluss auf das elterliche Burnout zu haben und daher konnten die Nullhypothesen nicht verworfen werden.

Tabelle 8. *Ergebnisse der ANOVAs hinsichtlich soziodemografischer Variablen und der Burnout-Belastung*

Faktor		<i>F</i>	<i>p</i>	η_p^2
Kindesalter	Altersgruppe 1	.218	.805	.002
	0-3			
	Altersgruppe 2	1.200	.274	.005
	≥4			
	Interaktion	.435	.728	.005
Beschäftigungsstatus		.90	.463	.015

Die Ergebnisse der Varianzanalysen (siehe Tabelle 8) zeigten keine signifikanten Unterschiede in der elterlichen Burnout-Belastung in Abhängigkeit vom Kindesalter und dem Beschäftigungsstatus sowie von der Interaktion zwischen den Variablen ($p > .05$). Die Effektstärken lagen durchgehend in einem sehr kleinen Bereich. Es wurden keine signifikanten Gruppenunterschiede auf Basis dieser Variablen festgestellt, sodass für diese Faktoren die Nullhypothesen beibehalten wurden.

6.3.2 Prädiktorhypothese zur wahrgenommenen sozialen Unterstützung

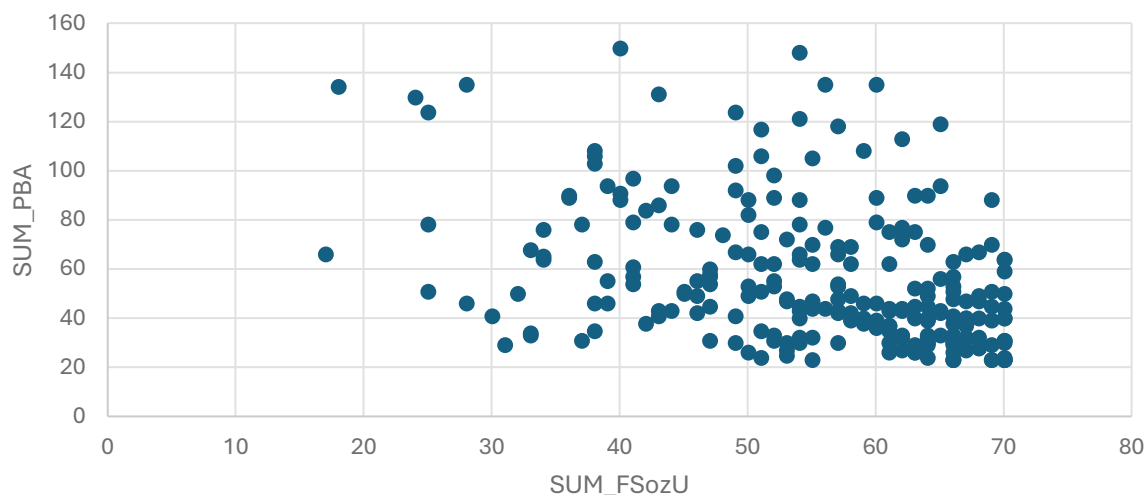
Die zweite Fragestellung *Ist wahrgenommene soziale Unterstützung ein Prädiktor für die elterlichen Burnout-Werte?* wurde mit einer Pearson-Korrelation berechnet, um herauszufinden, ob ein linearer Zusammenhang besteht. Es wurde vorab ein Streudiagramm ausgegeben. Das Diagramm deutet auf einen annähernd linearen negativen Zusammenhang hin (siehe Abbildung 1).

Es wurde eine einfache lineare Regressionsanalyse durchgeführt, um zu prüfen, in welchem Ausmaß die wahrgenommene soziale Unterstützung das elterliche Burnout vorhersagt. Die Voraussetzungen der linearen Regression (Linearität, Normalverteilung der Residuen und Homoskedastizität) wurden geprüft und als erfüllt angesehen. Hinweise auf eine Multikollinearität bestanden nicht.

Das Regressionsmodell erwies sich als signifikant, $F = 46.74$, $p < .001$, und erklärte 16.4% der Varianz des elterlichen Burnouts ($R^2 = .164$). Die wahrgenommene soziale

Unterstützung stellt einen signifikanten negativen Prädiktor elterlichen Burnouts dar ($\beta = -.40$, $p < .001$). Eine höhere wahrgenommene Unterstützung ging somit mit geringeren Burnout-Werten einher, so dass die Nullhypothese verworfen werden und die Alternativhypothese angenommen werden konnte.

Abbildung 1. Streudiagramm zum Zusammenhang von sozialer Unterstützung und elterlichem Burnout



6.3.3 Prädiktorhypothesen zu den Persönlichkeitsfaktoren

Zur Beantwortung der dritten Fragestellung *Sind Persönlichkeitsfaktoren signifikante Prädiktoren für die elterlichen Burnout-Werte?* wurden zunächst Pearson-Korrelationen berechnet. Da sowohl der PBA-Summenscore als auch die fünf Persönlichkeitsdimensionen des BFI-10 metrisch skaliert vorlagen, eigneten sich diese Verfahren zur Analyse linearer bivariater Zusammenhänge zwischen den Variablen.

Die Korrelationsanalysen zeigten einen signifikanten positiven Zusammenhang zwischen Neurotizismus und elterlichem Burnout ($r = .355$, $p < .001$). Darüber hinaus bestanden signifikante negative Zusammenhänge zwischen elterlichem Burnout und Extraversion ($r = -.187$, $p = .004$) sowie Verträglichkeit ($r = -.164$, $p = .011$). Offenheit für Erfahrungen zeigte einen marginalen, aber signifikanten positiven Zusammenhang mit elterlichem Burnout ($r = .139$, $p = .031$) auf. Der Faktor Gewissenhaftigkeit wies hingegen keinen signifikanten

Zusammenhang auf ($p > .05$). Einzelne Persönlichkeitsmerkmale hängen zwar mit Burnout zusammen, aber überwiegend schwach bis moderat (siehe Tabelle 9).

Tabelle 9. Ergebnisse einer Pearson-Korrelation hinsichtlich der Persönlichkeitsmerkmale und der Burnout-Belastung

Persönlichkeitsmerkmal	<i>r</i>	<i>p</i>
Neurotizismus	.355**	<.001
Verträglichkeit	-.164*	.011
Gewissenhaftigkeit	-.111	.087
Extraversion	-.187*	.004
Offenheit	.139*	.031

Anmerkung. **. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0.01 (2-seitig) signifikant.

*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0.05 (2-seitig) signifikant.

Aufbauend auf diesen Ergebnissen wurde eine multiple lineare Regressionsanalyse durchgeführt, um zu prüfen, welche Persönlichkeitsdimensionen unter Kontrolle der jeweils anderen Variablen zur Vorhersage elterlichen Burnouts beitragen.

