

Stort psykisk arbeidspress i læreryrket

Lærerne er av de yrkesgrupper med høyest levealder. Men de har større arbeidspress enn andre og er oftere psykisk utslitt etter jobben. Det har vært en økning i lærernes arbeidsmengde de siste seks årene. Arbeidspresset er størst for kvinnelige lærere i grunnskolen. Eldre lærere i videregående skole har mest sykefravær. Lærere som er mye nedfor pga. kritikk i jobben, har høyere sykefravær enn lærere som sjelden har dette problemet.

Egil Midtlyng

Lærerne har et yrke som stiller krav på mange områder, det være seg faglig dyktighet og utvikling, konsentrasjon i arbeidet, initiativ, fleksibilitet og evne til sosial samhandling. I dag er det rettet stor oppmerksomhet mot hvordan fysiske og psykiske jobbkraav påvirker f.eks. folks helse og fritid. Arbeidet kan virke helsefremmende ved sosial stimulering og faglige utviklingsmuligheter. Men belastende og farlige sider ved en jobb kan utvilsomt resultere i skader, nedsatt helse og sykdomsutvikling. Dette gjelder først og fremst jobber med en viss skaderisiko og fysiske belastninger f.eks. i form av eksponering for kjemikalier, uheldige klimatiske forhold, vonde arbeidsstillinger og tunge løft. Det er mindre opplagt at yrker med få fysiske belastninger og lav sikkerhetsrisiko fører til nedsatt livskvalitet og helse.

Høy levealder blant lærerne...

Dødsårsaksstatistikken viser at levealderen er høyest i yrker med høy utdanning og faglig kompetanse. Her kommer lærerne best ut (Øverås 1995). De som kommer dårligst ut, underordnede i skipsfartsarbeid, har dobbelt så høy dødelighet som lærerne. Her må vi selvsagt ikke tro at det bare er arbeidsforholdene som er årsak til at levealderen er så mye lavere for underordnede sjøfolk, eller at læreryrket er fritt for elementer som kan virke helsenedsettende.

Selv om lærerne kommer positivt ut når det gjelder levealder, viser undersøkelser at læreryrket er forbundet med stor arbeidsbelastning og mye stress (Mykletun og Bru 1992). Dette er forhold som ikke er direkte synlige, men de kan likevel gi belastninger og virke sykdomsfremmende. Det er ofte langt vanskeligere å få kontroll over slike forhold enn de mer fysiske observerbare arbeidsmiljøproblemer, noe som i seg selv kan være en negativ stressfaktor (Ursin 1994).

Personlighet, familiesituasjon, livsstil og utdanning virker selvfølgelig også inn på folks helse og livskvalitet gjennom måten den enkelte takler stress på. Det er likevel viktig å få identifisert hvilke sider ved en jobb som er belastende i negativ betydning. Dette vil kunne gi grunnlag for forebyggende tiltak.

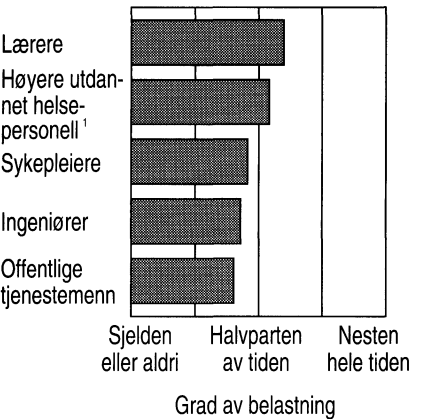
Vi skal her se nærmere på hvordan de krav lærerne møter i sitt daglige arbeid, avviker fra andre yrkesgrupper, hvordan utviklingen har vært de siste årene og hvordan forskjellene er mellom ulike grupper lærere. Vi skal bl.a. sammenligne lærere i grunnskole og videregående skole, mannlige og kvinnelige lærere og eldre og yngre lærere. Vi skal videre se om lærernes sykefravær, helsetilstand og belastninger etter arbeid varierer med de krav de utsettes for i det daglige arbeidet.

