



Kulnun kennara og starfsaðstæður: Þróun og samanburður við aðra opinbera sérfræðinga

Sif Einarsdóttir, Regína Bergdís Erlingsdóttir,
Amalía Björnsdóttir og Ásta Snorradóttir

► Abstract ► Um höfundana ► About the authors ► Heimildir

Frá efnahagshruninu 2008 hefur niðurskurður fjármagns leitt til þess meðal annars að minna svigrúm hefur gefist til að takast á við brýn úrlausnarefni í skólastarfi. Vísbendingar eru um að líðan kennara hafi versnað frá árinu 2008 og því er mikilvægt að kanna hvort breytingar hafi orðið á einkennum kulnunar frá fyrri rannsóknum meðal grunnskólakennara á árunum 1999 og 2005. Sami spurningalisti og notaður var í fyrri rannsóknum, Maslach Burnout Inventory (MBI-ES) var lagður fyrir 515 grunnskólakennara í Reykjavík. Konur voru 85%, karlar 15% og svarhlutfallið var 38%. Einnig voru lagðir fyrir listar sem meta annars vegar örmögnunarröskun (The Karolinska Emotional Exhaustion Scale – KEDS) og hins vegar starfsaðstæður (Job Demands–Resource Scale – JDRS). Í ljós kom að einkenni kulnunar meðal grunnskólakennara hafa aukist frá því fyrir hrun, einkum tilfinningaþrot, en grunnskólakennarar meta starfsárangur enn nokkuð mikinn og finna varla til hlutgervingar gagnvart nemendum. Um 42% grunnskólakennara mæta greiningarviðmiðum fyrir örmögnunarröskun samanborið við 31–38% félagsmanna BHM. Hvað starfsaðstæður varðar meta grunnskólakennarar álag mikið en telja sig hafa tækifæri til að vaxa í starfi og fá stuðning frá stofnun, t.d. stjórnendum. Grunnskólakennarar finna til starfsöryggis en þeir hafa ekki mikla möguleika á framgangi í starfi. Álag reyndist hafa sterkust tengsl við kjarna-einkenni kulnunar, tilfinningaþrot, í líkani Maslach og einnig örmögnunarröskun. Möguleikar til vaxtar í starfi og stuðningur stofnunar virðast hafa verndandi áhrif. Niðurstöður sýna að kulnun hefur aukist og mikilvægt er að huga að starfsaðstæðum grunnskólakennara, sérstaklega of miklu álagi. Ástæður þessa mikla álags geta verið margvíslegar en hugsanlega má rekja þær til hegðunarvanda í nemendahópi, skorts á viðeigandi úrræðum í málefnum nemenda sem veita þarf sérstakan stuðning, aukins foreldrasamstarfs og almenns virðingarleysis gagnvart kennarastarfinu í samfélaginu.

Efnisorð: Kulnun, grunnskólakennarar, starfsaðstæður, heilsa og vellíðan, örmögnunarröskun, opinberir sérfræðingar

Inngangur

Umræða um kulnun í starfi og veikindi starfsfólks henni tengd hefur verið í brennidepli héraendis og hefur meðal annars snert kennarastéttina. Óviðunandi starfsaðstæður, langvarandi álag og streita getur leitt til kulnunar og orðið ástæða þess að kennarar hverfa frá störfum í lengri eða skemmri tíma eða leita sér annarra starfa. Á síðustu 18 mánuðum leituðu 208 kennarar til VIRK – starfsendurhæfingarsjóðs og 65% þeirra greindu frá því að starfsþrot/kulnun væri ein af ástæðum fjarveru þeirra frá vinnu (Svandís Nína Jónsdóttir, munnleg heimild, 9. október 2019).

Spáð hefur verið fækkun grunnskólakennara á næstu árum samhliða auknum nemendafjölda (Helgi Eiríkur Eyjólffson og Stefán Hrafn Jónsson, 2017). Skúli Helgason o.fl. (2017) bentu á að ekki væri næg aðsókn í kennaranám og þó umsóknum um grunnskólakennaranám hafi fjölgaði um 200 á landinu öllu haustið 2019 (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2019) þá er langt í frá að mönnun stéttarinnar sé tryggð. Meðalaldur grunnskólakennara hefur hækkað um rúm fjögur ár síðan um aldamót (Hagstofa Íslands, 2019a) og vísbendingar eru um að leiðbeinendum fari aftur fjölgandi eftir að ástand hafði batnað í mönnun í kjölfar efnahagskreppunnar 2008 (Hagstofa Íslands, 2019b). Efnahagshrunið 2008 hafði víðtækar afleiðingar fyrir starf grunnskóla sökum niðurskurðar á fjárframlögum sem hafði meðal annars áhrif á starfsaðstæður. Þannig hefur vanlíðan sem rekja má til starfsaðstæðna aukist frá hruninu og þeirri þróun hefur ekki verið snúið við (Guðbjörg Linda Rafnsdóttir og Hjördís Sigursteinsdóttir, 2016).

Markmiðið með þessari rannsókn er að kanna algengi kulnunar og örmögnunarröskunar (e. exhaustion disorder) hjá grunnskólakennurum og hvort slíkt tengist starfsaðstæðum þeirra. Vegna breytinga á starfsaðstæðum í kjölfar hrunsins er mikilvægt að kanna stöðu þessara mála og yfirvofandi kennaraskortur gerir það enn brýnna. Þá verður metið hvernig kulnun hefur þróast frá því að fyrstu rannsóknir meðal grunnskólakennara voru gerðar. Fyrri rannsóknir sýna að á milli árunna 1999 og 2005 dró lítillega úr kulnun meðal íslenskra grunnskólakennara (Anna Þóra Baldursdóttir og Valgerður Magnúsdóttir, 2007) en ekki eru nýrri sambærilegar athuganir fyrir hendi. Auk þess að kanna kulnun eru starfsaðstæður grunnskólakennara metnar með heildstæðari hætti í þessari rannsókn en áður hefur verið gert hérlendis. Nýleg rannsókn meðal félagsmanna í Bandalagi háskólanna – BHM (Þórey Þormar, 2018) leyfir einnig markvissan samanburð á örmögnunarröskun sambærilegra stétta hjá hinu opinbera.

Kenningar um kulnun og starfsumhverfi

Kulnun lýsir sér í tilfinningalegri og líkamlegri örmögnun og er afleiðing langvarandi streitu sem ekki hefur náðst að yfirvinna. Streituvakarnir geta tengst ýmsu í umhverfi einstaklinga, bæði í starfsumhverfi og í persónulegu lífi (Bianchi, Truchot, Laurent, Brisson og Schonfeld, 2014). Herbert Freudenberger (1974) og Christina Maslach (1976) komu fyrst fram með hugtakið kulnun í starfi á áttunda áratug síðustu aldar, en þau höfðu hvort í sínu lagi greint slíkt ástand meðal starfsfólks í umönnunarstörfum. Bæði töldu þau að kulnun í starfi tengdist fyrst og fremst störfum þar sem grunnurinn er sambandið á milli þess sem veitir þjónustu og þess sem þiggur hana. Þar af leiðandi einskorðuðust fyrstu athuganir á kulnun við umönnunar- og þjónustustörf. Rannsóknir beindust þó fljótt að kennarastéttinni því að kennarastarfið er svipaðs eðlis, byggt á samskiptum þess sem veitir og þess sem þiggur. Á seinni stigum var síðan farið að rannsaka kulnun meðal ýmissa annarra starfsstétta, óháð því hvort störfin snúast mikið um samskipti af þessu tagi (Kristensen, Borritz, Villadsen og Christensen, 2005; Maslach, Leiter og Schaufeli, 2008).

Maslach var leiðandi í rannsóknum á starfstengdri kulnun sem hún skilgreindi út frá þrem viddum; tilfinningaþroti (e. emotional exhaustion), hlutgervingu (e. depersonalization) og dvínandi starfsárangri (e. reduced personal accomplishment) (Maslach, 1993). Tilfinningaþrot lýsir sér í því að einstaklingurinn upplifir mikla þreytu, bæði andlega og líkamlega. Tilfinningaþrot er jafnframt kjarninn í kulnun samkvæmt Maslach. Hlutgerving lýsir sér í neikvæðum viðhorfum til vinnunnar og í umönnunar- og þjónustustörfum kemur það fram gagnvart skjólstæðingum, eins og t.d. nemendum. Hlutgervingu vill Maslach meina að starfsfólk virki sem vörn gegn tilfinningaþroti til að fjarlægja sig aðstæðum sem valda streitu. Dvínandi persónulegur árangur fylgir þeirri tilhneigingu að meta eigin árangur í starfi á neikvæðan hátt og er afleiðing langvarandi tilfinningaþrots (Maslach, Jackson og Leiter, 1986; Maslach, 1993; Maslach, Schaufeli og Leiter, 2001; Maslach og Leiter, 2016).

Einstaklingar sem upplifa kulnun missa með tímanum getuna til að sinna starfi sínu af áhuga, það leiðir til þess að þeir ná ekki að afkasta eins miklu og áður og skuldbinding við starfið minnkar.

Afleiðingarnar geta verið fjarvera frá vinnu og fyrirætlanir um að hætta störfum. Þegar haldið er áfram að vinna, þrátt fyrir kulnun, verður það til þess að skilvirkni starfsfólks minnkar (Maslach o.fl., 2001; Maslach og Leiter, 2016). Í kenningu Maslach er gengið út frá því að kulnun sé einkum og sér í lagi starfstengt fyrirbæri og afleiðing langvinnrar streitu sem tengist starfi. Það eru því vinnutengdir þættir sem spá fyrir um kulnun, og í þeim efnum settu Maslach, Jackson og Leiter (1997) fram tilgátu um að það væri samspil óhóflegra krafna og skorts á úrræðum sem hefði mest áhrif. Demerouti, Bakker, Nachreiner og Schaufeli (2001) þróðu síðar kenningarlegt líkan til að meta þetta samspil, sem nefnist The Job Demands-Resources Model (JDR-líkanið). Rannsóknir hafa sýnt að vinnutengdir þættir spái fyrir um kulnun meðal starfsfólks, en starfskröfur hafi þó sterkara forspárgildi en skortur á úrræðum í starfi (Hakanen, Schaufeli og Ahola, 2008).

