

Kitöltés ideje:

Életkor:

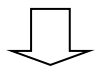
## Út a szakmai idealizmustól a kiégésig

Ennek a kérdőívnek az a célja, hogy kitöltésével képet kapjon magáról arra vonatkozóan, hol tart a szakmai idealizmustól a szakmai kiégésig vezető úton.

A kitöltéshez a következőket javasoljuk: Gondolkozzon el az I-XX. szemponthoz kapcsolódó 5-5 állításon! Minden szempontnál döntse el, melyik állítás van legközelebb az Ön **jelenlegi** állapotához. Ezután tegyen X-et a **baloldali** jelek közül abba, amelyik mellett döntött. Ha a baloldalon végigért, tegyen X-et minden ötös csoportból abba a **jobb oldalon** lévő jelbe, ami **korábban** jellemző volt Önre.

**Jelenleg**

**Korábban**



### I. Pedagógiai elképzeléseinek megvalósításáról



Zavarja, hogy pedagógiai elképzeléseit nem tudja maradéktalanul megvalósítani, mert ez nem illik bele a nevelőtestület munkastílusába.



Van saját pedagógiai koncepciója, de nem törekszik ennek megvalósítására, inkább igyekszik a kollégák többségének elképzeléseihez igazodni.



Meg van győződve saját pedagógiai elképzeléseinek helyességéről, és igyekszik ezeket megvalósítani.



Nincs önálló pedagógiai koncepciója, alkalmazkodik a kollégái körében kialakult pedagógiai elképzelésekhez.



Ha minden kollégájának önálló pedagógiai elképzelése lenne, az óvodai/iskolai munka átláthatatlanul zavarossá válna.



### II. A pedagógiai erőfeszítések értelméről



Minden pedagógiai erőfeszítés indokolt, mindenben a legjobbat kell a gyerekeknek nyújtani.



Nem mindig térül meg a ráfordított energia.



Úgy látja, hogy a pedagógiai erőfeszítés hiábavaló lehet, ha a gyerekek nem akarnak együttműködni.



Tapasztalatai szerint a nevelésre fordított erőfeszítés nem térül meg, mert csak kevés gyermek sajátítja el a dolgokat szívesen és eredményesen.



Úgy látja, hogy sok a buta és lusta gyerek, kár a pedagógiai erőfeszítésért.



**III. A tevékenységek tervezéséről, előkészítéséről**

- |                       |   |                       |
|-----------------------|---|-----------------------|
| <input type="radio"/> | Lehetőleg témákban tervez. Ezeken belül szinte minden foglalkozásra részletesen készül.                                     | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | Csak a terembe/szobába vezető úton gondolja át, hogy mit fog csinálni aznap a tevékenységeken.                              | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | Otthoni felkészülésre nem tud időt szánni. Az aznapi tevékenységeket az óvodába/iskolába történő utazás idején tervezi meg. | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | A tervezésre egy héten többször is sort kerít. A tervezetlen tevékenységek kivételnek számítanak.                           | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | Általában egyszer készül egy hétre előre. Régi vázlatait, anyagait változatlanul használja fel.                             | <input type="radio"/> |

**IV. Az oktatási/nevelési idő kihasználásáról**

- |                       |  |                       |
|-----------------------|--|-----------------------|
| <input type="radio"/> | A foglalkozásait / óráit pontosan kezdi, igyekszik pontosan befejezni. A rendelkezésre álló időt sokszor rövidnek érzi.              | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | Az órákat általában pontosan kezdi, ritkán előforduló késések indokoltak. Az órán az időt maximálisan kihasználja.                   | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | Az órát gyakran pontatlanul kezdi. A rutinfeladatok az idő nagy részét elveszik.   | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | Az órát nem mindig kezdi pontosan. Az idő nagy része nem tanítással, hanem más aktuális dolgokkal telik el (szervezés, fegyelmezés). | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | Az órát majdnem mindig pontatlanul kezdi. Örül, ha valamiért rövidebb lehet, vagy elmarad.   | <input type="radio"/> |