...men stort arbeidspress

I Arbeidslivsundersøkelsen 1993 har vi sammenlignet arbeidsmiljø og arbeidsrelaterte belastninger for ulike yrkesgrupper. Dersom vi tar for oss noen yrker med tilsvarende faglig utdanning og sosialt engasjement, er lærerne blant de yrkesgrupper som har høyest arbeidspress i form av arbeidsmengde, konsentrasjonskrav og tidsfrister. Vi sammenligner her med høyere utdannet helsepersonale (leger, fysioterapeuter og psykologer), sykepleiere, ingeniører og offentlige tjenestemenn. Lærerne har f.eks. så mye å gjøre i godt over halvparten av den tiden de arbeider, at de ikke kan tenke på andre ting. Sykepleiere, ingeniører og offentlige tjenestemenn har tilsvarende arbeidspress i noe under halvparten av arbeidstiden (figur 1).

Når det gjelder fysiske forhold, er lærerne utsatt for tørr luft litt over halvparten av tiden. Bare sykepleiere og høyere utdannet helsepersonell er

Figur 1: Del av arbeidstiden med stor arbeidsmengde for noen yrker. Gjennomsnitt



¹ Lavt antall respondenter
Kilde: Arbeidslivsundersøkelsen 1993

noe mer plaget. Dessuten er lærerne av de yrkesgrupper som står og går mye. Det gjør de over halvparten av tiden de er på arbeid, omtrent like mye som sykepleierne. De andre yrkesgruppene som vi sammenligner med, står og går bare rundt 1/4 av tiden.

Lærerne større innflytelse på jobben enn andre

Lærerne kommer derimot best ut når vi ser på interne organisatoriske forhold. De har mer innflytelse over egen arbeidssituasjon enn sykepleiere, høyere utdannet behandlingsspersonale og ingeniører. Lærerne har mindre konflikter med ledelsen og med kolleger enn sykepleiere og høyere utdannet helsepersonell, men noe mer enn ingeniører og offentlige tjenestemenn.

Av de større yrkesgruppene som er med i undersøkelsen, er lærerne den gruppen som oftest tenker på jobben i fritiden og som oftest er psykisk trette etter arbeid. Mens lærerne er psykisk trette etter arbeid mellom en og to ganger i uken, har de andre gruppene med tilsvarende utdanning og sosialt engasjement dette problemet mindre enn en gang i uken. Lærerne har også hyppigst søvnvansker pga. jobben selv om dette forekommer nokså sjelden, og de er av de yrkesgruppene som relativt ofte er fy-

sisk trette etter jobben. Sykepleiere og høyere utdannet helsepersonell er mer plaget av smerter og fysisk tretthet. Ser vi på de fysiske og psykiske belastningene totalt⁶, har lærerne de største belastningene (tabell 1).

Tabell 1: Fysiske og psykiske belastninger¹ etter jobben totalt. Gjennomsnitt

	Belastning
Lærere	2,14
Sykepleiere	2,06
Høyere utdannet helsepersonell ²	1,97
Offentlige tjenestemenn	1,95
Ingeniører	1,76

¹ 1 = liten grad av belastning - 5 = stor grad av belastning
² Lavt antall respondenter

Korttidsfraværet høyt blant lærere

Lærerne lå i 1993 forholdsvis lavt når det gjelder langtidsfravær, dvs. sammenhengende fravær over 14 dager, men de hadde forholdsvis mye korttidsfravær når vi sammenligner yrkesgrupper med tilsvarende utdanning og arbeid. Rundt 10 prosent av lærerne hadde hatt sammenhengende fravær på over 14 dager. 15 prosent av sykepleierne, 14 prosent av offentlige tjenestemenn og bare 5 prosent av høyere utdannet helsepersonell hadde så høyt fravær. Når det gjelder fraværet de siste fire ukene, som kan være et mål på det kortvarige fraværet, hadde 17 prosent av lærerne denne typen fravær i 1993. For sykepleiere og offentlige tjenestemenn var andelen med denne typen fravær på rundt 11 prosent, for høyere utdannet helsepersonell 8 prosent. Lærerne skiller seg imidlertid ikke ut fra andre grupper når de skal beskrive sin helsetilstand mer allment.