Vor der Interpretation der Regressionsanalyse wurde die Voraussetzung der linearen Regression überprüft. Die Linearität wurde anhand der Betrachtung von Streudiagrammen als gegeben angesehen. Die Normalverteilung der Residuen wurde mithilfe eines Histogramms sowie der Normal-P-P-Plots geprüft und zeigte keine relevanten Abweichungen. Hinweise auf eine Multikollinearität lagen nicht vor, da die Varianzinflationsfaktoren (VIF) unter 1.2 und alle Toleranzwerte über .88 lagen. Insgesamt konnten die Voraussetzungen der linearen Regression als erfüllt betrachtet werden.

Das Regressionsmodell war signifikant, $F(5.235) = 10.55$, $p < .001$, und erklärte 18.3% der Varianz des elterlichen Burnouts ($R^2 = .183$, korrigiertes $R^2 = .170$). Neurotizismus und Offenheit für Erfahrung erwiesen sich als signifikante positive Prädiktoren, während Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit signifikant negative Prädiktoren darstellten. Extraversion allein leistete hingegen keinen signifikanten zusätzlichen Beitrag zur Vorhersage von elterlichem Burnout (siehe Tabelle 10). Höhere Werte in Neurotizismus und Offenheit sagen eine größere Burnout-Belastung vorher, daher können die Alternativhypothesen angenommen werden (H_1 3.1 und H_1 3.5). Hohe Werte in Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit wirken als protektive

Faktoren und auch hier können die Nullhypothesen verworfen werden und die Alternativhypothesen (H₁ 3.3 und H₁ 3.4) angenommen werden, dass eine niedrige Ausprägung in diesen Dimensionen mit höheren Werten im elterlichen Burnout einhergeht. Der Faktor Extraversion zeigt zwar einen Zusammenhang, aber keinen eigenständigen Vorhersageeffekt im Gesamtmodell.

Tabelle 10. *Ergebnisse einer multiplen linearen Regression hinsichtlich der Persönlichkeitsmerkmale und der Burnout-Belastung*

Prädiktor	<i>B</i>	<i>SF</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Konstante	47.65	13.86		3.44	<.001
Neurotizismus	4.61	0.91	.32	5.08	<.001
Verträglichkeit	-2.59	1.08	-.14	-2.41	.017
Gewissenhaftigkeit	-2.16	1.02	-.13	-2.11	.036
Extraversion	-0.96	0.83	-.07	-1.15	.251
Offenheit	2.27	0.93	.15	2.45	.015

Anmerkung. B= unstandardisierter Koeffizient, SF= Standardfehler, β = standardisierter Koeffizient

Da sowohl die Persönlichkeitsdimensionen als auch die wahrgenommene soziale Unterstützung als metrisch skalierte Variablen vorlagen, wurde zur Untersuchung der bivariaten Zusammenhänge der vierten Fragestellung *Sind Persönlichkeitsfaktoren signifikante Prädiktoren für wahrgenommene soziale Unterstützung?* zunächst mit einer Pearson-Korrelation berechnet (siehe Tabelle 11). Anschließend wurde eine multiple lineare Regression durchgeführt, um zu prüfen, inwieweit die Persönlichkeitsmerkmale die wahrgenommene soziale Unterstützung signifikant vorhersagen und welchen Beitrag die Dimensionen einzeln gesehen unter Kontrolle der anderen leisten.

Tabelle 11. *Ergebnisse einer Pearson- Korrelation hinsichtlich Persönlichkeitsmerkmalen und der wahrgenommenen sozialen Unterstützung*

Persönlichkeitsmerkmal	<i>r</i>	<i>p</i>
Neurotizismus	–.258**	<.001
Verträglichkeit	.127*	.049
Gewissenhaftigkeit	.068	.294
Extraversion	.431**	<.001
Offenheit	.105	.104

Anmerkung. **. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0.01 (2-seitig) signifikant.

*. Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0.05 (2-seitig) signifikant.

Die bivariaten Pearson-Korrelationen zeigten signifikante Zusammenhänge zwischen der wahrgenommenen sozialen Unterstützung und einzelnen Persönlichkeitsdimensionen.

Wahrgenommene soziale Unterstützung korreliert positiv mit Extraversion ($r = .43, p < .001$) sowie negativ mit Neurotizismus ($r = -.26, p < .001$). Ferner zeigte sich ein schwacher positiver Zusammenhang mit Verträglichkeit ($r = .13, p = .049$). Die Zusammenhänge mit Gewissenhaftigkeit und Offenheit erreichten kein signifikantes Niveau ($p > .05$).

Zur Prüfung der Frage, ob einzelne Persönlichkeitsmerkmale die wahrgenommene soziale Unterstützung vorhersagen, wurde eine multiple lineare Regressionsanalyse mit den einzelnen Persönlichkeitsmerkmalen durchgeführt.

Das Regressionsmodell erwies sich insgesamt als signifikant ($F = 13.09, p < .001$) und die erklärte Varianz lag bei 21.8%. Auf Prädiktorebene zeigte sich, dass Extraversion ein signifikant positiver Prädiktor der wahrgenommenen sozialen Unterstützung war ($\beta = .37, p < .001$). Neurotizismus sagte die wahrgenommene soziale Unterstützung signifikant negativ vorher ($\beta = -.15, p = .016$).

Die übrigen Persönlichkeitsmerkmale leisteten keinen signifikanten zusätzlichen Beitrag zur Vorhersage der wahrgenommenen sozialen Unterstützung. Es wurden also H_0 4.1 und H_0 4.4 verworfen und jeweils die H_1 angenommen. Die Nullhypothesen H_0 4.2, 4.3 und 4.5 wurden beibehalten.

6.3.4 Hypothese zur Stressbelastung vor und während der COVID-19-Pandemie

Zur Prüfung der Hypothese der fünften Fragestellung *Hat sich der subjektiv empfundene Stress von Eltern während der COVID-19-Pandemie signifikant erhöht?* wurde ein t-Test für abhängige Stichproben durchgeführt. Die Ergebnisse zeigten, dass das durchschnittliche subjektive Stresserleben während der COVID-19-Pandemie ($M = 68.75$, $SD = 24.37$) signifikant höher war als vor der Pandemie ($M = 42.25$, $SD = 23.18$). Der Unterschied zwischen den beiden Zeitpunkten war statistisch signifikant $t(238) = -13.99$, $p < .001$ (zweiseitig). Das 95%-ige Konfidenzintervall der Mittelwertdifferenz lag zwischen -30.23 und -22.77.

Die Effektstärke nach Cohen's d betrug $d = -0.91$, was auf einen großen Effekt hinweist.

