

E:BOP: BO-SE Test

Személyes kód

KIÉGÉS

Source: HENNIG Claudius/KELLER Gustav: Anti-Stress-Programm für Lehrer; Auer, Donauwörth 1995, a Maslach-Test-Modifikation for teachers translated by PI Győr, Hungary

A stressz és a kiégés egyéneként különböző formában nyilvánulhat meg. A következő kérdőív - mely önértékelési segédeszközül szolgál - arra a kérdésre kíván választ adni, milyen mértékben érinti a stressz az ember legfőbb testi és lelki szintjeit.

Ezen kívül azt is felismerhetjük, összességében mennyire jellemző a stresszre és kiégésre való fogékonyságunk.

A kérdőív 24 kijelentést tartalmaz a stressz és kiégés lelki, érzelmi, testi és szociális hatásaival kapcsolatban. Ikszelje be, hogy az egyes kijelentések mennyire illenek Önre!

Az egyes számok a következőt jelentik:

- 4=mindig**
- 3=gyakran**
- 2=néha**
- 1=ritkán**
- 0=soha**

		4	3	2	1	0
1.	Nehezen tudok koncentrálni.					
2.	Nehezen lelem örömemet a munkámban.					
3.	Testileg kimerültnek érzem magam.					
4.	Elzárkózom attól, hogy a problémás tanulóknak segítsek					
5.	Kétkedem szakmai képességeimben.					
6.	Levert vagyok.					
7.	Fogékony vagyok a betegségekre.					
8.	A kollégákkal való szakmai beszélgetések elől lehetőleg kitérek					
9.	A tanulókról / gyerekekről és szülőkről gúnyosan nyilatkozom.					
10.	Iskolai konfliktushelyzetekben tehetetlennek érzem magam.					
11.	Vegetatív panaszaim vannak. (szív, légzés, emésztés)					
12.	Munkahelyi frusztrációim zavarják magánéleti kapcsolataimat.					
13.	Szakmai érdeklődésem kívánnivalót hagy maga után.					
14.	Belül nyugtalan és ideges vagyok.					
15.	Feszült vagyok.					
16.	Órán/ foglalkozásokon a tananyag/ ismeretanyag közlésére szorítkozom.					
17.	Gondolkozom azon, hogy elhagyom a pedagógus pályát.					
18.	Kevés elismerésben és megbecsülésben van részem.					

19.	Alvási zavarokkal küszködöm.					
20.	Kerülöm, hogy továbbképzési rendezvényeken vegyek részt.					
21.	Az a veszély fenyeget, hogy elvesztem az áttekintésemet.					
22.	Aggályos vagyok.					
23.	Fejfájásban szenvedek.					
24.	Lehetőleg elkerülöm a tanulókkal/ gyerekekkel való beszélgetést.					

A kérdőív kiértékelése

Írja be az egyes kijelentések száma mellé a kereszttel jelölt értékeket, és számítsa ki az egyes területekre vonatkozó összegeket. (Ha Ön a „soha”=0 alatti rubrikát jelölte be, a szám mellé 0-t írjon, ha a „mindig”=4-et jelölte be, írjon be 4-est!)

Lelki szint:

1-es....+5-ös....+9-es....+13-as....+17-es....+21-es.... =

Érzelmi szint:

2-es....+6-os....+10-es....+14-es....+18-as....+22-es....=

Testi szint:

3-as....+7-es....+11-es....+15-ös....+19-es....+23-as....=

Szociális szint:

4-es....+8-as....+12-es....+16-os....+20-as....+24-es....=

Adja össze a négy szint értékeit, ez lesz a stresszre és kiegészre való fogékonyságának az összértéke.

Lelki szint.....+ érzelmi szint.....+ testi szint.....+ szociális szint.....=

A kapott értékekből Ön megkapja/megismeri egyéni stressz-profilját. A legnagyobb érték 24, a legkisebb 0. Másrészt az összérték alapján megismerheti, milyen mértékű az Ön stresszre és kiegészre való fogékonysága. A maximális érték 96, a minimális 0.

E BOP:

--

Ide írja a személyes kódját!