Arbeidspresstet øker, også i skolen

Arbeidslivsundersøkelsene har vist at arbeidspresstet økte noe i perioden

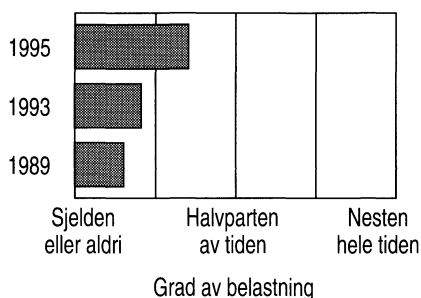
Datagrunnlaget

Arbetsmiljøundersøkelsen blant ansatte i skolen 1995 omfatter lærere, rektorer og inspektører i grunnskolen og den videregående skolen og ble gjennomført av Statistisk sentralbyrå for Lærerforbundet. I denne artikkelen begrenser vi oss til å se på lærernes situasjon. Resultatene sammenlignes med Statistisk sentralbyrås arbeidslivsundersøkelser fra 1989 og 1993. Avvik i resultatene må tolkes med visse forbehold fordi det er benyttet forskjellige metoder under datainnsamlingen¹.

Det ble stilt spørsmål om hvor mye av arbeidstiden svarpersonene er utsatt for²: stor arbeidsmengde, høye konsentrasjonskrav, stor oppgavemengde, og styring av tidsfrister og rutiner, ledelse og kolleger. Fysisk arbeidsbelastning ble målt bl.a. med spørsmål om hvor mye av tiden de er utsatt for tørr luft og har belastende arbeidsstillinger. Det ble videre stilt spørsmål om innflytelse på egen arbeidssituasjon, hvor ofte³ svarpersonene opplever belastende forhold som konflikter med ledelsen, kolleger og med elever og foreldre og hvor ofte de er nedfor på grunn av kritikk i jobben⁴. Det mer subjektive uttrykket for belastning ble målt med spørsmål om hvor ofte de tenker på jobben i fritiden, og hvor ofte de på grunn av arbeidet er fysisk og psykisk trette, har problemer med å sove og har smerter i ulike deler av kroppen⁵. I tillegg ble sykefravær og helsetilstand kartlagt. I denne artikkelen sammenfattes resultatene ved gjennomsnittsbesvarelsen for ulike grupper.

1989-1993 (Iversen og Midtlyng 1994). Sammenligner vi lærernes svar i arbeidslivsundersøkelsen i 1993 med svar de gav i 1989, var det en økning i konsentrasjonskrav og oppgavemengde i perioden 1989-1993. Svarene lærerne gav i 1995 tyder på at arbeidspresset har økt ytterligere. Figur 2 viser at det i perioden 1989 til 1995 har vært en stigning i arbeidspress ved at mer tid er belagt med så mange oppgaver at det blir vanskelig å konsentrere seg om arbeidet.