Zusätzlich zeigte sich eine signifikante positive Korrelation zwischen dem Stresserleben vor und während der Pandemie ($r = .24$, $p < .001$). Dies deutet darauf hin, dass Personen mit höherem Stresserleben vor der Pandemie tendenziell auch während der Pandemie ein höheres Stresserleben berichten. Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass die COVID-19-Pandemie mit einer deutlichen Zunahme des subjektiven Stresserlebens einherging. Die Nullhypothese konnte verworfen werden und die Alternativhypothese H_1 : *Elternteile fühlen sich seit Beginn der COVID-19-Pandemie signifikant stärker belastet als zuvor* konnte angenommen werden.

6 Fazit

Im letzten Kapitel der vorliegenden Arbeit soll ein abschließendes Fazit über die gefundenen Ergebnisse gezogen werden. Die Ergebnisse werden im Weiteren in die vorliegende Literaturlandschaft eingegliedert und anhand bestehender Befunde diskutiert. Zum Abschluss werden die Limitationen der Studie beschrieben und ein Ausblick für mögliche Verbesserungen und künftige Forschungsansätze gegeben.

7.1 Diskussion und Einordnung der Ergebnisse

Ziel der vorliegenden Studie war es, Zusammenhänge zwischen elterlichem Burnout, Persönlichkeitsmerkmalen, wahrgenommener sozialer Unterstützung sowie ausgewählten soziodemografischen und belastungsbezogenen Faktoren zu untersuchen. Im folgenden Abschnitt werden

die gefundenen Ergebnisse anhand von Ergebnissen und Befunden anderer Studien diskutiert und eingeordnet.

7.1.1 Elterliches Burnout und soziodemografische Variablen

Der signifikante Unterschied zwischen Müttern und Vätern steht im Einklang mit früheren Befunden, wonach Mütter im Durchschnitt höhere elterliche Belastung und Burnout-Werte berichten (Mikolajczak, Raes et al., 2018; Purvanova & Muros, 2010; Roskam et al., 2018). Erklärungsansätze sehen unter anderem die weiterhin ungleiche Verteilung der Betreuungsarbeit sowie gesellschaftliche Rollenerwartungen als zentrale Stressoren. Mütter sind oft einem höheren Druck ausgesetzt, sowohl berufliche als auch familiäre Anforderungen zu erfüllen, was das Risiko für eine chronische Erkrankung erhöhen kann.

Ein zentraler Befund ist das signifikante Ergebnis bezüglich eigener Erkrankung und einer erhöhten elterlichen Burnout-Belastung. Eltern, die selbst von einer körperlichen oder psychischen Beeinträchtigung betroffen sind, berichten von deutlich höheren Burnoutbelastungen als gesunde Eltern. Dieser Effekt weist eine mittlere Effektstärke auf und unterstreicht die besondere Vulnerabilität dieser Gruppe. Theoretisch lässt sich dieses Ergebnis durch das Ressourcen-Belastungs-Modell erklären: Eine eigene Erkrankung reduziert die verfügbaren Ressourcen, während die elterlichen Anforderungen bestehen bleiben. Dieses Ungleichgewicht gilt als zentraler Mechanismus in der Entstehung eines Burnouts (Mikolajczak & Roskam, 2020). Frühere Studien zeigten ebenfalls, dass chronische gesundheitliche Einschränkungen die Stressregulationsfähigkeit beeinträchtigen (Le Vigouroux et al., 2017).

Auch die Erkrankung des aktuellen Partners erwies sich als signifikanter Faktor bezüglich elterlicher Burnout-Belastung. Eltern mit einem erkrankten Partner berichteten von deutlich höheren Belastungswerten als Eltern mit gesunden Partnern. Dies lässt sich dadurch erklären, dass ein erkrankter Partner weniger zur Bewältigung des Familienalltags beitragen kann. Dadurch verlagert sich die Verantwortung auf die Testperson und es liegt gegebenenfalls eine Doppelbelastung vor (Le Vigouroux et al., 2017). Die erhöhte Alltagsbelastung sowie die zusätzliche emotionale Beanspruchung erhöhen das Risiko für Erschöpfung (Mikolajczak et al., 2019; Mikolajczak & Roskam, 2020).

Für das Alter der Eltern, das Kindesalter, den Partnerschaftsstatus, das Zusammenleben, die Erkrankung des Kindes sowie den Erwerbsstatus konnten keine signifikanten Unterschiede festgestellt werden. Diese Ergebnisse stützen die Annahme, dass elterliches Burnout weniger von strukturellen Merkmalen als vielmehr von der subjektiv wahrgenommenen Belastung und

den verfügbaren Ressourcen abhängt. Sie stehen im Einklang mit vorherigen Befunden (Mikolajczak et al., 2019). Das Kindesalter wurde in einigen vorhergegangenen Studien als Risikofaktor eingestuft, in anderen Forschungen allerdings relativiert, so dass davon ausgegangen werden kann, dass der Faktor allein keinen starken Prädiktor für elterliches Burnout darstellt (Mikolajczak & Roskam, 2020). Die Betreuung kleiner Kinder kann sehr herausfordernd sein, aber nicht das Alter des Kindes ist entscheidend, sondern die wahrgenommene Belastung (Mikolajczak et al., 2019).

7.1.2 Der Einfluss von Persönlichkeitsmerkmalen

Sowohl in der Korrelationsanalyse als auch im Regressionsmodell war Neurotizismus der stärkste positive Prädiktor für elterliches Burnout. Dieser Befund stimmt mit der vorhandenen Literatur überein, die Neurotizismus als entscheidenden Risikofaktor für Stresserleben beschreibt und die Entstehung eines elterlichen Burnouts begünstigen kann (Alarcon, Eschleman, & Bowling, 2009; Swider & Zimmerman, 2010). Personen mit hohen Werten im Neurotizismus neigen dazu, Stressoren intensiver wahrzunehmen und häufiger negative Emotionen zu erleben, was langfristig zur emotionalen Erschöpfung beitragen kann (Costa & McCrae, 1992). Auch im elterlichen Kontext kann diese erhöhte Vulnerabilität dazu führen, dass die alltägliche Anforderung der Kinderbetreuung als sehr belastend erlebt wird.

Ferner zeigten Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit signifikant negative Zusammenhänge mit elterlichem Burnout. Diese Merkmale der Persönlichkeit sind mit ausgezeichneter Selbstregulation, Empathie und effektivem Stressmanagement verbunden und können somit protektiv wirken (Costa & McCrae, 1992; Prinzie, Stams, Deković, Reijntjes, & Belsky, 2009). Die Studienlage bezüglich Verträglichkeit ist gemischt, aber insgesamt spricht vieles für einen moderaten negativen Zusammenhang und dafür, dass Verträglichkeit als schwacher Schutzfaktor zu sehen ist (Alarcon et al., 2009) und einen unterstützenden, aber nicht zentralen Faktor hinsichtlich elterlichen Burnouts darstellt.

