

Intervensjoner for å redusere utbrenthet blant lærere

REFERANSER:

Iancu, A. E., Rusu, A., Măroiu, C., Păcurar, R. & Maricuțoiu, L. P. (2018). The Effectiveness of Interventions Aimed at Reducing Teacher Burnout: A Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*. 30:373–396.

<https://doi.org/10.1007/s10648-017-9420-8>

Utbrenthet blant lærere er et problem for skolene og elevene, og ikke minst for den utbrente læreren selv. Det finnes flere typer intervensjoner som har som mål å redusere utbrenthet blant lærere, men ikke alle intervensjoner tar utgangspunkt i de yrkesspesifikke stressfaktorene som lærerne møter og må håndtere i yrkeshverdagen. Denne systematiske kunnskapsoppsummeringen¹ ser på hvilke intervensjoner som mest effektivt reduserer utbrenthet blant lærere.

Bakgrunn

Utbrenthet er en reaksjon på vedvarende stress og følger ofte et typisk forløp. Det er vanlig at utbrenthet slår ut i manglende ressurser til å håndtere emosjonelle utfordringer (emosjonell utslitthet), likegladhet og en kynisk innstilling til jobben (depersonalisering), og en intens følelse av profesjonell utilstrekkelighet (personlig måloppnåelse). Utbrenthet blant lærere har ikke bare store konsekvenser for skolen og elevenes læring og trivsel, men også for den individuelle lærer. For læreren kan utbrenthet medføre lav jobbtilfredshet, økt fravær og sykemeldinger, angst, depresjon, høyt blodtrykk eller til og med hjertekarsykdom. For elevene kan utbrenthet blant lærerne medføre redusert undervisningskvalitet og dermed mindre læring. Det er også en fare for at klassemiljø og elevadferd påvirkes negativt av utbrenthet blant lærere.

For å imøtekomme læreres behov benyttes forskjellige intervensjoner for å redusere faren for utbrenthet i yrkesgruppen. Som oftest er intervensjonene utformet for å adressere utbrenthet generelt og ikke utbrenthet blant lærere spesielt, trass i at en slik stressreaksjon må forstås på bakgrunn av yrkesspesifikke faktorer og utfordringer. Utbrenthet blant lærere har blitt forstått som en reaksjon blant annet på det sosioemosjonelle stresset som følger av å jobbe med store grupper på 30 eller flere elever, på det at lærere må ta utallige avgjørelser på stående fot, på det emosjonelle klimaet i klasserommet, på personlige konflikter mellom lærer og elever, foreldre eller kollegaer, og/eller på ubalanse mellom kravene til læreren og ressursene læreren har tilgjengelig. Lærere i høyinntektsland har blant annet rapportert at arbeidsbyrde, mangel på tid til å samarbeide med kollegaer, manglende støtte fra ledelsen og adferdsproblemer blant elever utløser stress. Lærere i lavinntektsland har rapportert at blant annet økt arbeidsbyrde grunnet utdanningsreformer, lave lærerlønninger, manglende muligheter for profesjonell utvikling, manglende autonomi og manglende stemme/påvirkningsmuligheter utløser stress. Tilleggsoppgaver knyttet til HIV/AIDS trekkes fram som en ekstrabelastning for lærere i Sør-Afrika.

¹ **Systematisk kunnskapsoversikt/-oppsummering:** Som regel en artikkel eller en rapport som gir en oversikt over et klart definert forskningsspørsmål. Oversikten bruker systematiske og eksplisitte metoder for å identifisere, utvelge og kritisk vurdere relevant forskning, samt for å innsamle og analysere data fra studiene som er inkludert i oversikten.

Som vi forstår av dette, må intervensjoner rettet mot å forhindre eller redusere utbrenthet blant lærere adressere et mangfold av problemstillinger som er spesifikke for læreryrket, og det finnes også et mangfold av intervensjoner. Artikkelforfatterne har gruppert dem i seks kategorier/typer:

- 1) Kognitiv adferdsterapi: Læreren får hjelp til å trene på stressmestringsstrategier. Slike intervensjoner inkluderer både konvensjonelle terapiformer og Internett-baserte problemløsningsøvelser.
- 2) Mindfulness og avslappingsteknikker: Tar sikte på å øke lærerens bevissthet rundt for eksempel emosjonelle eller fysiske tegn på stress. Intervensjonene søker å øke lærernes kompetanse til å forstå stressreaksjonen og til selv å regulere situasjonen/reaksjonen, for eksempel ved å ta en pause og puste dypt, ved å unngå å tenke på alt som ligger foran og heller fokusere på det som skjer nå, ved å utøve selvomsorg, eller ved å gi slipp på illusjoner om kontroll.
- 3) Sosioemosjonelle ferdigheter: Utvikling av sosioemosjonelle ferdigheter for å forbedre lærer-elev-relasjoner, blant annet ved å utvikle teknikker for å håndtere krevende elever eller for å bygge gode relasjoner med elever.
- 4) Psykoedukasjon: Læreren får formidlet informasjon og kunnskap om stress og utbrenthet i yrkesgruppen.
- 5) Sosial støtte: Lærere jobber sammen i grupper og støtter og oppmuntrer hverandre.
- 6) Profesjonell utvikling: Tar sikte på å gjøre læreren kompetent i å hjelpe elevene til for eksempel å regulere seg selv og sin egen adferd, til å bli oppmerksomme på deres emosjonelle reaksjoner og hvordan de kommuniserer, eller til konfliktløsning.

Trass i at slike intervensjoner finnes og er implementert på mange skoler, vet vi enda lite om hvorvidt og hvordan intervensjonene virker.

Formål

Den systematiske kunnskapsoppsummeringen, en metaanalyse², tar sikte på å analysere intervensjoner rettet mot lærere på bakgrunn av yrkesspesifikke faktorer. Metaanalysen søker slik å finne ut hvilke intervensjoner som kan redusere utbrenthet blant lærere, for, som artikkelforfatterne understreker: Intervensjoner som er effektive for andre yrkesgrupper, er ikke nødvendigvis effektive for lærere. Kunnskapsoppsummeringen har to mål:

- 1) Å utføre et systematisk søk etter tilgjengelig forskningslitteratur.
- 2) Å analysere forskningsresultater/evindenser av kontrollerte studier³ som er rettet mot å redusere utbrenthet blant lærere.

For å få frem et nyansert bilde tar metaanalysen hensyn til faktorer (moderatorer) som kan påvirke (moderere) resultatene analysen: Intervensjonstype (1–6 i forrige avsnitt), nivået læreren underviser på (barneskole, ungdomsskole, videregående skole, høyere utdanning), størrelsen på tidsrommet mellom avslutning av intervensjon og måling av intervensjonens virkning, og intervensjonens varighet.

² **Metaanalyse:** Statistiske teknikker i en systematisk oversikt for å integrere resultatene av inkluderte studier i den systematiske oversikten.

³ **Kontrollerte studier:** studier som sammenligner en tiltaksgruppe med en gruppe som mottar andre tiltak/ingen tiltak (kontrollgruppe).

Med bakgrunn i moderatorne legges følgende fem forskningsspørsmål til grunn for analysen:

- 1) Er intervensjoner rettet mot å redusere utbredthet blant lærere effektive?
- 2) Reduserer alle intervensjonstyper like effektivt utbredthet blant lærere?
- 3) Er alle intervensjoner like effektive på alle undervisningsnivåer?
- 4) Er det av betydning hvor mye tid som går mellom at intervensjonen avsluttes og at effekten av intervensjonen måles?
- 5) Er intervensjonens varighet av betydning for effekten av intervensjonen?

Inkluderte studier

Metaanalysen inkluderer 23 kontrollerte studier, hvorav resultatene fra 19 av dem er publisert i vitenskapelige tidsskrifter, mens de øvrige fire er upubliserte avhandlinger. Søket etter relevant litteratur ble avsluttet i februar 2017. De 23 studiene ble utført i USA (13), USA og Canada i kombinasjon (1), Nederland (1), Sør-Korea (1), Tyskland (3), New Zealand (1), Sør-Afrika (1), Kina (1) og Den demokratiske republikken Kongo (1). Studiene dekker utdanningsnivåene barneskole til og med høyere utdanning, og intervensjonslengden varierte fra én samling à 20 minutter til ett skoleår.

Inkluderingskriteriene var:

- 1) Studiene måtte undersøke generell utbredthet, utbredthet målt på alle komponentene som inngår i tilstanden (emosjonell utslitthet, depersonalisering, personlig måloppnåelse), eller den måtte undersøke minst én av disse komponentene.
- 2) Studiene måtte inkludere både en pre- og en post-test⁴.
- 3) Studiedesignet måtte inkludere en passiv kontrollgruppe⁵.
- 4) Deltakerne måtte være lærere (uavhengig av undervisningsnivå).
- 5) Nivå av utbredthet måtte være likt mellom tiltaks- og kontrollgruppene ved studiens start. Det vil si at deltakerne måtte bli fordelt i henhold til prinsippene for randomisert-kontrollerte studier⁶ og /eller gruppene måtte være statistisk like ved intervensjonens start.
- 6) Forfatterne måtte rapportere statistiske indekser (for eksempel gjennomsnitt og standardavvik⁷, t-tester⁸).

