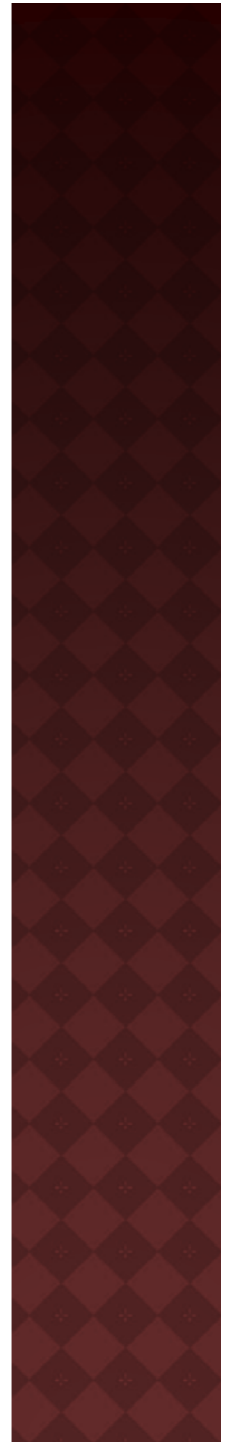


**VINNUGLEÐI OG  
FAGLEGT SJÁLFSTRAUST  
-Í TENGLUM VIÐ  
STARFSUMHVERFIÐ**

Valgerður Magnúsdóttir sálfræðingur

# SKOÐAÐ VAR

- ◉ Kulnun og vinnugleði
- ◉ Faglegt sjálfstraust
- ◉ Ýmsir einstaklingsbundnir þættir
- ◉ Umhverfispættir í skólastarfi
  - Spurningalistar um hlutverk
  - Matstæki til úttekta á vinnustöðum
  - Eigin spurningar



# SPURNINGALISTI RANNSÓKNARINNAR

- ◉ Forprófaður með þægindaúrtaki
- ◉ Forprófaður á um 30 kennurum
- ◉ Lagður fyrir kennara í tveim sveitarfélögum (þátttaka 70% í öðru 30% í hinu)
- ◉ Hópurinn sem tók betur þátt varð endanlegur rannsóknarhópur

# VINNUGLEÐI - KULNUN

- ◉ Samband fagmanns og skjólstæðings (kennara og nemandi) er grundvallaratriði
- ◉ Vinnugleði vs. kulnun
  - Starfsþrek vs. *Tilfinningaprot*
  - Þátttaka vs. *Hlutgerving*
  - Virkni vs. *Minnkandi starfsárangur*
- ◉ Maslach Burnout Inventory (MBI), 22 atriði

# STARFSUMHVERFI KENNARA

- ⦿ Þættir sem viðhalda vinnugleði og vinna á móti kulnun og gera þannig að verkum að starfsmenn halda starfsþreki, virkni og þátttöku
- ⦿ Heilsufar vinnustaðarins
  - sex vinnustaðarþættir
  - fimm stjórnunarþættir
- ⦿ Maslach og Leiter (Organizational Checkup Survey)

# VINNUSTAÐARÆTTIR MASLACH

- |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ◉ Of mikil verkefni   | <b>Vinnuálag</b>      | Hæfilegt vinnuálag    |
| ◉ Skortur á valkostum | <b>Sjálfræði</b>      | Finna fyrir valkostum |
| ◉ Ónóg umbun          | <b>Umbun</b>          | Sýnileiki og umbun    |
| ◉ Skortur             | <b>Starfssamfélag</b> | Gott starfssamfélag   |
| ◉ Skortur á sanngirni | <b>Sanngirni</b>      | Sanngirni, virðing    |
| ◉ Árekstrar við gildi | <b>Gildismat</b>      | Sátt við gildi        |