Þó að flestar rannsóknir sem gerðar hafa verið á kulnun í starfi hafi byggst á kenningu Maslach (Bianchi o.fl., 2014) hafa einnig komið fram önnur sjónarmið og gagnrýni á kenningu hennar. Þar má nefna að dregið er í efa að kulnun sé einungis að rekja til starfstengdra þátta og þá er bent á að jafnvel einstaklingar utan vinnnumarkaðar geti haft einkenni sem svipar til kulnunar í kenningu Maslach (Kristensen o.fl., 2005). Auk þess hefur verið bent á að ekki er alltaf hægt að aðgreina afleiðingar streitu sem á uppruna sinn í vinnu frá afleiðingum streitu sem skapast utan vinnu (Bianchi o.fl., 2014). Í Svíþjóð hefur örmögnunarröskun verið skilgreind sem sjúkdómur innan ICD-10 sem er alþjóðlegt flokkunarkerfi sjúkdóma og skyldra heilbrigðisvandamála. Örmögnunarröskun lýsir sér í svipuðum einkennum og kulnun og er afleiðing langvarandi streitu sem tengist vinnu og/eða persónulegum aðstæðum (Besér o.fl., 2014). Rannsóknir hafa sýnt fram á skyldleika kulnunar og örmögnunarröskunar þannig að 93% samsvörun virðist vera milli þeirra (Hasselberg, Jonsdóttir, Ellbin og Skagert, 2014).

Í nýlegri íslenskri rannsókn sem náði til allra félagsmanna BHM var örmögnunarröskun könnuð og tengsl hennar við starfsaðstæður (Þórey Þórmarr, 2018). Tíðni örmögnunarröskunar meðal umönnunarstétta (félagsráðgjafa, sjúkrahjálfa, framhalds- og háskólakennara, sálfræðinga og ljósmæðra) var um 38% og 31% meðal annarra félagsmanna BHM (lögfræðinga, arkitekta, stjórnsýslustarfsmanna, geislafræðinga, bókasafnsfræðinga, náttúrufræðinga og hagfræðinga). Rímar þetta við hugmyndir Maslach og fleiri um að fólki sé hætta við kulnun í störfum sem hverfast um samskipti við þjónustuþega. Fram kom að tengsl starfskrafna og skorts á úrræðum við örmögnunarröskun voru álíka sterk. Það gefur til kynna að vernd fáið með því að huga vel að uppbyggingu starfsumhverfisins (Þórey Þórmarr, 2018).

Starfsaðstæður og kulnun meðal kennara

Ýmsir þættir hafa í erlendum rannsóknum verið tengdir einkennum kulnunar hjá kennurum. Þar má nefna starfskröfur og skort á úrræðum í starfi, svo sem tækifærum til að vaxa og dafna, sem og lítið sjálfræði í starfi (Jackson og Rothman, 2005). Einnig hefur komið fram að skortur á félagslegum stuðningi (Kahn, Schneider, Jenkins-Henkelman og Moyle, 2006), viðvarandi tímapressa (Johnston, 2012; Skaalvik og Skaalvik, 2010), erfið samskipti við nemendur og/eða foreldra (Pyhältö, Pietarinen og Salmela-Aro, 2011) og áhugaleysi nemenda á námi (Geving, 2007) getur ýtt undir kulnun. Agavandamál og hegðunarvandi nemenda hafa lengi reynst kennurum erfið (Gold og Roth, 1993). Kvíði vegna erfiðleika við að stýra hegðun nemenda er ein algengasta ástæðan fyrir því að kennarar hætta í starfi (Cangelosi, 2004) og safngreining Aloe, Shisler, Norris, Nickerson og Rinker (2014) sýndi fram á tengsl milli erfiðrar hegðunar og kulnunar hjá kennurum. Miklar kröfur eru gerðar til kennara sem takast þurfa á við daglegar áskoranir í samskiptum við nemendur auk þess að vera í góðu samstarfi við foreldra og aðra starfsmenn skólans.

Í íslenskri rannsókn á kulnun grunnskólakennara árið 1999 studdist Anna Þóra Baldursdóttir (2002) við þríþáttakenningu Maslach (1993). Niðurstöður sýndu að tilfinningaþrot mældist nokkurt en lítið var um að grunnskólakennararnir hlutgerðu nemendur sína og þeim fannst starfsárangur sinn yfirleitt nokkuð góður. Þá höfðu 65% grunnskólakennara velt fyrir sér að

láta af störfum vegna álags, bágra kjara eða þeirrar upplifunar að virðingu fyrir kennarastarfinu skorti úti í samfélaginu. Kulnun mældist meiri hjá þeim sem höfðu áformað að hætta kennslu en öðrum, sér í lagi meðal þeirra sem íhuguðu að hætta vegna álags. Í síðari rannsókn Önnu Þóru Baldursdóttur og Valgerðar Magnúsdóttur (2007), sem var gerð árið 2005, mældist tilfinningaþrot og hlutgerving lítilla lægri en í rannsókninni frá 1999 og starfsánægja reyndist meiri. Þá kom í ljós að 72% grunnskólakennaranna höfðu hugleitt að hætta kennslu, sem er þó nokkur aukning frá árinu 1999. Sömu þættir og nefndir voru í fyrri könnun voru tengdir því að vilja hætta í starfi, þ.e. lág laun, álag í starfi og sú upplifun að virðingu skorti fyrir starfinu í samfélaginu. Tímapressa og hegðunarvandamál nemenda voru nefnd sem helstu álagsþættirnir.

Mikið samræmi er í niðurstöðum íslenskra rannsókna og þeirra erlendu í þáttum sem tengjast kulnun kennara. Vert er að skoða nánar nokkra þætti sem gætu verið ástæða þess álags sem fram kemur meðal íslenskra grunnskólakennara. Í skýrslu starfshóps um nýliðun og bætt starfsumhverfi grunnskólakennara í Reykjavík kemur fram að kennurum finnst t.d. of mikið af tíma þeirra fara í vinnu tengda greiningum á vanda nemenda og skortur er á úrræðum fyrir nemendur með náms- eða hegðunarerfiðleika (Skúli Helgason o.fl., 2017). Auk þess eru ný námskrá, breytingar á námsmati og auknar kröfur um skráningar og upplýsingagjöf taldar auka álag.

Grunnskólum ber að mennta öll börn og tryggja þeim nám sem hentar hverjum og einum í sínum heimaskóla – skóla án aðgreiningar eða skóla margbreytileikans (Lög um grunnskóla nr. 91/2008; Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2011). Nemendahópurinn hefur alltaf verið fjölbreyttur og nýir hópar bætast við. Til að mynda hefur hlutfall nemenda með erlent móðurmál hækkað úr 1,5% árið 1998 í rúm 10% árið 2018 (Hagstofa Íslands, 2019c). Vissulega má rekja hluta af álagi grunnskólakennara til þess að þeir þurfa að koma til móts við fjölbreyttari hóp nemenda en áður, bæði hvað varðar uppruna, námsgetu og hegðun.

Agi og bekkjarstjórnun virðist hvíla þyngra á íslenskum kennurum en kennurum í nágrannalöndunum. Íslenskir unglíngastigskennarar upplifa þannig meiri truflandi hegðun og agavandamál í nemendahópi en starfssystkini þeirra annars staðar á Norðurlöndum (Ragnar F. Ólafsson, 2019). Í rannsókn Snæfríðar Björgvinsdóttur og Önnu-Lindar Pétursdóttur (2014) meðal grunnskólakennara í níu skólum á höfuðborgarsvæðinu kom í ljós að þeir töldu um fjórðung nemenda hegða sér illa og hafði helmingur grunnskólakennaranna velt fyrir sér að láta af störfum vegna slíkrar hegðunar. Í ljós komu skýr tengsl milli þess að grunnskólakennarar þurftu að takast á við erfið hegðunarvandamál og einkenna tilfinningaþrots, en þar var stuðst við kvarða Maslach. Það þarf því ekki að koma á óvart að þegar íslenskir grunnskólakennarar voru beðnir að meta þörf fyrir starfsþróun, þá reyndist áhugi mestur á starfsþróunarverkefnum tengdum kennslu nemenda með sérþarfir og fræðslu um aga- og hegðunarvandamál (Ragnar F. Ólafsson og Júlíus K. Björnsson, 2009). Tíu árum seinna var þörfin talin mest á þjálfun kennslu í fjölmenningslegu umhverfi eða fjöltyngdum nemendahópi, hegðun og stjórnun í kennslustofu og notkun á tölvu- og upplýsingatækni (Ragnar F. Ólafsson, 2019).

Í TALIS, alþjóðlegri rannsókn á viðhorfum og starfsaðstæðum kennara sem nær til 48 landa, er áberandi að færri grunnskólakennarar hér á landi en að meðaltali í öðrum þáttökulöndum telja að kennarastarfið sé mikils metið í þjóðfélaginu og ánægja með laun er talsvert minni en annars staðar á Norðurlöndum (Ragnar F. Ólafsson, 2019). Um 60% grunnskólakennara voru ósammála því að borin væri virðing fyrir kennurum í þeirra sveitarfélagi (Ragnar F. Ólafsson og Júlíus K. Björnsson, 2009). Þetta er áhyggjuefni því eins og áður sagði hafa lág laun og upplifun á lítilli virðingu fyrir starfinu verið tengd því að vilja hætta í starfi (Anna Þóra Baldursdóttir og Valgerður Magnúsdóttir, 2007). Þessar rannsóknir sýna að starfsumhverfi kennara er flókið og margþætt samskipti valda álagi þannig að starfskröfur eru miklar og úrræðin duga mögulega ekki til mótvægis. Til að varpa betur ljósi á starfsaðstæður kennara er mikilvægt að nota þekkt líkön (t.d. JDR-líkanið) sem leyfa samanburð við starfsaðstæður annarra stétta.