Resultat

De overordnede resultatene av metaanalysen indikerer at intervensjonene generelt har liten effekt på å redusere utbredthet blant lærere. De intervensjonene som allerede er tilgjengelige på markedet, viste seg å ha en effekt på komponentene emosjonell utslitthet og profesjonell utilstrekkelighet. Resultatene av analysen var homogene for depersonalisering og profesjonell utilstrekkelighet, mens de var moderat heterogene for generell utbredthet og emosjonell utslitthet. Én grunn til denne

⁴ **Pre- og post-test:** innhenting av data både før og etter tiltaket.

⁵ **Kontrollgruppe:** en gruppe som brukes som sammenligning for en tiltaksgruppe. Den har lignende karakteristika som tiltaksgruppen, men mottar et alternativt tiltak eller ingen tiltak.

⁶ **Randomisert- kontrollerte studier:** et studiedesign hvor deltakerne er randomisert (tilfeldig fordelt) til en tiltaks- og kontrollgruppe. Resultatene blir vurdert ved å sammenlikne utfall i behandlings-/tiltaksgruppen og kontrollgruppen[®].

⁷ **Standardavvik:** et mål for spredning eller fordeling av et sett med observasjoner. Beregnes som det gjennomsnittlige avviket fra gjennomsnittet i utvalget.

⁸ **t-test:** En statistisk hypotesetest som brukes for å sammenligne kontinuerlige data fra to grupper.

heterogeniteten, eller variansen i resultater, kan være at én av studiene som var inkludert i metaanalysen, inkluderte flere yrkesgrupper enn bare læreryrket.

Analysen av resultatene på bakgrunn av moderatoren intervensjonstype gir et mer nyansert bilde. Disse analysene viste at mindfulness-intervensjoner hadde en signifikant og homogen effekt på emosjonell utslitthet og personlig måloppnåelse. Slike intervensjoner kan synes å ha en effekt på depersonalisering også, men det er for få studier på slike sammenhenger til å kunne konkludere. Andre intervensjonstyper som hadde en signifikant effekt, var kognitiv adferdsterapi (signifikant virkning på emosjonell utslitthet) og sosial støtte (signifikant virkning på personlig måloppnåelse). Det foreligger ikke studier som kan fortelle oss hvorfor disse intervensjonstypene er effektive, og slike studier etterlyses derfor. Intervensjonstypene psykoedukasjon og sosioemosjonelle ferdigheter hadde, ifølge metaanalysen, nærmest ingen effekt på utbrenthet blant lærere. Det kan ikke dermed utelukkes at intervensjoner for å styrke læreres sosioemosjonelle ferdigheter har en effekt som først gir seg utslag på lengre sikt og som post-testene derfor ikke plukket opp. Oppfølgingsmålinger, altså målinger av effekten av en intervensjon som gjøres etter post-testen, etterlyses for å kunne konkludere hvorvidt intervensjoner som har som mål å styrke lærernes sosioemosjonelle ferdigheter kan redusere utbrenthet blant lærere. Mer forskning på intervensjoner knyttet til profesjonell utvikling etterlyses også. Denne intervensjonstypen synes å ha stor effekt på depersonalisering eller personlig måloppnåelse, men resultatene av post-testene er statistisk ikke-signifikante. Effekten av denne intervensjonstypen er usikker fordi intervensjonen virker gjennom endringer i elevenes adferd, kommunikasjon og mellommenneskelige ferdigheter, hvilket igjen kan redusere utbrenthet blant lærere. Fordi det kan ta tid før en eventuell effekt av denne intervensjonstypen kan måles, trengs flere studier som tar for seg langtidseffekter på sammenhenger mellom profesjonell utdanning og utbrenthet blant lærere.

