



Maslach Burnout Toolkit for Educators

Este destinat pentru a măsura epuizarea în contextul vieții profesionale.

Burnout-ul este o problemă gravă care afectează profesioniștii care lucrează în medii educaționale. Burnout-ul are multe consecințe pentru individ, inclusiv boli fizice, sentimente crescute de deznădejde, iritabilitate, nerăbdare și relații interpersonale slabe cu familia/ colegii/ elevii. În cazurile severe, burnout-ul poate cauza diminuarea funcției executive, a atenției și a memoriei. Burnout-ul poate fi evaluat pentru severitate și cauză și remediat prin intervenție individuală și programe de schimbare organizațională. **Prin combaterea epuizării, vă puteți crește starea de bine personală și puteți îmbunătăți satisfacția elevilor și calitatea educației.**

Maslach Burnout Inventory (MBI) evaluează nivelul dumneavoastră de epuizare prin măsurarea:

- ***Epuizării emoționale:** sentimentele de a fi supraextens emoțional și epuizat de muncă.
- ***Depersonalizării:** răspunsuri lipsite de empatie și impersonale față de persoanele cu care sunteți angajați în discuție sau celor cărora le adresați instrucțiuni.
- ***Realizărilor personale:** sentimente de competență, realizare, succes în munca proprie.

The Areas of Work life Survey (AWS) evaluează „ce” din mediul dvs. de lucru poate contribui la epuizare prin măsurarea:

- Volumului de muncă:** cantitatea de muncă de realizat într-un anumit timp. Volumul de muncă surprinde măsura în care solicitările de muncă se revarsă în viața personală, presiunile sociale și povara fizică și intelectuală a solicitărilor locului de muncă.
- Controlului:** oportunitatea de a face alegeri și decizii, de a rezolva probleme și de a contribui la îndeplinirea responsabilităților. Controlul reprezintă participarea dumneavoastră la deciziile importante despre muncă, precum și autonomia profesională.
- Recompensării:** recunoaștere – financiară și socială – pe care o primești pentru contribuția la locul de muncă.
- Răsplatei:** include laudele, premiile, avantajele.
- Comunității:** calitatea contextului social în care lucrați, cuprinzând relațiile cu managerii, colegii, subordonații și elevii/ studenții.
- **Corectitudinii:** măsura în care organizația are reguli consecvente și echitabile pentru toată lumea sau calitatea justiției și a respectului la locul de muncă.
- **Valorilor:** ceea ce contează pentru tine în munca ta. Accentul este coerența dintre valorile personale pe care le aduci profesiei tale și valorile inerente organizației în care lucrezi.