

KURSY INTERNETOWE Z OPERONEM

EMOCJE – SPRZYMIERZEŃCY CZY WROGOWIE W PRACY NAUCZYCIELA?

MODUŁ 4.

Praca emocjonalna – kontrolowanie emocji w pracy zawodowej

AUTORKA: DR DOROTA SZCZYGIEŁ

UWAGA NA WYPALENIE ZAWODOWE

Poniżej znajduje się lista stwierdzeń dotyczących samopoczucia w pracy. Proszę uważnie przeczytać każde stwierdzenie i zdecydować, czy jest ono prawdziwe w stosunku do Pani/Pana. Czy dane stwierdzenie opisuje Pani/Pana uczucia związane z pracą? Nasze samopoczucie podlega zmianom, zmianom podlega też sytuacja w pracy. Dlatego też mogą się u Pani/Pana pojawić odpowiedzi: „to zależy”. Proszę jednak starać się odpowiadać w sposób, który najbardziej odpowiada Pani/Pana odczuciom.

1. Rano czuję się zmęczona(y), gdy myślę o nowym dniu pracy	TAK	NIE
2. Zwykle zwracam się do uczniów po nazwisku lub bezosobowo	TAK	NIE
3. Wierzę, że moja praca ma sens	TAK	NIE
4. Całodzienna praca z uczniami bardzo mnie wyczerpuje	TAK	NIE
5. Zdarza się, że unikam spotkania z rodzicem ucznia, który ma problemy	TAK	NIE
6. W mojej pracy osiągnęłam(łem) wiele znaczących celów	TAK	NIE
7. Pod koniec dnia pracy czuję się zużyta(y)	TAK	NIE
8. Obawiam się, że moja praca sprawia, że staję się mniej wrażliwa(y) na sprawy innych	TAK	NIE
9. Moja praca jest ważna dla mnie	TAK	NIE
10. Przez moją pracę czuję się wypalona(y)	TAK	NIE
11. Odkąd wykonuję tę pracę, stałam(łem) się bardziej obojętny wobec ludzi	TAK	NIE
12. W pracy czuję się silna(y) i pełna(en) energii	TAK	NIE
13. Praca stała się dla mnie źródłem frustracji i niezadowolenia	TAK	NIE
14. W rzeczywistości mało mnie interesuje, co stanie się z niektórymi uczniami	TAK	NIE
15. Jestem dumna(y) z pracy, którą wykonuję	TAK	NIE

- Odpowiedzi TAK na pytania 1, 4, 7, 10 i 13 dotyczą typowych symptomów wyczerpania emocjonalnego (zniechęcenie, spadek zainteresowania pracą, somatyczne objawy stresu). Każda odpowiedź TAK = 1 pkt.
- Odpowiedzi TAK na pytania 2, 5, 8, 11 i 14 opisują zachowania charakteryzujące bezosobowy i sformalizowany stosunek do uczniów (depersonalizacja). Każda odpowiedź TAK = 1 pkt.
- Odpowiedzi NIE na pytania 3, 6, 9, 12 i 15 wskazują na utratę wiary we własne możliwości i niezadowolenie ze swoich osiągnięć zawodowych (obniżone poczucie dokonań osobistych). Każda odpowiedź NIE = 1 pkt.

Celem badania kwestionariuszem jest zachęta do autorefleksji, próby przyjrzenia się sobie. Oczywiście zupełnie naturalne jest uzyskanie 1 czy 2 punktów w każdej podskali. Każdy z nas czasami myśli z niechęcią o nowym dniu pracy, każdy czasami nie ma ochoty zajmować się problemami uczniów. I w końcu każdy czasami może zwątpić w sens swojej pracy.

Światło ostrzegawcze powinno włączyć się wtedy, gdy w każdej skali uzyskujemy 5 punktów i stan taki jest chroniczny.

Z całego serca życzę Państwu samych zer! 😊

Pytania do tego kwestionariusza powstały w trakcie kierowanego przeze mnie seminarium magisterskiego w latach 2012–2014. Dodam tylko, że kilku z moich magistrantów to nauczyciele.