

**Nives EGGER¹, Alexandra TOTTER & Dominik PETKO
(Goldau, Zürich)**

Praktikumsbegleitende Weblogs: Ein geeignetes Mittel im Umgang mit Stress?

Zusammenfassung

In Praktika gilt der Einsatz von Weblogs als naheliegendes Mittel zur Förderung von Reflexion und Kommunikation. Besondere Potenziale werden Weblogs im Hinblick auf Stressverarbeitung zugeschrieben. Bisher ist jedoch unklar, ob dieser Ansatz für alle Studierenden gleichermaßen geeignet ist. In dem empirischen Beitrag wird der Frage nachgegangen, unter welchen Bedingungen das tägliche Bloggen bei N=141 angehenden Lehrpersonen im Praktikum von diesen als sinnvoll erachtet wird. Die Ergebnisse zeigen, dass nur eine Minderheit das Bloggen als hilfreich beurteilt. Positivere Einschätzungen zeigen sich bei Studierenden mit höheren Werten in Offenheit, Neurotizismus, Stresslevel und Leistungsbereitschaft.

Schlüsselwörter

Weblogs, Praktikum, Stress, Coping, Lehrerbildung

¹ E-Mail: nives.egger@phsz.ch

Weblogs in teacher internships: A suitable tool for coping with stress?

Abstract

In teacher internships, Weblogs are often considered an effective tool to promote reflection and communication. An additional potential has been identified with regard to coping with stress. However, it is unclear whether blogging is equally suited to all students. In an empirical study (N=141) prospective teachers were asked to write daily weblog postings during a 4-week internship. Based on questionnaire responses, the study identified factors that lead to a positive evaluation of this approach. The results show that relatively few students consider this approach helpful. Especially students with increased openness, neuroticism, effectiveness as well as higher stress levels consider blogging as a meaningful activity.

Keywords

Weblog, internship, stress, coping, teacher education

1 Einleitung

Der Einsatz von Weblogs wird in der Hochschuldidaktik seit annähernd zehn Jahren intensiv erprobt (DENG & YUEN, 2009, 2011; O'DONNELL, 2006; SIM & HEW, 2010). Obwohl Weblogs (kurz: Blogs) sich in ihren technischen Möglichkeiten und sozialen Praktiken ständig wandeln, können sie übergreifend als persönliche Webseiten mit dem Charakter von Tagebüchern verstanden werden. Beiträge werden typischerweise chronologisch angeordnet, wobei die aktuellsten Beiträge an erster Stelle erscheinen. Neben Textelementen lassen sich auch Hyperlinks, Bilder und multimediale Inhalte einbinden. Durch ihren öffentlichen Charakter können sie von anderen Internetnutzerinnen und -nutzern gelesen und kommentiert werden. Im Kollektiv entsteht eine „Blogsphäre“, ein Informationsraum mit vielen persönlichen Perspektiven und Narrationen und der Möglichkeit zum gegensei-

tigen Lesen und Kommentieren. Im Unterschied zum Austausch in anderen Online-Foren haben Weblogs dabei einen höheren Grad an persönlichem „Ownership“, weshalb sie oft auch als prototypisches Element eines „Personal Learning Environment“ genannt werden (ATTWELL, 2007). Heute werden Funktionen von Weblogs in abgewandelter Form auch in andere Internetdienste wie Microblogs und Soziale Netzwerke integriert. Für die Lehrerbildung bietet sich der Einsatz von Blogs vor allem deshalb an, weil ähnliche Formate wie Lerntagebücher hier bereits eine längere Tradition haben.

1.1 Potenziale von Weblogs für Reflexion und Stressbewältigung

Herkömmliche Lerntagebücher sind in der Lehrerbildung ein erprobtes Mittel zur Förderung einer reflektierten Praxis und zu ihrem Einsatz existieren vielfältige Ansätze (BOUD, 2001; GLÄSER, ZIKUDA & HASCHER, 2007). Die Nutzung von Weblogs erscheint vor diesem Hintergrund als eine naheliegende Weiterentwicklung. Mittlerweile existieren vielfältige Pilotprojekte, die die erweiterten Potenziale von Weblogs in der Ausbildung von Lehrpersonen einsetzen (HARLAND & WONDRA, 2011; WOPEREIS, SLOEP & POORTMAN, 2010). In der Literatur werden dabei vor allem folgende drei Potenziale hervorgehoben: Erstens werden beim Schreiben Gedanken explizit ausformuliert und durch die damit einhergehende Verlangsamung des Denkens potenziell gründlicher verarbeitet. Digitale Textverarbeitung ermöglicht zudem non-lineares Schreiben und vereinfacht die wiederholte Überarbeitung. Zweitens ist aus therapeutischen Kontexten bekannt, dass Schreiben die emotionale Verarbeitung von Stress unterstützen kann und dass gerade hier besondere Potenziale von Weblogs liegen können (PETKO, EGGER, SCHMITZ, TOTTER, HERMANN & GUTTORMSEN, 2015). Im Unterschied zu herkömmlichen Lerntagebüchern vereinfachen Weblogs drittens die soziale Unterstützung und den Wissensaustausch über das Internet, was positive Effekte sowohl auf die emotionale wie auf die kognitive Verarbeitung haben kann (CHURCHILL, 2009; XIE, KE & SHARMA, 2008). Ob und wie solche Potenziale genutzt werden, hängt auch davon ab, wie solche Schreibprozesse instruktional unterstützt werden