Figur 2: Del av arbeidstiden med stor oppgavemengde i perioden 1989-1995. Gjennomsnitt



Kilder: Arbeidsmiljøundersøkelsen blant ansatte i skolen 1995 og Arbeidslivsundersøkelsene 1989 og 1993

I perioden 1989-1993 var det en liten økning i tiden hvor lærerne var styrt av tidsfrister og rutiner, og skolens ledelse. Den nye arbeidstidsavtalen som trådte i kraft for lærerne 1.1. 1994 skulle bety at mer av deres arbeidstid bindes. 1995-undersøkelsen viser at det store flertallet av lærerne har fått 3-4 timer mer bundet tid pr. uke. Sammenligner vi med Arbeidslivsundersøkelsen 1993 får vi ingen klare holdepunkter på om den økte bindingen har ført til at arbeidspresset har blitt større. I 1993 var lærerne styrt av tidsfrister og rutiner godt over 3/4 av arbeidstiden, i 1995 hadde denne type binding sunket til om-

trent 3/4 av tiden. Styringen av arbeidskolleger hadde imidlertid økt litt til å utgjøre noe over 1/4 av tiden i 1995. Lærere som etter arbeidstidsavtalen har fått 5 timer mer bundet tid pr. uke, opplever at de er utsatt for mer styring enn lærere som har fått mindre bundet tid. Over halvparten av lærerne mener at denne tiden brukes fornuftig.

Fra 1989 til 1993 var det en økning i tiden lærerne var utsatt for tørr luft. Bortsett fra dette, ble det ikke målt vesentlige endringer i de fysiske arbeidsmiljøet. Lærerne oppgir i 1995 omtrent samme eksponering for tørr luft som i 1993, dvs. litt over halvparten av arbeidstiden. Derimot har de fått større fysiske anstrengelser ved at de i 1995 står og går nær 3/4 av tiden, mens de i 1993 hadde denne belastningen i litt mer enn halve tiden.

Innflytelsen på jobben mindre

Det skjedde ingen endring i samarbeidsklima og medvirkning i perioden 1989-1993. Sammenlignet med 1993, gir lærerne i 1995 uttrykk for noe dårligere samarbeidsklima internt, dvs. forholdet til ledelsen og kolleger imellom, mens samarbeidet med elever og foreldre er noe bedre. Lærerne i 1995 oppgir dessuten at de har dårligere innflytelse på egen arbeidssituasjon sammenlignet med 1993. Her må vi være forsiktig med å tolke endringene utelukkende som en forverring av arbeidsforholdene. Resultatene må bl.a. sees i lys av de nye skolereformene og debatten som har vært rundt innføringen av disse.

Økning i tretthet etter arbeid

Bortsett fra en økning i søvnproblemer og ryggsmarter fra 1989 til 1993, var det ubetydelige avvik i de øvrige plager og belastninger lærerne hadde på grunn av arbeidet. Men i 1995 gir lærerne uttrykk for å være mer fysisk og psykisk trette etter arbeid. I 1993

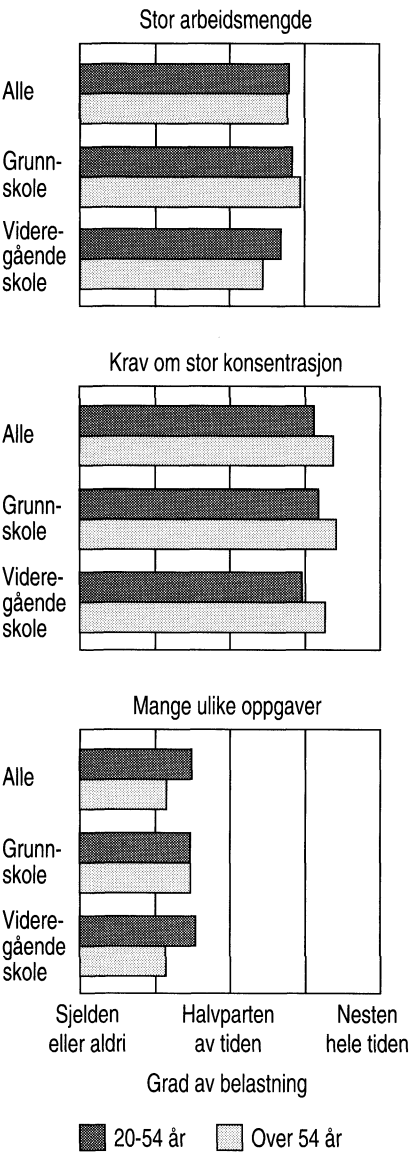
var de fysisk trette etter jobben et par ganger i måneden eller litt oftere, i 1995 har problemet økt til noe mer enn en gang i uken. Når det gjelder psykisk tretthet etter jobben, var det i 1993 litt sjeldnere enn en gang i uken, i 1995 er hyppigheten økt til nærmere et par ganger i uken. Søvnproblemer pga. jobben blir også rapportert mer hyppig i 1995 enn i 1993. Mens lærerne i 1993 sjelden eller aldri hadde dette problemet, svarte lærerne i 1995 at det opptrer rundt et par ganger i måneden. Dette kan, som vi allerede har vært inne på (se Datagrunnlaget), ha sammenheng med at egenutfylling av skjema gir mer oppriktig svar. Men en kan heller ikke se bort fra at det faktisk gjenspeiler en tøffere arbeidssituasjon.