Kulnun og kreppan

Í umfjöllun um starfsaðstæður grunnskólakennara má heldur ekki gleyma niðurskurði sem fylgdi í kjölfar efnahagskreppunnar 2008 og tók sinn toll af starfsfólki, þó skólastarf í kjölfar efnahagshrunsins virðist að mestu hafa gengið sinn vanagang. Bent hefur verið á að starfsmenn á öllum skólastigum bjuggu við aukið álag í mörg ár eftir hrunið meðan dregið var úr fjárframlögum til skóla (Steinunn Helga Lárusdóttir, Anna Kristín Sigurðardóttir, Arna H. Jónsdóttir, Börkur Hansen og Guðný Guðbjörnsdóttir, 2015). Rannsóknir hafa einnig leitt í ljós að t.d. veikindafjarvistir sem starfsfólk skóla rak til vinnutengdra aðstæðna í kjölfar bankahrunsins haustið 2008 jukust á árunum 2010–2016 (Guðbjörg Linda Rafnsdóttir og Hjördís Sigursteinsdóttir, 2016).

Rannsóknir á starfsaðstæðum og kulnun meðal hópa sem starfa í skólakerfinu annarra en grunnskólakennara hafa verið gerðar eftir efnahagshrunið 2008. Í rannsókn Brynhildar Magnúsdóttur (2012) kom í ljós að almennt leið framhaldsskólakennurum vel í vinnunni og ekki var mikið um að þeir upplifðu kulnun. Svipaðar niðurstöður fengust í rannsókn þeirra Guðrúnar Ragnarsdóttur, Ásrúnar Matthíasdóttur og Jóns Friðriks Sigurðssonar (2010) en þau mátu starfsánægju og starfsumhverfi framhaldsskólakennara. Þeir voru flestir ánægðir í vinnu sinni og fannst umhverfið og vinnuaðstæður yfirleitt góðar. Þó sagðist helmingur framhaldsskólakennaranna finna fyrir miklu álagi tengdu starfinu og voru þar af leiðandi ekki eins ánægðir í vinnunni og þeir sem fundu ekki fyrir þessu álagi. Í rannsókn meðal grunn- og leikskólastjóra kom í ljós að 15% grunnskólastjóra upplifðu starfstengda kulnun og 28% leikskólastjóranna (Gerður Ólína Steinþórsdóttir, Amalía Björnsdóttir og Börkur Hansen, 2015) en í þeirri rannsókn var notaður annar kvarði til að meta kulnun, eða Copenhagen Burnout Inventory.

Ekki er til rannsókn sem metur kulnun meðal grunnskólakennara eftir efnahagshrunið, en í könnun Sambands íslenskra sveitarfélaga og Félags grunnskólakennara (2012/2013) á starfsumhverfi grunnskólakennara kom í ljós að 77% þeirra fannst álag sem fylgdi starfinu hafa aukist síðustu fimm árin. Þeir nefndu líka að minna væri um sérkennslu og að samskipti við forráðamenn nemenda hefðu aukist. Þó almennt sé viðurkennt að foreldrasamstarf bæti bæði námsárangur og aðlögun barna að skólum (Hattie, 2009; Jeynes, 2005) og jákvæð viðhorf til foreldra einkenni þá skóla þar sem hegðunarvandi er lítill (Ingvar Sigurgeirsson og Ingibjörg Kaldalóns, 2006), þá getur samstarfið reynt á grunnskólakennara. Aðeins 15% umsjónarkennara í rannsókn í 20 grunnskólum fannst samstarf við foreldra vera mjög auðvelt (Kristín Jónsdóttir og Amalía Björnsdóttir, 2014) og fundist hafa tengsl milli kulnunar og erfiðra samskipta við foreldra (Pyhältö o.fl., 2011).

Viðfangsefni rannsóknarinnar

Eins og hér hefur verið rakið bendir allt til þess að starfsaðstæður grunnskólakennara hafi versnað í kjölfar efnahagshrunsins og að aukið álag fylgi mögulega tíðari hegðunarvanda, fjölbreyttari nemendahópi og auknum kröfum, t.d. um foreldrasamstarf. Vísbendingar eru um að í kjölfar hrunsins hafi ekki verið svigrúm til að breyta starfsháttum grunnskóla til að mæta þessum aðstæðum og takast á við ný úrlausnarefni. Í ljósi rannsókna á starfsaðstæðum og þess sem fram hefur komið í nýlegum athugunum eftir hrun (t.d. Guðbjörg Linda Rafnsdóttir og Hjördís Sigursteinsdóttir, 2016) má búast við að kulnun hafi aukist frá því að hún var síðast metin af Önnu Þóru og Valgerði árið 2005. Þar sem grunnskólakennarar hafa lýst yfir óánægju með kjör, þeir upplifa skort á virðingu og þeim hefur verið tíðrætt um álag í starfi er því mikilvægt að leita svara við því hvort örmögnunarröskun sé tíðari í hópi þeirra en hjá félagsmönnum BHM. Eins og fram hefur komið í fyrri rannsóknum (Hakanen o.fl., 2008; Þórey Þormar, 2018) má telja að starfsaðstæður, bæði starfskröfur og skortur á úrræðum, tengist kulnun í starfi hjá grunnskólakennurum.

Aðferð

Til að kanna kulnun og starfsaðstæður hjá grunnskólakennurum var spurningalisti sendur til félagsmanna í Félagi grunnskólakennara í Reykjavík haustið 2018. Þar sem mikilvægt er að skoða þróun kulnunar yfir tíma var stuðst við kulnunarkvarða Maslach fyrir grunnskólakennara sem var notaður í fyrri rannsóknum árin 1999 og 2005 (Anna Þóra Baldursdóttir, 2002; Anna Þóra Baldursdóttir og Valgerður Magnúsdóttir, 2007). Samanburður á kulnun kennara og félagsmanna BHM (Þórey Þormar, 2018) var fenginn með því að leggja einnig fyrir The Karolinska Exhaustion Disorder Scale (KEDS). Að lokum var Job Demands-Resources Scale (JDRS) sem metur starfskröfur og úrræði í starfi lagður fyrir.

Þátttakendur

Könnunin var send til alls 1340 félaga í Félagi grunnskólakennara í Reykjavík í öllum 39 grunnskólum sem borgin rekur. Í félaginu eru einnig náms- og starfsráðgjafar, leiðbeinendur og verkefnastjórar. Alls tóku 515 manns þátt og var svarhlutfallið 38%. Sum netföng reyndust vera óvirk og einhverjir voru í leyfi en nákvæmar upplýsingar fengust ekki um fjölda þeirra. Þetta þýðir að svarhlutfallið er líklega vanmetið. Konur voru 85% ($N = 438$) og karlar 15% ($N = 75$) þátttakenda, tveir svöruðu ekki spurningunni um kyn. Kynjahlutföll eru í samræmi við hlutfall kvenna og karla í starfi grunnskólakennara á Íslandi (Hagstofa Íslands, 2018). Menntun þátttakenda var fjölbreytt og voru margir með fleiri en eina prófgráðu. Meirihluti, eða 60%, var a.m.k. með B.Ed.-gráðu og um 32% höfðu lokið meistaragráðu eða annarri háskólamenntun á framhaldsstigi. Flestir þátttakendur (79%) voru í fullu starfi. Tafla 1 sýnir hvernig þátttakendur dreifast eftir starfssviði, starfsreynslu og á aldurstigi nemenda.

Tafla 1. Skipting þátttakenda eftir starfssviði, aldurstigi og starfsreynslu.

	<i>N</i>	Hlutfall
Starfssvið		
Umsjón	297	58%
Almenn kennsla	126	25%
Sérkennsla/náms- og starfsráðgjöf	77	15%
Annað	11	2%
Aldurstig		
Yngsta stig (1.-4. bekkur)	129	25%
Miðstig (5.-7. bekkur)	96	19%
Unglingastig (8.-10. bekkur)	121	23%
Fleiri en eitt aldurstig	159	31%
Annað	10	2%
Starfsreynsla		
10 ár eða minna	142	27%
11-20 ár	189	37%
21 ár og meira	184	36%

Meirihluti kennaranna hafði bekkjarumsjón með höndum en fjórðungur sinnti almennri kennslu og þar voru meðal annarra list- og verkgreinakennarar. Meðalstarfsreynsla grunnskólakennaranna var 18 ár ($sf = 11$). Um þriðjungur kenndi á fleiri en einu aldurstigi (31%) og fæstir kenndu á miðstigi (19%). Þeir sem sinntu öðrum störfum, sérkennslu og náms- og starfsráðgjöf, voru tiltölulega fámennur hópur (2%).

Mælitæki

Maslach Burnout Inventory – Educators Survey

Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (MBI-ES) er útgáfa af spurningalistaum Maslach Burnout Inventory sem er sérsniðin fyrir kennara (Maslach, Jackson og Schwab, 1986; Maslach o.fl., 1997). Hann var þýddur og notaður í rannsókn Önnu Þóru og féлага (2002; 2007). Í spurningalistaum eru 22 staðhæfingar sem skiptast á þrjá undirskvarða sem mæla tilfinningaþrot (e. emotional exhaustion), hlutgervingu (e. depersonalization) og starfsárangur (e. personal accomplishment). Þátttakendur bregðast við staðhæfingum um líðan í starfi, t.d. „Mér finnst ég búin/n á því andlega í þessu starfi“ og „Ég er þreytt/ur þegar ég fer á fætur á morgnana og þarf að horfast í augu við enn einn vinnudaginn“, á sex punkta svarkvarða. Gildi kvarðans eru 0 = aldrei, 1 = nokkrum sinnum á ári, 2 = einu sinni í mánuði eða sjaldnar, 3 = nokkrum sinnum í mánuði, 4 = einu sinni í viku, 5 = nokkrum sinnum í viku og 6 = á hverjum degi. Svör eru síðan lögð saman fyrir hvern undirskvarða. Staðhæfingar sem snúa að tilfinningaþroti eru níu, fimm fjalla um hlutgervingu og spurningar sem snúa að starfsárangri eru átta (spönn hvers kvarða má sjá í töflu 2). (Maslach o.fl., 1986; Maslach o.fl., 1997). Hærri gildi á kvörðum sem mæla tilfinningaþrot og hlutgervingu eru merki um meiri kulnun og lægri gildi á kvarðanum um starfsárangur tengjast meiri kulnun. Áreiðanleiki (Cronbach's alfa) kvarðanna MBI-ES hefur mælt í bandarískum rannsóknum 0,88–0,90 fyrir tilfinningalega örmögnun, 0,74–0,76 fyrir hlutgervingu og 0,72–0,76 fyrir starfsárangur. Þáttgreiningar hafa stutt þriggja þátta líkanið og formgerð listans (Maslach o.fl., 1997).

