**Το ερωτηματολόγιο Επαγγελματικής Εξουθένωσης της Maslach (MBI) - Maslach & Jackson, 1986 για εκπαιδευτικούς.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | **Ποτέ** | **Μερικές φορές τον χρόνο** | **Μία φορά τον μήνα** | **Μερικές φορές τον μήνα** | **Μία φορά την εβδομάδα** | **Μερικές φορές την εβδομάδα** | **Κάθε μέρα** |
| 1.Νιώθω ψυχικά εξαντλημένος/η από τη διδασκαλία. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Νιώθω άδειος/α, σαν να μην έχει μείνει τίποτα μέσα μου, στο τέλος μιας σχολικής ημέρας. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Νιώθω κουρασμένος/η όταν ξυπνάω το πρωί και έχω να αντιμετωπίσω ακόμα μια μέρα στο σχολείο. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Μπορώ εύκολα να καταλάβω πώς νιώθουν οι μαθητές μου για όσα τους συμβαίνουν. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5.Νιώθω ότι συμπεριφέρομαι σε μερικούς μαθητές μου απρόσωπα, σαν να είναι αντικείμενα. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Μου είναι πολύ κουραστικό να δουλεύω με μαθητές όλη την ημέρα.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Κανονίζω πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των μαθητών μου.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Νιώθω εξουθενωμένος/η από τη δουλεία μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9.Νιώθω ότι επηρεάζω θετικά τη ζωή των μαθητών μου μέσα από τη διδασκαλία μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Νιώθω λιγότερο ευαίσθητος/η προς τους ανθρώπους από τότε που άρχισα να διδάσκω. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11.Με προβληματίζει ότι σιγά-σιγά αυτή η δουλειά με κάνει συναισθηματικά πιο σκληρό/ή. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Νιώθω γεμάτος/η δύναμη και ενεργητικότητα. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Νιώθω απογοητευμένος/η από τη δουλειά μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Πιστεύω ότι εργάζομαι πολύ σκληρά στο σχολείο. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Στην ουσία, δε με ενδιαφέρει τι συμβαίνει σε μερικούς μαθητές μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16.Μου δημιουργεί μεγάλη ένταση/στρες το να εργάζομαι στενά με μαθητές. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Μπορώ να δημιουργήσω μια άνετη ατμόσφαιρα με τους μαθητές μου | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Στο τέλος της ημέρας, έχω καλή διάθεση που δούλεψα στενά με τους μαθητές μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Νιώθω ότι έχω καταφέρει πολλά αξιόλογα πράγματα σ’ αυτή τη δουλειά. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Νιώθω ότι βρίσκομαι στα όρια της αντοχής μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21.Αντιμετωπίζω πολύ ήρεμα τα προβλήματα που προκύπτουν από τη δουλειά μου. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. Νομίζω ότι οι μαθητές μου επιρρίπτουν σε μένα ευθύνες για μερικά από τα προβλήματά τους. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Το ερωτηματολόγιο MBI περιλαμβάνει 22 ερωτήσεις κλειστού τύπου που μετρούν τις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης, οι οποίες σύμφωνα με τη δομή του MBI (Maslach & Jackson, 1986) χωρίζονται σε 3 υποκλίμακες.

* **Η υποκλίμακα της συναισθηματικής εξάντλησης** αποτελείται από 9 ερωτήσεις (1,2,3,6,8,13,14,16,20), η οποία μετρά τη συχνότητα συναισθηματικής υπερέντασης και σωματικής εξάντλησης λόγω της εργασίας. Η βαθμολογία μπορεί να κυμανθεί από 0 έως 54.
* **Η υποκλίμακα της αποπροσωποποίησης** αποτελείται από 5 ερωτήσεις (5,10,11,15,22), η οποία εξετάζει την κυνική και αδιάφορη στάση και απρόσωπη αντιμετώπιση των μαθητών. Η βαθμολογία μπορεί να κυμανθεί από 0 έως 30.
* **Η υποκλίμακα της προσωπικής επίτευξης** αποτελείται από 8 ερωτήσεις (4,7,9,12,17,18,19,21), η οποία αφορά το αίσθημα ικανότητας και επίτευξης σε σχέση με την εργασία πάντα. Η βαθμολογία μπορεί να κυμανθεί από 0 έως 48.



**Αναθεωρημένη κλίμακα για εκπαιδευτικούς:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Υποκλίμακα** | **Χαμηλή** | **Μέτρια** | **Υψηλή** |
| **Συναισθηματική εξάντληση** | **≤ 16** | **17-26** | **≥ 27** |
| **Προσωπική επίτευξη** | **≥ 37** | **31-36** | **≤ 30** |
| **Αποπροσωποποίηση** | **≤ 8** | **9-13** | **≥ 14** |

Πηγές:

Παπαθανασίου,Ιωάννα (2012), Αξιολόγηση της επαγγελματικής εξουθένωσης στους επαγγελματίες υγείας και ψυχικής υγείας. Διδακτορική Διατριβή που Υποβλήθηκε στο Τμήμα Ιατρικής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων <http://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/27113>

Σφυρής Χρήστος-Νεκτάριος (2019). Επαγγελματική εξουθένωση στους εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ζακύνθου. Διπλωματική εργασία που Υποβλήθηκε στο ΠΜΣ Διοίκηση Εκπαίδευσης, Πανεπιστημίου Πατρών

<http://repository.library.teimes.gr/xmlui/handle/123456789/8142>