Angående de andre moderatorene (undervisningsnivå, tidsrommet mellom avslutning av intervensjon og måling av intervensjonens virkning, og intervensjonens varighet) viste metaanalysen at studier på tvers av undervisningsnivå rapporterte større effekt av intervensjoner (uavhengig av intervensjonstype) enn studier som spesifikt fokuserte på utbrenthet blant barne- eller ungdomsskolelærere. Disse forskjellene mellom studier trådte fram i sammenheng med intervensjoners virkning på emosjonell utslitthet og personlig måloppnåelse, men ikke i sammenheng med intervensjoners virkning på depersonalisering. Videre viste metaanalysen at intervensjoner som varte 1–3 måneder hadde større effekt på emosjonell utslitthet og personlig måloppnåelse enn intervensjoner av kortere/lengre varighet. Analysene av virkningen av moderatoren tidsrom mellom intervensjonens avslutning og målingen av intervensjonens effekt ga uklare resultater. Effekten av intervensjonene kan synes å være lik null når effekten måles mindre enn en måned etter at intervensjonen er avsluttet (post-test), men de få studiene som gjorde målinger mer enn en måned etter intervensjonens slutt (oppfølgingsmålinger), rapporterte større effekter av intervensjonene. Disse få studiene rapporterte derimot ikke målinger kort tid etter intervensjonens slutt. Det er derfor uklart hvorvidt disse studiene ville vist tilsvarende lav effekt av intervensjonene dersom de hadde målt effekten like etter intervensjonsslutt (post-test). Dette ville kunne indikert at det vil ta lengre tid enn en måned før intervensjonene har effekt, og at man kan forvente at intervensjoner som viste lav effekt på post-tester kunne vist større effekt på oppfølgingsmålinger.

Risikoen for forutinntatthet eller partiskhet blant studiene vurderes til å være minimal. Dette gjaldt uansett hvilken intervensjonstype studiene undersøkte.

Implikasjoner

Metaanalysen tok for seg 23 studier på effekten av forskjellige intervensjoner på utbrenthet blant lærere. Til tross for at metaanalysen viste statistisk signifikante effekter av intervensjonene, var effekten av intervensjonene likevel liten når det gjaldt å redusere utbrenthet blant lærere. Det kan være flere forklaringer på dette. Artikkelforfatterne trekker fram faktorer knyttet til studiedesign og intervensjonsdesign som mulige forklaringer.

Samtlige studier målte effekten på individnivå. Det kan tenkes at intervensjoner rettet mot skolen på organisasjonsnivå kan bidra til å redusere utbrenthet blant lærere. Mer forskning på effekten av slike intervensjoner etterlyses. Videre inkluderte de 23 studiene stort sett lærere som selv hadde meldt seg som deltakere i forskningsstudiene. Dette betyr at det ikke var objektive utbrenthetsdiagnoser som lå til grunn for påmeldingen, og det er derfor ikke sikkert at deltakerne faktisk var utbrent. Det kan hende at en del av forklaringen på de små forskjellene mellom pre- og post-testene kan ligge her. Noen av utvalgene var dessuten små og brorparten av studiene var utført i USA, hvilket gjør det vanskelig å generalisere resultatene av metaanalysen.

Flere av intervensjonene som ble undersøkt i de 23 studiene var ikke designet spesielt for lærere. Læreryrket involverer stressfaktorer som er unike for yrket og det oppfordres til at det gjøres mer forskning på intervensjoner som er skreddersydd for å forhindre utbrenthet spesifikt blant lærere. For det andre var effekten av intervensjonene liten. Dette indikerer at utbrenthet blant lærere kan forårsakes av faktorer som ikke adresseres av intervensjonene som ble undersøkt. De fleste av intervensjonene var, som nevnt, ikke utformet direkte for lærere, og det oppfordres til fremtidig forskning på hva som forårsaker utbrenthet blant lærere og på intervensjoner som adresserer disse årsakene.

Artikkelforfatterne knytter håp til at fremtidige intervensjoner som er skreddersydd for lærere kan bidra til å redusere utbrenthet blant lærere. De påpeker også at det er muligheter for at intervensjoner rettet mot skoleorganisasjoner, for eksempel ved å øke lærernes tilgang til ressurser og redusere arbeidsbyrden, kan redusere utbrenthet på individnivå. Avslutningsvis trekker artikkelforfatterne fram at selv om intervensjonene ikke reduserte utbrenthet nevneverdig, økte de lærernes mestringstro og reduserte blant annet angst- og depresjonssymptomer. Det kan derfor tenkes at fremtidig forskning på intervensjoner som adresserer et bredere spekter variabler enn kun de som knyttes eksplisitt til utbrenthet, kan gi verdifull kunnskap om sammenhenger vi enda vet lite om.