

«Κλίμακα Επαγγελματικής εξουθένωσης» με συγγραφείς τους C. Maslach, S. E. Jackson & Schwab, 1996 (Προσαρμογή: Κ. Κόκκινος, 2000)

Σε μια κλίμακα από το 0 (ποτέ) έως το 6 (κάθε μέρα), αναφέρετε πόσο συχνά αισθάνεστε ότι αντιμετωπίζετε τις ακόλουθες καταστάσεις.

0	1	2	3	4	5	6
Ποτέ	Λίγες Φορές ετησίως ή και λιγότερο	1 φορά το μήνα ή και λιγότερο	Λίγες φορές το μήνα	1 φορά την εβδομάδα	Λίγες φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα

1. Νιώθω ψυχικά εξαντλημένος/η από τη δουλειά μου.

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

2. Νιώθω άδειος/α μετά το τέλος μιας μέρας στο σχολείο.

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

3. Νιώθω κουρασμένος/η όταν ξυπνάω το πρωί και έχω να αντιμετωπίσω ακόμα μια μέρα στη δουλειά.

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

4. Μπορώ εύκολα να καταλάβω πώς αισθάνονται οι μαθητές μου.

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

5. Νιώθω ότι συμπεριφέρομαι απρόσωπα σε μερικούς μαθητές σαν να ήταν αντικείμενα.

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

6. Μου είναι πολύ κουραστικό να δουλεύω με ανθρώπους όλη τη μέρα.

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

7. Αντιμετωπίζω τα προβλήματα των μαθητών μου πολύ αποτελεσματικά.

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

8. Νιώθω εξουθενωμένος/η από τη δουλειά μου.

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

9. Νιώθω ότι μέσα από τη δουλειά μου επηρεάζω θετικά τις ζωές των μαθητών μου.

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

10. Νιώθω λιγότερο ευαίσθητος/η προς τους ανθρώπους από τότε που άρχισα αυτή τη δουλειά.

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 στη δουλειά μου.

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

15. Στην πραγματικότητα δε με ενδιαφέρει τι συμβαίνει σε μερικούς μαθητές μου.

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

16. Μου δημιουργεί πολύ άγχος στη δουλειά μου η άμεση επαφή με ανθρώπους/ μαθητές.

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

17. Πιστεύω πως μπορώ να δημιουργήσω μια άνετη ατμόσφαιρα με τους μαθητές μου.

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

18. Νιώθω αναζωογονημένος/η όταν δουλεύω 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 στη δουλειά μου.

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

22. Αισθάνομαι ότι οι μαθητές μου κατηγορούν εμένα για μερικά από τα προβλήματά τους.

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---