

# Stress en burnout bij docenten

## Een literatuuroverzicht

Joan van Horn, Denise Caljé, Paul Schreurs en Wilmar Schaufeli\*

*Het onderhavige artikel omvat een overzicht van de meest recente stress- en burnoutliteratuur. De nadruk in de meeste studies ligt op de rol van biografische (leeftijd en geslacht) en werkgerelateerde kenmerken (aantal dienstjaren en schooltype) in de ontwikkeling van stress en burnout. In tegenstelling tot de bevindingen in Amerikaanse studies ervaren in Nederland met name oudere docenten meer stress en burnoutklachten. Ook ten aanzien van het aantal aanstellingsuren en dienstjaren worden in Amerika andere resultaten verkregen. Nederlandse docenten met een grotere werkervaring en een fulltime aanstelling ervaren meer stress en burnoutklachten, terwijl in Amerika het juist de minder ervaren en parttime docenten betreft. Samenhangen die zowel in Amerika als in Nederland worden gevonden betreffen verschillen in geslacht en schooltype. Aangetoond is dat burnoutverschillen tussen mannen en vrouwen zich met name uiten in het klachtenpatroon. Opgebrachte mannen blijken meer gevoelens van depersonalisatie te hebben en opgebrachte vrouwen vertonen meer emotionele uitputtingsklachten. Ten aanzien van het schooltype ervaren leraren van het voortgezet onderwijs meer stress en burnout dan hun collega's van het basisonderwijs. Ondanks de inconsistente bevindingen in diverse stress- en burnoutstudies wordt de relevantie van biografische en werkgerelateerde kenmerken in stress en burnout bevestigd.*

Trefwoorden stress, werkdruk, leerkrachten, gender

### 1 Inleiding

Het leraarschap wordt beschouwd als een van de meest stressvolle beroepen (Kyriacou, 1987, Borg & Falzon, 1991, Brown & Ralph, 1992). Onderzoek toont aan dat docenten onder stress op langere termijn meer psychosomatische (hoofdpijn, maagzweren) (Belcastro, Gold & Grant, 1982) en psychologische (depressie, angst) (Schonfeld, 1989, Greenglass, Burke & Ondrack, 1990, Punch & Tuettmann, 1990, Travers & Cooper, 1993, Burke, Greenglass & Schwarzer, 1996) gezondheidsklachten ervaren. Ook het alcohol-, sigaretten en medicijngebruik blijkt te stijgen met het stressniveau (Blase, 1986, Schabracq, Winnubst, Perreijn & Gerrichhausen, 1995, Travers & Cooper, 1993). Genoemde gezondheidsklachten worden steeds vaker beschouwd als de voornaamste oorzaak voor langdurig

\* Drs J.E. van Horn en prof dr W.B. Schaufeli zijn werkzaam aan de Universiteit Utrecht. Drs D.G. Caljé en dr P.J.G. Schreurs zijn beiden verbonden aan het instituut Werk en Stress. Dr P.J.G. Schreurs is tevens werkzaam bij de Universiteit Utrecht. Correspondentieadres: Universiteit Utrecht, Vakgroep Klinische Psychologie en Gezondheidspsychologie, Postbus 80140, 3508 TC Utrecht.

ziekteverzuim (Nieuwland & Van der Linden, 1995; Van Poppel & Kan 1994) en arbeidsongeschiktheid (ABP, 1995). Naar schatting verlaat ruim 6% van de langdurig zieke en arbeidsongeschikte leraren (tijdelijk) het beroep door gezondheidsklachten die nauw met 'burnout' samenhangen (Scriver & Bergers, 1992).

De zorg voor het stijgend aantal langdurig zieke en arbeidsongeschikte leraren heeft internationaal geleid tot een toenemende (wetenschappelijke) belangstelling voor de oorzaken van stress en burnout bij leraren. Onderzoek in andere landen (Engeland (Brown & Ralph, 1992; Cooper, 1995), de Verenigde Staten (Belcastro, Gold & Grant, 1982; Byrne, 1991), Jordanië (Friedman, 1991), Zuidoost-Afrika (Pretorius, 1994), Canada (Wolpin, Burke & Greenglass, 1991), Malta (Falzon, 1991), Australië (Punch & Tuettemann, 1990; Smith & Bourke, 1992), Nederland (Van Ginkel, 1987) wijst uit dat stress bij leraren voornamelijk voortvloeit uit drie hoofdoorzaken, te weten, negatieve spanning in de werkkrelatie met leerlingen (disciplinaire problemen, demotivatie en storing in de leerproces van leerlingen) (Hodge, Jupp & Taylor, 1994; Borg & Falzon, 1993; Smith & Bourke, 1992; Boyle, Borg, Falzon & Baghioni, 1995) en de schoolleiding (aanpak van waardering en ondersteuning) (Brown & Ralph, 1992; Smith & Bourke, 1993) en de toegenomen taakbelasting (Van Dongen, Falzon & Van Poppel, 1988; Smith & Bourke, 1992; Mazur & Lynch, 1989).