The Karolinska Exhaustion Disorder Scale

The Karolinska Exhaustion Disorder Scale (KEDS) er stuttur spurningalisti sem metur örmögnunarröskun. Hann greinir á milli fólks sem upplifir þreytu sem telst edlileg og þeirra sem eru örmagna. Hann skimar einnig fyrir starfsfólki sem er í áhættu með að þróa örmögnunarröskun (Besér o.fl., 2014). Í listanum eru níu atriði og einkennin sem þau vísa til eru: „Einbeiting“, „Minni“, „Líkamlegt þol“, „Andlegt þol“, „Endurheimt/bati“, „Svefn“, „Skynfæri“, „Kröfur“ og „Píringur og reiði“. KEDS er svarað á sex punkta kvarða sem tekur gildi á bilinu 0–6, og eru atriðin lögð saman til að mynda eina heildarniðurstöðu. Annað hvert gildi er tengt lýsandi staðhæfingum þannig að við spurninguna „Hér vil ég biðja þig um að lýsa getu þinni til að muna eftir hlutum. Veltu því fyrir þér hvort þú eigir erfitt með að muna nöfn, dagsetningar eða hversdagsleg erindi“ er t.d. 0 = ég man eftir nöfnum, dagsetningum og þeim erindum sem ég þarf að sinna og 6 = ég gleymi daglega einhverju sem skiptir máli eða einhverju sem ég þurfti að gera. Greiningarviðmið fyrir örmögnunarröskun eru 19 stig af 54 mögulegum (Besér o.fl., 2014).

The Job Demands–Resources Scale

The Job Demands–Resources Scale (JD-RS) er mælikvarði sem var þróaður af Jackson og Rothmann (2005) byggður á kenningu Demerouti o.fl. (2001) um tengsl óhóflegra krafna og skorts á úrræðum í starfi (JDR-líkan). Hann var í fyrstu þróaður til að kanna starfsaðstæður kennara en einnig hefur hann verið notaður til að kanna starfsumhverfi annarra starfsstétta (Jackson og Rothmann, 2005; Rothmann, Mostert og Strydom, 2006). Í JD-RS eru 42 atriði, m.a. um álag sem fylgir starfinu, tækifæri til þess að læra, sjálfstæði í starfi, samband við yfirmann, launakjör og öryggi í starfi. Dæmi um spurningar eru „Vinnurðu undir tímapressu?“, „Geturðu treyst á yfirmann þinn þegar þú lendir í erfiðleikum í starfi?“, „Finnst þér stofnunin greiða góð laun?“ og „Veitir starfið þér möguleika á sjálfstæði í hugsun og framkvæmd?“. Svarmöguleikar eru á fjögurra punkta kvarða, 1 = aldrei og 4 = alltaf. Spurningunum er skipt í fimm undirþætti: Of mikið álag (e. overload) (8 atriði), Tækifæri til þess að vaxa og dafna (e. growth) (7 atriði), Stuðningur frá stofnuninni (e. organizational support) (18 atriði), Starfsóryggi (e. job insecurity) (3 atriði) og Framgangur (e. advancement) (6 atriði). Atriði hvers undirskvarða eru lögð saman til að fá niðurstöður fyrir hvern þeirra (fjöldi atriða og spönn hvers kvarða má sjá í töflu 4). Áreiðanleiki kvarðanna í erlendum rannsóknum hefur reynst vera góður, eða Cronbach's alfa á bilinu 0,75 til 0,90 (Jackson og Rothmann, 2005; Rothmann o.fl., 2006).

Fræðingur

Rannsóknin var gerð í samstarfi við Félag grunnskólakennara og var rafræn könnun send á netföng félagsmanna. Ákveðið var að byrja á að meta kulnun kennara í einu sveitarfélagi árið 2018 og varð það stærsta, Reykjavík, fyrir valinu. Engra persónugreinanlegra gagna var aflað, t.d. var ekki spurt út í aldur eða við hvaða skóla þátttakendur störfuðu. Þátttakendur voru ekki spurðir viðkvæmra spurninga í skilningi laga um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga (nr. 90/2018). Ítrekunarpóstur var sendur til félagsmanna eftir að könnunin hafði verið opin í viku. Áður en könnunin var send út var hún forprófuð með því að leggja hana fyrir nokkra starfandi kennara og leikskólakennara sem voru beðnir að gera athugasemd við atriði sem voru óljós, við uppsetningu könnunarinnar og til að mæla hversu langan tíma tók að svara könnuninni í heild. Smávægilegar orðalagsbreytingar voru gerðar í kjölfarið á örfáum atriðum í listanum sem notaður var í rannsókn Önnu Þóru. Þær eru ekki taldar hafa áhrif á merkingu þeirra.

Niðurstöður

Kulnun var metin á þremur undirþáttum Maslach og niðurstöður bornar saman við fyrri íslenskar rannsóknir. Hlutfall þeirra sem náðu greiningarviðmiði örmögnunarröskunar var reiknað og borið saman við hlutfallið hjá öðrum sérfræðistéttum hjá hinu opinbera. Starfsaðstæður voru að lokum metnar á fimm undirþáttum og tengsl þeirra við þrjá þætti kulnunar og örmögnunarröskun könnuð.

Kulnun kennara

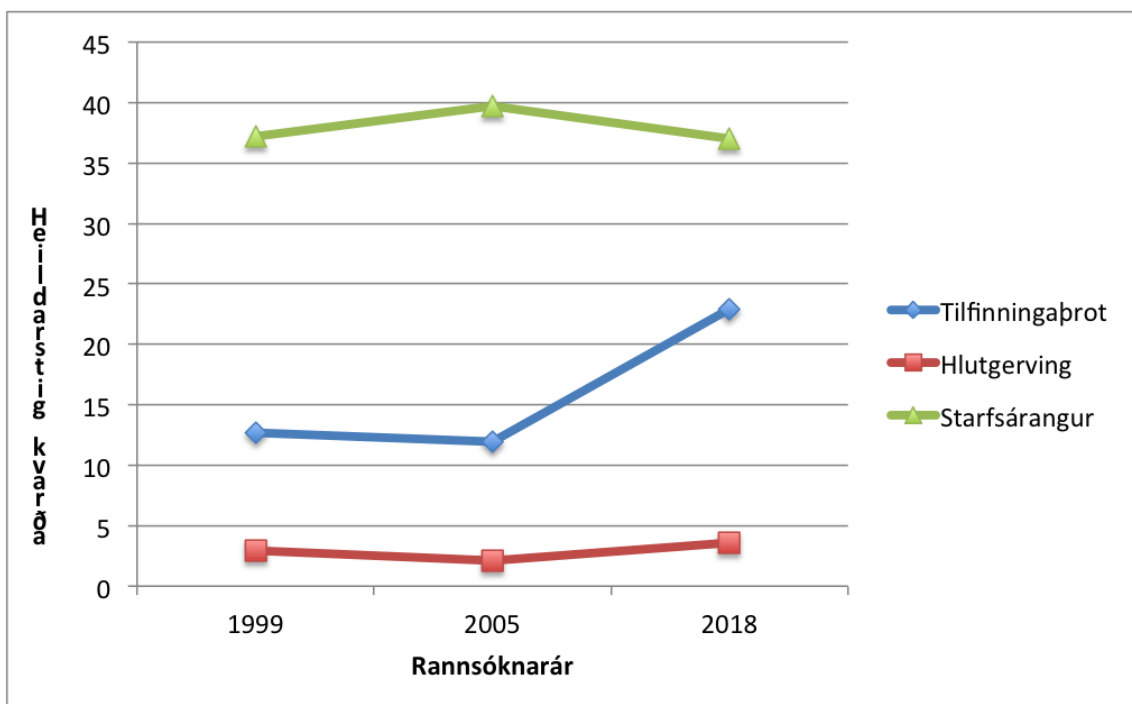
Í töflu 2 má sjá að tilfinningaþrot mældist að meðaltali 21,9 stig af 54 mögulegum. Flestir þátttakendur völdu svarmöguleika 2 eða 3 í einstökum spurningum, sem merkir að þeir upplifðu tilfinningar tengdar tilfinningaþroti einu sinni til nokkrum sinnum í mánuði. Athyglisvert er að hlutgerving mældist lítil, en meðaltal heildarstiga þess þáttar var um 4 af 30 mögulegum. Meðaltal á þættinum starfsárangur mældist hæst af undirþáttunum þremur, en ólíkt hinum þáttunum var þar verið að meta jákvæða upplifun. Að jafnaði svöruðu þátttakendur að þeir myndu fyrir atriðum sem tengdust starfsárangri einu sinni í viku eða oftar. Þetta er t.d. að þeim fundist þeir hafa jákvæð áhrif á líf annarra í gegnum starf sitt og að þeir hefðu áorkað einhverju mikilvægu í starfi sínu.

Tafla 2. Meðaltal og öryggisbil kulnunarþátta mælt með MBI-ES ($N = 515$).