# STJÓRNUNARÞÆTTIR MASLACH

## ◎ Vísbendingar

- Samskipti
- Samstaða
- Verkstjórn

## ◎ Engar vísbendingar

- ◎ Breytingar
- ◎ Þróun færni

# FAGLEGT SJÁLFSTRAUST

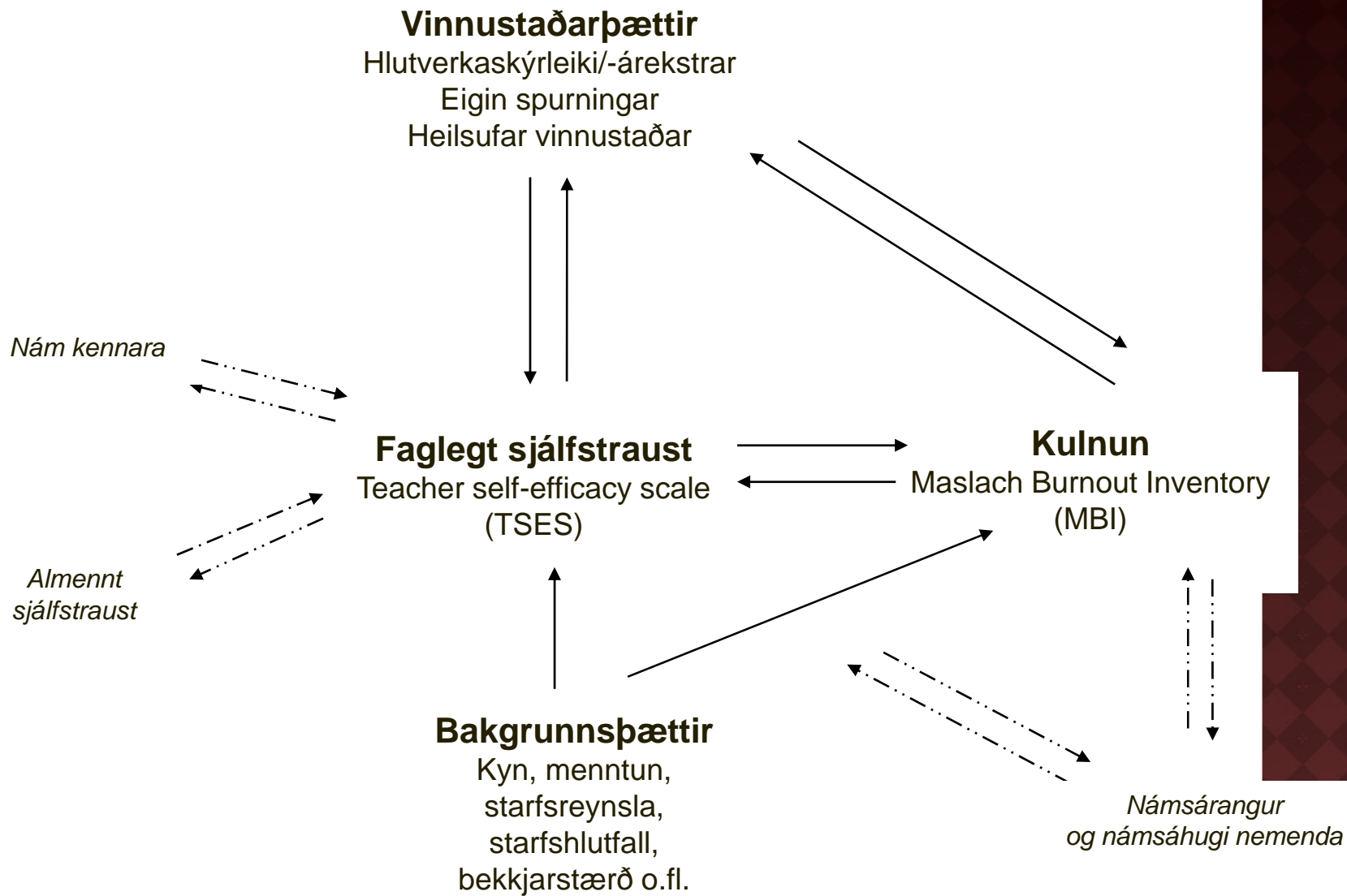
- ⊙ „... til að skipuleggja og framkvæma þá aðgerð sem þarf til að ná tilætluðum árangri“ (Bandura 1986)
- ⊙ Það hvernig við skynjum faglegt sjálfstraust okkar hefur áhrif á
  - tilfinningalega líðan, hugsun, örvun til framkvæmda, spá um frammistöðu (Bandura, 1994)
- ⊙ Spurningalisti um faglegt sjálfstraust kennara og skilvirkni í starfi
  - Bekkjarstjórnun, Kennsla, Hvatning  
(TSES-Teacher´s Sense of Efficacy Scale; Tschannen-Moran og Woolfolk Hoy, 2001)

# FAGLEGT SJÁLFSTRAUST -

- ◎ Myndast með því að
  - Gera sjálfur, safna reynslu - mikilvægust
  - Góðar fyrirmyndir
  - Sannfærandi hvatning og staðfesting á færni
  - Innri upplýsingar, þ.e. líkamsviðbrögð og tilfinningalegt ástand
    - ◎ (Bandura 1997; Woolfolk Hoy og Burke Spero, 2005)
  
