



ΑΝΩΝΥΜΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

«Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών στα
δημοτικά σχολεία»

2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158

Fundacja Rozwoju Osobistego "Przystań"

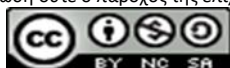


Ανατολικής Μακεδονίας - Θράκης, Περιφερειακή Διεύθυνση Εκπαίδευσης, "EMTh RDE"



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την ΕΕ. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ιδρύματος για την Ανάπτυξη του Εκπαιδευτικού Συστήματος. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο πάροχος της επιχορήγησης φέρουν ευθύνη γι' αυτές.



**«Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών στα δημοτικά σχολεία»
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158**

Ερωτήσεις που πρέπει να χρησιμοποιηθούν σε μια ανώνυμη έρευνα για να εξεταστεί ο κίνδυνος επαγγελματικής εξουθένωσης και να προσδιοριστούν οι ανάγκες κατάρτισης των εκπαιδευτικών

- Συμπληρώστε αυτό το ερωτηματολόγιο ανώνυμα για να διασφαλίσετε το απόρρητό σας.
- Τα ειλικρινή σχόλιά σας είναι ζωτικής σημασίας για την κατανόηση και τη βελτίωση της ευημερίας των εκπαιδευτικών.
- Οι απαντήσεις θα χρησιμοποιηθούν για τον εντοπισμό τομέων υποστήριξης και βελτίωσης εντός του σχολικού περιβάλλοντος.

Σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας!

Αυτό το ερωτηματολόγιο έχει σχεδιαστεί για να είναι περιεκτικό, καλύπτοντας τους βασικούς τομείς που απαιτούνται για την αξιολόγηση του κινδύνου επαγγελματικής εξουθένωσης, των προστατευτικών ικανοτήτων και των επιπτώσεων του σχολικού περιβάλλοντος.

Ι.Εξέταση του επιπέδου κινδύνου επαγγελματικής εξουθένωσης:	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΔΕΝ ΈΧΩ ΓΝΩΜΗ
1. Πιστεύω στην αποτελεσματικότητά μου.			
2. Συχνά αισθάνομαι υποχρεωμένος να είμαι καλός.			
3. Έχω μια αποστολή να ολοκληρώσω.			
4. Αισθάνομαι απόσταση από τον εαυτό μου.			
5. Έχω μεγάλη αίσθηση ευθύνης για τους άλλους.			
6. Είμαι συχνά αβέβαιος για τις δικές μου ικανότητες.			
7. Συχνά κατηγορώ τον εαυτό μου.			
8. Αποδίδω τις επιτυχίες και τις αποτυχίες μου μόνο στις δικές μου ενέργειες.			
9. Είμαι απόλυτα αφοσιωμένος στο έργο μου.			
10. Η εργασία γίνεται όλο και πιο δύσκολη για μένα, με ενοχλεί.			
11. Αισθάνομαι απογοητευμένος από τη δουλειά μου.			
12. Δυσκολεύομαι να διατηρήσω την πειθαρχία στην τάξη			
13. Εκτελώ μόνο τα απαραίτητα καθήκοντα στην εργασία.			
14. Δεν έχω φιλικές σχέσεις με τους μαθητές.			
15. Αποφεύγω συνομιλίες για επαγγελματικά θέματα			

Δοκιμή του επιπέδου ικανοτήτων που προστατεύουν από την επαγγελματική εξουθένωση:

Προσωπικές ικανότητες:	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΔΕΝ ΈΧΩ ΓΝΩΜΗ
1. Έχω σαφώς καθορισμένους επαγγελματικούς στόχους που καταφέρνω να επιτύχω.			
2. Αντιμετωπίζω καλά τις νέες προκλήσεις.			
3. Μπορώ να εργαστώ υπό πίεση χρόνου.			
4. Αντιμετωπίζω καλά το άγχος.			

