

Metodický materiál zo vzdelávacieho seminára:

Osobnostný rozvoj učiteľov v MŠ

Téma seminára:

Syndrom vyhoření, důsledky, prevence, údržba

Olomouc 25.3.2019 - 29.3.2019

Partnerská organizácia: www.agamos.cz

Spracovali:

Mgr. Zuzana Vyšňovská

Mgr. Danka Chlebáková

Syndróm vyhorenia

Fázy vyhorenia:

1. Fáza nadšenia

- človek je ochotný veľa obetovať
- človek ide na plno – zabúda na svoje koničky, venuje sa práci

2. Fáza stagnácie

- človek zistí, že nie všetko ide tak ako som si predstavoval
- zistí, že je potrebné vykonávať aj voľnočasové aktivity

3. Fáza frustrácie

- napätie
- človek začína o sebe pochybovať

4. Fáza apatie

- človek ochabne, je mu všetko jedno
- človek vykonáva len najnutnejšie veci

5. Fáza vyhorenia

- totálne vyčerpanie, bezmocnosť, beznádej
- človek vykonáva iba to čo musí, pokles výkonnosti
- pocity prázdnoty, apatia
- depresia, stres
- nedostatok energie
- chronická únava, svalové napätie, poruchy spánku,
- poruchy pamäte a sústredenia

Test – Som v ohrození?

Otázky A:	1	2	3	4	5	6	7
Som unavený?							
Pocitujem sklúčenosť?							
Cítim sa fyzicky vyčerpaný?							
Cítim sa emocionálne vyčerpaný?							
Pripadám si „vyžmýkaný“?							
Cítim sa vnútorne vyprázdnený?							
Som nešťastný?							
Som prepracovaný?							
Cítim sa ako v pasti?							
Pripadám si bezmocný?							
Som znechutený?							
Pocitujem obavy?							
Pocitujem voči svojmu okoliu zlosť alebo sklamanie?							
Pripadám si slabý a bezmocný?							
Pocitujete beznádej?							

Máte pocit, že vás okolie odmieta?							
Máte strach?							
Súčet A:							

Otázky B:	1	2	3	4	5	6	7
Máte dnes pekný deň?							
Ste šťastný?							
Máte optimistickú náladu?							
Ste plný energie a chuti do práce?							
Súčet B:							

Vyhodnotenie:

1 – nikdy, 2 – raz alebo dvakrát, 3 – zriedka, 4 - niekedy, 5 – často, 6 – väčšinou, 7 – vždy.

Spočítajte výsledkové odpovede zvlášť u otázok A a otázok B. Súčet B odčítajte od čísla 32. K tomu pripočítajte súčet A. Výsledok vydeľte číslom 21 a získate mieru vášho znechutenia.

- Hodnoty pohybujúce sa v rozmedzí 2 až 3 sú v poriadku. Máte sa dobre – teda za predpokladu, že ste odpovedali pravdivo.

- Hodnoty v rozmedzí 3 až 4 znamenajú, že pociťujete už znechutenie a bolo by vhodné zakročiť. Poradte sa s rodinou a priateľmi a požiadajte ich o pomoc. Pokiaľ ste vystavený predovšetkým pracovnou záťažou, porozprávajte sa v práci.

- Hodnoty nad 5 vypovedajú o narastajúcej kríze. Mali by ste vyhľadať odbornú pomoc, napr. lekára, psychológa, kouča alebo psychoterapeuta. I keď ste dosiahli vysoké skóre zachovajte klud. Tento test je veľmi všeobecný, berte ho iba ako oboznámenie sa s témou.

Oveľa prepracovanejšie sú dotazníky, ktoré sú dostupné na internete. Rozšírený je dotazník tzv. MBI.