(PETKO, EGGER & GRABER, 2014; RENKL, NÜCKLES, SCHWONKE, BERTHOLD & HAUSER, 2004). Leitfragen begünstigen Reflexionsprozesse und aktivieren metakognitive Lernstrategien. Völlig frei verfasste Lernprotokolle haben oft den Charakter inhaltlicher Zusammenfassungen, denen die nötige Reflexionstiefe fehlt. Während für die Potenziale von Weblogs für die fachliche Reflexion angehender Lehrpersonen bereits verschiedene Untersuchungen vorliegen, gibt es noch kaum Studien, bei denen das Schreiben von Weblogs als Methode zur Stressreduktion in Lehramtspraktika eingesetzt wurde. Es stellt sich die Frage, wie hilfreich die Studierenden das Bloggen zur Stressreduktion während des Praktikums erachten und welche Faktoren für positive Einschätzungen entscheidend sind.

1.2 Bedingungen positiver Erfahrungen mit Weblogs

Obwohl der Einsatz von Weblogs vielfältige Potenziale besitzt, weisen empirische Befunde auch drauf hin, dass nicht alle Studierende gleichermaßen das Bloggen als sinnvolle Methode erachten (DENG & YUEN, 2011; CHU, CHAN & TIWARI, 2012; HRAMIAK, BOULTON & IRWIN, 2009; REUPERT & DALGARNO, 2011). Während einige Lehramtsstudierende das Schreiben eines Weblogs grundsätzlich als hilfreiches Instrument für die emotionale Verarbeitung von schwierigen Erlebnissen, für die Generierung von Problemlösestrategien und für den Austausch mit anderen Studierenden betrachten, lehnen andere das Bloggen als wenig produktive Maßnahme ab, u. a. aufgrund von Zeitmangel, von genügend Austausch vor Ort oder der Bevorzugung anderer Kommunikationskanäle. Solche Unterschiede in der Beurteilung neuer Technologien werden im Rahmen von Technologieakzeptanzmodellen typischerweise durch die Einschätzungen der Nützlichkeit und der Einfachheit der Nutzung als Kernfaktoren erklärt (TEO, 2009). Neben solchen medienspezifischen Faktoren können aber auch allgemeinere Merkmale eine Rolle spielen, zum Beispiel Persönlichkeitsmerkmale. Einige Studien weisen darauf hin, dass Blogger/innen über ein hohes Selbstbewusstsein verfügen, aufgeschlossen und kommunikativ sind (z. B. NARDI, SHIANO, GUMBRECHT & SCHWARZ, 2004). In wieder anderen Studien zeigt sich ein gemischtes Bild. GUADAGNO, OKDIE & ENO (2008) finden bei Bloggerinnen/Bloggern eine höhere Offenheit

für Neues, aber auch höhere Werte bezüglich Neurotizismus. Gemäß WANG, LIN & LIAO (2012) sind vor allem Extraversion, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit positive Prädiktoren für die Motivation zu bloggen. In der Summe ergibt sich aus diesen Befunden noch kein einheitliches Bild. Vermutlich können solche Fragen nur abhängig von Einsatzkontext und Einsatzzweck und unter Berücksichtigung weiterer Variablen beantwortet werden. Wie solche Faktoren in Praktika von angehenden Lehrpersonen zusammenspielen, wurde bislang noch kaum empirisch untersucht.

2 Fragestellungen

Ausgehend von den theoretischen Darlegungen lassen sich folgende Fragestellungen im Hinblick auf die Lehrerbildung konkretisieren, die im Rahmen der vorliegenden Studie im Zentrum stehen.

1. Welchen Effekt haben Persönlichkeitsfaktoren und die Reflexionsfähigkeit *vor dem Schulpraktikum* auf die Sichtweise von Studierenden, ob der Einsatz von Weblogs am Ende des Praktikums als hilfreich erachtet wird?
2. Welchen Einfluss haben das Stresserleben und die Ausprägung zentraler Copingstrategien *während des Schulpraktikums* auf die Einstellung der Studierenden zum Einsatz von Weblogs am Ende des Praktikums?

3 Methode

3.1 Stichprobe

Die Datenerhebung erfolgte in zwei Kohorten. Die Stichprobe umfasst alle Studierenden, die im Juni 2014 oder Januar 2015 ihr Fachpraktikum an der Pädagogischen Hochschule Schwyz (CH) durchlaufen haben. Dieses Praktikum ist im zweiten Studienjahr angesiedelt und stellt das erste Praktikum in der Ausbildung zur Kindergarten- bzw. Primarschullehrperson dar, in welchem die Studierenden das

erste Mal über einen längeren Zeitraum eigenständig unterrichten. Es hat eine Dauer von vier Wochen und wird von Mentorinnen und Mentoren der Pädagogischen Hochschule beratend begleitet. Die Gesamtstichprobe besteht aus $N=176$ Studierenden, von denen jedoch nur ein Teil Weblogs schrieben. Für die Beantwortung der Forschungsfragen werden nur die Daten der Studierenden herangezogen, die während des Praktikums gebloggt haben. Dadurch reduziert sich die Stichprobe auf $n=141$. Diese Stichprobe setzt sich aus 18.4 % männlichen und 81.6 % weiblichen Studierenden zusammen. Im Median liegt das Geburtsjahr der Studierenden im Jahr 1990, mit einem Interquartilsbereich zwischen 1990 und 1993.