De laatste decennia heeft er binnen onderzoek een accentverschuiving plaatsgevonden van stress naar burnout. Wat is het verschil tussen beide? Volgens de interactionele benadering wordt stress beschouwd als een discrepantie tussen de (te hoge) eisen vanuit de omgeving en de (te geringe) capaciteiten van de persoon om aan deze eisen te voldoen (Lazarus, 1981). Stress hoeft niet noodzakelijkerwijs negatief te zijn. Stressvolle gebeurtenissen die beschouwd worden als een uitdaging kunnen een positieve invloed hebben op het welbevinden van de persoon. Daartegenover staat dat een negatief ervaren gebeurtenis kan tot 'a response of negative affect (such as anger, anxiety, or depression) accompanied by potentially pathogenic physiological changes as a result of demands made upon the teacher in his role as teacher'. (Kyriacou & Sutcliffe, 1991, pp 299) Het essentiële verschil tussen stress en burnout is dat burnout schouwd wordt als een lange termijn reactie op negatief ervaren stress. name professionals die beroepsmatig met andere mensen werken (maatschappelijk werkers, verpleeg(st)ers en leraren) hebben de grootste kans om op te treden.

In het burnoutsyndroom worden drie symptomen onderscheiden: emotionele uitputting, depersonalisatie en een verminderde persoonlijke bekwaamheid (Maslach & Jackson, 1986). Het meest kenmerkende symptoom is de emotionele uitputting. Het heeft te maken met het uitgeput raken van de energiebronnen, vergelijkbaar met een accu die op den duur onvoldoende opgeladen kan worden. Gebleken is dat leraren die zonder resultaat veel tijd en energie steken in voorbeeld het motiveren van leerlingen, op langere termijn uitgeput raken (Weisfelt, 1993). Uitputtingsverschijnselen nemen in zo'n situatie toe al wanneer men ook de steun van collega's en de leiding ontbreekt.

Aangenomen wordt dat leraren als gevolg van de emotionele uitputting zelf proberen te beschermen door afstand te nemen van leerlingen en hun inzet en betrokkenheid te verminderen. In termen van burnout noemt men deze afstandelijkheid en verminderde betrokkenheid 'depersonalisatie'. Kenmerkend hierbij is de toenemende prikkelbaarheid en negatieve houding naar met name leerlingen. Het gevoel van alles te ondernemen maar niets te bereiken geeft leraren het idee niet meer geschikt te zijn voor het leraarschap. Het in twijfel trekken van je eigen deskundigheid ken-

derde burnoutsymptoom: verminderde persoonlijke bekwaamheid

Het typerende van burnout is dat juist de meest toegewijde docenten die zich persoonlijk betrokken voelen bij het werk de grootste kans hebben om opgebrand te raken. Hierin ligt tevens de onderliggende betekenis van de metafoor besloten. om opgebrand te kunnen raken moet je eerst in vuur en vlam hebben gestaan!

Het onderhavige artikel omvat een overzicht van de meest recente stress- en burnoutliteratuur. Ingegaan wordt op de mate, waarin verschillende biografische (leeftijd en geslacht) en werkgerelateerde kenmerken (bijvoorbeeld aantal dienstjaren en schooltype) samenhangen met stress en burnout bij leraren. Daarnaast wordt een koppeling gemaakt tussen stress en burnout enerzijds en de veranderingen in de taakbelasting en de organisatiestructuur anderzijds.

## 2 Biografische kenmerken

Onderzoek wijst uit dat leeftijd en geslacht een belangrijke rol spelen in het vóórkomen van stress en burnout bij leraren. Helaas zijn de resultaten omtrent de vermeende samenhang tussen deze biografische kenmerken en stress en burnout niet eenduidig. Ervaren in Amerika vooral jongere leraren meer stress en burnout (Schwab & Iwanicki 1982, 1992), in Nederland zijn het juist de oudere docenten die meer gebukt gaan onder de zwaarte van het beroep (Van Ginkel, 1987, Van Poppel & Kamphuis, 1992). Gesuggereerd wordt dat de verschillen tussen Amerikaanse en Nederlandse leraren met name ten grondslag liggen aan de wijze waarop nationaal vorm en inhoud wordt gegeven aan het beroep (Van Ginkel, 1987, Van Horn, Schaufeli, Greenglass & Burke, 1996). Verondersteld wordt dat in tegenstelling tot het Amerikaanse, het Nederlandse onderwijssysteem veel minder ruimte biedt om een andere baan binnen of buiten het onderwijs te vinden. In Nederland zitten onderwijzers over het algemeen tot aan het eind van hun loopbaan 'vast' in het onderwijs.

Uitgaande van de Nederlandse onderwijssituatie lopen met name leraren van veertig jaar en ouder de grootste gezondheids- en welzijnsrisicós (Prick, 1983, Van Ginkel, 1987, Van Mierlo & Daamen, 1994). Gesuggereerd wordt dat deze oudere leraren een aanzienlijk grotere psychosociale belasting ervaren (Van Poppel & Kamphuis, 1994). Het werken onder tijdsdruk wordt problematischer, werkverhoudingen met collega's en de leiding worden slechter en het lesgeven wordt – mede door de groeiende generatiekloof – ook steeds zwaarder.