Undirvarðar (möguleg stig)	Heildarstig			Meðaltal undirvarða			Áreiðanleiki
	<i>M</i>	<i>Sf</i>	Öryggisbil	<i>M</i>	<i>Sf</i>	Öryggisbil	
Tilfinningaþrot (0-54)	21,9	11,4	20,96 - 22,95	2,44	1,27	2,33 - 2,55	0,89
Hlutgerving (0-30)	3,6	4,2	3,22 - 3,95	0,72	0,84	0,65 - 0,79	0,65
Starfsárangur (0-48)	37,0	6,1	36,48 - 37,54	4,62	0,76	4,56 - 4,69	0,66

Dreifingreining (ANOVA) var notuð til að kanna hvort fram kæmi munur á þremur undirþáttum kulnunar eftir kyni, starfsreynslu og tegund kennslu. Þátttakendum var skipt í fjóra hópa eftir því hvort þeir voru með umsjón, í almennri kennslu (þar með talið list- og verkgreinar), sinntu sérkennslu eða náms- og starfsráðgjöf. Ekki kom fram marktækur munur á milli þessara hópa á neinum af þessum þremur undirþáttum kulnunar og því eru niðurstöður aðeins kynntar fyrir félagsmenn í heild. Karlar ($M = 18,34$) virðast finna fyrir minna tilfinningaþroti en konur ($M = 22,57$), $F(1, 510) = 3,91$, $p = 0,049$. Þó hlutgerving nemenda sé vart merkjanleg meðal kennara þá virðast reyndir kennarar finna minnst fyrir slíku af öllum hópunum. Þeir sem höfðu starfað í yfir 20 ár við kennslu mældust lægstir á þessum þætti ($M = 2,91$) $F(2, 511) = 3,01$, $p = 0,05$.

Til að meta hvernig kulnun kennara hefur þróast síðastliðna áratugi voru niðurstöðurnar bornar saman við rannsóknir Önnu Þóru Baldursdóttur og féлага (Anna Þóra Baldursdóttir, 2002; Anna Þóra Baldursdóttir og Valgerður Magnúsdóttir, 2007). Í fyrri rannsókninni voru þátttakendurnir úr 171 grunnskóla á 68 stöðum á landinu og fengust svör frá alls 350 þátttakendum. Svarhlutfall var betra en í þessari rannsókn, eða rúm 58% (Anna Þóra Baldursdóttir, 2002). Síðari rannsóknin var gerð í tveimur stórum sveitarfélögum með alls 14 skólum en svör einungis notuð frá öðru þeirra vegna dræmrar þátttöku í hinu sveitarfélaginu. Svarhlutfall var tæplega 70% og voru þátttakendur tæplega 190 talsins (Anna Þóra Baldursdóttir og Valgerður Magnúsdóttir, 2007). Því miður voru ekki gefnar nægar upplýsingar til að reikna mætti vikmörk í fyrri rannsóknum og því ekki hægt að meta hvort um tölfræðilega marktæka breytingu er að ræða. Á mynd 1 má sjá breytingar á kulnun grunnskólakennara. Tilfinningaþrot var svipað árin 1999 og 2005 og taldist þá vera lágt en hefur síðan þá aukist töluvert samkvæmt þessari rannsókn og telst nú vera miðlungs mikið (Maslach o.fl., 1986). Hlutgerving mælist svipuð á þessum þremur tímamörkum og það sama gildir um starfsárangur.



Mynd 1. Þróun þriggja þátta kulnunar hjá grunnskólakennurum frá 1999 til 2018.

Til að bera saman kulnun kennara og annarra stétta sem vinna hjá hinu opinbera var örmögnunarröskun metin með KEDS. Eins og sjá má á töflu 3 er meðaltal kennara nærri 18 stig en 16 hjá félagsmönnum BHM, en greiningarviðmið örmögnunar eru við 19 stig. Öryggisbil meðaltalanna skarast ekki og eru grunnskólakennarar því marktækt hærri í mælingu á örmögnunarröskun. Hlutfall grunnskólakennara sem ná greiningarmörkum er 42% en var 31,3% hjá félagsmönnum BHM sem ekki vinna í nánnum samskiptum við skjólstæðinga (lögfræðingar, arkitektar, stjórnýsla, geislafræðingar, bókasafnsfræðingar, náttúrufræðingar og hagfræðingar) og 37,5% hjá félagsmönnum BHM sem vinna mikið með fólki, svo sem félagsráðgjöfum, sjúkrapjálfurum, framhalds- og háskólakennurum, sálfræðingum og ljósmæðrum.

Tafla 3. Örmögnunarröskun meðal grunnskólakennara og félagsmanna BHM.

KEDS	Heildarstig			19 stig og yfir
	<i>M</i>	<i>Sf</i>	Öryggisbil 95%	%
Grunnskólakennarar	17,9	10,0	17,0-18,8	42,0
Félagsmenn BHM ^a	16,0	10,0	15,6-16,4 ^b	34,0 ^c
Í umönnun	17,1	10,3	16,4-18,1	37,5
Ekki í umönnun	15,1	9,6	14,5-15,7	31,3

^aÚr rannsókn Þóreyjar Þormar (2018); ^bEndurreiknað byggt á töflu 1, bls. 16 í ritgerð Þóreyjar Þormar; ^cVegið meðaltal byggt á upplýsingum úr ritgerð Þóreyjar Þormar um hlutfall þátttakenda í umönnun og ekki í umönnun, bls. 11.

Starfsaðstæður

Að lokum var kannað hvernig starfsumhverfi tengdist kulnun hjá kennurum. Starfsumhverfi var metið með JDRS sem samanstendur af fimm undirþáttum. Niðurstöður JDRS eru kynntar hér fyrst í heild og síðan tengsl ólíkra þátta við undirþætti kulnunar. Í listanum eru spurningar sem snúa annaðhvort að starfskröfum (ofálag) eða úrræðum til að mæta starfskröfum (vöxtur í starfi, stuðningur, starfsöryggi, framgangur).

Í töflu 4 má sjá að grunnskólakennarar voru að jafnaði nálægt 3 af 4 mögulegum á þættinum sem mælir starfskröfur og er nefndur hér ofálag, sem gefur til kynna að þeir fundu oft fyrir álagi í starfi. Athyglisvert er að þó kröfurnar hafi verið miklar kom í ljós að grunnskólakennarar mátu úrræði nánast jafn hátt og ofálag. Það á bæði við um að fá tækifæri til að geta vaxið í starfi og stuðning frá stofnun, t.d. stjórnendum skólanna, en meðaltöl þessara þriggja þátta eru næstum þau sömu. Ekki bar mikið á því að þátttakendur myndu fyrir óöryggi í starfi, niðurstöður úr þeim undirþætti voru 1,5 þannig að þátttakendur hafa því að jafnaði valið möguleikann „aldrei“ eða „stundum“ við spurningunni um hvort þeir hefðu áhyggjur af því að missa starfið á næstunni. Á hinn bóginn gildir það sama um spurninguna um tækifæri til framgangs í starfi, en það þýðir að grunnskólakennarar telja sig ekki hafa mikla möguleika á slíku, sjá töflu 4. Heildarstig undirþátta JDRS eru í stórum dráttum í samræmi við niðurstöður Rothmann og félaga (2006) en í þeirri rannsókn voru starfskröfur og úrræði ólíkra starfsstétta könnuð og einnig meðal kennara í Suður-Afríku. Áreiðanleiki kvarðanna er sambærilegur og hjá þeim (0,76–0,92) nema áreiðanleiki kvarðans framgangur er minni meðal íslenskra grunnskólakennara.

Tafla 4. Heildarstig, meðaltal og öryggisbil á mælingu á starfskröfum og úrræðum (JDRS).

Undirkvarðar (möguleg stig)	Heildarstig ^a			Meðaltal ^b			
	<i>M</i>	<i>Sf</i>	Öryggisbil 95%	<i>M</i>	<i>Sf</i>	Öryggisbil 95%	Áreiðanleiki
Ofálag (8-48)	23,5	3,5	23,35-23,86	2,9	0,4	2,91-2,98	0,78
Vöxtur í starfi (7-42)	20,4	3,3	20,13-20,69	2,9	0,5	2,88-2,96	0,76
Stuðningur frá stofnun (18-118) 108)	53,2	9,6	52,33-53,99	3,0	0,5	2,91-3,00	0,92
Starfsóryggi (3-18)	4,6	2,2	4,37-4,75	1,5	0,7	1,46-1,58	0,86
Framgangur (6-36)	9,7	2,4	9,45-9,87	1,6	0,4	1,58-1,64	0,65

^aSamanlögð stig á kvarða; ^bmeðaltal kvarða ($N = 515$).

Þar sem tilfinningaþrot er sá þáttur í líkani Maslach sem mælist hæstur og hefur tekið mestum breytingum á síðastliðnum árum var ákveðið að skoða nánar hvaða þættir í starfsumhverfinu tengjast tilfinningaþroti og örmögnunarröskun (KEDS). Tengsl allra fimm þátta starfsaðstæðna innbyrðis og við tilfinningaþrot auk örmögnunarröskunar má sjá í töflu 5. Ekki kemur á óvart að

sjá má nokkuð mikla fylgni, $r = 0,72$, milli tilfinningaþrots og örmögnunarröskunar; þó listarnir byggist á ólíkum hugmyndum ná þeir báðir yfir kjarnaekenni kulnunar. Fimm undirskarðar starfsaðstæðna í JDRS-listanum sýna innbyrðis fylgni á bilinu 0,11–0,52.

Tafla 5. Fylgni milli þátta í starfsumhverfi, tilfinningaþrots og örmögnunarröskunar.

	1	2	3	4	5	6	7
1. Tilfinningaþrot	1,00						
2. Örmögnunarröskun	0,72	1,00					
3. Ofálag	0,53	0,47	1,00				
4. Vöxtur	-0,39	-0,34	-0,22	1,00			
5. Stuðningur	-0,38	-0,32	-0,20	0,52	1,00		
6. Óöryggi	0,17	0,12	-0,14	-0,13	-0,25	1,00	
7. Framgangur	-0,27	-0,28	-0,28	0,31	0,32	-0,11	1,00

Fylgnistuðlarnir eru allir marktækir miðað við $p < 0,05$ ($N = 515$).