3.2 Design

Die Einteilung der Studierenden in bloggende bzw. nicht-bloggende Probandinnen und Probanden erfolgte randomisiert. Alle Studierenden besuchten kurz vor Praktikumsbeginn einen Workshop zum Thema Stressbewältigung im Praktikum, der von der Pädagogischen Hochschule Schwyz durchgeführt wurde. Der Workshop basiert auf dem Trainingsmanual von KALUZA (2011). Die bloggenden Studierenden besuchten entweder ein Problemlöse- oder ein Mentaltraining. Im Problemlösetraining wurden Strategien zur aktiven Stressbewältigung präsentiert, während das Mentaltraining darauf abzielte, förderliche Denkweisen und Einstellungen zu entwickeln.

Die Studierenden bekamen den Auftrag, täglich ein Blogposting über eine herausfordernde Situation im Praktikum zu verfassen. Es wurden keine Vorgaben zur Länge der Postings gemacht. Das Bloggen war verpflichtend und Teil des Leistungsnachweises. Als Plattform wurde am Institut für Medien und Schule (IMS) an der Pädagogischen Hochschule Schwyz „blogpraktikum.ch“ entwickelt (PETKO, 2013). Das Schreiben erfolgte entlang von vorgegebenen Leitfragen, welche die Studierenden aufforderten, die belastende Situation im Praktikum zu schildern und anschließend entweder mögliche Problemlösestrategien zu generieren (Leitfragen: „1. Problemanalyse: Was war heute eine Herausforderung und warum? 2. Ideensammlung: Auf welche Weisen könnte man damit umgehen? 3. Idee auswählen: Welcher Ansatz wäre besser, welcher schlechter? 4. Problemlösestrategie: Was

werden Sie tun? 5. Im Alltag handeln und Bilanz ziehen: Wie ist es Ihnen ergangen?“) oder die Sichtweise auf die belastende Situation zu verändern (Leitfragen: „1. Situationsbeschreibung: Was haben Sie als Herausforderung erlebt? 2. Denkweisen ausprobieren: Wie könnte man das anders sehen? Was ist positiv? 3. Neue Situationsbewertung: Wie sehen Sie es jetzt?“). Die Postings waren nicht vollständig öffentlich. Die Hälfte der Studierenden (n=70) erhielten Feedback auf ihre Blogbeiträge von ihren Mitstudierenden, die andere Hälfte der Studierenden (n=71) bloggten ohne Peerfeedback. Zu mehreren Zeitpunkten wurden die Studierenden mit einem Online-Fragebogen zu verschiedenen Aspekten befragt. Die erste Befragung (t1) fand wenige Tage vor dem Praktikum statt. Während des Praktikums wurden die Studierenden jeweils am Ende jeder Praktikumswoche (t2-t5) befragt. Die hier berichteten Angaben beziehen sich auf die zweite und letzte Praktikumswoche (t3/t5).

3.3 Instrumente

Die standardisierten schriftlichen Befragungen enthielten mehrheitlich bewährte Instrumente. Diese werden im Folgenden kurz dargestellt inklusive ihrer Reliabilitäten.

Persönlichkeitsfaktoren (NEO-FFI-30, t1)

NEO-FFI-30 ist die Kurzform eines international etablierten Verfahrens zur Messung von allgemeinen Persönlichkeitsmerkmalen (KÖRNER, GEYER, ROTH, DRAPEAU, SCHMUTZER, ALBANI, SCHUMANN & BRÄHLER 2008). Es umfasst 5 Dimensionen mit insgesamt 30 Items: Gewissenhaftigkeit (6 Items, Cronbach's alpha =.75), Extraversion (6 Items, Cronbach's alpha =.65), Neurotizismus (6 Items, Cronbach's alpha =.87), Offenheit für neue Erfahrungen (6 Items, Cronbach's alpha =.73) und Verträglichkeit (6 Items, Cronbach's alpha =.61). Die Items besitzen ein 5-poliges Antwortformat (1: starke Ablehnung – 5: starke Zustimmung). Je Dimension wird ein Summenscore berechnet.

Groningen Reflective Ability Scale (GRAS, t1)

Die GRAS Skala umfasst 23 Items, die zusammen die Aspekte Selbstreflexion, Empathische Reflexion und Reflektierende Kommunikation abbilden (AUKES, GEERTSMA, COHEN-SCHOTANUS, ZWIERSTRA & SLAETS, 2007). Das Antwortformat besteht aus einer 5-stufigen Likertskala (1: stimme überhaupt nicht zu – 5: stimme voll und ganz zu). In der Literatur wird empfohlen, mit dem Gesamtindex zu rechnen (23 Items, Cronbach's alpha = .77). Es wird jeweils der Summenscore berechnet.