Extraversion korrelierte zwar negativ mit elterlichem Burnout, was seine Funktion als Schutzfaktor bestätigt (Zellars, Perrewé, & Hochwarter, 2000), zeigte jedoch im Regressionsmodell keinen eigenständigen Effekt. Dies deutet darauf hin, dass der Zusammenhang indirekt ist und vor allem durch andere Faktoren erklärt wird (Swider & Zimmerman, 2010).

Ein unerwarteter Befund war der positive Zusammenhang von Offenheit und elterlichem Burnout. Offenheit geht mit gesteigerter Sensibilität einher, was unter anspruchsvollen elterlichen

Anforderungen zu stärkerer emotionaler Belastung führen kann (Costa & McCrae, 1992; Mikolajczak, Raes et al., 2018).

Insgesamt erklärten die Persönlichkeitsmerkmale 18% der Varianz des elterlichen Burnouts. Dies zeigt, dass Persönlichkeit ein entscheidender, jedoch nicht alleiniger Einflussfaktor ist.

Ziel der vierten Fragestellung war es zu prüfen, inwieweit die einzelnen Persönlichkeitsmerkmale mit wahrgenommener sozialer Unterstützung zusammenhängen und diese vorhersagen. Die Ergebnisse zeigen, dass die Persönlichkeitsmerkmale insgesamt einen signifikanten Beitrag zur Erklärung der wahrgenommenen sozialen Unterstützung leisten. Das Regressionsmodell erklärt rund 22% der Varianz des Konstruktes, was im sozialwissenschaftlichen Kontext als mittlere Varianzaufklärung zu bewerten ist (Cohen, 1988). Insbesondere Extraversion erwies sich als starker positiver Prädiktor der wahrgenommenen sozialen Unterstützung. Personen mit höheren Werten in der Extraversion schätzten ihre soziale Unterstützung signifikant höher ein. Dieser Befund steht im Einklang mit früheren Studien, die zeigen, dass extravertierte Personen tendenziell über umfangreichere Netzwerke verfügen, häufiger soziale Kontakte initiieren und aktiv Unterstützung einfordern (Asendorpf & Wilpers, 1998; Swickert et al., 2002). Extraversion scheint somit sowohl strukturelle als auch funktionale Aspekte sozialer Unterstützung zu begünstigen. Demgegenüber sagte Neurotizismus die wahrgenommene soziale Unterstützung negativ vorher. Dieser Befund lässt sich dahingehend interpretieren, dass Personen mit hoher emotionaler Instabilität soziale Interaktionen häufiger als belastend oder unzureichend wahrnehmen und Unterstützung möglicherweise negativ mit dem eigenen Versagen assoziieren. Frühere Forschungen zeigten, dass neurotizistische Personen dazu neigen, soziale Situationen pessimistischer zu interpretieren, und ein erhöhtes Stresserleben aufweisen, was die subjektive Wahrnehmung von Unterstützung beeinträchtigen kann (Bolger & Eckenrode, 1991; Lakey & Orehek, 2011). Die Persönlichkeitsdimensionen Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit und Offenheit für Erfahrung lieferten keinen signifikanten Beitrag zur Vorhersage wahrgenommener sozialer Unterstützung, obwohl teilweise schwache bivariate Zusammenhänge beobachtet wurden. Dies deutet darauf hin, dass diese Merkmale zwar mit sozialer Unterstützung assoziiert sein können, ihr Einfluss jedoch im Beisein stärkerer Prädiktoren wie Extraversion und Neurotizismus statistisch zurücktritt. Insbesondere die Überschneidung zwischen den Persönlichkeitsdimensionen könnte erklären, warum Effekte in der multiplen Regression nicht mehr signifikant wurden, obwohl sie vorher bivariate Zusammenhänge aufwiesen.

Die Ergebnisse stützen theoretische Modelle, die soziale Unterstützung nicht ausschließlich als objektive Ressource verstehen, sondern als subjektiv wahrgenommenes Konstrukt, das

wesentlich durch individuelle Persönlichkeitsmerkmale geprägt wird (Lakey & Cohen, 2000). Besonders Extraversion und Neurotizismus scheinen zentrale Dispositionsfaktoren darzustellen, wie Personen soziale Umweltbedingungen wahrnehmen, nutzen und bewerten.

7.1.3 Der Einfluss von sozialer Unterstützung

Die vorliegenden Ergebnisse der zweiten Fragestellung zeigen einen hoch signifikanten negativen Zusammenhang zwischen wahrgenommener sozialer Unterstützung und elterlichem Burnout ($r = -.40, p < .001$). Eltern, die mehr soziale Unterstützung wahrnehmen, berichten von deutlich geringeren Belastungswerten. Die Stärke des Zusammenhangs liegt im mittleren Bereich, was darauf hinweist, dass soziale Unterstützung einen relevanten, jedoch nicht allein erklärenden Schutzfaktor darstellt.

Diese Ergebnisse sind konsistent mit bisherigen Studien, die die Bedeutung sozialer Unterstützung als zentralen Schutzfaktor bei der Bewältigung von Stress und Belastung hervorheben (Schwarzer & Knoll, 2007). Unterstützende soziale Netzwerke können gestresste Eltern emotional entlasten, praktische Hilfe bieten und das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe stärken, wodurch Stressreaktionen abgeschwächt werden können.

Die durchgeführte Regressionsanalyse stützte diesen Befund, dass wahrgenommene soziale Unterstützung sich als signifikanter negativer Prädiktor elterlichen Burnouts ($\beta = -.40, p < .001$) erwiesen hat. Das Modell erklärt 16.4% der Varianz im elterlichen Burnout, was einen substanziellen Erklärungsbeitrag darstellt und verdeutlicht, dass soziale Unterstützung einen eigenständigen Einfluss auf elterliches Burnout ausübt.

Theoretisch lässt sich dieses Ergebnis mit dem Stress-Puffer-Modell erklären, was besagt, dass soziale Unterstützung die negativen Auswirkungen von Stress auf die psychische Gesundheit abschwächt (Cohen & Wills, 1985). Zudem zeigen die vorliegenden Ergebnisse, dass nicht allein das Vorhandensein einer Unterstützung, sondern die subjektive Wahrnehmung dieser möglichen Hilfe wichtig ist (Lakey & Cohen, 2000).

7.1.4 Stresserleben vor und während COVID-19

Die große Effektstärke der Ergebnisse zur Klärung der fünften Fragestellung verdeutlicht, dass die berichtete Veränderung nicht nur statistische, sondern auch praktische Relevanz hat. Die positive Korrelation weist darauf hin, dass individuelle Unterschiede im Stresserleben zwar

bestehen bleiben, jedoch durch externe Stressoren wie hier eine globale Gesundheitskrise verstärkt werden können.