Størst arbeidspress for kvinnelige lærere i grunnskolen

Nå skal vi med bakgrunn i resultatene fra 1995-undersøkelsen se hvordan arbeidsforhold og belastninger varierer på tvers av ulike grupper lærere. Figur 3 viser hvordan arbeidspresset er i 1995. For å se om eldre lærere er utsatt for større belastninger, har vi skilt mellom lærere som er eldre enn 54 år og lærere som er yngre. Eldre lærere har de største konsentrasjonskravene. Det er også en tendens til at arbeidspresset er hardest i grunnskolen. Dette gjelder særlig for lærere på barnetrinnet.

For å se hvem som er utsatt for mest arbeidspress totalt, har vi laget en samleindikator ved å slå sammen arbeidsmengde, høye konsentrasjonskrav, mange ulike oppgaver og ulike former for styring. Setter vi resultatet inn i en skala som går fra 1 til 5 hvor 1 er svært liten grad av belastning og 5 er høy grad av belastning, finner vi at gjennomsnittsbelastningen ligger rundt et midtpunkt på 3 (tabell 2). Lærerne i grunnskolen er mest belastet, særlig de over 54 år. Minst belas-

Figur 3: Del av arbeidstiden hvor det er stor arbeidsmengde, høye konsentrasjonskrav og mange ulike oppgaver. Gjennomsnitt



Kilder: Arbeidsmiljøundersøkelsen blant ansatte i skolen 1995

tet er de eldre lærerne i videregående skole.

Dersom vi ser på variasjonen etter skolestørrelse og kjønn, finner vi at lærere i grunnskoler med over 200

Tabell 2: Arbeidsbelastning¹ etter alder og skoleslag. Gjennomsnitt

	Belastning
Grunnskole	
Lærere over 54 år	3,20
Lærere 54 år og yngre	3,05
Videregående skole	
Lærere 54 år og yngre	2,95
Lærere over 54 år	2,76

¹ 1 = liten grad av belastning - 5 = stor grad av belastning

elever er en god del mer belastet enn lærere i mindre grunnskoler og lærere i videregående skoler. Videre har kvinnelige lærere, særlig i grunnskolen, en større arbeidsbelastning enn sine mannlige kolleger.

Lærerne er utsatt for tørr luft i godt over halvparten av arbeidstiden. Verst er problemet for lærere i grunnskolen. Det er også de som står og går mest, dvs. omtrent 3/4 av arbeidstiden. Lærerne i videregående skole står og går noe mindre. Sammenslåing av fysiske arbeidsmiljøkrav⁷ viser at lærerne i grunnskolen også her kommer ut med de største påkjenningene, der de kvinnelige lærerne og lærerne på barnetrinnet er mest belastet.

