

## Gesundheitsförderung für Lehrer und Lehrerinnen

# FRAGEBOGEN

für AHS -Lehrer und -Lehrerinnen

Oktober / November 2007

***Ansprechpartnerin:***

*Mag.<sup>a</sup> Sarah Sebinger*

*Oberösterreichische Gebietskrankenkasse*

*Abteilung für Gesundheitsförderung und Vorsorgemedizin*

*Gruberstr. 77*

*4020 Linz*

*Tel.: 05 7807 103502*

*E-Mail: sarah.sebinger@oegkk.at*

*Der Fragebogen wurde entwickelt von Dr. Joachim Gerich (Universität Linz) und Mag.<sup>a</sup> Sarah Sebinger (OÖGKK).*

**Teil 1:** Im Lehrerberuf können manche Umstände belastend wirken. Bei nachfolgenden Fragen möchten wir wissen, wie Sie diese persönlich empfinden.

**1. Durch welche der folgenden allgemeinen Umstände des Lehrerberufes fühlen Sie sich manchmal mehr oder weniger stark belastet:**

	<i>Dadurch, dass...</i>	gar nicht belastet	wenig belastet	eher belastet	stark belastet
<b>a</b>	<i>...ich Zusatzaufgaben (z.B. Pausenaufsicht, Wandertage, Exkursionen) erledigen muss.</i>	①	②	③	④
<b>b</b>	<i>...ich unbezahltes Zusatzengagement leiste (z.B. für Unterrichtsprojekte).</i>	①	②	③	④
<b>c</b>	<i>...ich zu Hause nicht abschalten kann.</i>	①	②	③	④
<b>d</b>	<i>...ich mich in meiner Arbeit um die meisten Dinge alleine kümmern muss.</i>	①	②	③	④
<b>e</b>	<i>...ich keinen geeigneten Arbeitsplatz in der Schule habe.</i>	①	②	③	④
<b>f</b>	<i>...technische Ausstattung in der Schule fehlt.</i>	①	②	③	④
<b>g</b>	<i>...Unterrichtsmaterialien an unserer Schule mangelhaft sind.</i>	①	②	③	④
<b>h</b>	<i>...ich mich im Konferenzzimmer unwohl fühle.</i>	①	②	③	④
<b>i</b>	<i>...die allgemeine räumliche Situation an unserer Schule mangelhaft ist.</i>	①	②	③	④
<b>j</b>	<i>...ich in der Schule keine Möglichkeit habe, mich zurückzuziehen.</i>	①	②	③	④
<b>k</b>	<i>...ich mich leicht durch den Kontakt mit vielen Personen mit Krankheiten anstecken kann.</i>	①	②	③	④
<b>l</b>	<i>...ich in meiner Arbeit viel sprechen muss.</i>	①	②	③	④
<b>m</b>	<i>...es in der Klasse manchmal zu laut ist.</i>	①	②	③	④
<b>n</b>	<i>...ich ständig in Kontakt mit Kreidestaub bin.</i>	①	②	③	④
<b>o</b>	<i>...die Gesellschaft ein falsches Bild vom Lehrerberuf hat.</i>	①	②	③	④
<b>p</b>	<i>...man dem Druck der Medien oder der Politik (z.B. PISA-Studie) ausgesetzt ist.</i>	①	②	③	④
<b>q</b>	<i>...ich eine hohe Verantwortung zu tragen habe.</i>	①	②	③	④
<b>r</b>	<i>...ich überfordert werde.</i>	①	②	③	④

**2. Auch die Arbeit mit den Eltern und Schülern kann sich unterschiedlich gestalten. Durch welche der folgenden Umstände fühlen Sie sich manchmal mehr oder weniger stark belastet:**