**V. Az óravezetés / tevékenységek sajátosságairól**

- |                       |  |                       |
|-----------------------|--|-----------------------|
| <input type="radio"/> | Igyekszik az órát / tevékenységeket mindig tervéhez ragaszkodva megtartani.  | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | A gyerekek érdekében mindig kész a tervezettől eltérni.  | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | Tevékenységei / Órái általában nem tervezettek. Az egyes tevékenységeket részben hirtelen ötlet, inspiráció, részben a rutin uralja. | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | A tevékenységeken / órán terve szerint halad, de ha úgy látja helyesnek, eltér ettől.  | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | Ha a tevékenység / az óra meg van tervezve, a megvalósítás során minden zavarja, ami ettől eltértené.                                | <input type="radio"/> |

**VI. A nevelési-oktatási módszerek kiválasztásáról**

- A módszereket saját maga gondolja ki, ebben a gyerekek javaslatai alig játszanak szerepet.
- A módszerek kiválasztásánál figyelembe veszi a gyerekek igényeit, összegyűjti javaslataikat, és ezeket gyakran beépíti a nevelésbe-oktatásba.
- A módszerválasztásban arra törekszik, hogy a gyerekek korábban megismert igényeit lehetőség szerint figyelembe vegye.
- A módszerválasztásnál saját tapasztalatai alapján dönt, de ritkán a gyerekeknek is módjuk van aktívan együttműködni a tevékenység alakításában.
- Minden, ami a tevékenység / óra alatt történik, saját elképzelései alapján maga határozza meg.
- 

**VII. A nevelésben-oktatásban használható eszközök meghatározásáról és alkalmazásáról**

- Ha egy eszköz éppen kéznél van, alkalmazza, ha nincs, akkor nem. Nincs ideje arra, hogy a tevékenység előtt kipróbálja.
- Átfogó képe van az óvodai/iskolai eszközkinálatról, és törekszik az optimális kiválasztásra. Ha egy eszköz nem felel meg az igényeinek, inkább másikat készít helyette. Tevékenység / óra előtt azt kipróbálja.
- Az intézmény eszközválasztékáról alaposan informált. Olykor saját maga is készít eszközt, ha valami hiányzik. A kipróbálásra mindig sort kerít.
- A tevékenységeken eszközhasználat alig van. Inkább a szavak (és a könyvek) uralkodnak. Nem szeret más eszközöket használni, mert azok nem működnek, és a gyerekek sem méltányolják.
- Általában az ismert és könnyen rendelkezésre álló nevelési-oktatási eszközöket használja. Ritkán készít saját maga eszközt. Az előzetes kipróbálásra gyakran sort kerít.
-

**VIII. A szervezési módok alkalmazásáról**

- |                          |   |                          |
|--------------------------|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Meggyőződése, hogy az új dolgok megértésének legjobb módja, ha az egész csoport egyszerre ugyanarra figyel (pl. pedagógusi közlés, bemutatás).                      | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Óráin néha engedélyezi, hogy a feladatot jobban értők segítsenek társaiknak. Az egyéni munka és az együttes munka az általánosan alkalmazott tanulásszervezési mód. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Minden tanulási szervezési módnak (frontális munka, egyéni, pármunka, kooperatív...) ismeri az előnyeit, ezért célirányosan válogatja őket.                         | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Váltogatja a szervezési módokat, így akarja változatosabbá tenni az órát/foglalkozást.  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Nem tartja különösen nagy problémának a tanulásszervezést. Tanít, és lehetővé teszi a tanulást..  | <input type="checkbox"/> |

**IX. A differenciálásról**

- |                          |   |                          |
|--------------------------|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Olykor előfordul, hogy a tevékenyégek alatt különböző gyerekeknek különböző ismeretszerzési/tanulási lehetőséget biztosít.  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | A differenciálást feleslegesnek tartja, azt tartja fontosnak, hogy minden gyerek ugyanazt az ismeretet ugyanúgy sajátítsa el / tanulja, hiszen a követelmények egyformák. | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | A különleges sajátosságokkal rendelkező (pl. tehetséges vagy nagyon lassan haladó) gyerekeknek megpróbál egyéni feladatokat adni a tevékenységek során.                   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Amikor csak lehet, megpróbálja a gyerekek egyéni különbségeit figyelembe venni.   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Látja, hogy az egyes gyerekek eltérő sajátosságokkal rendelkeznek, de úgy gondolja, hogy erre nem lehet tekintettel lenni a nevelésben-oktatásban.                        | <input type="checkbox"/> |