- ◎ Hringrás / snjóboltaáhrif
  - Lítið faglegt sjálfstraust leiðir til minni viðleitni til að ná góðri frammistöðu, minni seiglu -> slakari frammistöðu
  - Gott faglegt sjálfstraust leiðir til meiri viðleitni til að ná góðri frammistöðu, meiri seiglu -> betri frammistöðu
    - ◎ Tschannen-Moran, Woolfolk Hoy og Hoy (1998)

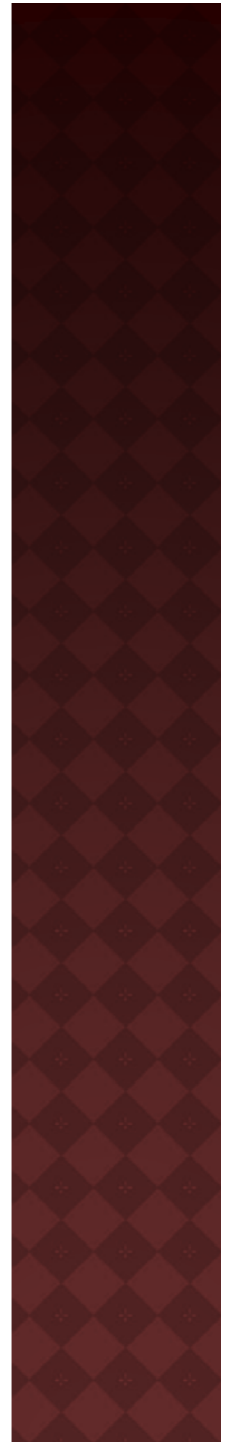
# VINNUSTAÐARÞÆTTIR

- ◎ Hlutverkaskýrleiki/-árekstrar
  - Hlutverkaárekstrar og óskýr hlutverk - 12 spurningar
    - Rizzo, Schwab og Iwanicki (1982)
- ◎ Starfið og starfsumhverfið - 23 eigin spurningar
  - Spurt um viðhorf til ýmissa þátta
  - Nefna tvo þætti sem valda mestu álagi í starfi
  - Nefna tvo þætti sem eru mest hvetjandi
- ◎ Heilsufar vinnustaðarins Leiter og Maslach



# NIÐURSTÖÐUR

- ◉ Faglegt sjálfstraust er nauðsynlegt til að halda vinnugleðinni
- ◉ Spurningalistinn er gott tæki til að meta það



# NIÐURSTÖÐUR

- ◉ Minni kulnun - meiri vinnugleði en 1999
  - minna tilfinningaþrot og hlutgerving
  - meiri starfsárangur (mestur munur)
- ◉ Hvatning styður við vinnugleði
- ◉ Hlutverkaárekstrar og óskýr hlutverk auka kulnun og draga úr vinnugleði
- ◉ Samband á milli sveigjanleika í starfi og vinnugleði
- ◉ Persónulegir þættir - engar skýrar niðurstöður
  - Vísbendingar um að frekar sé tilfinningaþrot og hlutgerving meðal yngri kennara en eldri
  - Vísbendingar um samband við álag í einkalífi og svefntruflanir

# HVAÐ VELDUR MESTU ÁLAGI?

- ⊙ Vinnuálag og tímaskortur
- ⊙ 61% sögðu vinnutímann ekki duga
  - of lítil tími til undirbúnings
  - of mikið að gera, einkum á sérstökum álagstímum
  - mikið af verkefnum utan skilgreinds vinnutíma
- ⊙ 72% svarenda hafa hugleitt að hætta kennslu
- ⊙ Launakjör, vinnuálag og virðingarleysi fyrir starfi kennarans oftast nefnd sem ástæður

# HVAÐ ER MEST HVETJANDI?

- ◉ Áhugi, árangur og vellíðan nemenda
  - 90% þátttakenda nefndu nú, 61% 1999
- ◉ Stuðningur, hrós og hvatning
  - frá skólastjórnendum, samstarfsfólki og foreldrum
  - Þykir nú tvöfalt mikilvægara en í fyrri rannsókn

# SÓKNARFÆRI

- ◉ Auka faglegt sjálfstraust
- ◉ Hrósa, styðja
- ◉ Draga úr árekstrum hlutverka
- ◉ Skerpa verklagsreglur og ferla
- ◉ Vinnutími ekki nægur - vangaveltur
  - Skýrari mörk um tíma, verkefni
  - Skipulag
  - Lítið faglegt sjálfstraust => kennari eyðir meiri tíma (?)