Samarbeidsproblemer hyppigst i videregående skole

Ser vi svarene på spørsmålene om opplevelse av konflikter langs skalaen "ofte", "av og til", "sjelden", eller "aldri", forekommer slike problemer litt sjeldnere enn "av og til". Det er lærerne i den videregående skole som hyppigst opplever dårlig forhold til ledelsen. Lærerne over 54 år opplever dette i mindre grad enn de yngre lærerne. Det samme mønsteret gjentar seg også i det kollegiale forholdet mellom lærerne og i forholdet til elever og foreldre. Men her er kon-

fliktene noe sjeldnere. Når det gjelder spørsmål om medvirkning og selvstendighet i arbeidet, mener lærerne at de har god innflytelse. Lærerne i den videregående skolen kommer imidlertid klart dårligere ut enn sine kolleger i grunnskolen.

Kvinnelige lærere i grunnskolen også mest belastet etter arbeid

Ikke umentet finner vi at de eldste lærerne oftest er fysisk og psykisk trette etter arbeid. Forskjellene er størst når det gjelder fysisk tretthet. De eldste lærerne er fysisk utmattet pga. jobben mellom en og to ganger i uken, mens lærere 54 år og yngre er tilsvarende belastet omtrent en gang i uken. Videre er lærerne i grunnskolen oftest psykisk slitne etter jobb. Hos de eldste lærerne forekommer problemet nesten 2 ganger i uken. I videregående skole derimot, er dette problemet minst blant de eldste lærerne, men også i denne gruppen forekommer det oftere enn en gang i uken. Fysiske smerter på grunn av jobben forekommer nokså sjelden, rundt et par ganger i måneden eller sjeldnere, og da oftest for kvinnelige lærere i grunnskolen. Psykiske og fysiske belastninger totalt⁸, viser at de eldste lærerne er mest belastet. Lærerne i grunnskolen kommer fortsatt dårligst ut, særlig de kvinnelige lærerne og lærere på store skoler.

Høyt fravær blant eldre lærere i videregående skole

Sykefraværet ble i 1995-undersøkelsen kartlagt ved spørsmål om antall fraværsdager det siste halve året. Vel halvparten, 51 prosent av lærerne i grunnskolen har hatt fravær, mens det er godt under halvparten, 43 prosent, i videregående skole som har hatt det. Gjennomsnittsfraværet det siste halve året er på over 3 dager for alle lærerne. De eldste har mer fravær enn de yngre, hvor eldre lærere i videregående skole toppet med 7 fra-

værsdager i gjennomsnitt. Lærerne i grunnskolen har samlet noe lengre fravær enn lærerne i videregående skole. Kvinnelige grunnskolelærere har 4,4 fraværsdager, deres mannlige kolleger 1,9. Det er særlig på ungdomstrinnet at grunnskolelærerne har mye fravær. Dessuten er fraværet størst i de minste skolene, dette gjelder både i den videregående skolen og i grunnskolen.

Økt sykefravær ved mye kritikk i jobben

Dersom vi ser de mer objektive indikatorene for arbeidsbelastningen i forhold til sykefravær, helsetilstand og hvordan lærerne har det etter jobben, får vi bekreftet endel forhold som intuitivt virker mer eller mindre selvfølgelige. Vi skal likevel gi noen korte kommentarer til de mest interessante funnene.

Et av de mest fremtredende funnene er at lærerne som ofte føler seg nedfor pga. kritikk i jobben, har mer sykefravær enn lærere som sjelden er utsatt for dette. 6 prosent av lærerne er nedfor to ganger i uka eller oftere pga. kritikk i jobben. Rundt 25 prosent av disse har hatt sykefravær på over 10 dager det siste halve året. Bare 5 prosent av dem som sjelden har vært nedfor, har hatt så stort sykefravær. Vi ser også at de som ofte er utsatt for sterk kritikk, er mye hyppigere psykisk trette enn andre og har oftere søvnvansker pga. jobben. Et annet forhold som har betydning, er konflikter med elever og foreldre. Over halvparten av lærerne som ofte opplever slike konflikter, er daglig psykisk trette etter jobb, mens et mindretall på 12 prosent av dem som aldri opplever slike problemer, er like ofte psykisk trette. For øvrig forekommer denne typen konflikter sjeldnere hos lærere som har god helse sammenlignet med lærere som oppgir at helsen er middels god eller dårlig. Vi nevner til slutt at de som hele tiden

eller aldri er styrt av kolleger, oppgir dårligere helse enn lærere som er utsatt for slik styring i mer moderat grad.

