

Prof. Dr. **Andreas Schwerdtfeger**

Affiliation: Lehrstuhl für Gesundheitspsychologie, Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Vortragstitel: Lehrer unter Stress: Eine ambulante Monitoringstudie zu psychosozialen Ressourcenvariablen im Lehrerberuf

Abstract:

Lehrerinnen und Lehrer sind in ihrem Berufsleben einer Vielzahl von Belastungen ausgesetzt, die zu Dienstunfähigkeit und Frühberentung beitragen. Entsprechend beschäftigt sich die Forschung auch mit Fragen, mit welchen psychosozialen Ressourcen Lehrer ausgestattet sein sollten, um gesund zu bleiben. In diesem Vortrag werden zwei Studien vorgestellt, die im Alltag von Lehrern an Mainzer Grund- und Hauptschulen durchgeführt wurden. In Studie 1 untersuchten wir Herzrate und Herzratenvariabilität während eines normalen Schultags an 44 Lehrern, und in Studie 2 analysierten wir das Stresshormon Cortisol am Morgen eines Schultags bei 56 Lehrern. Als psychologische Variablen wurden positiver und negativer Affekt, Burnout und als psychosoziale Ressourcenvariable Lehrer-Selbstwirksamkeit erhoben. Studie 1 zeigte, dass Lehrerinnen und Lehrer, die über eine hohe Selbstwirksamkeit in ihrem Beruf verfügten, mehr positiven Affekt in ihrem Schulalltag berichteten, weniger unter Burnout litten und eine höhere Herzrate und reduzierte Herzratenvariabilität aufwiesen. Studie 2 erbrachte, dass selbstwirksame Lehrer eine reduzierte Cortisolsekretion aufwiesen und auch weniger Herz-Kreislaufbeschwerden berichteten. Die Daten lassen vermuten, dass Selbstwirksamkeit kardial aktivierend wirkt bei gleichzeitig reduziertem Stresserleben. Somit können diese Befunde im Sinne einer allostatischen Reaktion aufgefasst werden, die nicht zwangsläufig mit negativen Gesundheitsauswirkungen assoziiert sein muss, sondern durchaus gesundheitsprotektiv wirken könnte.