Maslach-Burnout-Inventar (MBI-SS, t3/t5)

Das MBI ist eines der verbreitetsten Fragebogeninstrumente zur Messung von Burnout. Das MBI-SS wurde speziell für den Einsatz bei Studierenden entwickelt (SCHAUFELI, MARTINEZ, PINTO, SALANOVA & BAKKER, 2002). Es umfasst 15 Fragen mit einem 7-poligen Antwortformat (1: nie – 7: täglich). Das Inventar beinhaltet die drei Subskalen Emotionale Erschöpfung (5 Items, Cronbach's alpha t3/t5=.94/.94), Depersonalisierung/Zynismus (4 Items, Cronbach's alpha t3/t5=.90/.92) und Leistungsbereitschaft/Effizienz (6 Items, Cronbach's alpha t3/t5=.88/.88). Es werden jeweils Mittelwertsindizes berechnet.

Stressbewältigung (Brief COPE, t3/t5)

Das Brief COPE Inventar ist eine Fragebogenbatterie, die Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress abfragt (CARVER, 1997): Das ursprüngliche Inventar zur Erfassung von Copingstrategien besteht aus 14 Subskalen zu je zwei Items mit einem 4-poligen Antwortformat (1: überhaupt nicht – 4: sehr). Wegen geringer interner Konsistenz des ursprünglichen Instruments wird hier eine andere Faktorenstruktur verwendet, die die Items von 11 der 14 Dimensionen in vier Subskalen zusammenfasst und das deutlich bessere Reliabilitäten zeigt (SCHÖNENBERG, REIMITZ, JUSYTE, MAIER, BADKE & HAUTZINGER, 2012): Coping durch Fokussierung auf Positives (6 Items, Cronbach's alpha t3/t5 =.67/.75), Coping durch Unterstützung (6 Items, Cronbach's alpha t3/t5 =.83/.84), Coping durch aktives Handeln (4 Items, Cronbach's alpha t3/t5 =.85/.86), Coping durch Vermeidung

(6 Items, Cronbach's alpha $t3/t5 = .74/.73$). Es werden jeweils Mittelwertsindizes berechnet.

Einschätzung zur Nützlichkeit von Weblogs im Praktikum (t5)

Dies ist die zentrale abhängige Variable. Hierbei wurden die Studierenden gebeten, anhand von vier Items auf einer fünfstufigen Skala einzuschätzen, wie hilfreich sie den Einsatz von Weblogs während des Praktikums erachten. Diese Skala ist eine Eigenentwicklung („Das Bloggen betrachte ich als hilfreiche Methode, um besser mit Belastungen während des Praktikums umzugehen.“, „Im Großen und Ganzen habe ich meine Blogbeiträge gerne geschrieben.“, „Ich hatte keine Lust, Blogbeiträge zu schreiben.“, „Ich fühlte mich nicht wohl, Blogbeiträge zu schreiben.“, 4 Items, Cronbach's alpha = .86). Es wurde ein Mittelwertsindex berechnet.

3.4 Datenauswertung

Für die Einschätzungen vor dem Praktikum werden die Werte von t1 zugrunde gelegt, für die Einschätzungen während des Praktikums werden Maximalindizes der Angaben von t3 und t5 berechnet. Die Indexvariablen wurden danach in Korrelations- und in linearen Regressionsanalysen weiter verrechnet, um auf diese Weise Aufschlüsse über Prädiktoren positiver Einschätzungen zur Nutzung von Weblogs als Reflexionsinstrument für den Umgang mit Stress in Lehramtspraktika zu ermitteln. Alle Auswertungen erfolgten mit R 3.1.1 sowie den Packages sjPlot(), psych(), car() und ggPlot2(). Den Auswertungen wurde ein Signifikanzniveau von $p \leq .05$ zugrunde gelegt.

4 Ergebnisse

4.1 Die Einschätzungen zur Nützlichkeit von Weblogs

Bei der Einschätzung der Nützlichkeit des Weblogeinsatzes zeigt sich eine leicht linksschiefe, d. h. tendenziell negative Verteilung ($M=2.48$, $SD=.96$; Abbildung 1).

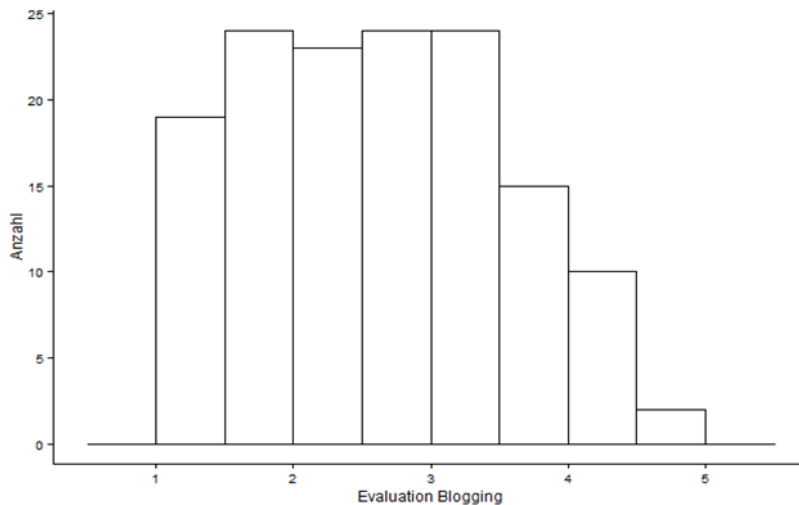


Abb. 1: Histogramm der rückblickenden Einschätzungen von Lehramtsstudierenden zum praktikumsbegleitenden Bloggen (n=141, 1 sehr negativ – 5 sehr positiv)