**«Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών στα δημοτικά σχολεία»
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158**

5. Μπορώ να διαχειριστώ αποτελεσματικά τον χρόνο εργασίας και τα καθήκοντά μου.			
6. Αποφεύγω τη ρουτίνα στη δουλειά.			
7. Έχω επιρροή στο τι συμβαίνει στο σχολείο.			
8. Έχω χρόνο για χαλάρωση και ευχαρίστηση.			
9. Έχω μια αίσθηση νοήματος και αξίας στη δουλειά μου.			
10. Θέτω όρια και μιλάω ανοιχτά για τις ανάγκες μου			

Κοινωνική ικανότητα:	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΔΕΝ ΈΧΩ ΓΝΩΜΗ
11. Έχω καλές σχέσεις με τους συναδέλφους μου.			
12. Έχω υποστήριξη από τον διευθυντή του σχολείου και άλλους προϊσταμένους.			
13. Δείχνω ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον για τους μαθητές.			
14. Είμαι καλός στην επίλυση συγκρούσεων.			
15. Μπορώ να εργαστώ σε μια ομάδα.			
16. Μπορώ να μιλήσω στους γονείς για τα αποτελέσματα και τις εκπαιδευτικές ανάγκες των παιδιών τους.			
17. Βαθμολογώ τις ικανότητες και τα επαγγελματικά μου προσόντα ψηλά.			
18. Μπορώ να ακούσω άλλους.			
19. Επικοινωνώ με το περιβάλλον μου με κατανοητό και σαφή τρόπο.			
20. Η δουλειά μου και οι σχέσεις μου με τους μαθητές μου δίνουν μεγάλη ικανοποίηση.			

Παράγοντες Σχολικού Περιβάλλοντος	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΔΕΝ ΈΧΩ ΓΝΩΜΗ
1. Στη δουλειά αισθάνομαι φορτωμένος από διοικητικά καθήκοντα και γραφειοκρατία.			
2. Οι τάξεις που διδάσκω έχουν πολλούς μαθητές.			
3. Έχω κατάλληλο εκπαιδευτικό υλικό και πρόσβαση στην τεχνολογία.			
4. Η επικοινωνία από τη διοίκηση είναι σαφής και διαφανής.			
5. Αισθάνομαι ευγνώμων για τις προσπάθειές μου.			
6. Λαμβάνω υποστήριξη όταν δεν μπορώ να αντιμετωπίσω τη συμπεριφορά των μαθητών.			
7.(7α) Έχω ευκαιρίες επαγγελματικής εξέλιξης που ανταποκρίνονται στις ανάγκες μου, συμπεριλαμβανομένης της πρόσβασης σε κατάρτιση.			
8. Οι φυσικές συνθήκες στην τάξη μου είναι άνετες και ευνοϊκές για τη διδασκαλία (π.χ. θερμοκρασία, φωτισμός κ.λπ.).			

**«Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών στα δημοτικά σχολεία»
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158**

9. Αισθάνομαι ασφαλής στην εργασία.			
10. Ξοδεύω πολύ χρόνο δουλεύοντας εκτός ωρών εργασίας, γεγονός που παρεμβαίνει στην ανάπαυσή μου.			
11. Το πρόγραμμά μου είναι άκαμπτο, γεγονός που διαταράσσει την ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής.			
12. Στην επαγγελματική μου εργασία, χρησιμοποιώ την υποστήριξη πιο έμπειρων ανθρώπων.			
13. Το σχολικό περιβάλλον προάγει τη συνεργασία και δημιουργεί μια αίσθηση κοινότητας			
14. Αισθάνομαι την ανάγκη να χρησιμοποιήσω ένα πρόγραμμα στο σχολείο που θα βελτιώσει την ευημερία μου			
15. Η επικοινωνία με τους γονείς των μαθητών μου δεν μου δημιουργεί δυσκολίες.			

Ανοιχτές ερωτήσεις

1. Ποιοι παράγοντες στο εργασιακό σας περιβάλλον θεωρείτε πιο αγχωτικούς;
2. Ποιες ενέργειες ή πόρους θεωρείτε πιο χρήσιμους για την πρόληψη της εξουθένωσης;
3. Έχετε κάποιες προτάσεις για το πώς το σχολείο θα μπορούσε να υποστηρίξει καλύτερα την ευημερία των εκπαιδευτικών;

Δημογραφικά στοιχεία - Έτη Διδακτικής Εμπειρίας:

1.	0-5 ετών	
2.	6-10 ναι	
3.	11-15 ετών	
4.	16-20 ετών	
5.	21+ ετών	

**«Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών στα δημοτικά σχολεία»
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158**

ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΈΡΕΥΝΑΣ

ΕΞΕΤΑΣΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ:

Αν ακολουθήσουμε τον Jorg Fengler, μπορούμε να εντοπίσουμε την επαγγελματική εξουθένωση με βάση τις συμπεριφορές και τις πεποιθήσεις ενός εκπαιδευτικού. Οι πρώτες οκτώ ερωτήσεις (1-8) καλύπτουν αυτόν τον τομέα.

