

PROFESINIO PERDEGIMO FORMAVIMOSI MODELIAI, RAIŠKOS PRIEŽASTYS: ŠVIETIMO KONTEKSTAS

"Professional burnout formation patterns, causes of expression:
educational context"



Dr. Andrius Stočkus

Šiaulių sporto gimnazijos direktorius

The Head Teacher of Šiauliai Sports Gymnasium



Pirmasis „perdegimo“ sąvoką 1974 m. pateikė vokiečių kilmės JAV psichoanalitikas Herbertas J. Freudenbergeris, norėdamas apibūdinti „pagalbos darbuotojų“, teikiančių socialinę pagalbą žmonėms, psichinį bei fizinį išsekimą.

The concept of "burnout," was first introduced in 1974 by Herbert J. Freudenberger, a German-American psychoanalyst, to describe the mental and physical exhaustion of "aid workers" who provide social assistance to people.

J. Edelwich ir A. Brodsky (1980), teigia, kad „perdegimą daug lengviau stebėti ir aprašyti nei paaiškinti“.
J. Edelwich and A. Brodsky (1980), state that "burnout is much easier to observe and describe than to explain".



Profesinis perdegimas

Professional burnout

Perdegimas – netinkama reakcija į darbinį stresą (Korczak, Kister, Huber, 2010).

Burnout is an inappropriate reaction to work stress (Korczak, Kister, Huber, 2010).

Perdegimas – tai emocinio, fizinio ir psichinio išsekimo būseną, kurią sukelia per didelis ir ilgalaikis stresas (Collier, McCue, Markus, Smith, 2002).

Burnout is a state of emotional, physical, and mental exhaustion caused by excessive and prolonged stress (Collier, McCue, Markus, Smith, 2002).



Profesinis perdegimas

Professional burnout

- Perdegimas – nuovargis, nusivylimas ar apatija, atsirandanti dėl užsitęsusio streso, pervargimo ar intensyvios veiklos (Baldwin, Dodd, Wrate, 1997).
- Burnout is fatigue, frustration, or apathy resulting from prolonged stress, overwork, or intense activity (Baldwin, Dodd, Wrate, 1997).
- Perdegimas – tai užsitęsęs atsakas į lėtinius emocinius ir tarpasmeninius streso veiksnius darbe ir apibrėžiamas trimis išsekimo, cinizmo ir neveiksmingumo aspektais (Gil, Unda, Sandoval, 2009).
- Burnout is a prolonged response to chronic emotional and interpersonal stressors at work and is defined by three dimensions of exhaustion, cynicism, and ineffectiveness (Gil, Unda, Sandoval, 2009).



Profesinis perdegimas

Professional burnout

Emocinio, psichinio ir fizinio išsekimo būseną, susiformavusią veikiant ilgalaikiams **neišspręstiems** stresams, kylantiems darbo situacijose (Maslach ir kt., 2001).

A state of emotional, mental, and physical exhaustion resulting from long-term **unresolved** stressors in work situations (Maslach and others, 2001).



Profesinio perdegimo sindromas traktuojamas kaip sudėtingas konstruktas, kuris yra sudarytas iš trijų komponentų (Maslach, Jackson, 1984):

Professional burnout syndrome is treated as a complex construct, which is composed of three components (Maslach, Jackson, 1984):

- emocinio išsekimo (angl. *emotional exhaustion*),
- depersonalizacijos (angl. *depersonalization*),
- asmeninių pasiekimų vertinimas (angl. *personal accomplishment*).



Emocinis išsekimas remiasi emociniu persidirbimu ir savo emocinių resursų išsekvojimu. Tai jausmas, kai žmogus, bendraudamas su kitais, nebepajėgia vykdyti jam keliamų reikalavimų, pasijunta visiškai emociškai ir fiziškai išsekęs ir dėl to jaučia frustraciją bei įtampą.

Emotional exhaustion is based on emotional overwork and the depletion of one's emotional resources. It is a feeling when a person is no longer able to meet the demands placed on him when communicating with others, he feels completely emotionally and physically exhausted, and as a result he feels frustration and tension.