Eine Mehrheit der Studierenden liegt in ihren Einschätzungen im negativen Bereich und nur wenige Studierende beurteilen den Einsatz von Weblogs klar positiv. Die Verteilung zeigt zudem eine deutliche Streuung der Antworten. Mit multivariaten linearen Regressionsanalysen soll deshalb versucht werden, Faktoren zu identifizieren, die eine mehr oder weniger zustimmende bzw. ablehnende Haltung von Studierenden erklären können.

4.2 Der Einfluss von Persönlichkeitsfaktoren und Reflexionsfähigkeit

Bereits vor dem Praktikumsbeginn können Faktoren identifiziert werden, aus denen sich die nachträgliche Einschätzung der Studierenden zum Einsatz von praktikumsbegleitenden Weblogs zu einem gewissen Teil vorhersagen lassen. Als mögli-

che Prädiktoren wurden die fünf Persönlichkeitsfaktoren (NEO-FFI-30) sowie die selbsteingeschätzte Reflexionsfähigkeit (GRAS) getestet.

Die Interkorrelationsmatrix dieser Faktoren zeigt, dass insbesondere die Offenheit für Neues positiv mit der späteren Einschätzung zur Nützlichkeit von Weblogs im Praktikum korreliert (Tabelle 1). Auch Extraversion, Gewissenhaftigkeit und Reflexionsfähigkeit zeigen tendenziell positive Koeffizienten, diese sind jedoch hier nicht signifikant.

Tab. 1: Mittelwert, Standardabweichung und Interkorrelation zwischen allgemeinen Prädiktoren und der Weblog-Einschätzung

Variable	M	SD	1	2	3	4	5	6	7
1 Weblog-Einschätzung	2.48	.96		.01	.15	.17*	.06	.16	.16
2 Neurotizismus	13.94	4.55			-.39***	-.21*	-.27**	-.16	-.24**
3 Extraversion	21.98	2.82				.10	.17*	.11	.20*
4 Offenheit	19.67	4.00					.11	.07	.45***
5 Verträglichkeit	24.89	2.71						.22**	.30***
6 Gewissenhaftigkeit	24.32	3.07							.13
7 Reflexionsfähigkeit	89.23	7.36							

*p < .05. **p < .01. ***p < .001.

In Tabelle 2 sind die Ergebnisse für das Regressionsmodell zur späteren Einschätzung des Einsatzes von Weblogs im Praktikum dargestellt. Die Faktoren Extraversion, Gewissenhaftigkeit und Reflexionsfähigkeit zeigen einen kleinen positiven Einfluss, jedoch sind nur Neurotizismus und Offenheit in ihrem Einfluss signifikant. Trotz kleiner Koeffizienten erlaubt das Modell bereits gewisse Vorhersagen zur Erklärung der abhängigen Variablen ($R^2 = 0.121$, $F(6, 134) = 3.094$, $p < .01$). Durch dieses Regressionsmodell werden rund 12 % der Varianz in der Einschät-

zung, ob das Bloggen ein hilfreiches Instrument zur Stressverarbeitung im Praktikum ist, erklärt. Das Modell zeigt dabei keine Auffälligkeiten in Bezug auf Nonlinearität, Verteilung der Residuen, Homoskedasizität und Multikollinearität, sodass von relativ robusten Befunden ausgegangen werden kann.

Tab. 2: Multivariate lineare Regression zum Einfluss von Persönlichkeitsfaktoren und Reflexionsfähigkeit vor dem Praktikum auf die Weblog-Nützlichkeit im Rückblick auf das Praktikum

Variable	<i>B</i>	β	t	p
Neurotizismus	0.04	0.20	2.2	.030
Extraversion	0.05	0.13	1.51	.132
Offenheit	0.04	0.19	2.04	.043
Verträglichkeit	-0.01	-0.03	-0.32	.751
Gewissenhaftigkeit	0.05	0.16	1.89	.067
Reflexionsfähigkeit	0.02	0.13	1.38	.171

Note. $R^2 = .12$ ($N=141$, $p < .01$)

4.3 Der Einfluss von Stress und Coping

Zur Untersuchung der Frage, welchen Einfluss das Stresserleben (MBI-SS) und das Copingverhalten (Brief COPE, 4 Faktoren) während des Praktikums auf die Einschätzung der Studierenden zur Nützlichkeit von Weblogs während der berufspraktischen Ausbildung haben, wurde ebenfalls eine multivariate Regressionsanalyse durchgeführt. Alle Werte der Prädiktorvariablen basieren auf Maximalindizes, welche aus den Angaben von t3 und t5 berechnet wurden. Tabelle 3 zeigt, dass insbesondere die Prädiktorvariablen Erschöpfung sowie alle vier Copingvariablen positiv mit der Weblog-Einschätzung korreliert sind.