Í töflu 6 sjást niðurstöður úr aðhvarfsgreiningu sem metur tengsl starfsaðstæðna, þ.e. fimm kvarðar (JDRS) við tilfinningaþrot Maslach annars vegar og örmögnunarröskun hins vegar. Eins og fram kemur í töflu 6 skýra starfsaðstæður um 39% af dreifingu tilfinningaþrots (Maslach) og 29% af dreifingu örmögnunarröskunar (KEDS). Staðlaðar hallatölur (β) leiða í ljós að ofálagskvarði JDRS sýnir sterkust tengsl einstakra þátta við bæði tilfinningaþrot og örmögnunarröskun, vöxtur í starfi og stuðningur stofnunar hefur neikvæð en minni tengsl (marktæk) við kulnun og framgangur einnig við KEDS. Það virðist því vera að álagsþættir hafi mest áhrif á tilfinningaþrot og örmögnun en möguleikar til vaxtar og stuðningur í starfi virki verndandi.

Tafla 6. Tengsl tilfinningaþrots og örmögnunarröskunar við fimm þætti starfsumhverfis.

	Tilfinningaþrot					Örmögnun				
	B	95% öryggisbil B	β	t	p	B	95% öryggisbil B	β	t	p
Fasti	13,04	3,76 – 22,30		2,76	0,01	13,24	4,55 – 21,93		2,99	0,00
Ofálag	1,45	1,21 – 1,68	0,45	12,17	0,00	1,07	0,85 – 1,30	0,38	9,64	0,00
Vöxtur	-0,69	-0,97 – -0,40	-0,20	-4,71	0,00	-0,49	-0,76 – -0,22	-0,16	-3,60	0,00
Stuðningur	-0,27	-0,31 – -0,11	-0,17	-4,10	0,00	-0,14	-0,23 – -0,46	-0,13	-2,93	0,00
Óöryggi	-0,18	-0,19 – 0,55	0,04	0,97	0,34	0,01	-0,34 – -0,35	0,00	0,05	0,96
Framgangur	-0,10	-0,45 – 0,26	-0,20	-0,53	0,59	-0,34	-0,67 – -0,00	-0,08	-1,98	0,05
Framgangur	-0,10	-0,45 – 0,26	-0,20	-0,53	0,59	-0,34	-0,67 – -0,00	-0,08	-1,98	0,05
R ² leiðrétt	0,39 $F(5, 509) = 65,57$ $p < 0,001$					0,29 $F(5, 509) = 42,83$ $p < 0,001$				

($N = 515$).

Umræða

Markmið þessarar rannsóknar var að kanna algengi kulnunar og tilfinningaþrots hjá grunnskólakennurum, meta þróun yfir tíma, bera saman við aðrar stéttir og kanna tengsl kulnunar við starfsaðstæður. Niðurstöðurnar sýna að tilfinningaþrot meðal grunnskólakennara hefur aukist frá árunum 1999 og 2005. Á hinn bóginn er ekki að finna í niðurstöðum að grunnskólakennarar beiti varnarhætti hlutgervingar í meiri mæli en áður eða að mat á eigin starfsárangri hafi dvínað. Kulnun grunnskólakennara eins og hún birtist í tilfinningaþroti hefur þannig aukist frá því fyrir efnahagshrunið 2008. Rannsóknin sýnir jafnframt að 42% grunnskólakennara eru yfir greiningarmörkum örmögnunarröskunar. Mat á starfsaðstæðum sýndi að grunnskólakennarar eru undir miklu álagi í starfi og koma fram sterk tengsl álags við bæði tilfinningaþrot og örmögnunarröskun. Álag er þannig þáttur í starfsumhverfi grunnskólakennara sem þarf að gæta sérstaklega að. Af þeim þáttum sem kannaðir voru í þessari rannsókn þá sýndi ofálag,

þ.e. fjöldi verkefna, tímapressa, þörf fyrir stöðuga athygli og það hversu persónuleg samskiptin eru við nemendur, mest tengsl við tilfinningaþrot og örmögnunarröskun. Tækifæri til vaxtar, stuðningur frá stofnun og möguleikar til framgangs sýna minni tengsl en vísbending er um að þetta séu verndandi umhverfisþættir.

Nýlegar athuganir meðal grunnskólakennara gefa til kynna að álag skapist meðal annars vegna þess að grunnskólakennarar þurfi að sinna enn fjölbreyttari nemendahópi en áður (Ragnar F. Ólafsson, 2019). Þar má nefna ört vaxandi hóp barna af erlendum uppruna. Aðeins helmingur íslenskra kennara á unglingastigi telur sig geta sniðið kennslu sína að þörfum nemenda með ólíkan menningarlegan bakgrunn. Íslenskir kennarar eru líklegri en kennarar annars staðar á Norðurlöndum til að nefna að enn frekar þurfi að auka stuðning við nemendur með erfiðan bakgrunn eða af erlendum uppruna og að leiðir til að mæta þörfum þess hóps þurfi að vera forgangsverkefni í endurmenntun grunnskólakennara (Ragnar F. Ólafsson, 2019; Ragnar F. Ólafsson og Júlíus K. Björnsson, 2009).

Sömuleiðis hefur komið fram að það að halda aga og stjórn í bekkjum veldur grunnskólakennurum álagi (Ragnar F. Ólafsson, 2019) og þeir upplifa álag sem tengist nemendum með náms- eða hegðunarerfiðleika (Skúli Helgason o.fl., 2017). Þarna mæðir mikið á grunnskólakennurum og breytingar eru hraðar en skólakerfið hefur ekki brugðist við með skilvirkum hætti. Hafa grunnskólakennarar verið að kalla eftir frekari aðstoð, til dæmis í formi endurmenntunar (Skúli Helgason o.fl., 2017; Ragnar F. Ólafsson, 2019). Mögulega setti hrúnið strik í reikninginn hér þegar fjármagn var skorið niður og skólakerfið varð verr í stakk búíð en ella til að bregðast við nýjum úrlausnarefnum tengdum auknum margbreytileika. Þá má ætla að mikið álag hafi verið á grunnskólakennurum um þó nokkurn tíma og ef til verið að safnast upp, og það komi þá fram í auknum merkjum um tilfinningaþrot.

Þegar erfiðleikar tengjast hegðun nemenda í kennslustofum hefur komið fram að kennarar eru líklegri til að hverfa úr starfi (Cangelosi, 2004) og safngreining Aloe o.fl. (2014) sýndi fram á tengsl erfiðrar hegðunar og kulnunar hjá kennurum. Í íslenskri rannsókn fundust tengsl milli tilfinningaþrots og þess að þurfa að fást við erfið hegðunarvandamál (Snæfríður Björgvinsdóttir og Anna-Lind Pétursdóttir, 2014). Íslenskir kennarar á unglingastigi eru líklegri en kollegar þeirra á Norðurlöndum að telja agavandamál vera til staðar, meiri tími virðist fara í að halda uppi aga og vinnufriði (Ragnar F. Ólafsson, 2019). Hér er greinilega viðfangsefni sem reynir á grunnskólakennara og þarfnast frekari skoðunar. Bæði foreldrar og skólasamfélagið þarf að leggja sig fram um góð og uppbyggileg samskipti en niðurstöður Ingvars Sigurgeirssonar og Ingibjargar Kaldalóns (2006) sýndu að jákvæð viðhorf til foreldra einkenndu þá skóla þar sem hegðunarvandi var lítill. Í fyrri íslenskum rannsóknum kom fram að kennurum fyndist mikilvægt að finna fyrir stuðningi frá foreldrum (Anna Þóra Baldursdóttir, 2002), enda er hann lykill að lausn agavandamála.

Tilfinningaþrot er kjarninn í starfstengdri kulnun samkvæmt Maslach og félögum (2001) en það lýsir sér í því að einstaklingur upplifir mikla streitu og streitueinkenni, þar á meðal örmögnun, sem kemur fram í orkuleysi við að framkvæma daglegar athafnir. Í nýlegri rannsókn meðal grunnskólakennara í Bandaríkjunum kom í ljós að kvarðinn sem mælir tilfinningaþrot og kvarðar sem mæla kvíða og þunglyndi hafa álíka sterk tengsl við kvarða sem mæla væg geðræn einkenni. Þannig má ætla að ef tilfinningaþrot mælist hátt geti það, eins og ómeðhöndlaður langvarandi kvíði eða þunglyndiseinkenni, þróast yfir í alvarlegri og langvarandi geðræn einkenni ef ekki er gripið inn í (Schonfeld, Verkuilen og Bianchi, 2019). Því er mikilvægt að grípa til aðgerða í starfsumhverfinu og takmarka streituvalda (Maslach o.fl., 2001). Niðurstöðurnar renna einnig stöðum undir upplýsingar frá VIRK sem gefa til kynna að stór hluti kennara leiti sér aðstoðar vegna kulnunar.

Rannsóknin hefur nokkra annmarka. Samanburður á þremur þáttum kulnunar við fyrri rannsóknir er birtur með þeim fyrirvara að um kennara úr ólíkum sveitarfélögum er að ræða

og úrtökin eru því ekki að fullu sambærileg. Starfsaðstæður gætu verið ólíkar eftir stærð skóla, umgjörð, stefnu og stuðningi menntayfirvalda í ólíkum sveitarfélögum. Svarhlutfall er lægra en í fyrri rannsóknnum og hefði mátt vera betra; því er ekki hægt að útiloka að þeir sem ekki svöruðu hefðu metið kulnun, örmögnunarröskun og starfsaðstæður með öðrum hætti. Á móti kemur að úrtakið virðist t.d. endurspeglar vel kynjaskiptingu í þýði grunnskólakennara. Upplýsingar um vikið voru ekki gefnar í fyrri rannsóknnum og þess vegna fæst ekki nákvæmt mat á því hvort um tölfraðilega marktækar breytingar er að ræða. Aukning á tilfinningaþroti er nokkuð afgerandi. Mæling á örmögnunarröskun gefur til kynna að stór hluti kennara sé við greiningarmörk og fleiri virðast komnir að þölmörkum en er að merkja hjá félögum í BHM. Starfsaðstæður grunnskólakennara virðast meira íþyngjandi og mögulega minni stuðning að fá en hjá öðrum háskólamenntuðum opinberum starfsmönnum, m.a. framhaldsskólakennurum sem glíma síður við kulnun (Brynhildur Magnúsdóttir, 2012). Í rannsókninni var stuðst við mælitæki fyrir starfsaðstæður sem leyfir samanburð aðstæðna kennara við aðrar stéttir. Þrátt fyrir að JDRS hafi upprunalega verið þróaður til að meta starfsaðstæður kennara (Jackson og Rothmann, 2005) hefur ekki verið metið hversu vel hann endurspeglar aðstæður héraendis.