Hatékonyság

Source: Schwarzer, R & Jerusalem, M. (Hrsg.) (1999). Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen. Berlin: Freie Universität Berlin. <http://www.fu-berlin.de/gesund/schulen/index.htm> ; Translated by PI Győr, Hungary

Foglaljon állást a kérdőív következő állításaival kapcsolatban és adja meg, mennyiben illenek ezek Önre az egyes állítások! A jellemző választ jelölje be X-szel! A számok a következőt jelentik:

- 1 = nem érvényes**
- 2 = részben érvényes**
- 3 = jobban érvényes**
- 4 = pontosan így van**

		1	2	3	4
01WA	Ha ellenállásba ütközöm, megtalálom az eszközt és az utat ahhoz, hogy véghezvigyem akaratomat.				
02WA	A nehéz problémákat mindig sikerül megoldanom, ha fáradozom érte.				
03WA	Nem jelent nehézséget szándékaimat és céljaimat megvalósítani.				
04WA	Váratlan helyzetekben mindig tudom, hogy hogyan viselkedjek.				
05WA	Hiszem, hogy váratlan eseményekkel is tudok boldogulni.				
06WA	A nehézségekkel higgadtan szembenézek, mert bízom a képességeimben.				
07WA	Bármilyen is történik, megbirkózom vele.				
08WA	Minden problémára tudok megoldást találni.				
09WA	Ha egy új dologgal találkozom, tudom, hogyan kezeljem.				
10WA	Ha egy új problémával találkozom, legtöbbször több ötletem van, hogyan tudom megoldani.				
11WL	Tudom, hogy a problematikus tanulóknak/gyerekeknek meg tudom tanítani a „törzsanyagot”.				
12WL	Tudom, hogy a szülővel jó kapcsolatot tudok tartani még nehéz helyzetekben is.				
13WL	Biztos vagyok benne, hogy a problematikus tanulókkal/gyerekekkel is jó kapcsolatba tudok kerülni, ha törekszem rá.				
14WL	Biztos vagyok abban, hogy a jövőben a tanulók/gyerekek egyéni problémáira még jobban rá tudok hangolódni.				
15WA	Biztos vagyok, hogy meg tudom őrizni a szükséges higgadságomat még akkor is, ha az órát/foglalkozásomat megzavarják				
16WL	Ha nem is érzem jól magam, akkor is jól tudok az óráimon/ foglalkozásokon a tanulókkal/gyerekekkel foglalkozni.				
17WL	Bármilyen odaadást tanúsítok tanulóim/gyerekek fejlődéséért, tudom, hogy nem sokat tudok elérni.				
18WL	Biztos vagyok benne, hogy kreatív ötleteket tudok kifejleszteni, amelyekkel a nem megfelelő oktatási/nevelési struktúrákat meg tudom változtatni.				
19WL	Képesnek tartom magam arra, hogy a tanulókat/gyerekeket lelkesíteni tudjam új tevékenységek kipróbálására.				

		1	2	3	4
20WL	Munkahelyemen kételkedő kollégáim ellenében is változtatásokat tudok keresztülvinni.				
21PK	Csak napokkal később jutok ahhoz, hogy elvégezzek dolgokat, amelyeket eredetileg azonnal meg akartam tenni.				
22PK	Minden napot határozott elképzeléssel kezdek arra vonatkozóan, amit véghez meg akarok valósítani.				
23PK	Gyakran előbb elvégzem a feladatokat, mint azt szükséges.				
24PK	Gyakran eltervezek olyan dolgokat, amelyeket mégsem teszek meg.				
25PK	Ha arról van szó, hogy a terveimet megvalósítsam, fegyelmezett vagyok.				
26PK	Az elintézetlen dolgok összetorlódnak felettem.				
27PK	Sikerül a napomat úgy szervezni, hogy este az az érzésem, hogy minden fontosat elintéztem.				
28PK	Az életemben valóban fontos tevékenységeket nem engedem a mindennapi stressznek áldozatul esni.				
29PK	Gyakran van rossz lelkiismeretem, mert fontos dolgokat háritok				
30PK	Ha levelet írtam, előfordul, hogy napokig ott fekszik, mielőtt bedobom.				
31SR	Ha szükséges, hosszú ideig tudok egy dologra koncentrálni.				
32SR	Ha egy dologról elvonták a figyelmemet, gyorsan vissza tudok a témához térni.				
33SR	Ha egy tevékenység közben túlságosan izgatott leszek, úgy meg tudok nyugodni, hogy hamarosan tovább tudom folytatni a munkát.				
34SR	Ha egy tevékenység során tárgyilagos magatartásra van szükség, úrrá tudok lenni érzéseimen.				
35SR	Ha zavaró gondolatok támadnak, csak nehezen tudom őket elhárítani.				
36SR	Meg tudom akadályozni, hogy gondolataim állandóan elkalandozzanak.				
37SR	Ha gondjaim vannak, nem tudok egy tevékenységre koncentrálni.				
38SR	Megszakítás után problémamentesen visszazökkenek a koncentrált munkába.				
39SR	Különbéféle érzések és gondolatok nem hagynak nyugodtan dolgozni.				
40SR	Szem előtt tartom a célt, és nem hagyom magam az utamtól eltéríteni.				