Naast leeftijd worden ook tussen mannelijke en vrouwelijke leraren verschillen gevonden. Mannen ervaren over het algemeen meer stress dan vrouwen. Bovendien rapporteren mannen andere burnoutklachten (Greenglass, Burke & Ondrack, 1990, Burke et al., 1996, Ogus, Greenglass & Burke, 1990). Zo blijkt dat opgebrande mannen meer geneigd zijn afstand te nemen van het werk en de betrokkenheid bij met name leerlingen te verlagen (depersonalisatie), terwijl bij vrouwen burnout zich meer in emotionele uitputting manifesteert. De verklaring hiervoor wordt gezocht in het bestaan van traditionele rolpatronen (Greenglass et al., 1990). Vanuit de maatschappelijke normen en waarden worden vrouwen geacht zich verantwoordelijk, verzorgend en gevoelsmatig te gedragen. Mannen daarentegen worden gestimuleerd succes na te streven en niet (te) gevoelig en emotioneel te zijn. Bij mannen zullen stress- en burnoutklachten zich dus eerder vertalen in afstandelijkheid en cynisme. Vrouwen daarentegen zullen door hun verzorgende en emotionele aard veel meer betrokken blijven bij hun leerlingen. Een (overmatige) betrokkenheid kan in termen van burnout op langere termijn leiden tot verhoogde emotionele uitputtingsverschijnselen.

Deze blijvende betrokkenheid zou een verklaring kunnen zijn voor zowel de verhoogde emotionele uitputtingsklachten als de relatieve afwezigheid van depersonalisatiegevoelens

De bevinding dat mannen meer stress ervaren dan vrouwen wordt doorgaans verklaard door de manier, waarop mannen en vrouwen met stress omgaan (coping). Onderzoek toonde aan dat mannen zich minder bezighouden met activiteiten buiten het werk (bijvoorbeeld culturele activiteiten) en minder een beroep doen op vrienden dan vrouwen (Ogus, Greenglass & Burke, 1990; Greenglass et al., 1990). Bij mannen is ook het medicijngebruik hoger dan bij vrouwen. De algemene conclusie is dat vrouwen effectievere copingstrategieën hanteerden.

In een longitudinale Canadese studie (Burke et al., 1996) bleek dat burnout zich bij mannen en vrouwen niet alleen anders manifesteert, er liggen ook andere stressoren aan ten grondslag. Spanningen in de relatie met leerlingen bleken vooral bij de vrouwelijke leraren tot uiting te komen in een toename van de emotionele uitputtingsklachten, terwijl bij de mannelijke leraren door onduidelijkheden over hun rol als leraar (rolonduidelijkheid) en het krijgen van tegenstrijdige opdrachten (rolconflict) hun bekwaamheidsgevoel verminderde. Over het verband tussen genoemde rolproblemen en burnout komen wij later nog te spreken.

Ondanks de verschillende bevindingen en verklaringen in diverse stress- en burnoutstudies omtrent de rol van biografische kenmerken in de ontwikkeling van stress en burnout bij leraren, lijkt het noodzakelijk om rekening te houden met mogelijke leeftijds- en geslachtsverschillen

### 3 Werkgerelateerde factoren

Stress en burnoutonderzoek besteedt naast de biografische kenmerken, ook veel aandacht aan de rol van diverse werkgerelateerde factoren (bijvoorbeeld het aantal aanstellingsuren en dienstjaren) in het voorkomen van stress en burnout. Gebleken is dat met de toename van het aantal aanstellingsuren en dienstjaren ook het stress- en burnoutniveau stijgt (Van Ginkel, 1987). Dat wil zeggen dat leraren met een fulltime aanstelling en een langer dienstverband meer opgebrand zijn dan hun parttime collega's die nog niet zo lang in het onderwijs werkzaam zijn. Met name de emotionele uitputtingsklachten zijn hoger. Overigens worden in Amerikaanse studies over het algemeen tegenovergestelde resultaten gevonden. minder ervaren leraren zijn meer emotioneel uitgeput dan hun ervaren collega's (Anderson & Iwanicki, 1984; Friedman, 1991; Russel, Altmeier & Velzen, 1987).