Die COVID-19-Pandemie ging mit einem deutlichen Anstieg des subjektiven Stresserlebens einher, der nicht nur statistisch signifikant, sondern auch praktisch bedeutsam war. Die lediglich moderate Korrelation zwischen den Messzeitpunkten ($r = .24$), die etwa einem Varianzanteil von 6% entspricht, zeigt Folgendes. Individuelle Unterschiede im Stresserleben bleiben zwar teilweise stabil, werden jedoch stark durch situative Stressoren beeinflusst. Damit konnte der überwiegende Anteil der während der Pandemie berichteten Belastungen nicht durch das vorherige Stressniveau erklärt werden, was den Anstieg während der Pandemie aufgrund situativer Faktoren erklären würde. Diese Befunde stehen im Einklang mit in internationalen Studien gefundenen Ergebnissen, die eine deutliche Zunahme psychischer Belastungen infolge pandemiebedingter Einschränkungen, sozialer Isolation sowie gesundheitlicher und finanzieller Ängste beschreiben (Brooks et al., 2020; Pierce et al., 2020). Insgesamt unterstreichen die Ergebnisse, dass Stress kein stabiles Persönlichkeitsmerkmal darstellt, sondern stark vom vorliegenden Kontext abhängig ist. Stress kann sich unter außergewöhnlichen gesellschaftlichen und damit verbundenen persönlichen Belastungssituationen deutlich erhöhen.

7.2 Limitationen, Kritik und Ausblick

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie sollten vor dem Hintergrund mehrerer methodischer und inhaltlicher Limitationen interpretiert werden. Diese betreffen insbesondere das Studiendesign, die Datenerhebung sowie die Zusammensetzung der Stichprobe.

Eine zentrale Limitation stellt die Form der Datenerhebung dar. Die Studie wurde als Online-Erhebung mittels SociSurvey durchgeführt. Durch dieses Vorgehen ist von einer selektiven Stichprobe auszugehen, da die Rekrutierung überwiegend über soziale Medien und themenspezifische Foren erfolgte. Durch dieses Vorgehen wurden vor allem Personen in bestimmten Foren angesprochen (Facebook-Gruppen, Elternforen), bei denen von einem grundsätzlichen Interesse und einer Bereitschaft zur Teilnahme ausgegangen wurde. Eine Teilnahme war nur möglich, wenn man über einen Computer und einen Internetzugang verfügte und in sozialen Medien aktiv war. Dies kann die Generalisierbarkeit der Ergebnisse auf die Gesamtpopulation von Eltern einschränken, da bestimmte Gruppen von ihnen, etwa Personen mit geringer technischer Affinität, wenig Interesse an sozialen Plattformen oder einer sehr hohen Alltagsbelastung, möglicherweise unterrepräsentiert waren.

Ferner basiert die Studie ausschließlich auf Selbstberichtsverfahren. Selbstberichtsverfahren sind grundsätzlich anfällig für Verzerrungen, insbesondere durch den Effekt sozialer Erwünschtheit. Subjektive Wahrnehmungsverfälschungen und Erinnerungsprozesse können die Aussagen der Teilnehmer*innen beeinflusst haben. Eltern können ihre eigene Belastung entweder unterschätzen, um gesellschaftlichen Erwartungen zu entsprechen, oder überschätzen, wenn sie zum Zeitpunkt der Befragung besonders stark gestresst waren, was über das alltägliche Stresslevel hinausgeht. Da keine objektiven Maße oder Fremdbeurteilungen erhoben wurden, kann eine gewisse Einschränkung der Validität der Befunde nicht ausgeschlossen werden.

Eine weitere wesentliche Limitation ergibt sich aus dem querschnittlichen Design. Dieses erlaubt keine kausalen Schlussfolgerungen über die Richtung der gefundenen Zusammenhänge. So kann beispielsweise nicht eindeutig festgestellt werden, ob niedrige wahrgenommene soziale Unterstützung zu einer höheren elterlichen Burnout-Belastung führt oder ob stark belastete Eltern ihre soziale Unterstützung als geringer empfinden. Für künftige Forschungen empfehlen sich daher Längsschnittstudien, um zeitliche Dynamiken und mögliche Kausalzusammenhänge genauer untersuchen und abbilden zu können.

Zusätzlich ist zu berücksichtigen, dass ein Teil der Erhebung, insbesondere zum Stresserleben vor der COVID-19-Pandemie, auf retrospektiven Einschätzungen basierte. Retrospektive Angaben sind anfällig für Erinnerungsverzerrungen, da aktuelle Belastungen, die zum Zeitpunkt der Befragung bestehen, die Wahrnehmung vergangener Zustände beeinflussen können. Dies kann die Genauigkeit der berichteten Veränderungen einschränken.

Ein weiterer limitierender Faktor betrifft die ungleiche Zusammensetzung der Stichprobe. In der vorliegenden Studie nahmen deutlich mehr weibliche als männliche Testpersonen teil. Diese ungleiche Geschlechterverteilung kann die Vergleichbarkeit zwischen Müttern und Vätern beeinflussen und die Aussagekraft der ersten Fragestellung hinsichtlich des Faktors Geschlecht einschränken. Zudem wiesen einige Vergleichsgruppen ungleiche Gruppengrößen auf, beispielsweise im Bereich des Partnerschaftsstatus. Solche Ungleichgewichte reduzieren die statistische Power des Tests und können die Wahrscheinlichkeit eines β -Fehlers erhöhen, das heißt, die Wahrscheinlichkeit des Nicht-Erkennens tatsächlich vorhandener Effekte.

Ein weiterer Kritikpunkt betrifft die Messung komplexer psychologischer Konstrukte. Variablen wie elterliches Burnout, soziale Unterstützung, Persönlichkeitsmerkmale oder Stress können durch eine begrenzte Anzahl standardisierter Skalen nur eingeschränkt erfasst werden. In der vorliegenden Arbeit wurden sowohl die wahrgenommene soziale Unterstützung als auch die Persönlichkeit mittels standardisierten Kurzformen zugunsten der schnellen Ausfülldauer

verwendet. Qualitative Aspekte wie die subjektive Bedeutung wahrgenommener sozialer Unterstützung oder individuelle Bewältigungsstrategien konnten im Rahmen dieser quantitativen Studie nicht untersucht werden. Zur weiteren Analyse würde sich hier eine qualitative Erhebung anbieten.

Trotz dieser Limitationen liefern die Ergebnisse bedeutende Hinweise auf die Zusammenhänge individueller, sozialer und struktureller Faktoren im Kontext elterlichen Burnouts. Die Befunde verdeutlichen, dass elterliches Burnout weder ausschließlich durch persönliche Dispositionen noch allein durch äußere Belastungen erklärbar ist, sondern aus dem Zusammenwirken verschiedener Einflussfaktoren entsteht. Insbesondere die Ergebnisse zu den Persönlichkeitsmerkmalen und zur wahrgenommenen Unterstützung unterstreichen die Bedeutung individueller Vulnerabilitäten sowie sozialer Ressourcen.