Kiértékelés

A fenti skálák a hatékonysági elvárások (Self-Efficacy Expectancies) következő dimenzióit mérik:

WA = Általános hatékonysági elvárások

WL = A tanári munkával kapcsolatos hatékonysági elvárások

PK= Halogatás

SR = Önszabályzás

Minden skálát külön ki kell értékelni. (Tehát nem számítunk összegzett értéket.) Minden, az 1-es számú oszlopba írt X 1 pontot ér, a 2-esbe írt X 2 pont értékű, stb. Az egyes oszlopok összegét az oszlopok alján szürkére sátozott mezőbe kell beírni. Ennek horizontálisan összeadott végösszege a jobboldali, vastagon bekeretezett négyzetbe írandó.

Figyelem! A következő item-eket fordítva kell értékelni (vagyis, az 1-es oszlopba beírt X 4-es értéket kap, a 2-es 3-at, ..., a 4-es oszlopban írt X 1 pontot ér.):

17WL

21PK, 24PK, 26PK, 29PK, 30PK

35SR, 37SR, 39SR

--

Ha akarja, összehasonlíthatja a saját, kapott értékeit a német tanárok értékeivel. Az alábbi statisztikai adatok az „Hatékony Iskolák Szövetsége” c. kísérleti projektből származnak, amelyet a 90-es évek végén végeztek Németországban. Ebben a 3 évig tartó projektben a résztvevők öntevékenységre vonatkozóan 3 időpontban készítettek skálákat: a projekt elején, a közepén és a végén. Az alábbi táblázatban az általános öntevékenységi elvárások (WA) és a tanári munkával kapcsolatos hatékonysági elvárások (WL) első mérésének skálái találhatók. Ezek az adatok számunkra az E:BOP projekt kezdetén érdekesek. A PK és az SR skáláit csak a harmadik mérésnél vezették be, tehát a projekt végén.

Ezek tehát csak, mint feltételes összehasonlító értékek jöhetnek számításba.

A hatékonysági skálák értékei az „Hatékony Iskolák Szövetsége” c. kísérleti projektben
(1 = első mérés, 3 = harmadik mérés)

Skála	M	SD	Minimum	Maximum	N
WA (‘)	28.28	4.95	10	40	267
WL (1)	28.53	4.60	10	39	267
PK (3)	28.29	4.97	13	40	293
SR (3)	30.41	4.03	16	40	292

M= középérték

SD = standardeltérés

Minimum = a mérésnél elért minimális összérték

Maximum = a mérésnél elért maximális összérték

N = a résztvevők száma

A kísérleti projekttel kapcsolatos részletes tudnivalók: Schwarzer, R.&Jerusalem, M.(Hrsg)(1999)Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen. Berlin: Freie Universität Berlin. <http://www.fww//berlin.de/gesund/schulen/index.htm>
Kurzinformation unter http://userpage.fu-berlin.de/~baessler/pro_1.htm

E: BOP

--

Ide írja a
személyes kódját!