Laroy (1983) concludeerde dat leraren bij een gemiddelde aanstelling van 23 uur gemiddeld 46 uur werken. Bij een volledige betrekking van 28 uren zou de wekelijkse werkbelasting dus boven de 50 uren uitkomen. Als fulltime leraren inderdaad ruim 50 uren per week werken is het niet vreemd dat op termijn de uitputtingsklachten toenemen. Van Ginkel (1987) suggereert dat fulltime docenten over het algemeen veel lessuren hebben en daarmee blootstaan aan een grotere psychische druk. Bovendien hebben zij ook minder tijd om 'bij te tanken'. Een andere mogelijke verklaring zou kunnen zijn dat door het groot aantal lessuren weinig ruimte is voor taakafwisseling. Gebleken is dat leraren die alleen maar lesgeven meer opgebrand zijn dan leraren die naast het lesgeven nog andere (coördinerende en/of bestuurlijke) taken vervullen (Van Ginkel, 1987). Het blijkt dat in deze andere taken een compensatie gevonden wordt voor de zeer intensieve uren van het lesgeven. Aangetoond is dat leraren die meer afwisseling hebben in hun werk over het geheel een grotere arbeidstevredenheid ervaren.

[Travers & Cooper, 1993]. Ook het schooltype lijkt samen te hangen met stress en burnout: vergeleken met leraren van het basisonderwijs ervaren leraren van het voortgezet onderwijs relatief meer spanningen in de werkrelatie met leerlingen (Burke & Greenglass, 1989, Byrne, 1991). Met name het onvermogen van leraren om de problematische werkrelatie met leerlingen hanteerbaar te maken vormt één van de voornaamste stressoren (Van Dongen et al., 1988; Cunningham, 1983; Jackson, Schwab & Schuler, 1986; Byrne, 1991; Borg & Falzon, 1991). Longitudinaal onderzoek toont aan dat het probleemgedrag van leerlingen ook in de ontwikkeling van burnout een significante rol speelt (Burke et al., 1996). Leraren van het voortgezet onderwijs zijn relatief meer opgebrand dan hun collega's van het basisonderwijs. Gesuggereerd wordt dat leerlingen uit het voortgezet onderwijs moeilijker te motiveren zijn en meer probleemgedrag vertonen dan leerlingen uit het basisonderwijs (Gold & Grant, 1993). Blijkbaar vergt het lesgeven aan leerlingen in de puberteit en de vroege adolescentie meer energie en inzet. Ook het aantal leerlingen in de klas hangt samen met stress en burnout (French, 1993). Leraren die de klasgrootte als minder stressvol ervoeren bleken minder opgebrand te zijn dan hun collega's die de klasgrootte wel als stressbron zagen.

Samenvattend kan worden gesteld dat, – in ieder geval in Nederland – leraren van het voortgezet onderwijs die lang in het onderwijs werken of een fulltime aanstelling hebben relatief meer gezondheids- en welzijnsrisico's lopen.

#### 4 Taakbelasting

In het rapport 'Een Beroep met perspectief' van de Commissie Toekomst Leraarschap (CTL, 1993) wordt geconcludeerd dat het leraarschap in de loop der jaren een aanzienlijke verzwaring heeft ondergaan. Niet in de laatste plaats heeft deze verzwaring te maken met de toenemende verantwoordelijkheid voor de ontwikkeling van leerlingen op sociaal en emotioneel gebied. In combinatie met de toename van het aantal leerlingen per klas, het op meerdere niveaus moeten lesgeven en de onevenredige en onrechtvaardige verdeling in les en niet-lesgebonden taken krijgen leraren steeds meer te maken met zowel een kwantitatieve (te veel werk in verhouding tot de hoeveelheid aangestelde tijd) als kwalitatieve (te complexe taken) overbelasting (Cristis, 1992).

Het gevolg van deze overbelasting is dat leraren onder grote tijdsdruk moeten werken (Burke & Greenglass, 1993, Mazur & Lynch, 1989). Leraren geven doorgaans te kennen dat ze het gevoel hebben 'nooit klaar te zijn met hun werk' en daardoor werk mee naar huis nemen (Commissie Toekomst Leraarschap, 1993). Capel (1991) concludeerde dat leraren die onder tijdsdruk regelmatig stapels werk mee naar huis nemen de grootste risico's lopen om op te branden. Met name emotionele uitputtingsklachten en gevoelens van depersonalisatie waren significant hoger (Friesen & Sarros, 1989). Een dergelijke samenhang met burnout werd overigens *niet* gevonden in een longitudinaal Israëlisch onderzoek (Shirom & Oliver, 1996). Leraren die zich in vergelijking met hun collega's meer belast voelden aan het begin van het schooljaar rapporteerden aan het eind van het schooljaar niet significant meer burnoutklachten. Mogelijk dat het uitzicht op de naderende vakantie hier een stressreducerende werking op heeft gehad.

#### 5 De organisatiestructuur van de school

Veranderingen in de wetgeving, het teruglopend leerlingenaantal en de toege-

nomen concurrentie dwingen scholen vaak tot fusies en reorganisaties. Schaalvergroting leidt over het algemeen tot een starre organisatiestructuur, waarbij de autonomie van leraren steeds meer beperkt wordt. Leraren die het gevoel hadden beperkt te worden in hun professionele autonomie voelden zich minder bekwaam (Jackson et al., 1986; Brissie, Hoover-Dempsey & Bassler, 1988). De onderzoeksbevindingen van Friedman (1991) sluiten hier nauw bij aan: leraren die volgens een strak omschreven lesprogramma moesten werken en weinig invloed hadden op de inhoud en de manier van lesgeven waren meer opgebrand dan leraren met een grotere autonomie.