Für zukünftige Forschungen ergeben sich daraus mehrere bedeutende Perspektiven. Erstens sollten umfassendere und stärker repräsentative Stichproben erhoben werden, um die Generalisierbarkeit der Ergebnisse zu erhöhen und differenziertere Gruppenvergleiche zu ermöglichen. Zweitens scheint der Einsatz eines längsschnittlichen Studiendesigns effektiv, um Entwicklungsverläufe elterlichen Burnouts sowie deren Wirkmechanismen genauer zu untersuchen. Drittens können Mixed-Methods-Ansätze, die sowohl quantitative als auch qualitative Verfahren kombinieren, differenziertere Ergebnisse liefern, die die alltäglichen Bedürfnisse und Bewältigungsstrategien von Eltern besser abbilden, um daraus Hilfestellungen abzuleiten.

Ferner sollten künftige Studien verstärkter strukturelle Rahmenbedingungen berücksichtigen, wie etwa Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder auch gesellschaftliche Unterstützungsstrukturen. Die vorliegenden Ergebnisse deuten darauf hin, dass elterliches Burnout nicht ausschließlich ein individuelles Problem darstellt, sondern auch als gesellschaftliche Herausforderung verstanden werden muss. Präventions- und Interventionsmaßnahmen sollten daher sowohl individuelle Ressourcen wie Stressbewältigungsstrategien und soziale Unterstützung als auch strukturelle Faktoren berücksichtigen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Ergebnisse wichtige empirische Hinweise auf Zusammenhänge zwischen elterlichem Burnout, Persönlichkeit, sozialer Unterstützung und speziellen Belastungssituationen liefern und größtenteils Befunde bestehender Studien unterstützen, jedoch unter Berücksichtigung genannter Limitationen betrachtet werden müssen. Gleichzeitig weisen sie deutlich auf den Bedarf weiterer Forschungen sowie an integrativen Präventions- und Interventionsansätzen hin, die individuelle, soziale und gesellschaftliche Ebenen gleichermaßen einbeziehen. Diese Angebote sollten niederschwellig sein, das heißt,

sie müssen finanziell realisierbar sein und bedeutsame Personengruppen vorurteilsfrei ansprechen. Beispiele dafür wären Psychoedukation, verschiedene therapeutische Angebote, der Ausbau von sozialen Netzwerken (Elterngruppen) und kostenlose Elterncoachings. Aber auch auf politischer Ebene wären flexiblere Arbeitszeitmodelle denkbar, die die Vereinbarkeit von Familie und Beruf vereinfachen. Auch auf diagnostischer Ebene wäre es wünschenswert, das Syndrom klarer abzugrenzen, wie berufliches Burnout in der ICD-11.

Elterliches Burnout ist ein gesellschaftlich relevantes Phänomen mit klinischer Bedeutung. Es betrifft nicht nur das Wohlbefinden der Eltern, sondern wirkt sich unmittelbar auf die Entwicklung von Kindern, die Qualität von Paarbeziehungen und die Stabilität von Familien aus. Ein Verständnis der Risikokonstellationen, das gezielte Stärken von Schutzfaktoren und die Entwicklung präventiver sowie therapeutischer Angebote sind daher essenziell. Langfristig ist es eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, Eltern zu entlasten und Strukturen zu schaffen, die eine gesunde Balance zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge ermöglichen.

Literaturverzeichnis

- Abidin, R. R. (1995). *Parenting stress index: Professional manual*. Odessa, Fla.: Psychological Assessment Resources.
- Aickin, A., & Gensler, H. (1996). Adjusting for multiple testing when reporting research results: The Bonferroni vs. Holm methods. *American Journal of Public Health*, 86(5), 726–728. doi: 10.2105/ajph.86.5.726
- Alarcon, G. Eschleman, K. J., & Bowling, N. A. (2009). Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work & Stress*, 23(3), 244–263. doi: 10.1080/026783709032826000
- Asendorpf, J.B., & Wilpers, S. (1998). Personal effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1531–1544. doi: 10.1037/0022-3514.74.6.1531
- Barello, S., Palamenghi, L., & Graffigna, G. (2020). Burnout and somatic symptoms among frontline healthcare professionals at the peak of the Italian COVID-19 pandemic. *Psychiatric Research*, 290: 113129. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113129
- Berkman, L. F. (1985). The relationship of social networks and social support to morbidity and mortality. In S. C. S. L. Syme (Hrsg.), *Social Support and Health* (S. 241–262). Orlando: Academic Press.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55, 83–96. doi:10.2307/1129836
- Bleidorn, W., Hopwood, C. J., & Lucas, R. E. (2018). Life events and personality trait change. *Journal of Personality*, 86, 83–96. doi: 10.1111/jopy.12286
- Bogdán, P. M., Varga, K., Tóth, L., Gróf, K., & Pakai, A. (2025). Parental burnout: A progressive condition potentially compromising family well-being— A narrative review. *Healthcare*, 13(13): 1603. doi: 10.3390/healthcare13131603
- Bogg, T., & Roberts, B. W. (2004). Conscientiousness and health-related behaviors: A meta-analysis of the leading behavioral contributors to mortality. *Psychological Bulletin*, 130(6), 887–919. doi: 10.1037/0033-2909.130.6.887
- Bolger, N., & Eckenrode, J. (1991). Social relationships, personality and anxiety during major stressful events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 440–449. doi: 10.1037/0022-3514.61.3.440
- Bortz, J., & Schuster, C. (2010). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler* (7. Aufl.). Heidelberg: Springer.

- Brianda, M. E., Roskam, I., Gross, J. J., Fransen, A., Kapala, F., Gerard, F., & Mikolajczak, M. (2020). Treating parental burnout: Impact of two treatment modalities on burnout symptoms, emotions, hair cortisol, and parental neglect and violence. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(5), 330–332. doi: 10.1159/000506354
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*, 395 (10227), 912–920. doi:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Buchwald P., & Hobfoll S. (2013) Die Theorie der Ressourcenerhaltung: Implikationen für den Zusammenhang von Stress und Kultur. In P. Genkova, T. Ringeisen, F. Leong, (Eds.), *Handbuch Stress und Kultur* (pp. 127–138). Wiesbaden: Springer Verlag. doi: 10.1007/978-3-531-93449-5_8
- Calvano, C., Engelke, L., Di Bella, J., Kindermann, J., Renneberg, B., & Winter, S. M. (2022). Families in the COVID-19 pandemic: parental stress, parent mental health and the occurrence of adverse childhood experiences - results of a representative survey in Germany. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31 (12), 1–13. doi: 10.1007/s00787-021-01816-4
- Chen, B.-B., Qu, Y., Yang, B., & Chen, X. (2021). Chinese mothers' parental burnout and adolescents' internalizing and externalizing problems: The mediating role of maternal hostility. *Developmental Psychology*, 58(4), 768–777. doi: 10.1037/dev0001311
- Cohen, J. (1988) *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. Aufl.). New York: Lawrence Erlbaum.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. doi: 10.1037/0033-2909.98.2.310
- Costa, Jr. P. T., & Mc Crae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personal and Individual Differences*, 13(6), 653–665. doi: 10.1016/0191-8869(92)90236-I
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. doi: 10.1037/bul0000138
- Döring, N., & Bortz, J. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation* (4. Aufl.). Heidelberg: Springer.