	<i>Dadurch, dass...</i>	gar nicht belastet	wenig belastet	eher belastet	stark belastet
<b>a</b>	<i>...sich manche Eltern zu sehr in schulische Angelegenheiten einmischen.</i>	①	②	③	④
<b>b</b>	<i>...der Umgang mit manchen Eltern schwierig ist.</i>	①	②	③	④
<b>c</b>	<i>...manche Schüler schwer motivierbar sind.</i>	①	②	③	④
<b>d</b>	<i>...manche Schüler verhaltensauffällig sind.</i>	①	②	③	④
<b>e</b>	<i>...manche Schüler den Unterricht stören.</i>	①	②	③	④
<b>f</b>	<i>...ich mit manchen Schülern häufig in Konflikt gerate.</i>	①	②	③	④
<b>g</b>	<i>...manche Schüler ganz andere Ansichten haben als ich.</i>	①	②	③	④
<b>h</b>	<i>...die Gestaltung meines Unterrichts nicht jeden Schüler zufrieden stellt.</i>	①	②	③	④
<b>i</b>	<i>...mich manche Schüler zu wenig ernst nehmen.</i>	①	②	③	④
<b>j</b>	<i>...ich Schüler ständig beurteilen muss.</i>	①	②	③	④
<b>k</b>	<i>...die Schülerzahl manchmal pro Klasse zu hoch ist.</i>	①	②	③	④
<b>l</b>	<i>...ich mich dauernd auf verschiedene Klassen und Schüler einstellen muss.</i>	①	②	③	④
<b>m</b>	<i>...ich manchen Schülern den Stoff schwer vermitteln kann.</i>	①	②	③	④

**3. Durch welche der folgenden Situationen im Lehrerberuf fühlen Sie sich manchmal mehr oder weniger stark belastet:**

	<i>Dadurch, dass...</i>	gar nicht belastet	wenig belastet	eher belastet	stark belastet
<b>a</b>	<i>...kaum jemand bemerkt, wie viel ich eigentlich leiste.</i>	①	②	③	④
<b>b</b>	<i>...meine Arbeit von manchen als unwichtig angesehen wird.</i>	①	②	③	④
<b>c</b>	<i>...ich manchmal Angst vorm Unterrichten habe.</i>	①	②	③	④
<b>d</b>	<i>...ich immer ein Vorbild für meine Schüler sein soll.</i>	①	②	③	④
<b>e</b>	<i>...ich für die Schüler gleichzeitig Lehrer und Freund sein soll.</i>	①	②	③	④
<b>f</b>	<i>...ich als Lehrer keine Schwäche zeigen sollte.</i>	①	②	③	④
<b>g</b>	<i>...ich in der Klasse auf mich allein gestellt bin.</i>	①	②	③	④
<b>h</b>	<i>...mir bei Stress keine professionelle Hilfe zur Verfügung steht.</i>	①	②	③	④

**4. Durch welche der folgenden zeitlichen und strukturellen Eigenschaften des Schulbetriebes fühlen Sie sich manchmal mehr oder weniger stark belastet:**

	<b>Dadurch, dass...</b>	gar nicht belastet	wenig belastet	eher belastet	stark belastet
<b>a</b>	<i>...die Zeit zu kurz ist, um den Lehrstoff durchzubringen.</i>	①	②	③	④
<b>b</b>	<i>...ich durch den Stundenplan zeitlich unflexibel bin.</i>	①	②	③	④
<b>c</b>	<i>...immer mehr Arbeit in kürzerer Zeit erledigt werden muss.</i>	①	②	③	④
<b>d</b>	<i>...ich viel Zeit für die Vor- und Nachbereitung des Unterrichts aufwende.</i>	①	②	③	④
<b>e</b>	<i>...ich in der Schule in der Regel zu wenige Ruhepausen habe.</i>	①	②	③	④

**5. Kollegen und Direktor können ebenfalls Belastungsquellen darstellen. Durch welche der folgenden Umstände fühlen Sie sich manchmal mehr oder weniger stark belastet:**