KOLLEKTIV HATÉKONYSÁG

Foglaljon állást a kérdőív következő állításaival kapcsolatban és adja meg, mennyiben illenek Önre az egyes állítások! A jellemző választ jelölje be X-szel! A számok a következőt jelentik:

- 1=nem érvényes
- 2=részben érvényes
- 3=jobban érvényes
- 4=pontosan így van

		1	2	3	4
01 WK	Mivel azonos pedagógiai nézeteket vallunk, mi, tanárok, az iskola „problémás” tanulóival is boldogulunk.				
02 WK	Hiszek tantestületünk nagyfokú innovációs képességében, amellyel kedvezőtlen körülmények között is végre tudjuk hajtani az újításokat.				
03 WK	Meg vagyok győződve arról, hogy mi, mint tanárok, közösen biztosítani tudjuk a pedagógiai minőséget akkor is, ha az iskola tartalékai csökkennének.				
04 WK	Biztos vagyok abban, hogy mi, mint tanárok pedagógiai szempontból előrelépést érhetünk el, mert egyet akarunk, és a hétköznapi problémák nem téríthetnek el bennünket a koncepcióunktól.				
05 WK	A tantestületünk képes kreatív dolgokat kitalálni, hogy az iskolai életet hathatósan megváltoztassa akkor is, ha a külső körülmények nem kedvezőek.				
06 WK	Bizonyára képesek leszünk pedagógiailag értékes munkát végezni, mert felkészült tanári testület vagyunk, és a nehéz feladatok révén is képesek vagyunk fejlődni.				
07 WK	Mi, tanárok, a pedagógiai hibákból és kudarcokból is sokat tudunk tanulni, amíg bízunk testületi szakértelmünkben.				
08 WK	A rendszer kényszerítő körülményei ellenére javítani tudjuk iskolánk pedagógiai minőségét, mert jól összeszokott és teljesítő képes team vagyunk.				

09 WK	Bízom benne, hogy az iskolánkban képesek vagyunk a pedagógiai projekteket a gyakorlatban alkalmazni akkor is, ha problémák lépnek fel.				
10 WK	Sikerül a „nehéz” szülőket is meggyőzni pedagógiai céljainkról, mert egységes tanári testületként lépünk fel.				
11 WK	Biztos vagyok, hogy a közös cselekvés által még akkor is jó iskolai légkört tudunk teremteni, ha túl sok a munkánk.				
12 WK	Még a különleges esetekben is eligazodunk, mivel a testületben kölcsönösen támogatjuk egymást.				

KIÉRTÉKELÉS

Minden, az 1-es oszlopban levő X- jel 1-es értéket kap, minden, 2-es oszlopban levő 2-es értéket, stb.

Az egyes oszlopok összeadott értékeit a szürkére satírozott négyzetekbe kell írni. Ezek vízszintesen összeadott értékét kell a jobb oldali, vastagon bekeretezett négyzetbe írni.

Ha akarja, összehasonlíthatja a saját, személyes értékeit a német tanárok értékeivel. Az alábbi statisztikai adatok a „Hatékony Iskolák Szövetsége” c. kísérleti projektből származnak, amelyet a 90-es évek végén végeztek Németországban. Ebben a 3 évig tartó projektben a résztvevők öntevékenysége vonatkozóan 3 időpontban készítettek skálákat: a projekt elején, a közepén és a végén. A közösségi hatékonyság skálája a projekt helyzetén még nem állt rendelkezésre, hanem csak a második méréskor alkalmazták.

Az alábbi táblázatban olvashatók a második mérés mutatói.

Skála	M	SD	Minimum	Maximum	N
WK	35.69	5.96	12	47	253

M= középérték

SD = standardeltérés

Minimum = a mérésnél elért minimális összérték

Maximum = a mérésnél elért maximális összérték

N = a résztvevők száma

HIVATKOZÁS

A kísérleti projekttel kapcsolatos részletes tudnivalók: Schwarzer, R.&Jerusalem, M.(Hrsg)(1999)Skalen zur Erfassung von Lehrer-und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen. Berlin: Freie Universität Berlin. <http://www.fww//berlin.de/gesund/schulen/index.htm>

Rövid információ: http://userpage.fu-berlin.de/~baessler/pro_1.htm