- Eisinga, R., Grotenhuis, M., & Pelzer, B. (2013). The reliability of two-item scale: Pearson, Cronbach, or Spearman-Brown? *International Journal of Public Health*, 58(4), 637–642. doi: 10.1007/s00038-012-0416-3
- Enav, Y., Iron, Y., Kivenson Bar-On, I., & Scharf, M. (2024). Protective factors against parental burnout during the COVID-19 pandemic. *Scientific Reports*, 14(1): 30415. doi: 10.1038/s41598-024-79020-y
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics using SPSS* (5. Aufl.). London: Sage Publications Ltd.
- Findling, Y., Itzahaki, M., & Barnoy, S. (2024). Parental burnout– A model of risk factors and protective resources among mothers of children with/without special needs. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(11), 2883–2900. doi: 10.3390/ejihpe14110189
- Fisseni, H.-J. (2004). *Lehrbuch der psychologischen Diagnostik* (3. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. doi: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
- Fydrich, T., & Sommer, G. (2003). Diagnostik sozialer Unterstützung. In M. Jerusalem & H. Weber (Hrsg.), *Psychologische Gesundheitsförderung* (S. 79-104). Göttingen: Hogrefe.
- Fydrich, T., Sommer, G., & Brähler, E. (2007). *F-SozU: Fragebogen zur sozialen Unterstützung*. Göttingen: Hogrefe.
- Fydrich, T., Sommer, G., Tydecks, S., & Brähler, E. (2009). Fragebogen zur sozialen Unterstützung (F-SozU): Normierung der Kurzform (K-14). *Zeitschrift für Medizinische Psychologie*, 18, 43–48.
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P., & Abi-Habib, R. (2020). The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 293: 113452. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113452
- Gottlieb, B. H., & Bergen, A.E. (2010). Social support concepts and measures, *Journal of Psychosomatic Research*, 69(5), 511–520. doi: 10.1016/j.jpsychores.2009.10.001
- Griffith, A. K. (2022). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19-pandemic. *Journal of Family Violence*, 37(5), 725–731. doi: 10.1007/s10896-020-00172-2
- Hansen, T. (2012). Parenthood and happiness: a Review of folk theories versus empirical evidence. *Social Indicators Research*, 108(1), 29–64. doi: 10.1007/s11205-011-9865-y
- Heller, K., & Rook, K.S. (2001). Distinguishing the theoretical functions of social ties. Implication for support interventions. In B. Sarason & S. Duck (Hrsg.), *Personal relationships* (S. 119–140). Oxford: University Press.

- Herzberg, P., & Roth, M. (2014). *Persönlichkeitspsychologie* (Basiswissen Psychologie). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. doi: 10.1037/0003-066X.44.3.513
- House, J. S., Kahn, R. L., McLeod, J. D., & Williams, D. (1985). Measures and concepts of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (S. 83–108). San Diego, CA: Academic Press.
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology* 9: 2021. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01021
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *Big Five Inventory—Version 4a and 54*. Berkley, CA: University of California, Berkley, Institute of Personality and Social Research.
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big-Five trait taxonomy. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114-158). New York, NY: Guilford Press.
- Kerr, M. L., Fanning, K. A., Huynh, T., Botto, I., & Kim, C. N. (2021). Parents' self-reported psychological impacts of COVID-19: Associations with parental burnout, child behavior, and income. *Journal of Pediatric Psychology*, 46(10), 1162–1171. doi: 10.1093/jpepsy/jsab089
- Kliem, S., Mößle, T., Rehbein, F., Hellmann, D. F., Zenger, M., & Brähler, E. (2015). A brief form of the Perceived Social Support Questionnaire (F-SozU) was developed, validated, and standardized. *Journal of Clinical Epidemiology*, 68(5), 551–562. doi: 10.1016/j.jclinepi.2014.11.003
- Kristensen, T.S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192-207. doi: 10.1080/02678370500297720
- Kowal, M., Coll-Martín, T., Ikizer, G., Rasmussen, J., Eichel, K., Studzińska, A., ... Ahmed, O. (2020). Who is the most stressed during the COVID-19-pandemic? Data from 26 countries and areas. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 946–966. doi: 10.1111/aphw.12234
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In S. Cohen et al. (Eds.), *Social support measurement and intervention* (pp. 29–52). Oxford University Press.

- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory. *Psychological Review*, 118(3), 482–495. doi: 10.1037/a0023477
- Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M. E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences*, 119, 216–219. doi:10.1037/fam0000321
- Le Vigouroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*, 9: 887. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00887
- Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A.L. (2011), Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica*, 100, 1011–1017. doi:10.1111/j.1651-2227.2011.02198.x
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99–113. doi: 10.1002/job.4030020205
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout: A multidimensional perspective. In R. J. Burke & C. L. Cooper (Eds.), *The Routledge companion to wellbeing at work* (pp. 68–85). Routledge.
- McCrae, R. R., & Costa, P.T. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 159–181). New York, NY: Guilford Press.
- Meeussen, L., & Van Laar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in Psychology*, 9: 2113. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02113
- Mikolajczak, M., Brianda, M., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134–145. doi:10.1016/j.chiabu.2018.03.025
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. doi: 10.1177/2167702619858430
- Mikolajczak, M., Raes, M.-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted parents: Socio-demographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602–614. doi: 10.1007/s10826-017-0892-4

- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources. *Frontiers in Psychology*, 9, 886. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00886
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 7–13. doi: 10.1002/cad.20376
- Nitschke, J. P., Forbes, P. A., Ali, N., Cutler, J., Apps, M. A. J., Lockwood, P. L., & Lamm, C. (2021). Resilience during uncertainty? Greater social connectedness during COVID-19 lockdown is associated with reduced distress and fatigue. *British Journal of Health Psychology*, 26(2), 553–569. doi: 10.1111/bjhp.12485
- Nunnally, J.C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3. Aufl.). McGraw-Hill
- Prandstetter, K., Preiß, L., Murphy, H., & Olderbak, S. (2019). *Erschöpfung als Elternteil: Fragebogen [Parental Burnout Assessment]*. International Investigation of Parental Burnout website. Abgerufen am 3.8.2021 unter <https://en.burnoutparental.com/instruments-and-materials>
- Pierce, M., Hope, H., Ford, T., Hatch, S., Hotopf, M., John, A., ... Abel, K.M. (2020). Mental health before and during the COVID-19-pandemic: A longitudinal probability sample survey of the UK population. *Lancet Psychiatry*, 7(10), 883–892. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30308-4
- Prinzle, P., Stams, G. J. J. M., Deković, M., Reijntjes, A. H., & Belsky, J. (2009). The relationships between parents' Big Five personality factors and parenting: A meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(2), 351–362. doi: 10.1037/a0015823
- Purvanova, R. K., & Muros, J. P. (2010). Gender differences in burnout. A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 168–185. doi: 10.1016/j.jvb.2010.04.006
- Rammstedt, B., Kemper, C., Klein, M.C., Beierlein, C., & Kovaleva, A. (2013). Eine kurze Skala zur Messung der fünf Dimensionen der Persönlichkeit: 10 Item Big Five Inventory (BFI-10). *Methoden, Daten, Analysen (mda)*, 7(2), 233–249. doi: 10.12758/mda.2013.013
- Rammstedt, B., & John, O.P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, 41, 20–212. doi: 10.1016/j.jrp.2006.02.001

- Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. A. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health*, 24(1): 376. doi: 10.1186/s12889-024-17929-y
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., ... Mikolajczak, M. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science*, 2(1), 58–79. doi:10.1007/s42761-020-00028-4
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers of Psychology*, 9: 758. doi:10.3389/fpsyg.2018.00758
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2021). The slippery slope of parental exhaustion: A process model of parental burnout. *Journal of Applied Development Psychology*, 77: 101354. doi: 10.1016/j.appdev.2021.101354
- Roskam, I., Philippot, P., Gallée, L., Verhofstadt, L., Soenens, B., Goodman, A., & Mikolajczak, M. (2021). I am not the parent I should be: Cross-sectional and prospective associations between parental self-discrepancies and parental burnout. *Self and Identity*, 21(4), 430–455. doi: 10.1080/15298868.2021.1939773
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8: 163. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00163
- Sánchez-Rodríguez, R., Orsini, É., Laflaquière, E., Callahan, S., & Séjourné, N. (2019). Depression, anxiety, and guilt in mothers with burnout of preschool and school-aged children: Insight from a cluster analysis. *Journal of Affective Disorders*, 259, 244–250. doi: 10.1016/j.jad.2019.08.001
- Schaufeli, W. B., De Witte, H., & Desart, S. (2020). *Manual Burnout Assessment Tool (BAT)-Version 2.2*. KU Leuven. doi: 10.31234/osf.io/rdwfz
- Schmitt, N. (1996). Uses and abuses of coefficient alpha. *Psychological Assessment*, 8(4), 350–353. doi: 10.1037/1040-3590.8.4.350
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, 42(4), 243–252. doi: 10.1080/00207590701396641
- SoSci Survey GmbH. (2019). SoSci Survey (Version 3.1.06) [Computer Software]. Abgerufen von <https://www.soscisurvey.de>

- Stein, M. B., Walker, J. R., Hazen, A.L., & Forde, D. R. (1997). Full and partial posttraumatic stress disorder: Findings from a community survey. *American Journal of Psychiatry*, 154(8), 1114–1119. doi: 10.1176/ajp.154.8.1114
- Swickert, R.J., Rosentreter, C.J., Hittner, J. B., & Mushrush, J. E. (2002). Extraversion, social support processes, and stress. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 877–891. doi: 10.1016/S0191-8869(01)00093-9
- Swider, B. W., & Zimmerman, R. D. (2010). Born to burnout: A meta-analytic path model of personality, job burnout, and work outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 76(3), 487–506. doi: 10.1016/j.jvb.2010.01.003
- Thoits, P.A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. doi: 10.1177/0022146510395592
- Tröster, H. (2011). *Eltern-Belastungs-Inventar (EBI), Deutsche Version des Parenting Stress Index (PSI) von R. R. Abidin*. Göttingen: Hogrefe.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S., & Ho, R.C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5): 1729. doi: 10.3390/ijerph17051729.
- World Health Organization. (2019). *International Classification of Diseases for mortality and morbidity statistics (11th ed.)*. Geneva: WHO. https://www.who.int/mental_health/evidence/burnout/en/
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., ... McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systemic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55–64. doi: 10.1016/j.jad.2020.08.001
- Zellars, K. L., Perrewe, P. L., & Hochwarter, W. A. (2000). Burnout in health care: The role of the five factors of personality. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(8), 1570–1598. doi: 10.1111/j.1559-1816.2000.tb02456.x
- Zhou, S. J., Zhang, L. G., Wang, L. L., Guo, Z. C., Wang, J. Q., Chen, J. C, ... Chen, J. X. (2020). Prevalence and sociodemographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the COVID-19 outbreak. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29, 749-758. doi: 10.1007/s00787-020-01541-4

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1.	Skalenbezeichnung und Beispielitems des PBA.....	39
Tabelle 2.	Skalenbezeichnungen und Beispielitems des FSozU K-14.....	40
Tabelle 3.	Skalenbezeichnung und Beispielitems des BFI-10	41
Tabelle 4.	Häufigkeiten und Anteilswerte des Beschäftigungsstatus	48
Tabelle 5.	Reliabilitätskoeffizient nach Cronbachs Alpha, Maximum und Minimum der Trennschärfen der Gesamtskalen des PBA, N= 241	50
Tabelle 6.	Reliabilitätskoeffizienten nach Cronbachs Alpha, Maximum und Minimum der Trennschärfen der Gesamt- und Subskalen des FSozU K-14, N=241	52
Tabelle 7.	Ergebnisse der T-tests für unabhängige Stichproben hinsichtlich soziodemografischer Faktoren und der Burnout-Belastung	53
Tabelle 8.	Ergebnisse der ANOVAs hinsichtlich soziodemografischer Variablen und der Burnout- Belastung	55
Tabelle 9.	Ergebnisse einer Pearson -Korrelation hinsichtlich der Persönlichkeitsmerkmale und der Burnout-Belastung	57
Tabelle 10.	Ergebnisse einer multiplen linearen Regression hinsichtlich der Persönlichkeitsmerkmale und der Burnout-Belastung	58
Tabelle 11.	Ergebnisse einer Pearson- Korrelation hinsichtlich Persönlichkeitsmerkmalen und der wahrgenommenen sozialen Unterstützung	59

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1.	Streudiagramm zum Zusammenhang von sozialer Unterstützung und elterlichem Burnout.....	56
--------------	--	----

Abkürzungsverzeichnis

BFI-10	Big-Five -Inventory 10-teilige Kurzform
--------	---

F-SozU K-14	Fragebogen zur sozialen Unterstützung 14-teilige Kurzform
SociSurvey	Social Science Survey, Online-Umfragesoftware für sozialwissenschaftliche Datenerhebung
SPSS	Statistical Package oft the Social Science, Statisticssoftware
PBA	Parental Burnout Assessment/ Erschöpfung als Elternteil Fragebogen
WHO	World Health Organisation/ Weltgesundheitsorganisation