De mellommenneskelige forhold en viktig faktor

Mellommenneskelige forhold i arbeidet har altså en klar sammenheng med sykefravær, helse og hvordan lærerne har det etter arbeid. Dette er i samsvar med tidligere undersøkelser (Mykletun og Bru 1992). Det er tidligere vist at arbeidstakere som gir uttrykk for dårlig forhold til arbeidsgivere og som opplever mye konflikter i arbeidet, har en tendens til å skifte arbeidsplass oftere enn arbeidstakere som opplever lite av denne typen problemer (Iversen og Midtlyng 1994, Mastekaasa 1995). Det må understrekes at slike relasjonelle problemer ofte er subjektive og personavhengige, og ikke bare forårsaket av arbeidsmiljøet. Dette underbygges ved at de som opplever mye konflikter ett sted, har en tendens til å gjøre det samme på en ny arbeidsplass (Mastekaasa 1995). Likevel må vi betrakte det som et arbeidsmiljøproblem, ikke minst for dem som står midt oppe i det. Selv om effekten av tiltak som konfliktløsning, endring av lederstil o.l., vil være usikre, er det viktig at arbeidslivet har strategier for å håndtere mellommenneskelige problemer.

1. Arbeidslivsundersøkelsene ble gjennomført som intervjuundersøkelser, mens Arbeidsmiljøundersøkelsen blant ansatte i skolen ble gjennomført postalt, der lærerne selv fylte ut spørreskjemaet. Intervjuundersøkelser kan føre til at følsomme forhold underrapporteres, ikke minst fordi det er en tendens til at folk gir svar som er sosialt akseptable når de sitter overfor en intervjuer.

2. Personene svarte ved å krysse av på en fempunktsskala alt etter om de var utsatt for belastningen hele tiden, 3/4 av tiden, halvparten av tiden, 1/4 av tiden eller sjelden/aldri.

3. Her var svaralternativene "ofte", "av og til", "sjelden" eller "aldri".

4. Svaralternativene var "daglig", "et par ganger i uken", "en gang i uken", "et par ganger i måneden" eller "sjelden/aldri".

5. Se note 4.

6. Her har vi laget en samleindikator for fysisk og psykisk tretthet, smerter, søvnproblemer pga. jobben og hvor ofte de tenker på jobben i fritiden.

7. Her har vi laget en samleindikator for tørr luft, ståing og gåing, støy og krevende arbeidsstillinger.

8. Se note 6.

Litteratur

Iversen, G. og E. Midtlyng (1994): Urolig arbeidsmarked, stabilt arbeidsliv? *Samfunnsspeilet* nr. 4, 1994, 22-27. Statistisk sentralbyrå.

Mastekaasa, A. (1995): Konflikter og motsetninger på arbeidsplassen - et alvorlig arbeidsmiljøproblem? *Søkelys på arbeidsmarkedet* nr. 1, 1995, 81-87.

Mykletun, R. og E. Bru (1992): Ungdomsskolelæreres arbeidssituasjon. *Rapport* nr. 66 Rogalandsforskning.

Ursin, H. (1984): *Stress*. Tanum-Nordli 1984.

Øverås, S (1995): Helse og helseulikheter. *Helseboka 1995*, 67-73, Statistisk sentralbyrå.

Egil Midtlyng er planlegger i Statistisk sentralbyrå, Seksjon for intervjuundersøkelser.