**X. A fegyelmezésről**

- |                          |   |                          |
|--------------------------|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | A fegyelmezés a tevékenységeken/órán sok időt elvesz.   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Igyekszik megelőzni a fegyelmezetlenséget érdekes tevékenységek/órák tartásával, a gyerekekkel való megállapodásokkal, egyéni feladatokkal.             | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | A fegyelmezési eljárások eredményeképp a gyerekek csak időlegesen alkalmazkodnak, olykor szembe is szegülnek.   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Megpróbál fegyelmezés nélkül dolgozni, de egyes gyerekek esetében – az óra rendje érdekében – rákényszerül erre (pl. részolás, a szülők tájékoztatása). | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Gyakran kénytelen azért fegyelmezni, hogy legalább a rendezett csoportmunka látszata fennmaradjon.  | <input type="checkbox"/> |

**XI. A gyerekek teljesítményének értékeléséről**

- |                             |  |                             |
|-----------------------------|--|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/>    | Fontosnak tartja, hogy a gyerekek értsék, hogy miért értékeli őket, rosszul érinti, ha a visszajelzés miatt elszomorodnak, sírnak stb. | <input type="checkbox"/>    |
| <input type="radio"/>       | Fontosnak tartja, hogy a gyerekek értsék és elfogadják a visszajelzését, ezért rendszeresen módot talál a megbeszélésre.               | <input type="radio"/>       |
| <input type="triangle-up"/> | Ha a gyerekek nem értenek egyet az értékeléssel, néha elmondhatják ezzel kapcsolatban a véleményüket.                                  | <input type="triangle-up"/> |
| <input type="pentagon"/>    | Az értékelés a gyerek érdekében történik, de a pedagógus dolga. A gyerek vegye tudomásul és tanuljon belőle (ha rosszul is esik neki). | <input type="pentagon"/>    |
| <input type="diamond"/>     | Fontosnak tartja, hogy a gyerekek elfogadják a kapott értékelést.  | <input type="diamond"/>     |
- 











**XII. A nevelésen kívüli programokról**

- |                             |   |                             |
|-----------------------------|---|-----------------------------|
| <input type="pentagon"/>    | A kötelező rendezvényeken való részvételt terhesnek találja, ha mód van rá, kerüli ezeket.                        | <input type="pentagon"/>    |
| <input type="radio"/>       | Szívesen találkozik gyerekekkel a nevelési/tanítási időn kívül. Közös szabadidős programokat ajánl és szervez.    | <input type="radio"/>       |
| <input type="triangle-up"/> | Amikor ez lehetséges, az intézmény épületén kívül is szívesen van együtt a gyerekekkel (színház, kirándulás stb.) | <input type="triangle-up"/> |
| <input type="diamond"/>     | Nem kedveli az intézményen kívüli programokat (pl. kirándulás stb.)   | <input type="diamond"/>     |
| <input type="checkbox"/>    | Intézményen kívüli programokat nem kezdeményez.   | <input type="checkbox"/>    |
- 











**XIII. A szülőkkel való együttműködésről**

- |                             |   |                             |
|-----------------------------|---|-----------------------------|
| <input type="triangle-up"/> | A szülőkkel való együttműködésre a szabott kereteken (pl. fogadóóra) kívül is rendelkezésre áll.  | <input type="triangle-up"/> |
| <input type="radio"/>       | A gyerekek érdekében intenzív együttműködésre törekszik a szülőkkel.  | <input type="radio"/>       |
| <input type="checkbox"/>    | A szülőkkel való kapcsolatot csak nagyon sürgős esetekben keresi.   | <input type="checkbox"/>    |
| <input type="diamond"/>     | A szülőkkel való kapcsolattartást lehetőleg a minimumra csökkenti. A szülők észrevételeit, javaslatait a pedagógiai munkára vonatkozóan hozzá nem értő, illetéktelen beavatkozásnak tartja. | <input type="diamond"/>     |
| <input type="pentagon"/>    | A szülőkkel való együttműködés elől elzárkózik.   | <input type="pentagon"/>    |











**XIV. A nevelőtestületi életben való részvételről**

- |   |  |   |
|---|--|---|
|  | Erőfeszítéseket tesz a jó kollegiális légkör érdekében.  |  |
|  | Szívesen vállal oktatáson-nevelésen kívüli kollegiális feladatokat (pl. kirándulásszervezés stb.)  |  |
|  | Ha nevelőtestületi feladatot kap, mielőtt a feladatot vállalná, azt vizsgálja, hogy a feladatok egyformán terhelik-e a kollégáit.        |  |
|  | Néha egy-egy nevelőtestületi feladatot elvállal, de inkább csak a látszat kedvéért.  |  |
|  | A nevelőtestületi életben nem is tud, de nem is akar intenzíven részt venni, és nem is tesz semmit azért, hogy megváltoztassa a légkört. |  |
- 