	<b>Dadurch, dass...</b>	gar nicht belastet	wenig belastet	eher belastet	stark belastet
<b>a</b>	<i>...der Umgang mit dem Direktor manchmal schwierig ist.</i>	①	②	③	④
<b>b</b>	<i>...ich als Lehrer bestimmter Fächer vom Direktor nicht akzeptiert werde.</i>	①	②	③	④
<b>c</b>	<i>...mich manche Kollegen bei Problemen kaum unterstützen.</i>	①	②	③	④
<b>d</b>	<i>...es bei manchen Problemen keinen Zusammenhalt unter den Kollegen gibt.</i>	①	②	③	④
<b>e</b>	<i>...manche Lehrer nur auf ihren eigenen Vorteil bedacht sind.</i>	①	②	③	④
<b>f</b>	<i>...man von manchen Kollegen nicht verstanden wird.</i>	①	②	③	④
<b>g</b>	<i>...ich mich mit Kollegen einer anderen Generation nicht so gut verstehe.</i>	①	②	③	④
<b>h</b>	<i>...der Umgang mit manchen Kollegen schwierig ist.</i>	①	②	③	④
<b>i</b>	<i>... ich als Lehrer eines bestimmten Faches von manchen Kollegen nicht akzeptiert werde.</i>	①	②	③	④
<b>j</b>	<i>...manche Kollegen versuchen, mich systematisch "schlecht" zu machen.</i>	①	②	③	④
<b>k</b>	<i>...es Themen gibt, über die man in der Schule nicht spricht, obwohl ich sie für wichtig halte.</i>	①	②	③	④
<b>l</b>	<i>...ich mir oft gerne etwas von der Seele reden würde, es dann aber lieber für mich behalte.</i>	①	②	③	④

**Teil 2:** Manche Umstände oder Personen im Beruf können dazu beitragen, dass das eigene Wohlbefinden gesteigert wird. Nachfolgende Fragen behandeln diese Bedingungen.

**6. Sehen Sie persönlich folgende Bedingungen als Vorteile Ihrer Arbeit oder nicht?**

	<b>Es ist ein Vorteil meiner Arbeit, das ...</b>	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu
<b>a</b>	<i>...ich mir meine Arbeit zeitlich selbst einteilen kann.</i>	①	②	③	④
<b>b</b>	<i>...ich auch zuhause arbeiten kann.</i>	①	②	③	④
<b>c</b>	<i>...sich meine Arbeit mit manchen privaten Angelegenheiten (z.B. Termine) gut vereinbaren lässt.</i>	①	②	③	④
<b>d</b>	<i>...ich mit jungen Menschen arbeiten kann.</i>	①	②	③	④
<b>e</b>	<i>... ich sehe, wie sich die eigenen Schüler mit der Zeit entwickeln.</i>	①	②	③	④
<b>f</b>	<i>... ich als Lehrer von den Schülern respektiert werde.</i>	①	②	③	④
<b>g</b>	<i>... ich durch den Umgang mit Schülern selbst jung bleibe.</i>	①	②	③	④
<b>h</b>	<i>... ich bei dieser Arbeit immer wieder Neues dazulernen kann.</i>	①	②	③	④

**7. Folgende Fragen betreffen den Arbeitsplatz in der Schule (z.B. im Konferenzzimmer), der Ihnen persönlich zur Verfügung steht.**

**Welche der folgenden Bedingungen sind für Sie ausreichend oder nicht ausreichend vorhanden?**

		völlig ausreichen	eher ausreichend	eher nicht ausreichend	nicht ausreichend
<b>a</b>	Eigenschaften des Arbeitsplatzes (z.B. zur Unterrichtsvorbereitung) an der Schule, die meinen Bedürfnissen entsprechen.	①	②	③	④
<b>b</b>	Möglichkeiten zur eigenen Gestaltung meines Arbeitsplatzes an der Schule.	①	②	③	④
<b>c</b>	Möglichkeiten zur Aufbewahrung meiner Unterrichtsmaterialien.	①	②	③	④
<b>d</b>	Die Verfügbarkeit an Computerplätzen mit entsprechender Software in der Schule (zu meiner Benutzung).	①	②	③	④
<b>e</b>	Die Verfügbarkeit von Geräten wie Drucker, Scanner, Kopierer etc. in der Schule.	①	②	③	④
<b>f</b>	Die Verfügbarkeit von Internetzugängen in der Schule (zu meiner Benutzung).	①	②	③	④

