



Opgesteld door: Ruud van der Aa (kennismakelaar), Devorah van den Berg (CAOP) en Jurjen van der Helden

Vraagsteller: Leraar 24

Referentie: Kennisrotonde. (2017) Wat is het effect van stress op het functioneren van leraren? (KR. 175). Den Haag: Kennisrotonde.

30 mei 2017

Vraag

Wat is het effect van stress op het functioneren van leraren en welk effect heeft stress van leraren op het leren van leerlingen?

Kort antwoord

Stress is een discrepantie tussen (hoge) eisen die vanuit de omgeving worden gesteld en de capaciteiten van een persoon om aan deze eisen te kunnen voldoen. Stress hoeft niet negatief te zijn, maar voortdurende negatieve stress kan leiden tot emotionele uitputting, vervreemding en minder zelfvertrouwen. Daarnaast kan langdurige negatieve stress leiden tot een burn-out. Stress bij leraren beïnvloedt hun manier van lesgeven, de mate waarin ze sympathie kunnen tonen, de uitoefening van hun rol als leraar en de omgang met leerlingen. Emotioneel uitgeputte leraren reageren in de klas vaker reactief en maken vaker gebruik van disciplinerende maatregelen. Ze zijn minder in staat om de klas effectief te managen en een kalme en gestructureerde leeromgeving te creëren. Door afnemende gevoelens van betrokkenheid bij leraren kunnen hun leerlingen zich ook minder verbonden gaan voelen met de school, hetgeen kan leiden tot slechtere leerresultaten. Stress belemmert leraren ook om een positieve invloed te kunnen uitoefenen op de sociaalemotionele vaardigheden van kinderen, zoals het reduceren van gedragsproblemen.

Toelichting antwoord

Verskil tussen stress en burn-out

Stress is een discrepantie tussen (hoge) eisen die vanuit de omgeving worden gesteld en de capaciteiten van een persoon om aan deze eisen te kunnen voldoen (Lazarus, 1981). Stress hoeft niet negatief te zijn. Stressvolle gebeurtenissen die als een uitdaging worden beschouwd kunnen een positieve invloed hebben op het welbevinden van een persoon. Wanneer iemand langdurig negatieve stress ervaart kan diegene hier ziek van worden en kan er een uitputtingsreactie ontstaan, een burn-out. Leraarschap wordt wereldwijd als een stressvol beroep beschouwd en beroepsstress bij leraren wordt eveneens wereldwijd als een probleem gezien (Aloe et al., 2014). Stress bij leraren wordt onder andere veroorzaakt door een combinatie van: omgaan met kinderen met gedragsproblemen in de klas, het maken van lange werkdagen en het gevoel weinig te worden ondersteund op het werk (Zhai et al., 2011).

Het effect van stress op het functioneren van leraren

Leraren beïnvloeden hun leerlingen door de manier waarop ze lesgeven, maar ook door de sfeer die ze in het klaslokaal creëren en hoe ze de klas managen. Uit de wetenschappelijke literatuur blijkt dat leraren een belangrijke rol spelen in het creëren en behouden van een positieve en kwalitatief goede leeromgeving (Jennings en Greenberg, 2009; Rhodes & Hustion, 2012). In een positieve leeromgeving is sprake van



weinig conflict en storend gedrag, makkelijke overgangen van de ene naar de andere activiteit, respectvolle communicatie en zijn leerlingen gefocust op de taken die ze moeten uitvoeren.

Langdurige negatieve stress zorgt bij leraren voor emotionele uitputting, vervreemding van zichzelf (depersonalisatie) en afname van zelfvertrouwen (Maslach et al., 2001; Jennings & Greenberg, 2009). Leraren die langdurig stress ervaren hebben een lager niveau van 'self-efficacy', dit betekent dat ze het gevoel hebben dat zij hun taken niet goed meer kunnen uitvoeren. Emotioneel uitgeputte leraren reageren in de klas vaker reactief dan leraren die emotioneel fit zijn en maken daarnaast meer gebruik van disciplinerende maatregelen en besteden minder tijd aan een positieve omgang met leerlingen (Bibou-Nakou, Stogiannidou & Kiosseoglou, 1999; Osher et al., 2007). Ze worden hierdoor minder effectief in het managen van de klas.

Door stressklachten kunnen leraren minder sympathie tonen en hebben ze minder vermogen om ondersteunende relaties met leerlingen te ontwikkelen (Brouwers & Tomic, 2000; Hamre & Pianta, 2006; Jennings & Greenberg, 2009). Hierdoor kunnen ze minder goed tegemoet komen aan de (emotionele) behoeften van leerlingen en zijn minder in staat om een kwalitatief goede leeromgeving te creëren; de sfeer in de klas verslechtert. Leraren die emotioneel zijn uitgeput door stress als gevolg van probleemkinderen in hun klas blijken meer negatieve en minder effectieve interacties met leerlingen te hebben (Friedman-Krauss, Raver, Morris & Jones, 2014). De verslechterde relatie met de leerlingen kan vervolgens leiden tot meer conflicten en meer probleemgedrag bij leerlingen en kan er voor zorgen dat leraren en leerlingen nog meer stress ervaren; er ontstaat een cyclische cirkel (Marzano et al., 2003; Osher et al., 2008). Leraren kunnen een negatieve houding krijgen ten opzichte van leerlingen, maar ook het leraarschap zelf. Dit kan er uiteindelijk toe leiden dat leraren stoppen met lesgeven.