**XV. A szakirodalom iránti érdeklődésről**

- |   |  |   |
|---|--|---|
|    | Olyan írásokat mindig elolvas, amelyekről úgy tudja, hogy az elméleti és/ vagy a gyakorlati pedagógiát kritikusan elemzik.                     |    |
|   | Szakirodalom olvasására évek óta nincs ideje.  |   |
|  | Csak néhány, régebről ismert, munkáját közvetlenül segítő kiadványt forgat rendszeresen.   |  |
|  | Szakkönyvekből, folyóiratokból szerzett ismeretek alapján törekszik munkája javítására.  |  |
|  | Olyan könyveket és cikkeket olvas, amelyek saját munkaterületéhez kapcsolódnak, és abból a szempontból értékeli őket, hogy segítik-e munkáját. |  |
- 











**XVI. A továbbképzéseken való részvételről**

- |   |  |   |
|---|--|---|
|  | Minden lehetséges továbbképzésen részt vesz, még szabadidejében is.  |  |
|  | Gondosan választ a továbbképzési lehetőségek közül. Csak olyan továbbképzésen vesz részt, amelynek témáját különlegesen fontosnak tartja.                    |  |
|  | A továbbképzésen való részvétel értelmét kétségbe vonja. Ha kötelezik rá, részt vesz ezeken, de legfeljebb a szürke hétköznapiak előli menekülésnek tekinti. |  |
|  | A továbbképzésen való részvételt értelmetlennek találja. Megpróbál minél több ilyen rendezvény, tanfolyam elöl kitérni.                                      |  |
|  | A továbbképzéseket fontosnak tartja, amíg azok hivatalos munkaidejében vannak.   |  |











**XVII. Az intézményi és az azon kívüli elfoglaltságának viszonyáról**

-  Az intézményen kívüli kötelezettségeit úgy válogatja meg, hogy kipihenhesse a tevékenységet. 
-  Intézményen kívüli tapasztalatait gyakran szakmai kötelezettségeinek teljesítése közben hasznosítja. 
-  Az óvodai/iskolai és az óvodán/iskolán kívüli kötelezettségei nem zavarják egymást. 
-  Amennyire lehet, visszahúzódik élete privát szférájába. Az intézményi kötelezettségeken minél gyorsabban túl akar lenni. 
-  Az intézményi tevékenységek előnyt élveznek az otthoni és privát kötelezettségeivel szemben. 











**XVIII. A hivatás és a magánélet viszonyáról**

-  A szakmai- és magánéletet megpróbálja elválasztani. 
-  A szakmai élete dominál a magánélete fölött, ebből sok problémája van. 
-  A szakmai nehézségek megterhelik a magánéletét is. 
-  A szakmai és magánélet viszonya az Ön esetében kiegyensúlyozott. A szakmai munkájához magánélete ad energiát. 
-  A szakmai és magánélet összeegyeztetése az Ön számára folyamatosan krízisnek látszik. A helyzetet kilátástalannak látja. 

**XIX. Egészségi állapotáról**






-  Nem szokott beteg lenni. Csak akkor hiányzik, ha nagyon komoly oka van rá. 
-  Általában egészségesnek érzi magát. A betegségeket nem fekszi ki, hanem általában „kikúrálja” magát. 
-  Gyakran figyel fel betegséget jelző tünetekre saját magán. 
-  Érdeklődése középpontjában saját betegsége áll. Egészségi állapota miatt gyakran beteget jelent. 
-  Éppen hosszabb betegséggel küszködik. Nem lát reményt állapota javulására. 