**8. Sind folgende unterstützende Bedingungen betreffend Räumlichkeiten und Ausstattung für Sie ausreichend oder nicht ausreichend vorhanden?**

		völlig ausreichen	eher ausreichend	eher nicht ausreichend	nicht ausreichend
<b>a</b>	Die Beschaffenheit vorhandener Aufenthaltsräume für den Lehrkörper.	①	②	③	④
<b>b</b>	Die räumlichen Rückzugsmöglichkeiten für Lehrer in der Schule.	①	②	③	④
<b>c</b>	Die verfügbare technische Ausstattung für den Unterricht (z.B. Overhead, Beamer, Fernseher).	①	②	③	④
<b>d</b>	Die verfügbaren Lehrmittel für den Unterricht (z.B. Anschauungsmaterial, Folien, Pinwand).	①	②	③	④

**9. Wie beurteilen Sie generell das Arbeitsklima an Ihrer Schule?**

① sehr gut      ② gut      ③ mittelmäßig      ④ schlecht      ⑤ sehr schlecht

**10. Wie sehr werden Sie von diesen Personen unterstützt, so dass Sie es in der Arbeit leichter haben?**

	völlig ausreichend	eher ausreichend	eher nicht ausreichend	nicht ausreichend
Direktor	①	②	③	④
Arbeitskollegen	①	②	③	④
Freunde / Bekannte	①	②	③	④
Familie	①	②	③	④

**11. Sind folgende unterstützende Bedingungen betreffend Kollegenschaft und Direktor für Sie persönlich ausreichend oder nicht ausreichend vorhanden?**

	völlig ausreichen	eher ausreichend	eher nicht ausreichend	nicht ausreichend	
<b>a</b>	Die Art, wie ich von Kollegen respektiert werde.	①	②	③	④
<b>b</b>	Die Möglichkeit, private Angelegenheiten mit Kollegen zu besprechen.	①	②	③	④
<b>c</b>	Das Feedback des Direktors zu meiner Arbeit.	①	②	③	④
<b>d</b>	Die Art, in der der Direktor eine kollegiale Atmosphäre unter den Lehrern schafft.	①	②	③	④
<b>e</b>	Das Interesse des Direktors an meiner Arbeit.	①	②	③	④
<b>f</b>	Die Klarheit der Anweisungen des Direktors.	①	②	③	④
<b>g</b>	Die Art, wie ich vom Direktor respektiert werde.	①	②	③	④

**12. Sind folgende unterstützende Bedingungen betreffend Weiterbildungsmöglichkeiten für Sie ausreichend oder nicht ausreichend vorhanden?**

		völlig ausreichen	eher ausreichend	eher nicht ausreichend	nicht ausreichend
<b>a</b>	Die Möglichkeiten zur beruflichen Weiterbildung.	①	②	③	④
<b>b</b>	Die verfügbare Zeit für berufliche Weiterbildungen.	①	②	③	④
<b>c</b>	Die finanzielle Unterstützung für berufliche Weiterbildung.	①	②	③	④
<b>d</b>	Die Qualität der angebotenen Weiterbildung.	①	②	③	④
<b>e</b>	Das Bemühen unserer Schule, eigene berufliche Weiterbildung anzubieten.	①	②	③	④

**13. Sind folgende allgemeine unterstützende Bedingungen für Sie ausreichend oder nicht ausreichend vorhanden?**

		völlig ausreichen	eher ausreichend	eher nicht ausreichend	nicht ausreichend
<b>a</b>	Die Möglichkeiten zur Mitsprache bei schulischen Entscheidungen, die mir wichtig sind.	①	②	③	④
<b>b</b>	Die Möglichkeiten, mir Jausen oder Mahlzeiten in der Schule zu besorgen, welche meinen Ansprüchen entsprechen.	①	②	③	④
<b>c</b>	Die Möglichkeiten, Jausen oder Mahlzeiten in Ruhe einzunehmen.	①	②	③	④
<b>d</b>	Das Bemühen in unserer Schule, psychische Belastungen ernst zu nehmen.	①	②	③	④
<b>e</b>	Die Möglichkeit, bei Belastung angemessene professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.	①	②	③	④
<b>f</b>	Die Information über professionelle Unterstützungsangebote bei Belastung.	①	②	③	④
<b>g</b>	Die Möglichkeiten, über meine Unterrichtsinhalte größtenteils selbst zu entscheiden.	①	②	③	④
<b>h</b>	Die Möglichkeit, Wünsche zur Gestaltung des Stundenplans äußern zu können.	①	②	③	④