Effect van stress bij leraren op leerlingen

In het onderzoek van Oberle & Schonert-Reichl (2016) is vanuit biologisch perspectief gekeken of stress van leraren kan "overslaan" op leerlingen. In de 'stress-contagion' theorie (Wethington, 2000) wordt verondersteld dat binnen een bepaalde sociale omgeving stressvolle ervaringen kunnen overslaan van het ene gestreste individu op het andere (McLeod en Lively, 2003; Milkie & Warner, 2011). Uit het onderzoek blijkt dat in klassen met een leraar die een sterkere mate burn-out ervaart leerlingen een verhoogd cortisol-gehalte hebben. Dit kan op zijn beurt leiden tot een verlies van spierkracht, een verstoorde vetverdeling, psychische stoornissen en verslechtering van de geheugenfunctie en besluitvaardigheid (Tiemensma et al., 2010).

Uit andere studies blijkt dat positieve en ondersteunende relaties met leraren belangrijk zijn voor de sociaal-emotionele vooruitgang en cognitieve- en taalontwikkeling van leerlingen (Peisner-Feinberg et al., 2001; Hamre & Pianta, 2006; Mashbum et al., 2008). Een positieve en ondersteunende leeromgeving zorgt ervoor dat leerlingen vooruitkomen. Daarnaast blijkt uit een meta-analyse van 100 studies dat leraren die kwalitatief goede relaties hebben met hun leerlingen 31 procent minder gedragsproblemen ervaren in de klas. Een warme en ondersteunde omgeving zorgt ervoor dat leerlingen zich veilig voelen om ideeën aan te dragen en risico's te nemen; beide zijn fundamenteel voor leren (Jennings & Greenberg, 2009).

Stress in de klas blijkt zowel de gezondheid van kinderen als het schoolsucces negatief te kunnen beïnvloeden (Marzano et al., 2003; Hamre & Pianta, 2006). Stress en emotionele negativiteit worden geassocieerd met probleemgedrag van kinderen (Yoon, 2002). Wanneer leraren door stress niet genoeg vermogen hebben om een goede sociale en emotionele omgeving te creëren zijn leerlingen minder gefocust op hun taken en presteren ze minder (La Paro & Pianta, 2003). Verscheidende onderzoeken laten ook zien dat wanneer er door stress negatieve leerkracht-leerling relaties ontstaan dit bij leerlingen kan leiden tot het vermijden van school, agressief gedrag en een negatieve houding ten opzichte van school (Hamre & Pianta, 2001; Birch & Ladd, 1998; Yoon, 2002). Uit ander onderzoek blijkt dat leerlingen waarvan de leerkracht



vaak afwezig is door burn-out klachten de leerprestaties ook vaak lager zijn (Miller, Murnane & Willett, 2007).

Meer weten?

In dit antwoord is niet ingegaan op de manieren waarop stress bij leraren kan worden verminderd. Wel blijkt uit onderzoek dat zowel het handelingsrepertoire van docenten als de werkomstandigheden ertoe doen (zie bijvoorbeeld eerdere antwoorden van de Kennisrotonde naar groeps grootte en taakbeleid: [groeps grootte, werkbeleving en effecten in het mbo](#), [taakbeleid vo en werkdruk](#)).

Geraadpleegde bronnen

Aloe, A.M., Amo, L.C. & Shanahan, M.E. (2014). Classroom management self-efficacy and burnout: a multivariate meta-analysis. *Education Psychology Review*, 26(1), 101-126. Verkregen van: <http://dx.doi.org/10.1007/s10648-013-9244-0>

Bibou-Nakou, I., Stogiannidou, A., & Kiosseoglou, G. (1999). The relation between teacher burnout and teachers' attributions and practices regarding school behavior problems. *School Psychology International*, 22, 209–217. Verkregen van: <http://dx.doi.org/10.1177/0143034399020002004>

Birch, S. H., & Ladd, G. W. (1998). Children's interpersonal behaviors and the teacher-child relationship. *Developmental Psychology*, 34, 934–946. Verkregen van: <http://dx.doi.org/10.1037//0012-1649.34.5.934>

Brouwers, A. & Tomic, W. (2000). A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management. *Teacher Education*, 16, 239-253. Verkregen van: [http://dx.doi.org/10.1016/S0742-051X\(99\)00057-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0742-051X(99)00057-8)

Friedman-Krauss, A.H., Raver, C.C., Neuspiel, J.M., & Kinsel, J. (2014). Child behavior problems, teacher executive functions, and teacher stress in head start classrooms. *Early Education and Development*, 25, 681–702. Verkregen van: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10409289.2013.825190?needAccess=true&journalCode=heed20>

Hamre, B.K. & Pianta, R.C. (2006). Student-teacher relationship. In: Bear, G.G., & Minke, K.M. (Eds.), *Children's Needs III: Development, Prevention, and Intervention*. National Association of School Psychologists. Washington, DC.

