



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

*«Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών στα
δημοτικά σχολεία»*

2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158

Fundacja Rozwoju Osobistego "Przystań"

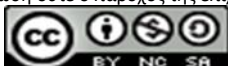


Ανατολικής Μακεδονίας - Θράκης, Περιφερειακή Διεύθυνση Εκπαίδευσης, "ΕΜTh RDE"



**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.



Απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις, θα είστε σε θέση να εξετάσετε πώς σας επηρεάζει η εργασία σας και ποιες ενέργειες μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε καλύτερα τις προκλήσεις που αντιμετωπίζετε στην εργασία.

Φόρτο εργασίας

1. Πόσες ώρες την εβδομάδα εργάζεστε (σκεφτείτε όχι μόνο τη διδασκαλία μαθημάτων, αλλά και όλες τις άλλες ευθύνες, π.χ. βαθμολογίες, προετοιμασία για μαθήματα);

.....

2. Σας λείπει ο χρόνος να διαχειριστείτε όλα τα εργασιακά σας καθήκοντα;

- ποτέ
- κάποιες φορές
- συχνά
- πολύ συχνά
- διαρκώς

3. Ποια καθήκοντα σας επιβαρύνουν περισσότερο;

.....

4. Σε ποιες ενέργειες μπορείτε να προβείτε για να μειώσετε τα καθήκοντά σας (κατά περίπτωση);

.....

Ικανοποίηση από την εργασία

1. Πώς θα αξιολογούσατε την ικανοποίηση από την εργασία σας;

- Είμαι ικανοποιημένος/η
- Είμαι μετρίως ικανοποιημένος/η
- Είμαι δυσαρεστημένος/η

2. Τι σας αρέσει περισσότερο στη δουλειά σας?

.....

3. Τι σας αρέσει λιγότερο στη δουλειά σας?

.....

4. Αισθάνεστε ότι σας εκτιμούν οι προϊστάμενοί σας;

**«Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης»
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158**

- Ναι
- Όχι

5. Αισθάνεστε ότι σας εκτιμούν οι μαθητές σας;

- Ναι
- Όχι

6. Πιστεύετε ότι η δουλειά σας έχει νόημα;

- Ναι
- Όχι

7. Σκέφτεστε να εγκαταλείψετε το επάγγελμα του εκπαιδευτικού;

- Ναι
- Όχι
- Μερικές φορές το σκέφτομαι

8. Τι μπορείτε να κάνετε για να αυξήσετε την ικανοποίηση από την εργασία σας (εάν υπάρχει);

.....

Πίεση

1. Πόσο συχνά αισθάνεστε άγχος για τη δουλειά σας;

- συχνά
- κάποιες φορές
- σπάνια
- ποτέ

2. Ποιες είναι οι κύριες αιτίες άγχους στην εργασία σας (εάν υπάρχουν);

.....

3. Αντιμετωπίζετε επαναλαμβανόμενα συμπτώματα στρες, όπως:

- Άγχος (ναι/όχι)
- Ευερεθιστότητα (ναι/όχι)
- Κόπωση (ναι/όχι)
- Προβλήματα ύπνου (ναι/όχι)
- Δυσκολία συγκέντρωσης (ναι/όχι)

«Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης»
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158

- Σωματικά συμπτώματα στρες, π.χ. στομαχόπονοι, πονοκέφαλοι (ναι/όχι)
- Συναισθήματα θλίψης ή απελπισίας (ναι/όχι)

4. Τι μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε την ευημερία σας (εάν υπάρχει);

.....

Υποστήριξη από το περιβάλλον σας

1. Έχετε κάποιον να μιλήσετε για τις δυσκολίες σας;

- Ναι
- Όχι

2. Σας υποστηρίζουν οι προϊστάμενοί σας;

- Ναι
- Όχι

3. Σας υποστηρίζουν άλλα άτομα με τα οποία συνεργάζεστε;

- Ναι
- Όχι

4. Ποιες ενέργειες μπορείτε να κάνετε για να κερδίσετε περισσότερη υποστήριξη από τους γύρω σας (εάν υπάρχει);

.....

Υποστήριξη από ειδικούς

1. Η εκπαίδευση για τη βελτίωση των προσωπικών σας δεξιοτήτων θα ήταν επωφελής για εσάς;

- Ναι
- Όχι

Εάν ναι, ποιες δεξιότητες θα θέλατε να αναπτύξετε:

- Αντιμετώπιση του στρες, (ναι/όχι)
- αναγνωρίζοντας τους δικούς σας πόρους και τα ελλείμματα που σχετίζονται με τις διδακτικές σας ικανότητες, (ναι/όχι)
- και τον καθορισμό στόχων αναλόγως, (ναι/όχι)
- φροντίζοντας την αυτοεκτίμησή σας, (ναι/όχι)
- οργανισμός, (ναι/όχι)
- Αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων, (ναι/όχι)

«Πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης»
2023-1-PL01-KA210-SCH-000152158

- Διαχείριση χρόνου (ναι/όχι)

2. Η εκπαίδευση για τη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων σας θα ήταν επωφελής για εσάς;

- Ναι
- Όχι

Εάν ναι, ποιες δεξιότητες θα θέλατε να αναπτύξετε:

- συνεργασία με γονείς και διδακτικό προσωπικό, (ναι/όχι)
- επίλυση διενέξεων, (ναι/όχι)
- βεβαιότητα και αποτελεσματική επικοινωνία (ναι/όχι)

3. Πιστεύετε ότι οι ατομικές συνεδρίες με έναν ειδικό επαγγελματικής εξουθένωσης θα μπορούσαν να έχουν ευεργετική επίδραση στην αντιμετώπιση των δυσκολιών που αντιμετωπίζετε στην εργασία;

- Ναι
- Όχι

4. Αισθάνεστε ότι ο φόρτος εργασίας σας είναι τόσο μεγάλος που χρειάζεστε υποστήριξη από έναν ειδικό εκτός σχολείου, όπως ψυχολόγο ή ψυχοθεραπευτή;

- Ναι
- Όχι

5. Ποια μέτρα πρέπει να λάβετε για να λάβετε υποστήριξη από ειδικούς (εάν υπάρχει);

.....