Tab. 3: Mittelwert, Standardabweichung und Interkorrelation zwischen Stress- und Coping-Faktoren während des Praktikums und Weblog-Einschätzung im Rückblick auf das Praktikum

Variable	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8
1 Weblog-Einschätzung	2.48	0.96		.24**	0	.15	.17*	.21*	.26**	.20*
2 Erschöpfung	3.59	1.47			.48***	-.34***	-.09	.27**	.10	.43***
3 Depersonalisierung	2.20	1.34				-.56***	-.11	.10	-.06	.26**
4 Leistungsbereitschaft	6.29	0.71					.32***	.10	.24**	-.28***
5 Fokus aufs Positive	2.64	0.53						.23**	.41***	.02
6 Unterstützung	2.50	0.64							.52***	.51***
7 Aktives Handeln	2.86	0.69								.33***
8 Vermeidung	1.93	0.53								

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

In der Regressionsanalyse zeigen sich nur die selbsteingeschätzte emotionale Erschöpfung in Kombination mit der subjektiven Leistungsfähigkeit der Studierenden sowie Coping durch Vermeidung als signifikante Prädiktoren für eine positivere Weblog-Einschätzung (Tabelle 4). Alle anderen Prädiktorvariablen weisen nur kleine und nicht signifikante Regressionskoeffizienten auf. Durch dieses Regressionsmodell werden rund 19 % der Varianz für eine positivere Einschätzung zum Einsatz von Weblogs aufgeklärt ($R^2 = 0.192$, $F(7, 133) = 4.519$, $p < .001$). Auch hier zeigen sich keinerlei Auffälligkeiten in Bezug auf die statistischen Voraussetzungen linearer Regressionen.

Tab. 4: Multivariate lineare Regression zum Einfluss von Stress und Coping während des Praktikums auf die Weblog-Einschätzung im Rückblick auf das Praktikum

Variable	<i>B</i>	β	t	p
Erschöpfung	0.16	.25	2.6	.010
Depersonalisierung	-0.01	-.02	-0.2	.840
Leistungsbereitschaft	0.38	.28	2.72	.007
Fokus aufs Positive	0.13	.07	0.8	.426
Unterstützung	-0.1	-.07	-0.63	.530
Aktives Handeln	0.13	.10	0.93	.355
Vermeidung	0.41	.23	2.12	.036

Note. $R^2 = .19$ (N=141, $p < .01$)

5 Zusammenfassung und Ausblick

Obwohl in einigen Studien bereits der Einfluss von Persönlichkeitsfaktoren und weiteren individuellen Faktoren auf das Schreiben von Weblogs nachgewiesen wurde, fehlt es bisher an Studien, die untersucht haben, wie solche Faktoren in Praktika von angehenden Lehrpersonen zusammenspielen. In dieser Studie wurde bei N=141 angehenden Lehramtsstudierenden das Zusammenspiel zwischen Persönlichkeitsfaktoren, selbsteingeschätzter Reflexionsfähigkeit, Stresslevel und der Wahl von Copingstrategien während des Praktikums in Bezug auf die Sichtweise der Studierenden, ob Bloggen ein hilfreicher Ansatz zur Stressreduktion ist, untersucht. Die Ergebnisse zeigen, dass vor allem die Persönlichkeitsfaktoren Neurotizismus und Offenheit für Neues einen entscheidenden Einfluss auf die spätere Einschätzung der Studierenden auf das Bloggen haben. Vermutlich reagieren Studierende, die eine stärkere Ausprägung in Neurotizismus aufweisen, sensibler auf

Stress und können weniger gut damit umgehen. Offenerere Studierende sind vermutlich eher bereit, neue Technologien und Kommunikationskanäle anzuwenden. Damit lassen sich teilweise die Befunde aus anderen Studien zum Zusammenspiel von Persönlichkeitsfaktoren und dem Schreiben von Weblogs replizieren. Knapp nicht signifikant ist das Persönlichkeitsmerkmal Gewissenhaftigkeit mit der späteren Sichtweise auf das Bloggen. Auch die selbsteingeschätzte Reflexionsfähigkeit hat keinen Effekt. Weiter zeigen die Befunde, dass Bloggen vor allem von Studierenden als hilfreich eingeschätzt wird, die sich während ihres Praktikums stark gestresst fühlen und eine hohe Leistungsbereitschaft aufweisen. Die Art des Umgangs mit einer belastenden Situation beeinflusst ebenfalls die Sichtweise der Studierenden auf das Bloggen. Hohe Ausprägungen der Copingstrategie Vermeidung führen zu einer positiveren Einschätzung des Bloggens. Der Effekt der anderen Copingstrategien erweist sich als nicht signifikant.