**TEIL 3:** Die folgenden Fragen betreffen Ihre derzeitige allgemeine und berufliche **Befindlichkeit**.

**14. Wenn Sie Ihr Leben jetzt alles in allem betrachten, sind Sie eher zufrieden oder eher unzufrieden?**

- ① sehr zufrieden                      ② eher zufrieden                      ③ eher unzufrieden                      ④ sehr unzufrieden

**15. Wie beurteilen Sie Ihren Gesundheitszustand?**

- ① sehr gut                      ② gut                      ③ mittelmäßig                      ④ schlecht                      ⑤ sehr schlecht

**16. Wie schätzen Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit ein?**

- ① sehr gut                      ② gut                      ③ mittelmäßig                      ④ schlecht                      ⑤ sehr schlecht

**17. Litten Sie während der letzten zwölf Monate häufig, gelegentlich oder nie unter folgenden Beschwerden?**

	häufig	gelegentlich	nie
Herzbeschwerden (Stechen, Klopfen, Jagen)	①	②	③
Migräne, starke Kopfschmerzen	①	②	③
Übelkeit	①	②	③
Nacken-/Rückenschmerzen	①	②	③
Kurzatmigkeit	①	②	③
Schwächegefühl - Mattigkeit	①	②	③
Schweißausbrüche	①	②	③
Schwindelgefühl	①	②	③
Unruhe oder Nervosität	①	②	③
Schlafstörungen	①	②	③
Magenschmerzen/Magen- oder Darmgeschwür	①	②	③
Verdauungsbeschwerden	①	②	③
Glieder- oder Gelenksbeschwerden	①	②	③
Erkältungssymptome (z.B. Schnupfen, Halsschmerzen)	①	②	③
Hautprobleme / Hauterkrankungen, Juckreiz	①	②	③
Augenprobleme (z.B. Brennen, Rötungen, Jucken)	①	②	③

**18. Es folgen nun einige Fragen, die sich auf Ihre Stimmungen und Gefühlslagen in den letzten Wochen beziehen. (Bitte beachten Sie, dass die Antwortmöglichkeiten jeweils unterschiedlich sind.)**

Haben Sie in den letzten Wochen wegen Sorgen weniger geschlafen?	① nein, gar nicht	② nicht schlechter als üblich	③ schlechter als üblich	④ viel schlechter als üblich
Haben Sie in den letzten Wochen das Gefühl gehabt, dauernd unter Druck zu stehen?	① nein, gar nicht	② nicht mehr als üblich	③ mehr als üblich	④ viel mehr als üblich
Haben Sie sich in den letzten Wochen auf das, was Sie gemacht haben konzentrieren können?	① besser als üblich	② so wie üblich	③ schlechter als üblich	④ viel schlechter als üblich
Haben Sie in den letzten Wochen das Gefühl gehabt, für etwas nützlich zu sein?	① mehr als üblich	② so wie üblich	③ weniger als üblich	④ viel weniger als üblich
Haben Sie in den letzten Wochen das Gefühl gehabt, sich mit Ihren Problemen auseinander zu setzen?	① besser als üblich	② so wie üblich	③ weniger als üblich	④ viel weniger als üblich