Hamre, B.K. & Pianta, R. (2010). Classroom environments and developmental processes: conceptualization, measurement, & improvement. In: Meece, J.L., Eccles, J.S. (Eds.), *Handbook of Research on Schools, Schooling and Human Development*. Routledge: New York, pp. 25-41.

Jennings, P.A. & Greenberg, M.T. (2009). The prosocial classroom: teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review Education Research*, 79(1), 491-525. Verkregen van: <http://dx.doi.org/10.3102/0034654308325693>

La Paro, K. M., & Pianta, R. C. (2003). *CLASS: Classroom Assessment Scoring System*. Charlottesville: University of Virginia Press.



Lazarus, R. S. (1981). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819–834. Verkregen van: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>

Marzano, R.J., Marzano, J.S., & Pickering, D.J. (2003). *Classroom Management that Works*. ASCD, Alexandria, VA.

Mashburn, A. J., Hamre, B. K., Downer, J. T., & Pianta, R. C. (2007). Teacher and classroom characteristics associated with teachers' ratings of pre-kindergartners' relationships and behaviors. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 24, 367–380. Verkregen van: <http://dx.doi.org/10.1177/0734282906290594>

Maslach, C., Schaufeli, W.B. & Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review Psychology*, 52, 397-422. Verkregen van: <http://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

McLeod, J.D. & Lively, K. (2003). In: Delwater, J. (Ed.), *Social Structure and Personality*. Kluwer/ Plenum, New York.

Miller, R. T., Murnane, R. J., & Willett, J. B. (2007). Do teacher absences impact student achievement? Longitudinal evidence from one urban school district (NBER Working Paper 13356). Cambridge, MA: National Bureau of Economic Research, Inc

Milkie, M.A. & Warner, C.H. (2011). Classroom learning environments and the mental health of first grade children. *Journal Health Social Behaviour*, 52 (1), 4-22. Verkregen van: <http://dx.doi.org/10.1177/0734282906290594>

Oberle E. & Schonert-Reichl, K.A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*, 159, 30-37. Verkregen van: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953616302052>

Osher, D., Sprague, J., Weissberg, R.P., Keenan, S. & Zins, J.E. (2008). A comprehensive approach to promoting social, emotional, and academic growth in contemporary schools. In: Thomas, A., Grimes, J. (Eds.), *Best Practices in School Psychology*, vol. 4. National Association of School Psychologists: Bethesda, MD, pp. 1263-1278.

Peisner-Feinberg, E. S., Burchinal, M. R., Clifford, R. M., Culkin, M. L., Howes, C., Kagan, S. L., & Yazejian, N. (2001). The relation of preschool child-care quality to children's cognitive and social developmental trajectories through second grade. *Child Development*, 72, 1534–1553. Verkregen van: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1467-8624.00364/abstract>

Rhodes, H., & Huston, A. (2012). Building the workforce our youngest children deserve. *Society for Research in Child Development Social Policy Report*, 26(1), 1–32. 1). Verkregen van: <https://eric.ed.gov/?id=ED531540>

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and Teacher Education. An International Journal of Research and Studies*, 26, 1059–1069. Verkregen van: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0742051X09002479>

Tiemensma, J., Biermasz, N.R., Middelkoop, H.A.M., Van der Mast, R.C., Romijn, J.A. & Pereira, A.M. (2010). Prevalence of Psychopathology and Maladaptive Personality Traits after Long-Term Cure of



Cushing's Disease. *Journal Clinical Endocrinology Metabolism*, 95(10): 129-141. Verkregen van: <https://doi.org/10.1210/jc.2010-0512>

Wethington, E. (2000). Contagion of stress. *Adv. Group Process*, 17, 229-253.

Yoon, J. S. (2002). Teacher characteristics as predictors of teacher-student relationships: Stress, negative affect, and self-efficacy. *Social Behavior and Personality*, 30, 485-493. Verkregen van: <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2002.30.5.485>

Zhai, F., Raver, C. C., & Li-Grining, C. (2011). Classroom-based interventions and teachers' perceived job stressors and confidence: Evidence from a randomized trial in Head Start settings. *Early Childhood Research Quarterly*, 26, 442-452. Verkregen van: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3172132/>

Onderwijssector

Primair onderwijs

Trefwoorden

Teacher stress, teacher burn-out, stress contagion teacher, classroom management, teacher social and emotional competence

Zoekmachines

'Education Source', 'ERIC' en 'Teacher Reference Center: HOST', scholar.google.nl, google.nl.