Zusammenfassend zeigt diese Studie, dass praktikumsbegleitende Weblogs sich nicht für alle Studierenden gleichermaßen eignen. Hilfreich wird das Bloggen vor allem von angehenden Lehrpersonen erachtet, die sich während ihres Praktikums stark gestresst fühlen und die zur Bewältigung von belastenden Ereignissen dysfunktionale Copingstrategien anwenden. Möglicherweise stellt gerade für solche Studierende das Schreiben eines Weblogs eine gute Möglichkeit dar, an ihren Copingstrategien zu arbeiten. Weniger gestresste Studierende und solche mit produktiveren Copingstrategien und genügend anderweitiger Unterstützung haben hingegen tendenziell eine kritischere Meinung zum Verfassen von Weblogs zur Stressreduktion im Praktikum. Es wäre sogar zu vermuten, dass für solche Studierenden das Bloggen nicht nur weniger hilfreich ist, sondern sogar selbst zu einer Belastung werden kann, gerade, wenn das Bloggen nicht auf freiwilliger Basis stattfindet und über Belastungen gebloggt werden muss, auch wenn gar keine vorhanden sind (HOBBS, 2007). Aufgrund der spezifischen Vorgabe des Bloggens in dieser Studie – verpflichtend und täglich – muss berücksichtigt werden, dass die Studie nicht generalisierbar ist und womöglich eine begrenzte Aussagekraft besitzt. Unter anderen Umständen, d. h. unter freiwilligen Bedingungen, bei öffentlichen Bloggeinträgen und mit regelmäßigen tutoriellen Feedbacks wären unter Umständen andere

Ergebnisse zu erwarten. Die Ergebnisse berichten zudem nur übergreifende Befunde, ohne zwischen den unterschiedlichen Schreibaufträgen zu differenzieren.

Trotzdem bestätigen die vorliegenden Befunde, dass der Einsatz von Weblogs im Hochschulkontext zumindest für einen spezifischen Teil der Studierenden auch in der gegebenen Form als sinnvoller Ansatz zur Stressverarbeitung erachtet werden kann.

Die vorliegende Studie weist mehrere methodische Einschränkungen auf. Die Daten basieren auf selbsteingeschätzten Daten und sind aus diesem Grund nicht frei von subjektiven Verzerrungen und sozialer Erwünschtheit. Es wäre insofern wichtig, auch Auswertungen der tatsächlichen Blogpostings in spätere Analysen einzubeziehen. Die Datenauswertungen arbeiten außerdem allein mit Korrelationsanalysen und linearen Regressionen. Damit fangen sie vor allem übergreifende Tendenzen in den Antwortmustern der befragten Studierenden ein. Fallstudien müssten zeigen, wie das Zusammenspiel dieser Faktoren im Einzelfall funktioniert. Außerdem beschränken sich die Befunde auf den Einsatz von Weblogs für den Umgang mit Stress in Lehramtspraktika. Vermutlich würden für andere Zwecke des hochschuldidaktischen Einsatzes von Weblogs andere Faktoren entscheidend sein. Die Untersuchung zeigt vor allem, dass der Sinn von mediendidaktischen Lernarrangements im Hochschulbereich mit Bezug auf spezifische Ziele und die diesbezüglichen Hintergründe von Studierenden untersucht werden muss. Die allgemeinen Einschätzungen, die Untersuchungen in diesem Bereich häufig zugrunde liegen, können zumindest teilweise aus tieferliegenden Faktoren erklärt werden.

6 Literaturverzeichnis

Attwell, G. (2007). Personal Learning Environments – the future of eLearning. *eLearning Papers*, 2, 1-8.

Aukes, L., Geertsma, J., Cohen-Schotanus, J., Zwierstra, R. P. & Slaets, J. P. J. (2007). The development of a scale to measure personal reflection in medical

practice and education. *Medical Teacher*, 29, 177-182.

<http://dx.doi.org/10.1080/01421590701299272>

Boud, D. (2001). Using journal writing to enhance reflective practice. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 2001, 9-18.

<http://dx.doi.org/10.1002/ace.16>

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100.

http://dx.doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

Churchill, D. (2009). Educational applications of Web 2.0: Using blogs to support teaching and learning. *British Journal of Educational Technology*, 40(1), 179-183.

<http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8535.2008.00865.x>

Chu, S. K. W., Chan, C. K. K. & Tiwari, A. F. Y. (2012). Using blogs to support learning during internship. *Computers & Education*, 58, 989-1000.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.027>

Deng, L. & Yuen, A. H. K. (2009). Blogs in higher education: Implementation and issues. *TechTrends*, 53, 95-98.

Deng, L. & Yuen, A. H. K. (2011). Towards a framework for educational affordances of blogs. *Computers & Education*, 56, 4414-51.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.compedu.2010.09.005>

Gläser-Zikuda, M. & Hascher, T. (2007). Zum Potential von Lerntagebuch und Portfolio. In M. Gläser-Zikuda & T. Hascher (Hrsg.), *Lernprozesse dokumentieren, reflektieren und beurteilen. Lerntagebuch und Portfolio in Bildungsforschung und Bildungspraxis* (S. 9-21). Bad Heilbrunn: Klinkhardt.

Guadagno, R. E., Okdie, B. M. & Eno, C. A. (2008). Who blogs? Personality predictors of blogging. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 1993-2004.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2007.09.001>

Harland, D. J. & Wondra, J. D. (2014). Preservice Teachers' Reflection on Clinical Experiences. *Journal of Digital Learning in Teacher Education*, 27(4), 128-133.