De samenhang tussen een rigide regelgeving en burnout lijkt tegenstrijdig met de resultaten uit andere studies waarin aangetoond is dat onduidelijkheid over de uit te voeren taken (rolonduidelijkheid) samenhangt met meer depersonalisatiegevoelens en verminderde persoonlijke bekwaamheid (Byrne, 1994; Jackson et al., 1986). In scholen waar gewerkt moet worden volgens bepaalde regels en voorschriften mag de participatie in de besluitvorming dan wel gering zijn, onduidelijkheid over wat er moet gebeuren en op welke manier bestaat er in ieder geval niet. Met andere woorden, de rol van leraren is duidelijk. Echter, hiermee is nog niets gezegd over de verwachtingen vanuit de school omtrent de rol die leraren dienen te vervullen en de rolverwachtingen van leraren zelf. Een discrepantie tussen beider verwachtingen wordt aangeduid met de term 'rolconflict'. Onderzoek toont aan dat leraren die zich in een rolconflict bevinden meer emotionele uitputtingsklachten hebben (Jackson et al., 1986).

Leraren geven te kennen dat een fusie negatieve gevolgen heeft voor de werkverhouding met de leiding. Uit een rapport van het SCO-Kohnstamm Instituut (1995) bleek dat na de fusie één op de drie leraren met minder plezier naar het werk ging dan voorheen. Leraren hebben het gevoel dat het belang van de school zwaarder weegt dan van het personeel, schoolleiders moeilijker te bereiken zijn en dat de communicatie beperkt blijft tot het doen van mededelingen (Commissie Toekomst Leraarschap, 1993; Leenheer & Van Kasteren, 1994; Lokhorts, Habets, Hoogendijk & Kleipool, 1994). Het gevolg hiervan is dat leraren zich minder betrokken voelen bij hun werk en dat ze zich niet gesteund en gewaardeerd voelen (Farber, 1984). Aangetoond is dat met name het gebrek aan steun van de schoolleiding samenhangt met verhoogde stress- en burnoutklachten (Brissie et al., 1988; Russell et al., 1987; Burke & Greenglass, 1989; Jackson et al., 1986), psychofysiologische klachten en depressie (Schonfeld, 1989). Dit resultaat wordt in longitudinaal onderzoek bevestigd: leraren die zich weinig gesteund voelden door de schoolleiding waren een jaar later meer opgebrand dan leraren die zich wel gesteund voelden (Jackson et al., 1986).

## 6 Conclusie en discussie

In de onderhavige literatuurstudie is een overzicht gegeven van de meest recente onderzoeken naar stress en burnout bij leraren. In het overgrote deel van deze studies ligt de nadruk op de rol van biografische (leeftijd en geslacht) en werkgerelateerde kenmerken (aantal dienstjaren en schooltype) in de ontwikkeling van stress en burnout. In tegenstelling tot de bevindingen in Amerikaanse studies ervaren in Nederland met name oudere docenten meer stress en burnoutklachten. Ook ten aanzien van het aantal aanstellingsuren en dienstjaren worden in Amerika andere resultaten verkregen. Rapporteren Nederlandse docenten met een grotere werkervaring en een fulltime aanstelling meer stress en burnoutklachten, in Amerika zijn het juist de docenten die nog maar vrij kort in dienst zijn en een parttime aanstelling hebben.

Samenhangen die zowel in Amerika als in Nederland worden gevonden gelden vooral voor het geslacht en het schooltype. Mannelijke leraren ervaren over het algemeen meer stress dan hun vrouwelijke collega's. Aangetoond is dat burnoutverschillen tussen mannen en vrouwen niet zozeer liggen in de mate van burnout als wel in de uiting ervan. Zo blijken opgebrande mannen met name meer gevoelens van depersonalisatie te hebben en opgebrande vrouwen meer emotioneel uitgeput te zijn. Ten aanzien van het schooltype ervaren leraren van het voortgezet onderwijs meer stress en burnout dan hun collega's van het basisonderwijs.

Ondanks de inconsistente bevindingen in diverse stress en burnoutstudies wordt de relevantie van biografische en werkgerelateerde kenmerken in stress en burnout wel bevestigd. Opvallend is dat de verklaringen voor de samenhang van genoemde kenmerken met stress en burnout over het algemeen wel in dezelfde richting worden gezocht namelijk, in de spanningen die leraren ervaren in de relatie met leerlingen. In het rapport van de Commissie Toekomst Leraarschap (1993) wordt ook geconcludeerd dat (geestelijke) belasting voor leraren met name voortkomt uit de interacties in de klas. *De formele omvang van de aanstelling is dus in veel gevallen geen verklaring voor de veel gehoorde klacht dat het beroep van leraar zo zwaar is. De gevoelens van taakbelasting lijken vooral een kwestie te zijn van verwerking van ervaringen en van sociaal-psychologische factoren' (Commissie Toekomst Leraarschap, 1993 p.27).* Blijkbaar wordt de samenhang van biografische en werkgerelateerde kenmerken met stress en burnout op de één of andere wijze beïnvloed door de kwaliteit van de relatie met leerlingen. Met name het onvermogen van leraren om met spanningen om te gaan lijkt een belangrijke rol te spelen in stress en burnout. Het lijkt aannemelijk dat de toename van stress en burnoutklachten primair ligt in de slechte werkverhouding met leerlingen. Biografische en werkgerelateerde kenmerken zouden hier slechts een versterkende werking op kunnen hebben. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat vergeleken met hun jongere collega's, oudere leraren relatief meer stress en burnoutklachten hebben bij spanningen in de relatie met hun leerlingen.

