



Opgesteld door: Ruud van der Aa (kennismakelaar), Deborah van den Berg en Jurjen van der Helden (antwoordspecialisten), update Marloes de Lange (kennismakelaar)

Vraagsteller: Leraar 24

Referentie: Kennisrotonde. (2023) Wat is het effect van stress op het functioneren van leraren? (KR. 175).

30 mei 2017 - update 16 maart 2023

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 sociaal-emotionele vaardigheden van kinderen, zoals het reduceren van gedragsproblemen.

Toelichting antwoord

Verschil 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

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. Deze negatieve relatie is waarschijnlijk wederkerig (Skaalvik & Skaalvik, 2017). 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 en 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 (Sönmez & Kolaşınlı, 2020). 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 (Harmsen et al, 2018).

Effect van stress bij leraren op leerlingen

Volgens 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). In het onderzoek van Oberle & Schonert-Reichl (2016) is vanuit biologisch perspectief gekeken of stress van leraren kan 'overslaan' op leerlingen. Uit dit onderzoek blijkt dat in klassen met een leraar die een sterkere mate burn-out ervaart leerlingen een verhoogd cortisol-gehalte (een indicator voor stress en welzijn) hebben.

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; Jeon et al., 2019). 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). Verscheidene onderzoeken laten 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; Madigan & Kim, 2021).

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 andere relevante Kennisrotonde-antwoorden:

[Wat is bekend over de relaties tussen groeps grootte, werkbeleving van docenten en effecten bij studenten in het mbo?](#)

[Welke vormen van taakbeleid bestaan er in het vo en wat is het effect op de 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.

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.

Birch, S. H., & Ladd, G. W. (1998). [Children's interpersonal behaviors and the teacher child relationship](#). *Developmental Psychology*, 34, 934-946.

Brouwers, A. & Tomic, W. (2000). [A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management](#). *Teacher Education*, 16, 239-253.

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.

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.

Harmsen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R. & Van Veen, K. (2018). [The relationship between beginning teachers' stress causes, stress responses, teaching behaviour and attrition](#), *Teachers and Teaching*, 24(6), 626-643

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.

Jeon, L., Buettner, C. K., Grant, A.A., & Lang, S.N. (2019). [Early childhood teachers' stress and children's social, emotional, and behavioral functioning](#). *Journal of Applied Developmental Psychology*, 61, 21-32.

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

Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834.

Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021). [Does teacher burnout affect students? A systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes](#). *International Journal of Educational Research*, 105, 101714.

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

Maslach, C., Schaufeli, W.B. & Leiter, M.P. (2001). [Job burnout](#). *Annual Review Psychology*, 52, 397-422.

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.

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.

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.

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).

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.

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Teacher stress and teacher self-efficacy: relations and consequences. In: McIntyre, T., McIntyre, S., Francis, D. (eds) Educator Stress. Aligning Perspectives on Health, Safety and Well-Being. Springer, Cham.

Sönmez, S. & Kolaşınli, I.B. (2020). [The effect of preschool teachers' stress states on classroom climate](#), *Education*, 3-13

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.

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.

Onderwijssector

Primair onderwijs

Trefwoorden

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