Samanborið við rannsóknir Önnu Þóru og félaga sem gerðar voru í kringum aldamót og aftur stuttu fyrir hrun eru aukin einkenni tilfinningaþrots mest áberandi. Sú breyting og hátt hlutfall grunnskólakennara yfir greiningarmörkum örmögnunarröskunar sýnir að leita þarf allra leiða til að bæta starfsaðstæður í grunnskólum. Brýnast er að draga úr ofálagi sem skapast vegna fjölbreyttra og krefjandi verkefna. Auka þarf tækifæri til vaxtar í starfi og huga að framgangsmálum. Kennarar þurfa sífellt að fást við ný úrlausnarefni, hvort sem það er ný tækni, breytt íbúasamsetning eða foreldrar sem gera aðrar kröfur en áður. Það er ekki hægt að ætla þeim að leysa þau öll. Í niðurstöðum TALIS er dregið fram að áberandi færri kennarar hér á landi en í öðrum þáttökulöndum telja að kennarastarfið sé mikils metið í þjóðfélaginu (Ragnar F. Ólafsson, 2019). Það eitt og sér er áhyggjuefni. Þó kennarar finni fyrir stuðningi í skólanum þá virðist viðvarandi upplifun af virðingarleysi í samfélaginu og samskipti við foreldra skapa álag. Farsælt skólustarf er ekki einkamál starfsfólks skóla heldur samstarfsverkefni skóla, heimila og alls samfélagsins. Það byggist meðal annars á virðingu fyrir fag- og sérfræðiþekkingu kennara.

Teachers' burnout and work demands: Comparison over time and to other public professionals.

Teachers are among professionals exposed to burnout because of stressful working conditions. Previous results on burnout among compulsory school teachers in Iceland have shown that between the years 1999 and 2005 symptoms captured by the Maslach Burnout Inventory (MBI-ES) did not change extensively. Research indicates that the health and well-being of Icelandic compulsory teachers has deteriorated since the financial crisis in 2008. Financial cutbacks have resulted in lack of resources to tackle urgent challenges in schools such as meeting the needs of diverse student background, including behavioural and educational problems and multicultural issues. A shortage of compulsory-school teachers is a problem in Iceland and the number of teachers without certification working in compulsory schools is increasing. It is important in the light of the economic crisis and changes that have taken place in the school system and the foreseen shortage of compulsory teachers to evaluate burnout again as was the aim of this study. In addition, teachers' work environment has yet to be evaluated using known models for comparison to other professions.

In this study, burnout is captured using the MBI-ES as was done in previous studies in Iceland (Anna Þóra Baldursdóttir & Valgerður Magnúsdóttir, 2007). Furthermore, the Karolinska Exhaustion Disorder Scale (KEDS) and JDRS (Job Demands-Resources Scale) measuring work environment factors were used. Participants were 515 and the response rate was 38%. Of participants 85% were female.

Symptoms of emotional exhaustion on the MBE-ES scale had increased since before the economic crisis (from 1.5 to 2.4 on the original 6-point scale) while depersonalization and personal accomplishment had not. The teachers' averages on emotional exhaustion ($M = 2.4$) and personal accomplishment ($M = 4.6$) were high but low for depersonalization ($M = 0.7$), indicating that symptoms of burnout are mainly related to emotional exhaustion. On the KEDS scale, 42% of the participants met the criteria for exhaustion disorder which is higher than among members of the Icelandic Confederation of University Graduates where 38% of those working as teachers in secondary schools, universities or in caregiving met the criteria, compared to 31% among those in other professions (e.g., architects, librarians, lawyers). Participants scored highest on job overload ($M = 2.94$) on the JDRS but also on the resources where they indicate they have good opportunities for growth ($M = 2.92$) and receive organizational support (2.95). Job insecurity ($M = 1.52$) is almost non-existent among compulsory school teachers and they also score low on advancement ($M = 1.65$). Results of the Pearson correlation indicated a strong positive association between Maslach's emotional exhaustion scale and exhaustion disorder (KEDS) ($r(515) = .72, p < 0.001$). A regression analysis with the factors from the JDRS as predictors for emotional exhaustion and exhaustion disorder respectively showed that work overload predicts higher scores, while opportunities for growth and organizational support predict lower scores. Together, the five factors from JDRS explain 39% of the variance in emotional exhaustion and 29% of the variance in exhaustion disorder.

The study shows that symptoms of emotional exhaustion have increased among compulsory school teachers from previous studies while depersonalization and personal accomplishment stay at a similar level. While this is not a clear sign of occupational burnout according to the Maslach definition, the high scores of emotional exhaustion should not be overlooked as a high proportion of compulsory school teachers also meet the criteria for exhaustion disorder as defined by KEDS. To improve the well-being of compulsory school teachers and to prevent further development of burnout or exhaustion, job overload is a factor that needs to be considered. According to a recent study among compulsory teachers it is revealed that dealing with students' behavioral problems and their multicultural background as well as parental communication is causing strain. It is urgent to take action to increase resources for compulsory school teachers to tackle these challenges in order to lower their job overload. This needs to be dealt with at a high level so that proper resources, both financial and material can be added within the school system. If action is not taken, this can result in a worsening state of the teachers' health and well-being and even result in long term sickness absence or drop out from the profession.

Key words: Burnout, compulsory school teachers, work environment, health and well-being, exhaustion disorder, public professionals

Um höfundana

Sif Einarsdóttir (sif@hi.is) er prófessor við námsbraut í náms- og starfsráðgjöf á Félagsvísindasviði Háskóla Íslands. Hún er með doktorsgráðu í ráðgefandi sálfræði frá University of Illinois, Champaign – Urbana. Hún hefur stundað rannsóknir á starfsáhuga fyrst og fremst en einnig á náms- og starfsferli ólíkra samfélags hópa.

Regína Bergdís Erlingsdóttir (rbe2@hi.is) lauk B.S.-prófi í sálfræði frá Háskóla Íslands og er með meistaragráðu í náms- og starfsráðgjöf frá Háskóla Íslands. Meistararitgerð hennar fjallaði um kulnun á meðal grunnskólakennara.

Amalía Björnsdóttir (amaliabj@hi.is) er prófessor við Deild heilsueflingar, íþrótta og tómstunda á Menntavísindasviði Háskóla Íslands. Hún lauk B.A.-prófi í sálfræði frá Háskóla Íslands, M.Sc.-prófi frá háskólanum í Oklahoma og doktorsprófi frá sama skóla. Hún hefur lagt stund á rannsóknir á sviði mælinga og prófagerðar, lestrar- og málþroskamælinga, skólastjórnunar og áhrifa félagslegra þátta á skólastarf.

Ásta Snorradóttir (astasnorra@hi.is) er lektor við Félagsráðgjafardeild á Félagsvísindasviði Háskóla Íslands. Hún er með doktorsgráðu í félagsfræði frá Háskóla Íslands. Hún hefur lagt stund á rannsóknir á líðan og heilsu starfsfólks með sérstaka áherslu á áhrifaþætti heilsu og líðanar í félagslegu vinnuumhverfi.

About the authors

Sif Einarsdóttir (sif@hi.is) is a professor in the School of Social Sciences at the University of Iceland. She is a Ph.D. graduate from the Counseling Psychology program at the University of Illinois, Champaign – Urbana. Her research has mainly focused on vocational interests, assessment and the career development of different social groups.

Regína Bergdís Erlingsdóttir (rbe2@hi.is) completed a B.S. degree in psychology from the University of Iceland and has an M.A. degree in career counseling and guidance from the University of Iceland. Her master's thesis was on burnout among schoolteachers.

Amalía Björnsdóttir (amaliabj@hi.is) is a professor at the School of Education, University of Iceland. She completed a B.A. degree in psychology from the University of Iceland and a Ph.D. from the University of Oklahoma. Her major research interests are in the areas of measurement and testing (reading and language development), school management and impacts of social factors on education.

Ásta Snorradóttir (astasnorra@hi.is) is an associate professor at the School of Social Sciences at the University of Iceland. She graduated with a Ph.D. in sociology from the University of Iceland. Her major research interests are on the psychosocial work environment and occupational health and well-being of employees.

Greinin er byggð á meistararitgerð Regínu Bergdísar Erlingsdóttur í MA námi í náms- og starfsráðgjöf við Háskóla Íslands. Við þökkum Félagi grunnskólakennara kærlega fyrir samstarfið við framkvæmd rannsókna og þeim sem gáfu sér tíma til að taka þátt.