Οι παρακάτω απαντήσεις θα συμβάλουν στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών. Είναι σημαντικό να εξετάσετε τα αποτελέσματα με τον εκπαιδευτικό σας.

Καταναγκασμός, να είσαι καλός 2. Συχνά αισθάνομαι την ανάγκη να είμαι καλός. Απάντηση - NAI	Το ιδανικό της αυτο-αποτελεσματικότητας 1. Πιστεύω στη δική μου αποτελεσματικότητα. Απάντηση - NAI	Έλλειψη αυτο-εκτίμησης 4. Έχω απόσταση από τον εαυτό μου. Απάντηση - OXI	Έλλειψη εσωτερικού ελέγχου 8. Αποδίδω τις επιτυχίες και τις αποτυχίες μου μόνο στις δικές μου ενέργειες. Απάντηση - NAI
Αίσθημα ευθύνης για τους άλλους 5. Έχω μεγάλη αίσθηση ευθύνης για τους άλλους. Απάντηση - NAI	Αβεβαιότητα ή αμφιβολία σχετικά με τις ικανότητές του 6. Είμαι συχνά αβέβαιος για τις δικές μου ικανότητες. Απάντηση - NAI	Αυτοκατηγορία 7. Συχνά κατηγορώ τον εαυτό μου. Απάντηση - NAI	Πεποίθηση της δικής του «αποστολής» 3. Έχω μια αποστολή να ολοκληρώσω. Απάντηση - NAI

Φάσεις στο έργο ενός δασκάλου - από τον ενθουσιασμό έως την εξάντληση σύμφωνα με την Christina Maslach

Οι επόμενες απαντήσεις θα χρησιμοποιηθούν για την ανάλυση της φάσης στο έργο ενός εκπαιδευτικού. Πέντε επόμενες προτάσεις (9-15) θα βοηθήσουν στον προσδιορισμό της φάσης στην οποία βρίσκεται ο δάσκαλος.

- 1. Γοητεία** - σε αυτή τη φάση ο δάσκαλος είναι έντονα αφοσιωμένος στο έργο του
 9. Είμαι απόλυτα αφοσιωμένος στο έργο μου. Απάντηση- NAI
- 2. Στασιμότητα** - η εργασία προκαλεί όλο και περισσότερες δυσκολίες, οι προσδοκίες των μαθητών, των γονέων, της διοίκησης, αρχίζουν να ενοχλούν τον δάσκαλο
 10. Η εργασία γίνεται όλο και πιο δύσκολη για μένα, με ενοχλεί ακόμη. Απάντηση- NAI
- 3. Απογοήτευση** - ο δάσκαλος αντιλαμβάνεται αρνητικά τους μαθητές του, έχει προβλήματα με την πειθαρχία, χρησιμοποιεί εξαναγκασμό, αισθάνεται απογοητευμένος με το έργο του
 11. Αισθάνομαι απογοητευμένος από τη δουλειά μου. Απάντηση- NAI
 12. Δυσκολεύομαι να διατηρήσω την πειθαρχία στην τάξη. Απάντηση- NAI
- 4. Απάθεια** - οι φιλικές σχέσεις μεταξύ του δασκάλου και των μαθητών εξαφανίζονται εντελώς, ο δάσκαλος εκτελεί μόνο τις απαραίτητες δραστηριότητες, αποφεύγει τις συνομιλίες για επαγγελματικά θέματα
 13. Εκτελώ μόνο τα απαραίτητα καθήκοντα στην εργασία. Απάντηση - NAI
 14. Δεν έχω φιλικές σχέσεις με τους μαθητές. Απάντηση - NAI
 15. Αποφεύγω συνομιλίες για επαγγελματικά θέματα. Απάντηση - NAI
- 5. Σύνδρομο εξουθένωσης** - εμφανίζεται τη στιγμή της πλήρους εξάντλησης

**«Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών στα δημοτικά σχολεία»
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158**

Μέρος II της έρευνας ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΠΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ:

Οι απαντήσεις που δόθηκαν - NAI - δείχνουν ένα υψηλό επίπεδο προσωπικών παραγόντων που προστατεύουν από την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών.