Onderzoek heeft ook aangetoond dat de verslechterde werkrelatie met de schoolleiding verantwoordelijk is voor de toename van stress en burnoutklachten. Om te overleven zijn scholen vaak gedwongen tot fusies en reorganisaties. Schaalvergroting wordt beschouwd als een van de voornaamste oorzaken voor deze verslechtering omdat het veelal leidt tot een vergrote afstand tussen de schoolleiding en het personeel. Leraren voelen zich minder gesteund en gewaardeerd in hun werk en hebben het idee dat hun inspraakmogelijkheden en autonomie afnemen. Uit onderzoek blijkt dat stress en burnoutklachten toenemen als de steun en waardering van de leiding ontbreekt. Ook hier zien wij dat de primaire stress en burnoutoorzaak gelegen is in de kwaliteit van de relatie met – in dit geval – de leiding en niet zozeer in de biografische en werkgerelateerde kenmerken op zich. Het lijkt wel aannemelijk dat deze kenmerken de stress en burnoutklachten kunnen versterken als het een oudere leraar betreft of een leraar met een fulltime baan.

Bovenstaande bevindingen impliceren dat in onderzoek naar de oorzaken naar stress en burnout bij leraren de biografische en werkgerelateerde kenmerken een essentiële rol spelen in stress en burnout. Los van het feit dat het leeuwedeel van de stress en burnoutstudies cross-sectioneel van aard is en er dus geen uitspraken gedaan kunnen worden omtrent causaliteit, concluderen wij dat de beschreven biografische en werkgerelateerde kenmerken niet de oorzaak zijn van verhoogde stress en burnoutklachten. Het is namelijk gebleken dat de verklaringen voor de samenhang van deze kenmerken met stress en burnout

doorgaans gezocht worden in de spanningen die leraren ondervinden in de relaties met leerlingen en de leiding. De primaire oorzaak voor stress en burnout zou eerder gezocht moeten worden in deze spanningen. Gesuggereerd wordt dat leraren die niet adequaat met deze spanningen omgaan op den duur toenemende stress- en burnoutklachten hebben. Spanningen kunnen ook het resultaat zijn van een onevenwichtige uitwisseling tussen hetgeen in een werkrelatie wordt geïnvesteerd (investeringen) en hetgeen eruit teruggekregen (opbrengsten) wordt. De relevantie van dergelijke uitwisselingsprocessen op zowel individueel (leraar-leerling) als organisatie (leraar-leiding) niveau in burnout is aangetoond in een studie van Van Horn, Schaufeli en Enzmann (1996). Gebleken is dat burnout met name samenhangt met de opbrengsten uit de werkrelatie met leerlingen (bijvoorbeeld de motivatie en interesse van leerlingen). Lage opbrengsten uit deze relatie gaan gepaard met hogere burnoutscores. In de relatie met de leiding zijn vooral de investeringen van leraren (bijvoorbeeld het onderhouden van (in)formele contacten) van belang in burnout. Lage investeringen zijn gerelateerd aan hogere burnoutscores. Geconcludeerd wordt dat sociale uitwisselingsprocessen belangrijke inzichten kunnen leveren in het ontstaan en de ontwikkeling van stress en burnout bij leraren.