Heimildir

- Aloe, A. M., Shisler, S. M., Norris, B. D., Nickerson, A. B. og Rinker, T. W. (2014). A multivariate meta-analysis of student misbehavior and teacher burnout. *Educational Research Review*, 12, 30–44. doi.org/10.1016/j.edurev.2014.05.003
- Anna Þóra Baldursdóttir. (2002). Kennarar og kulnun. *Uppeldi og menntun*, 11(1), 171–190. Sótt af http://timarit.is/view_page_init.jsp?gegnirId=000604408
- Anna Þóra Baldursdóttir og Valgerður Magnúsdóttir. (2007). Líðan kennara í starfi – vinnugleði eða kulnun? *Uppeldi og menntun*, 16(1), 73–92.
- Besér, A., Sorjonen, K., Whalberg, K., Petersen, U., Nygren, Å. og Åsberg, M. (2014). Construction and evaluation of a self-rating scale for stress-induced exhaustion disorder, the Karolinska Exhaustion Disorder Scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(1), 72–82. doi:10.1111/sjop.12088
- Bianchi, R., Truchot, D., Laurent, E., Brisson, R. og Schonfeld, I. S. (2014). Is burnout solely job-related? A critical comment. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(4), 357–361. doi:10.1111/sjop.12119
- Brynhildur Magnúsdóttir. (2012). *Starf og líðan kennara í framhaldsskóla á höfuðborgarsvæðinu* (óútgefin meistaratraritgerð). Háskóli Íslands, Reykjavík.
- Cangelosi, J. S. (2004). *Classroom management strategies: Gaining and maintaining students' cooperation*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F. og Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
- Gerður Ólína Steinþórsdóttir, Amalía Björnsdóttir og Börkur Hansen. (2015). Grunn- og leikskólastjórar á Íslandi – Kulnun í starfi? *Uppeldi og menntun*, 24(2), 33–56.
- Geving, A. M. (2007). Identifying the types of student and teacher behaviours associated with teacher stress. *Teaching and Teacher Education*, 23(5), 624–640.
- Gold, Y. og Roth, R. (1993). *Teachers managing stress and preventing burnout. The professional health solution*. London: Falmer Press.
- Guðbjörg Linda Rafnsdóttir og Hjördís Sigursteinsdóttir. (2016). Veikindafjarvistir, læknisheimsóknir og vinnutengd líðan í kjölfar bankahruns. Samanburður á starfsfólki skóla og öðru starfsfólki sveitarfélaga. *Netla – Vefúmarit um uppeldi og menntun*. Sótt af http://netla.hi.is/greinar/2016/ryn/08_ryn_arsrit_2016.pdf
- Guðrún Ragnarsdóttir, Ásrún Matthíasdóttir og Jón Friðrik Sigurðsson. (2010). Velferð kennara er lykillinn að öflugum framhaldsskóla. *Netla – Vefúmarit um uppeldi og menntun*. Sótt af <http://netla.hi.is/greinar/2010/008/index.htm>
- Hagstofa Íslands. (2018). Starfsfólk við kennslu eftir kyni, réttindum, menntun og búsetu 1998–2018. Sótt af https://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/Samfelag/Samfelag__skolamal__2_grunnskolestig__1_gsStarfsfolk/SKO02302.px
- Hagstofa Íslands. (2019a). Meðalaldur starfsfólks við kennslu 1998–2018. Sótt af https://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/Samfelag/Samfelag__skolamal__2_grunnskolestig__1_gsStarfsfolk/SKO02308.px/table/tableViewLayout1/?rxid=1385cebc-3f17-4ad9-8bac-7a4923c74fa6
- Hagstofa Íslands. (2019b). Starfsfólk við kennslu eftir kyni, aldri og réttindum 1998–2018. Sótt af https://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/Samfelag/Samfelag__skolamal__2_grunnskolestig__1_gsStarfsfolk/SKO02303.px/table/tableViewLayout1/?rxid=c8f47513-6548-4ba4-929f-ab5e473eecb2
- Hagstofa Íslands. (2019c). Grunnskólanemendur með erlent móðurmál 1997–2018. Sótt af https://px.hagstofa.is/pxis/pxweb/is/Samfelag/Samfelag__skolamal__2_grunnskolestig__0_gsNemendur/SKO02103.px/table/tableViewLayout1/?rxid=f1102feb-2a7d-44d4-b7af-79ee70d35c2b
- Hakanen, J. J., Schaufeli, W. B. og Ahola, K. (2008). The job demands-resources model: A three-year cross-lagged study of burnout, depression, commitment, and work engagement. *Work and Stress*, 22(3), 224–241. doi:10.1080/02678370802379432
- Hasselberg, K., Jonsdóttir, I. H., Ellbin, S. og Skagert, K. (2014). Self-reported stressors among patients with exhaustion disorder: An exploratory study of patient records. *BMC Psychiatry*, 14(1), 66. doi:10.1186/1471-244X-14-66

- Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. London: Routledge.
- Helgi Eiríkur Eyjólfsson og Stefán Hrafn Jónsson. (2017). *Skýrsla til starfshóps um nýliðun og bætt starfsumhverfi grunnskólakennara í Reykjavík: Könnun á meðal útskriftarárganga úr kennaranámi HÍ/KHÍ og HA árin 2000–2012*. Reykjavík: Rannsóknarsetur í mannfjöldafraeðum.
- Ingvar Sigurgeirsson og Ingibjörg Kaldalóns. (2006). *Gullkista við enda regnbogans: Rannsókn á hegðunarvanda í grunnskólum Reykjavíkur skólaárið 2005–2006*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.
- Jackson, L. T. B. og Rothmann, S. (2005). Work-related well-being of educators in a district of the North West Province. *Perspectives in Education*, 23(3), 107–122.
- Jeynes, W. H. (2005). A meta-analysis of the relation of parental involvement to urban elementary school student achievement. *Urban Education*, 40(3), 237–269.
- Johnston, S. (2012). *Administrative supports that reduce teacher stress* (doktorsritgerð). Vancouver Island University, Nanaimo.
- Kahn, J. H., Schneider, K. T., Jenkins-Henkelman, T. M. og Moyle, L. L. (2006). Emotional social support and job burnout among high-school teachers: Is it all due to dispositional affectivity? *Journal of Organizational Behaviour*, 27(6), 793–807.
- Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E. og Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192–207.
- Kristín Jónsdóttir og Amalía Björnsdóttir. (2014). Foreldrasamstarf. Í Gerður G. Óskarsdóttir (ritstjóri), *Starfshættir í grunnskólum við upphaf 21. aldar* (bls. 197–216). Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Lög um grunnskóla nr. 91/2008.
- Lög um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga nr. 90/2018.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5, 16–22.
- Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. Í W. B. Schaufeli, C. Maslach og T. Marek (ritstjórar), *Professional burnout, recent developments in theory and research* (bls. 19–32). Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
- Maslach, C., Jackson, S. E. og Leiter, M. P. (1986). *Maslach burnout inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Jackson, S. E. og Leiter, M. P. (1997). Maslach burnout inventory. Í C. P. Zalaquett og R. J. Wood (ritstjórar), *Evaluating stress: A book of resources* (bls. 191–218). Lanham, MD: Scarecrow Education.
- Maslach, C., Jackson, S. E. og Schwab, R. L. (1986). *Maslach burnout inventory-Educators survey*. Mind Garden. Sótt af <https://www.mindgarden.com/316-mbi-educators-survey>
- Maslach, C. og Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Maslach, C., Leiter, M. P. og Schaufeli, W. B. (2008). Measuring burnout. Í C. L. Cooper og S. Cartwright (ritstjórar), *The Oxford handbook of organizational well-being* (bls. 86–108). Oxford: Oxford University Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. og Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Mennta- og menningarmálaráðuneyti. (2011). *Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011*. Reykjavík: Höfundur.
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2019). Stóraukin aðsókn í kennaranám: Nýnemadagar á Menntavísindasviði HÍ. Sótt af <https://www.stjornarradid.is/efst-a-baugi/frettir/stok-frett/2019/08/27/Storauskin-ad-sokn-i-kennaranam-Nynemadagar-a-Menntavisindasvidi-HI/>
- Pyhältö, K., Pietarinen, J. og Salmela-Aro, K. (2011). Teacher-working-environment fit as frame for burnout experienced by Finnish teachers. *Teaching and Teacher Education*, 27, 1101–1110. doi:10.1016/j.tate.2011.05.006
- Ragnar F. Ólafsson. (2019). *TALIS 2018: Starfshættir og viðhorf kennara og skólastjóra á unglingsstigi grunnskóla*. Reykjavík: Menntamálastofnun.
- Ragnar F. Ólafsson og Júlíus K. Björnsson. (2009). *TALIS: Staða og viðhorf kennara og skólastjórna: Teaching and Learning International Study: Alþjóðleg samburðarrannsókn unnin í samvinnu við OECD fyrir menntamálaráðuneytið*. Reykjavík: Námsmatsstofnun.
- Rothmann, S., Mostert, K. og Strydom, M. (2006). A psychometric evaluation of the job demands-resources scale in South Africa. *Journal of Industrial Psychology*, 32(4), 76–86. doi:10.4102/sajip.v32i4.239

- Samband íslenskra sveitarfélaga. (2012/2013). *Sameiginleg könnun Sambands íslenskra sveitarfélaga og Félagsgrunnskólakennara*. Reykjavík: Höfundur.
- Schonfeld, I. S., Verkuilen, J. og Bianchi, R. (2019). An exploratory structural equation modeling bi-factor analytic approach to uncovering what burnout, depression, and anxiety scales measure. *Psychological Assessment*, 31(8), 1073–1079. doi:10.1037/pas0000721
- Skaalvik, E., M. og Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and Teacher Education*, 26(4), 1059–1069. doi:10.1016/j.tate.2009.11.001
- Skúli Helgason, Rósa Ingvarsdóttir, Ólafur Loftsson, Hildur Ingólfsdóttir, Jónína Vala Kristinsdóttir, Eygló Friðriksdóttir, . . . Svandís Ingimundardóttir. (2017). Nýliðun og bætt starfsumhverfi grunnskólakennara. Sótt af https://reykjavik.is/sites/default/files/ymis_skjol/skjol_utgefid_efni/skrsla.pdf
- Snæfríður Björgvinsdóttir og Anna-Lind Pétursdóttir. (2014). Erfið hegðun nemenda: Áhrif á líðan kennara. *Uppeldi og menntun*, 23(2), 65–86.
- Steinunn Helga Lárusdóttir, Anna Kristín Sigurðardóttir, Arna H. Jónsdóttir, Börkur Hansen og Guðný Guðbjörnsdóttir. (2015). Efnahagshrunið og skólastarf í Reykjavík. *Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af <http://netla.hi.is/greinar/2015/ryn/004.pdf>
- Dórey Þormar. (2018). *The relationship between exhaustion, work-related experience and working conditions among employees in different occupations* (óútgefin meistararitgerð). Háskólinn í Reykjavík, Reykjavík.



Sif Einarsdóttir, Regína Bergdís Erlingsdóttir, Amalía Björnsdóttir og Ásta Snorradóttir (2019). Kulnun kennara og starfsaðstæður: Þróun og samanburður við aðra opinbera sérfræðinga Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun. Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Sótt af <http://netla.hi.is/greinar/2019/ryn/12>
DOI: <https://doi.org/10.24270/netla.2019.12>