Οι απαντήσεις -OXI- που δίνονται μπορεί να υποδεικνύουν δυσκολίες που απαιτούν ενίσχυση και υποστήριξη σε επιλεγμένους τομείς.

Οι απαντήσεις που δίνονται - ΔΕΝ ΕΧΩ ΓΝΩΜΗ - θα πρέπει να είναι περισσότερο ενοχλητικές παρά καθησυχαστικές. Μπορεί να υποδεικνύουν χαμηλό επίπεδο αυτογνωσίας. Η αυτογνωσία είναι μια βαθιά κατανόηση του εαυτού σας, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων, των πεποιθήσεων, των δυνατών σημείων, των αδυναμιών και των κινήτρων σας. **Εάν υπάρχουν 30% ή περισσότερες τέτοιες απαντήσεις, μπορούμε να τις ταξινομήσουμε μαζί με την απάντηση OXI, η οποία υποδεικνύει την ανάγκη εφαρμογής ενός προγράμματος κατά της επαγγελματικής εξουθένωσης σε έναν δεδομένο τομέα αρμοδιότητας.**

ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ:

Οι απαντήσεις -NAI- (1,2,6) δείχνουν υψηλά κίνητρα για εργασία. Κίνητρο σημαίνει προθυμία για εκτέλεση εργασίας με αποτελεσματικό και αφοσιωμένο τρόπο.

Οι απαντήσεις -NAI- (3,4) δείχνουν υψηλή αντοχή στο στρες. Η διαχείριση του άγχους διαδραματίζει βασικό ρόλο τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή. Στην προσωπική ζωή, σας επιτρέπει να διατηρήσετε τη συναισθηματική ισορροπία, να βελτιώσετε τις διαπροσωπικές σχέσεις και να αυξήσετε τη συνολική ευημερία σας. Στο επαγγελματικό πλαίσιο, η αποτελεσματική διαχείριση του στρες συμβάλλει στην αύξηση της παραγωγικότητας, στη βελτίωση της συγκέντρωσης και της ικανότητας λήψης αποφάσεων. Βοηθά επίσης στην πρόληψη της εξουθένωσης και στη διατήρηση της ψυχικής υγείας.

Οι απαντήσεις -NAI- (5,8) υποδεικνύουν δεξιότητες διαχείρισης χρόνου τόσο σε επαγγελματικούς όσο και σε ιδιωτικούς τομείς. Οι καλές δεξιότητες διαχείρισης χρόνου σας επιτρέπουν να ελέγχετε τα επίπεδα χρόνου, άγχους και ενέργειας. Μπορείτε να διατηρήσετε μια ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Οι απαντήσεις -NAI- (7,9) αφορούν την αυτενέργεια και την αυτοεκτίμηση. Η αυτο-αποτελεσματικότητα μας επιτρέπει να παρατηρήσουμε ότι τα καθήκοντα μπορεί να είναι εύκολα ή δύσκολα, αλλά έχουμε επιρροή σε αυτό που κάνουμε και ποιο θα είναι το αποτέλεσμα των ενεργειών μας. Οι άνθρωποι με υγιή αίσθηση αυτοεκτίμησης αποδέχονται τον εαυτό τους και γνωρίζουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους. Κατά την εκτέλεση μιας εργασίας, αναλαμβάνουν την ευθύνη για τις δικές τους ενέργειες.

Απάντηση -NAI - (10) δείχνει μια δυναμική στάση. Η βεβαιότητα είναι μια στάση που σας επιτρέπει να οικοδομήσετε σχέσεις βασισμένες στον αμοιβαίο σεβασμό και να αντιμετωπίσετε δύσκολες διαπροσωπικές καταστάσεις. Ένας δυναμικός δάσκαλος γνωρίζει ότι έχει το δικαίωμα να είναι ο εαυτός του και να λαμβάνει ανεξάρτητες αποφάσεις. Αντιμετωπίζουν τις απόψεις των άλλων ανθρώπων ως μια γνώμη με την οποία μπορούν να συμφωνήσουν, αλλά δεν χρειάζεται να το κάνουν καθόλου.