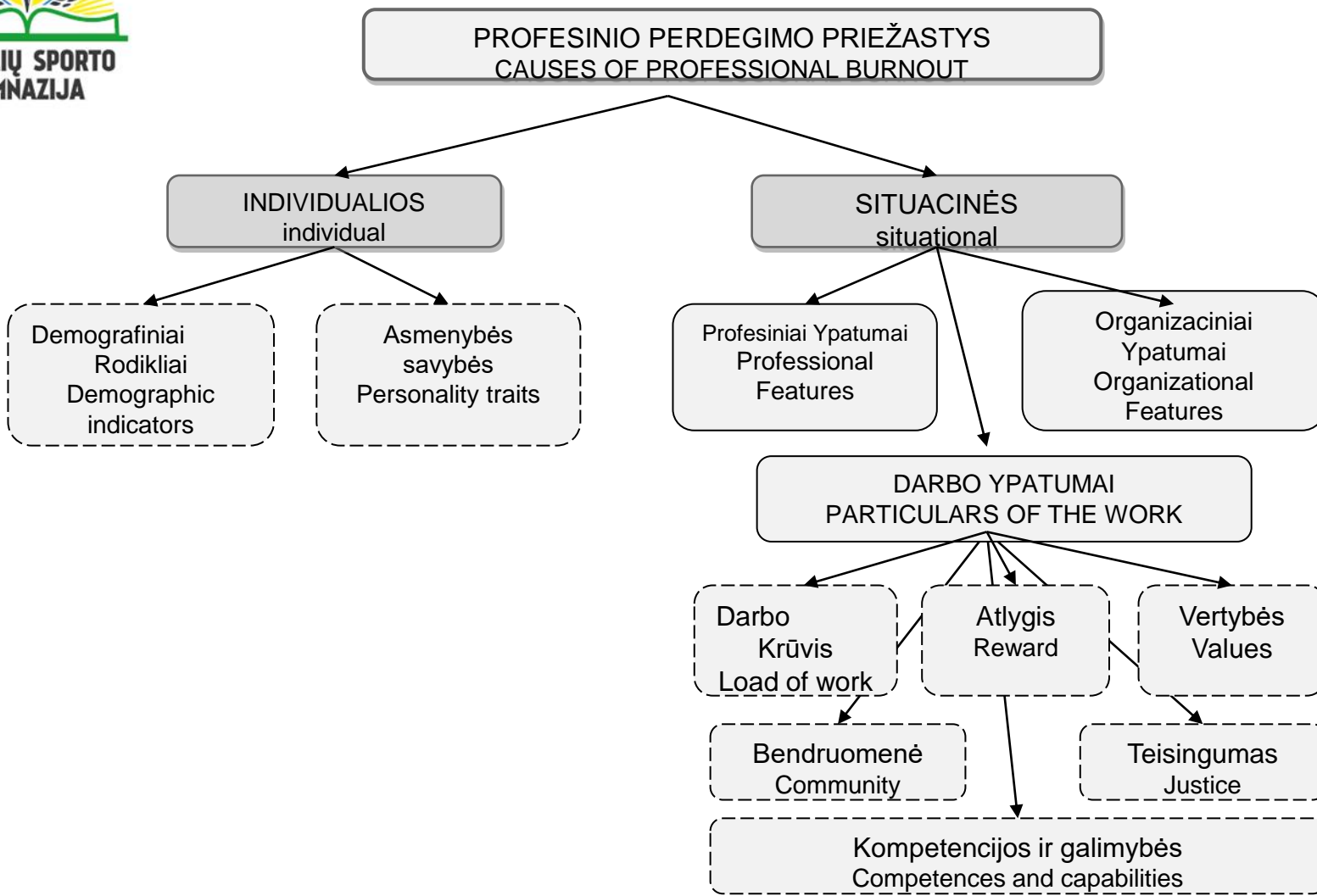
Depersonalizacija remiasi neigiamu, cinišku elgesiu, emociniu atsitraukimu, apimančiu nusivylimą, nepasitikėjimą, neviltį, arba perdėtu šaltumu bendraujant su kitais žmonėmis darbe.

Depersonalization is based on negative, cynical behavior, emotional withdrawal, including frustration, mistrust, hopelessness, or excessive coldness when interacting with other people at work.



Asmeninių pasiekimų vertinimas remiasi savo kompetencijos ir produktyvumo, efektyvumo jausmo sumažėjimu darbe, neveiksmingumu.