### Literatuur

- ABP (1995) *Arbeidsongeschiktheid Ambtenaren een statistisch overzicht* Onderwijs Heerlen
- Anderson, M B & E F Iwanicki (1984) Teacher motivation and its relationship to burnout *Educational Administration Quarterly* 20 (2), 109-132
- Belcastro, P A , R S Gold & J Grant (1982) Stress and burnout, Psychophysiological effects on correctional teachers *Criminal Justice and Behavior*, 9 (4), 387-395
- Blase, J J (1986) A qualitative analysis of sources of teacher stress Consequences for performance *American Educational Research Journal*, 23 (1), 13-40
- Brissie, J S , K V Hoover-Dempsey & O C Bassler (1988) Individual, situational contributors to teacher burnout, *Journal of Educational Research*, 82 (2), 106-112
- Borg, M G & J M Falzon (1991) Sources of teacher stress in Maltese primary schools *Research in Education*, 46, 1-16
- Boyle, G J , M G Borg, J M Falzon, & A J Baglioni Jr (1995) A structural model of the dimension of teacher stress *British Journal of Educational Psychology*, 65, 49-67
- Brown, M. & S Ralph (1992) Towards the identification of stress in teachers *Research in Education*, 48, 103-110
- Burke, R J & E R Greenglass (1989) It may be lonely at the top but it's less stressful Psychological burnout in public schools, *Psychological Reports* 64 (8), 615-623
- Burke, R J & Greenglass, E R (1993) Workstress, role conflict, social support, and psychological burnout among teachers *Psychological Reports*, 73, 371-380
- Burke, R J , E R Greenglass & R Schwarzer (1996) Predicting teacher burnout over time Effects of work stress, social support, and self-doubt on burnout and its consequences *Anxiety, Stress and Coping*, 9, 1-15.
- Byrne, B M (1991) Burnout Investigating the impact of background variables for elementary, intermediate, secondary, and university educators, *Teaching & Teacher Education*, 7 (2), 197-209
- Byrne, B M (1994) Burnout Testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers *American Educational Research Journal*, 31 (3), 645-673.
- Capel, S.A (1991) A longitudinal study of burnout in teachers, *British Journal of Educational Psychology*, 61 (1), 36-45
- Commissie Toekomst Leraarschap (1993) *Een beroep met perspectief de toekomst van het leraarschap*. Commissie toekomst leraarschap, ministerie van Onderwijs en Wetenschappen, Zoetermeer
- Cooper, C L. (1995) Life at the chalkface Identifying and measuring teacher stress *British Journal of Educational Psychology*, 65, 69-71



- Cristis, J (1992) *Taakbelasting en taakverdeling. een methode voor aanpak van werkdruk in het onderwijs* (Tweede druk) Amsterdam NIA
- Cunningham, W G (1983) Teacher burnout – Solutions for the 1980's A review of the literature, *The Urban Review*, 15 (1), 37-51
- Dongen, D. van, P Hamers & K Geelen (1988). *Leraar en taakbelasting. OTO-rapport nr 8 IVA*, Katholieke Universiteit Brabant, Tilburg
- Farber, B A (1984) Stress and burnout in suburban teachers, *Journal of Educational Research*, 77, (4), 325-331.
- French, N K (1993). Elementary teacher stress and class size *Journal of Research and Development in Education*, 26 (2), 67-73.
- Friedman, I A (1991) High- and low-burnout schools School culture aspects of teacher burnout, *Journal of Educational Research*, 84, (6), 325-333.
- Friesen, D & J C Sartos (1989) Sources of burnout among educators. *Journal of Organizational Behavior*. 10,(3), 179-188
- Ginkel, A J H, van (1987). *Demotivatie bij leraren een onderzoek naar burnout- en demotivatieveverschijnselen bij leraren in het voortgezet onderwijs* Lisse Swets & Zeitlinger BV
- Gold, Y & R A Grant (1993). *Teachers managing stress and preventing burnout. The professional health solution* London The Falmer Press.
- Greenglass, E R., R.J Burke & M Ondrack (1990) A gender-role perspective of coping and burnout *Applied Psychology*, 39 (1), 5-27
- Greenglass, E R, R J. Burke & R. Schwarzer (1996) Predicting teacher burnout over time Effects of work-stress, social support, and self-doubts on burnout and its consequences *Anxiety, Stress and Coping*, 9
- Hodge, G M, J J Jupp, J J & A J Taylor (1994) Workstress, distress and burnout in music and mathematics teachers *British Journal of Educational Psychology*, 64, 65-76
- Horn, J.E van, W B Schaufeli, E R Greenglass & R J Burke (1996) *A Canadian-Dutch comparison on teacher burnout* Manuscript aangeboden ter publikatie
- Horn, J E. van, W B Schaufeli & D Enzmann (1996) *Teacher burnout and lack of reciprocity* Manuscript aangeboden ter publikatie
- Jackson, S E, R L Schwab & R S Schuler (1986) Toward an understanding of the burnout phenomenon *Journal of Applied Psychology*, 71 (4), 630-640
- Kyriacou, C (1987) Teacher Stress and Burnout An international review *Educational Research*, 29 (2)
- Kyriacou, C & J Sutcliffe (1977) Teacher stress A review *Educational Review*, 29, 299-306
- Laroy, R J (1983) Onderzoek naar de taakomvang van de leraar in het voortgezet onderwijs, *Weekblad*, 15 (23), 1265-1270
- Lazarus, R S (1981) The stress and coping paradigm In C Eisdorfer, D Cohen, A Kleinman & P Maxim (Eds), *Models for clinical psychopathology* New York Spectrum, 177-214
- Leenheer, P & R van Kasteren (1994) Interne communicatie binnen scholen *Meso Focus*, 18 Houten Schoolpers
- Lokhort, A, P Habets, A Hoogendijk, R Kleipool, (1994) Stress en verzuimpreventie in het onderwijs *Meso Focus*, 20 Houten Schoolpers
- Maslach, C & S E Jackson (1986) *Maslach Burnout Inventory* Palo Alto, CA Consulting Psychologist Press
- Mazur, P J & M D Lynch (1989) Differential impact of administrative, organisational, and personality factors on teacher burnout *Teaching and Teacher Education*, 5, (4), 337-353
- Mierlo, J A J van & J R H Daamen (1994) *De effectmeting van het doorvoeren van een taakherverdeling binnen een IVBO/VBO/MAVO-onderwijsorganisatie op het ervaren van stress en burnout* GI BGZ Eindhoven
- Nieuwland, A H & H G J van der Linde (1995) *Ziekteverzuim in het onderwijs 1993/1994* Leiden Leids Instituut voor Sociaal Wetenschappelijk Onderzoek
- Ogus, E D, E R Greenglass & R.J Burke (1990) Gender-role differences, work stress and depersonalization *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 387-398
- Pretorius T B (1994). Using the Maslach Burnout Inventory to assess educators burnout at a university in South Africa *Psychological Reports*, 75, 771-777
- Poppel, J van & P Kamphuis (1994) *Gezondheid, werk en werkomstandigheden van onderwijzend personeel in de schooljaren 1991-1992 en 1992-1993 IVA*, Katholieke Universiteit Brabant, Tilburg