**XX. A társadalmi-szakmai közéletben való részvételről**

- |   |   |   |
|---|---|---|
|  | Nem érdeklődik a köznevelés-politikai kérdések iránt.<br>Az e téren feladatokat vállaló kollégákról elmarasztaló véleménye van.   |  |
|  | A közoktatás-politikai vitáktól távol marad, hiszen véleménye szerint<br>egy pedagógus úgy sem tud ezekben hatékonyan beleszólni. |  |
|  | A köznevelési problémákkal való foglalkozásnak ellenáll.  |  |
|  | A köznevelés-politikai kérdésekkel szemben nyitott, kész a vitára, de látja a<br>változtatás korlátait.                           |  |
|  | Minden köznevelés-politikai reform idején reménykedik.  |  |

\*\*\*\*\*

Ha elkészült, írja be az alábbiakban található önértékelő lapba, hogy az egyes szempontokhoz kapcsolódóan a baloldali oszlopba melyik szimbólumot jelölte be. Ezután a táblázat utolsó sorába írja be, hogy az egyes szimbólumokból összesen hányat jelölt.

<b>Önértékelő lap a kiegészítő kérdőívhez</b>						
I.	Pedagógiai elképzeléseinek megvalósításáról					
II.	A pedagógiai erőfeszítések értelméről					
III.	A tevékenységek tervezéséről, előkészítéséről					
IV.	Az oktatási/nevelési idő kihasználásáról					
V.	Az óravezetés / tevékenységek sajátosságairól					
VI.	A nevelési-oktatási módszerek kiválasztásáról					
VII.	A nevelésben-oktatásban használható eszközök meghatározásáról és alkalmazásáról					
VIII.	A szervezési módok alkalmazásáról					
IX.	A differenciálásról					
X.	A fegyelmezésről					
XI.	A gyerekek teljesítményének értékeléséről					
XII.	A nevelésen kívüli óvodai rendezvényekről					
XIII.	A szülőkkel való együttműködésről					



XIV. A nevelőtestületi életben való részvételről					
XV. A szakirodalom iránti érdeklődésről					
XVI. A továbbképzéseken való részvételről					
XVII. Az óvodai/iskolai és az óvodán/iskolán kívüli elfoglaltságának viszonyáról					
XVIII. A hivatás és a magánélet viszonyáról					
XIX. Egészségi állapotáról					
XX. A társadalmi-szakmai közéletben való részvételről					

A kiégés hányados számítása érdekében az egyes szimbólumokhoz értékeket rendelünk:

$$\bigcirc = 1 \quad \triangle = 2 \quad \square = 3 \quad \diamond = 4 \quad \pentagon = 5$$

Ezután már ki tudja számítani a kiégés quotientst:

$$\bigcirc \text{ száma} \times 1 = \dots$$

$$\triangle \text{ száma} \times 2 = \dots$$

$$\square \text{ száma} \times 3 = \dots$$

$$\diamond \text{ száma} \times 4 = \dots$$

$$\pentagon \text{ száma} \times 5 = \dots$$

$$\text{Összesen} = \dots$$

Az így kapott összeget ossza el 20-szal (a szempontok számával).

KQ (kiégési quotiens) = ?

Az osztás eredményeként kapott szám a *kiégési quotiens*, amelynek jelentése:

1,40-ig – szakmai idealizmus

1,41-2,40 – szakmai realizmus

2,41-3,40 – stagnálás

3,41-4,40 – frusztráció

4,40-5,41 – apátia, kiégettség „burn out”

## **SZEMPONTOK AZ ÉRTÉKELÉSHEZ**

1. Számolja ki a saját kiégési qoutiensét!
2. Állapítsa meg, hogy a kiégés útján a kérdőív szerint melyik fázisban van!
3. Mi a véleménye a kapott eredményről?
4. Vesse össze, hogy közérzete, lelkiállapota, neveléssel összefüggő tapasztalatai mennyire egyeznek meg a kapott eredménnyel! Hogyan vélekedik erről?
5. Gondolja át, időszerű volna-e segítséget kérni annak érdekében, hogy a jelenlegi helyzetet enyhítse, és megelőzze a kiégéshez vezető úton a következő szakaszt!
6. Úgy gondolja, hogy jó volna problémáit megbeszélni egy szakemberrel?
7. Kihez fordulna támogatásért?
8. Ha van kedve, és kíváncsi rá, kiszámíthatja a jobboldali jelzések alapján a korábbi helyzetre jellemző értékeket is, és összevetheti a jelenlegi értékekkel.
9. Mit gondol, mi lehet a pozitív vagy negatív változás hátterében?

A kérdőív Hunyady Györgyné, M. Nádasi Mária, Serfőző Mónika (2006): „Fekete pedagógia”. Értékelés az iskolában című könyvének 4. melléklete alapján készült.