<http://dx.doi.org/10.1080/21532974.2011.10784669>

- Hramiak, A., Boulton, H. & Irwin, B.** (2009). Trainee teachers' use of blogs as private reflections for professional development. *Learning, Media and Technology*, 34, 259-269. <http://dx.doi.org/10.1080/17439880903141521>
- Hobbs, V.** (2007). Faking it or hating it: can reflective practice be forced? *Reflective Practice*, 8(3), 405-417. <http://dx.doi.org/10.1080/14623940701425063>
- Kaluza, G.** (2011). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Körner, A., Geyer, M., Roth, M., Drapeau, M., Schmutzer, G., Albani, C., Schumann, S. & Brähler, E.** (2008). Persönlichkeitsdiagnostik mit dem NEO-Fünf-Faktoren-Inventar: Die 30-Item-Kurzversion (NEO-FFI-30). *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 58, 238-245. <http://dx.doi.org/10.1055/s-2007-986199>
- Nardi, B. A., Shiano, D. J., Gumbrecht, M. & Swartz, L.** (2004). Why we blog. *Communications of the ACM*, 47(12), 41-46. <http://dx.doi.org/10.1145/1035134.1035163>
- O'Donnell, M.** (2006). Blogging as pedagogic practice: Artefact and ecology. *Asia Pacific Media Educator*, 17, 5-19.
- Petko, D.** (2013). Lerntagebuch schreiben mit Weblogs. Didaktische Grundlagen und technische Entwicklungen am Beispiel von [lerntagebuch.ch](http://www.lerntagebuch.ch). In D. Miller & B. Volk. (Hrsg.), *E-Portfolio an der Schnittstelle von Studium und Beruf* (S. 206-214). Münster: Waxmann.
- Petko, D., Egger, N., Schmitz, F.M., Totter, A., Hermann, T. & Guttormsen, S.** (2015). Coping through blogging: A review of studies on the potential benefits of weblogs for stress reduction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 9(2), article 5. <http://dx.doi.org/10.5817/CP2015-2-5>
- Petko, D., Egger, N. & Graber, M.** (2014). Supporting Learning with Weblogs in Science Education: A Comparison of Blogging and Hand-Written Reflective Writing with and without Prompts. *Themes in Science and Technology Education*, 7(1), 3-17.
- Renkl, A., Nückles, M., Schwonke, R., Berthold, K. & Hauser, S.** (2004). Lerntagebücher als Medium selbstgesteuerten Lernens: Theoretischer

Hintergrund, empirische Befunde, praktische Entwicklungen. In M. Wosnitza, A. Frey & R. Jäger (Hrsg.), *Lernprozess, Lernumgebung und Lerndiagnostik* (S. 101-116). Landau: Verlag Empirische Pädagogik.

Reupert, A. & Dalgarno, B. (2011). Using online blogs to develop student teachers' behaviour management approaches. *Australian Journal of Teacher Education*, 36(5), 48-64. <http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2011v36n5.4>

Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M. & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481. <http://dx.doi.org/10.1177/0022022102033005003>

Schönenber, M., Reimitz, M., Jusyte, A., Maier, D., Badke, A. & Hautzinger, M. (2012). Depression, Posttraumatic Stress, and Risk Factors Following Spinal Cord Injury. *International Journal of Behavioral Medicine*, 21, 169-176. <http://dx.doi.org/10.1007/s12529-012-9284-8>

Sim, J. W. S. & Hew, K. F. (2010). The use of weblogs in higher education settings: A review of empirical research. *Educational Research Review*, 5, 151-163. <http://dx.doi.org/10.1016/j.edurev.2010.01.001>

Teo, T. (2009). Modelling technology acceptance in education: A study of pre-service teachers. *Computers & Education*, 52, 302-312. <http://dx.doi.org/10.1016/j.compedu.2008.08.006>

Wang, Y.-S., Lin, H.-H. & Liao, Y.-W. (2012). Investigating the individual difference antecedents of perceived enjoyment in students' use of blogging. *British Journal of Educational Technology*, 43, 139-152. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8535.2010.01151.x>

Wopereis, I. G. J. H., Sloep, P. B. & Poortman, S. H. (2010). Weblogs as instruments for reflection on action in teacher education. *Interactive Learning Environments*, 18, 245-261. <http://dx.doi.org/10.1080/10494820.2010.500530>

Xie, Y., Ke, F. & Sharma, P. (2008). The effect of peer feedback for blogging on college students' reflective learning processes. *Internet and Higher Education*, 11, 18-25. <http://dx.doi.org/10.1016/j.iheduc.2007.11.001>

Autor/innen



lic.phil. Nives EGGER || Pädagogische Hochschule Schwyz,
Institut für Medien und Schule || Zaystrasse 41, CH-6410 Goldau

www.phsz.ch

nives.egger@phsz.ch



Mag. Alexandra TOTTER || Pädagogische Hochschule Zürich,
Zentrum für Schulentwicklung || Lagerstrasse 2, CH-8090 Zürich

www.phsz.ch

alexandra.totter@phzh.ch



Prof. Dr. Dominik PETKO || Pädagogische Hochschule Schwyz,
Institut für Medien und Schule || Zaystrasse 41, CH-6410 Goldau

www.phsz.ch

dominik.petko@phsz.ch