**«Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών στα δημοτικά σχολεία»
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158**

ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ:

Απαντήσεις - NAI (11,12,15) δείχνουν την ικανότητα εργασίας σε μια ομάδα. Αυτή η ικανότητα σημαίνει την ικανότητα συνεργασίας σε μια ομάδα, η οποία αποτελείται από ενέργειες και συμπεριφορές που επιτρέπουν την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Η ικανότητα εργασίας σε μια ομάδα περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, τον καθορισμό κοινών στόχων, τον επιμερισμό των καθηκόντων και την ευθύνη για την εφαρμογή τους, τα αμοιβαία κίνητρα από τα μέλη της ομάδας, καθώς και τη μάθηση μεταξύ τους. Η εργασία σε μια ομάδα απαιτεί κατάλληλη επικοινωνία, προσαρμογή της συμπεριφοράς κάποιου στον ρόλο που ορίζεται μέσα στην ομάδα και σύναψη σχέσεων με άλλους ανθρώπους.

Απαντήσεις - NAI (13, 14) δείχνουν ενσυναίσθηση και ικανότητα επίλυσης συγκρούσεων. Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να συμπάσχουμε με τα συναισθήματα και τις προοπτικές ενός άλλου ατόμου. Όταν υπάρχει ανάγκη επίλυσης συγκρούσεων, η ενσυναίσθηση επιτρέπει την κατανόηση του γιατί ένα συγκεκριμένο άτομο έχει συγκεκριμένες ανάγκες και προσδοκίες. Αυτή είναι μια δεξιότητα που επιτρέπει την οικοδόμηση δεσμών και αμοιβαίας κατανόησης.

Οι απαντήσεις - NAI - (16,17) υποδεικνύουν υψηλές ικανότητες και προσόντα. Οι ικανότητες αφορούν δεξιότητες, χαρακτηριστικά προσωπικότητας και στάσεις που επιτρέπουν την αποτελεσματική εκτέλεση καθηκόντων και την αντιμετώπιση διαφόρων καταστάσεων. Από την άλλη, τα επαγγελματικά προσόντα είναι επίσημες άδειες και γνώσεις απαραίτητες για την άσκηση ενός συγκεκριμένου επαγγέλματος.

Οι απαντήσεις - NAI - (18,19) δείχνουν την ικανότητα σωστής επικοινωνίας. Επικοινωνία δεν είναι μόνο να μιλάς, αλλά και να ακούς. Η εκδήλωση ενδιαφέροντος για τον συνομιλητή επιτρέπει τη σωστή κατανόηση του τι έχουν να μας πουν. Η αποτελεσματική και καλή επικοινωνία πρέπει να βασίζεται στον διάλογο, όχι στον μονόλογο.

Η απάντηση -NAI- (20) υποδηλώνει ικανοποίηση από την εργασία που εκτελείται. Μια αίσθηση ικανοποίησης γεννιέται όταν οι εκπαιδευτικοί βλέπουν την αξία της δουλειάς τους, τη σημασία της και έχουν μια αίσθηση αριστείας σε αυτό που κάνουν. Η υπερηφάνεια για την εργασία δίνει στους εργαζόμενους μια αίσθηση νοήματος και σκοπού, η οποία με τη σειρά της ενεργοποιεί την αυθεντική δέσμευση.

Σύνοψη, μέρος II - Έρευνα σχετικά με το επίπεδο των προσωπικών και κοινωνικών ικανοτήτων που προστατεύουν από την επαγγελματική εξουθένωση.

Ο Ειδικός στην επαγγελματική εξουθένωση, μαζί με το διοικητικό προσωπικό, μπορεί, με βάση τα αποτελέσματα που λαμβάνονται, να προσαρμόσει την υποστήριξη στις ανάγκες των εκπαιδευτικών. Αναλύοντας τα αποτελέσματα, ο Ειδικός στην επαγγελματική εξουθένωση θα έχει γνώση σχετικά με τις μεγαλύτερες δυσκολίες στην ομάδα. Υποθέτουμε ότι τα αποτελέσματα θα υποδεικνύουν τομείς που πρέπει να αντιμετωπιστούν. Η σωστή ανάγνωση των αποτελεσμάτων της έρευνας, σύμφωνα με τις οδηγίες, θα σας επιτρέψει να προσδιορίσετε το θεματικό πεδίο της εκπαίδευσης. Ανάλογα με τις δυνατότητες του σχολείου, συνιστούμε εκπαίδευση σε όλους τους τομείς των προσωπικών και κοινωνικών ικανοτήτων, οι οποίοι έλαβαν το μεγαλύτερο ποσοστό -OXI- και περίπου το 30% των απαντήσεων -ΔΕΝ ΕΧΩ ΓΝΩΜΗ.