- Prick, L.G.M. (1983). *Het beroep van leraar: satisfactie en crisis in de leraarsloopbaan*. VU boekhandel, Amsterdam.
- Punch, K.F. & E. Tuettemann (1991). Stressful factors and the likelihood of psychological distress among classroom teachers. *Educational Research*, 33, (1), 65-69.
- Reyes, P. (1990). Individual work orientation and teacher outcomes. *Journal of Educational Research*, 83 (6), 327-335.
- Russel, D.W., E. Altmaier & D. van Velzen (1987). Job-related stress, social support, and burnout among classroom teachers. *Journal of Applied Psychology*, 72 (2), 269-274.
- Schabracq, M.J., J.A.M. Winnubst, A.C. Perreijn, & J. Gerrichhuizen (1995). *Mentale belastings in het werk*. Utrecht: LEMMA.
- Schaufeli, W.B. & G.P.A. Bergers (1992). Burnout bij leerkrachten: Achtergronden en preventie. In N. Deen, M.J.M., Siddelaars-Jaspers, H.J.M. Hermans & M. Kruger (red.) *Handboek leerlingbegeleiding* (pp 5140-1 - 5140-19). Alphen a/d Rijn: Samsom.
- Schonfeld, I.S. (1989). Psychological Distress in a Sample of Teachers. *The Journal of Psychology*, 124 (3), 321-338.
- Schwab, R.L. & E.F.I. Iwanicki (1982). Who are our burned out teachers? *Educational Research Quarterly* 7 (2).
- SCO-Kohnstamm Instituut (1995). *Verwachtingen en opvattingen bij scholenfusies*. Rapport.
- Shirom, A. & A. Oliver (1996). *Does stress lead to strain or vice versa? A cross-lagged regression test*. Manuscript aangeboden ter publicatie.
- Smith, M. & S. Bourke (1992). Teacher stress: examining a model based on context, workload, and satisfaction. *Teaching and Teacher Education*, 8 (1), 31-46.
- Travers, C.J. & C.L. Cooper (1993). Mental health, job satisfaction and occupational stress among UK teachers. *Work & Stress*, 7 (3), 203-219.
- Weisfelt, P. (1993). Ruimte voor persoonlijke ontwikkeling van docenten: suggesties voor uitdagende reizen door onderwijsland. *Tijdschrift voor Leerlingbegeleiding*, 16 (4), 5-11.
- Wolpin, J., R.J. Burke & E.R. Greenglass (1991). Is job satisfaction an antecedent or a consequence of psychological burnout? *Human Relations*, 44 (2), 193-209.

## Summary

### ***Stress and Burnout among teachers: An international review***

J.E. van Horn, D.G. Caljé, P.J.G. Schreurs and W.B. Schaufeli, *Gedrag en Organisatie*, volume 10, October 1997, nr 5, p 247

*The present article reviews recent literature on stress and burnout among teachers. Most studies lay emphasis on the role of biographical (age and gender) and work related (number of hours employed) factors in stress and burnout. With regard to age, number of hours employed and working experience American studies report on different findings than in the Netherlands. In America younger teachers and teachers with less working experience and number of hours employed experience more stress and burnout, whereas in the Netherlands stress and burnout levels tend to be higher among older teachers, more experience and full time teachers. With regard to sex and school type, American and Dutch studies report on similar findings. Male and female teachers differ in the way burnout symptoms occur. American and Dutch male teachers have more feelings of depersonalization and female teachers experience more emotional exhaustion. As for school type, both American and Dutch secondary school teachers are more burned out than their elementary colleagues. Despite inconsistencies of the results obtained in America and The Netherlands, the relevance of these biographical and work related factors in stress and burnout is supported. Hence, in studying stress and burnout among teachers these confounding factors need to be controlled for.*