

Projekttitel	Physiologische Stressreaktionen von Lehrpersonen auf Unterrichtsstörungen. Lösen Unterrichtsstörungen identifizierbare kardiovaskuläre und endokrine Stressreaktionen aus? Eine explorative Studie
Projektnummer	16 w 0008 02
Projektleitung	Prof. Dr. Alexander Wettstein PHBern Institut für Forschung, Entwicklung und Evaluation Fabrikstrasse 8 CH-3012 Bern Telefon +41 31 309 22 72 E-Mail alexander.wettstein@phbern.ch
Projektteam	Fabienne Kühne, PHBern, Institut für Forschung, Entwicklung und Evaluation Dr. Roberto La Marca, Universität Zürich, Psychologisches Institut Prof. Dr. Wolfgang Tschacher, Universität Bern, University Hospital of Psychiatry
Abstract	<p><i>Stress bei Lehrpersonen</i></p> <p>Stress von Lehrpersonen ist ein wachsendes Problem. Während des letzten Jahrzehnts hat berufsbedingter Stress unter Lehrpersonen dramatisch zugenommen und Lehrpersonen weisen im Vergleich zu anderen Berufsgruppen überdurchschnittlich hohe Burnoutraten auf (Aloe, Amo & Shanahan, 2014). Zwischen 29 und 30% der Lehrpersonen berichten, dass der Lehrberuf sehr bzw. extrem stressbelastet sei (Kyriacou, 2015). Dabei erleben sie Unterrichtsstörungen als einen vordringlichen Belastungsfaktor. Bisherige Studien stützen sich jedoch fast ausschliesslich auf Selbstauskünfte. Objektive Arbeitsbedingungen und physiologische Stressreaktionen wurden bei Lehrpersonen bisher kaum erforscht.</p> <p><i>Ziel</i></p> <p>In einer multimethodalen Ambulatory Assessment Studie wurde eine neue Methodologie zur kontinuierlichen Erfassung von psychologischem Stress und physiologischen Stressreaktionen (Cortisol, Alpha-Amylase, Herzrate, Herzratenvariabilität und elektrodermale Aktivität) bei Lehrpersonen in Alltagssituationen entwickelt. Zudem wurde das Verhältnis zwischen psychologischem Stress und physiologischen Reaktionen untersucht.</p> <p><i>Methode</i></p> <p>In einer nicht-klinischen Stichprobe von acht Lehrpersonen der Primarstufe wurden zwei Arbeitstage und ein freier Tag vom Aufwachen bis 20 Uhr abends untersucht. Wir erfassten die Herzrate, die Herzratenvariabilität und die elektrodermale Aktivität der Lehrpersonen mittels ambulantem EKG- und EDA-Monitoring. Täglich wurden acht Mal Cortisol- und Alpha-Amylase-Werte bestimmt. Die Lehrpersonen gaben dafür gleich nach dem Aufwachen, 30 und 45 Minuten später, um 8:00, 10:00, 12:00, 16:00 und um 20:00 Speichelproben ab. Gleichzeitig wurden auch die psychologischen Variablen Stress und Ärger erfasst. Der Unterricht wurde videografiert und alle nicht aggressiven und aggressiven Unterrichtsstörungen niedriginferent in einem Event-Sampling-Verfahren kodiert. Dieses Vorgehen erlaubt es, im Unterricht auftretende Störungen in Beziehung zu physiologischen Stressmassen zu setzen.</p> <p><i>Ergebnisse</i></p>

Die Ergebnisse der vorliegenden Pilotstudie zeigen klar, dass diese Methodologie gut umsetzbar ist und auf grössere Stichproben angewendet werden kann. Lehrpersonen zeigen an Arbeitstagen signifikant höhere Cortisol-Aufwachreaktionen sowie eine reduzierte Herzratenvariabilität als an freien Tagen. Psychischer Stress erreicht sein Maximum um 12:00 an Arbeitstagen. Alle untersuchten Lehrpersonen der nicht-klinischen Stichprobe erholen sich jedoch bis abends um 20:00 gut.

Die Bedeutung des Projektes für Schule und Ausbildung

Durch Unterrichtsstörungen ausgelöste kurzfristige verhaltensmäßige Beanspruchungsreaktionen können langfristig zu physiologisch-körperliche Beanspruchungsfolgen führen und sich negativ auf die Lehrer-gesundheit und die Qualität des Unterrichts auswirken. Erkenntnisse über Belastungen im Unterricht geben wertvolle Hinweise für eine gesundheitsförderliche Schulentwicklung. Weiter können physiologische Masse für Verlaufsdiaagnosen in der Lehrerberatung und für Biofeedback-Interventionen genutzt werden.

Schlagworte	Teacher stress, salivary alpha-amylase; cortisol, heart rate variability, diurnal rhythm, ambulatory assessment.
Laufzeit	01. April 2017 bis 31. März 2018
Publikationen	Siehe Regeln zur Bibliografie

Stand: 05.06.2018