Haben Sie in den letzten Wochen den Eindruck gehabt, dass Sie mit Ihren Schwierigkeiten nicht zu Rande gekommen sind? ① nein, gar nicht      ② nicht schlechter als üblich      ③ schlechter als üblich      ④ viel schlechter als üblich
Ist es Ihnen in den letzten Wochen schwer gefallen, Entscheidungen zu treffen? ① nein, gar nicht      ② so wie üblich      ③ schwerer als üblich      ④ viel schwerer als üblich
Alles in allem, haben Sie sich in den letzten Wochen einigermaßen zufrieden gefühlt? ① mehr als üblich      ② so wie üblich      ③ weniger als üblich      ④ viel weniger als üblich
Konnten Sie in den letzten Wochen Ihren Alltagsverpflichtungen mit Freude nachgehen? ① mehr als üblich      ② so wie üblich      ③ weniger als üblich      ④ viel weniger als üblich
Haben Sie sich in den letzten Wochen unglücklich und deprimiert gefühlt? ① nein, gar nicht      ② nicht mehr als üblich      ③ mehr als üblich      ④ viel mehr als üblich
Haben Sie in den letzten Wochen einen Mangel an Selbstvertrauen gespürt? ① nein, gar nicht      ② nicht mehr als üblich      ③ mehr als üblich      ④ viel mehr als üblich
Haben Sie sich in den letzten Wochen wertlos gefühlt? ① nein, gar nicht      ② nicht mehr als üblich      ③ mehr als üblich      ④ viel mehr als üblich

**19. Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen, die sich auf die persönliche Befindlichkeit in Verbindung mit der Arbeit beziehen. Inwiefern treffen diese Aussagen für Sie zu oder nicht zu?**

		trifft zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
<b>a</b>	In meinem Beruf kann ich mich selbst verwirklichen.	①	②	③	④
<b>b</b>	Ich habe das Gefühl, bei meiner Arbeit etwas Sinnvolles zu tun.	①	②	③	④
<b>c</b>	Es gibt Zeiten, in denen ich eine andere Tätigkeit ausüben möchte.	①	②	③	④
<b>d</b>	Ich habe einen wirklich interessanten Beruf.	①	②	③	④
<b>e</b>	Nach getaner Arbeit habe ich das Gefühl, wirklich etwas geleistet zu haben.	①	②	③	④
<b>f</b>	Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.	①	②	③	④
<b>g</b>	Ich bin zuversichtlich, dass ich den Anforderungen im Beruf gewachsen bin.	①	②	③	④
<b>h</b>	Durch meine Arbeit fühle ich mich ausgelaugt.	①	②	③	④
<b>i</b>	Meine Arbeit frustriert mich.	①	②	③	④
<b>j</b>	Für die meisten Probleme bei meiner Arbeit habe ich eine Lösung.	①	②	③	④
<b>k</b>	Was meinen Beruf betrifft, bin ich ziemlich selbstsicher.	①	②	③	④
<b>l</b>	Wenn ich überlastet bin, kann ich mich wieder selbst motivieren.	①	②	③	④
		trifft zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu

<i>m</i>	Ich freue mich über neue Herausforderungen.	①	②	③	④
----------	---	---	---	---	---

**TEIL 4: Verbesserung der Arbeitssituation**

**20. Finden Sie es sinnvoll, dass in Ihrem Arbeitsbereich verstärkt Aktivitäten im Bereich der Gesundheitsförderung gesetzt werden?**

- ① sehr sinnvoll      ② sinnvoll      ③ keine Meinung      ④ wenig sinnvoll      ⑤ nicht sinnvoll

**21. Wie könnte aus Ihrer Sicht die Gesundheit der MitarbeiterInnen in Ihrem Betrieb am effektivsten gefördert werden?**

---



---



---



---



---

**Teil 5: Abschließend bitten wir Sie noch um ein paar statistische Angaben zu Ihrer Person.**

**22. In welchen Schulstufen unterrichten Sie derzeit?**

- nur Unterstufe       nur Oberstufe       Unter- und Oberstufe

**23. Wie alt sind Sie?**

- 20 bis 30 Jahre  
 31 bis 40 Jahre  
 41 bis 50 Jahre  
 51 bis 60 Jahre  
 61 Jahre oder älter

**24. Ihr Geschlecht?**

- weiblich       männlich

*Vielen Dank für Ihre Bemühungen!*