The assessment of personal achievements is based on a decrease in the sense of competence and productivity, effectiveness at work, inefficiency.





Pedagogai yra viena iš profesijų, kurios atstovai patiria profesinį perdegimą. Pedagogų profesinis perdegimas buvo pradėtas tirti nuo 1979 metų (Alliance for Excellent Education, 2005).

Teachers are one of the professions whose representatives experience professional burnout. Professional burnout of teachers has been studied since 1979 (Alliance for Excellent Education, 2005).

Mokytojų profesinis perdegimas labai sąlygoja psichologinį klimatą mokykloje.

The professional burnout of teachers greatly affects the psychological climate in the school.



Skirtingų profesijų atstovams būdingi perdegimo komponentai (%)

Burnout components typical for representatives of different professions (%)

Profesinė grupė Professional group	Profesinio perdegimo komponentai (%) Components of occupational burnout (%)		
	Emocinis išsekimas Emotional exhaustion	Depersonalizacija Depersonalization	Asmeninių pasiekimų vertinimas Evaluation of personal achievements
<i>Mokyklų mokytojai</i> <i>Teachers at school</i>	21,2	11,0	33,5
Aukštųjų mokyklų dėstytojai Teachers of higher schools	18,5	5,6	39,1
Socialiniai darbuotojai Social workers	21,3	7,5	32,7
Medicinos darbuotojai (gydytojai, med.seserys) Medical staff (doctors, nurses)	22,2	7,1	36,5
Psichinės sveikatos tarnybų darbuotojai Employees of mental health services	16,7	5,7	30,9
Kitos profesijos Others	21,4	8,1	36,4



Mokytojų profesinio perdegimo priežastys

Causes of teachers' professional burnout

<p>Priežastys susijusios su moksleiviais The reasons are related to students</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Moksleivių disciplinos problemos; ○ Moksleivių nenoras mokytis; ○ Moksleivių elgesys.
<p>Priežastys, susijusios su darbu Reasons related to work</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Maži atlyginimai; ○ Valdžios ir socialinės padėties trūkumas; ○ Didelis mokinių skaičius klasėse.
<p>Priežastys, susijusios su mokyklos bendruomene Reasons related to the school community</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tarpasmeninių santykių problemos; ○ Didelis darbo krūvis; ○ Vaidmenų konfliktas; ○ Administracijos, kolegų palaikymo trūkumas; ○ Spaudimas dėl darbo terminų; ○ Ugdymo sistemos reformos; ○ Mokyklos, klasės klimatas; ○ Kvalifikacijos kėlimas, tikrinimai.
<p>Priežastys, susijusios su asmenybe Reasons related to personality</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Dideli lūkesčiai, aukšti reikalavimai sau; ○ Kompetencijos ir darbo reikalavimų neatitikimai;
<p>Priežastys „už mokyklos ribų“ Reasons “outside the school</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Visuomenės požiūris; ○ Tėvų spaudimas; ○ Darbuotojų mažinimas.



Amžius, lytis, stažas, šeimininė asmenybės savybės.

Globalizacija; Pasaulinė bei valstybinė švietimo ir mokslo politika; Ugdymo įstaigos makrokultūra.

Pedagogų darbo aplinka, krūvis, turinys; Mokyklos administracija; Mokinų skaičius; Laiko vadybos problemos.

Individualūs faktoriai

Makrolygmens faktoriai

Organizaciniai faktoriai

PRIEŽASTYS

Neišsipildę lūkesčiai, nepatenkinti poreikiai

Stresoriai

Per dideli darbo reikalavimai
Nepasitenkinimas darbu

STRESAS

PROFESINIS PERDEGIMAS

Emocinis išsekimas Depersonalizacija
Asmeninių pasiekimų vertinimas

Emociniai;
Elgesio;

SIMPTOMAI

Fiziniai;
Tarpasmeniniai;
Požiūrio;

Elgsenos, bendravimo pokyčiai;
Darbo efektyvumo sumažėjimas

PASĖKMĖS

Aplinkinių suvokimas bei įvertinimas

Aplinkinių atsakas



<...Didesnis dėmesys medikų rengime bus skiriamas psichikos sveikatos raštingumui...>

<...More attention will be paid to mental health literacy in medical training...>

2022 11 13



DĖKOJU
Thank you