

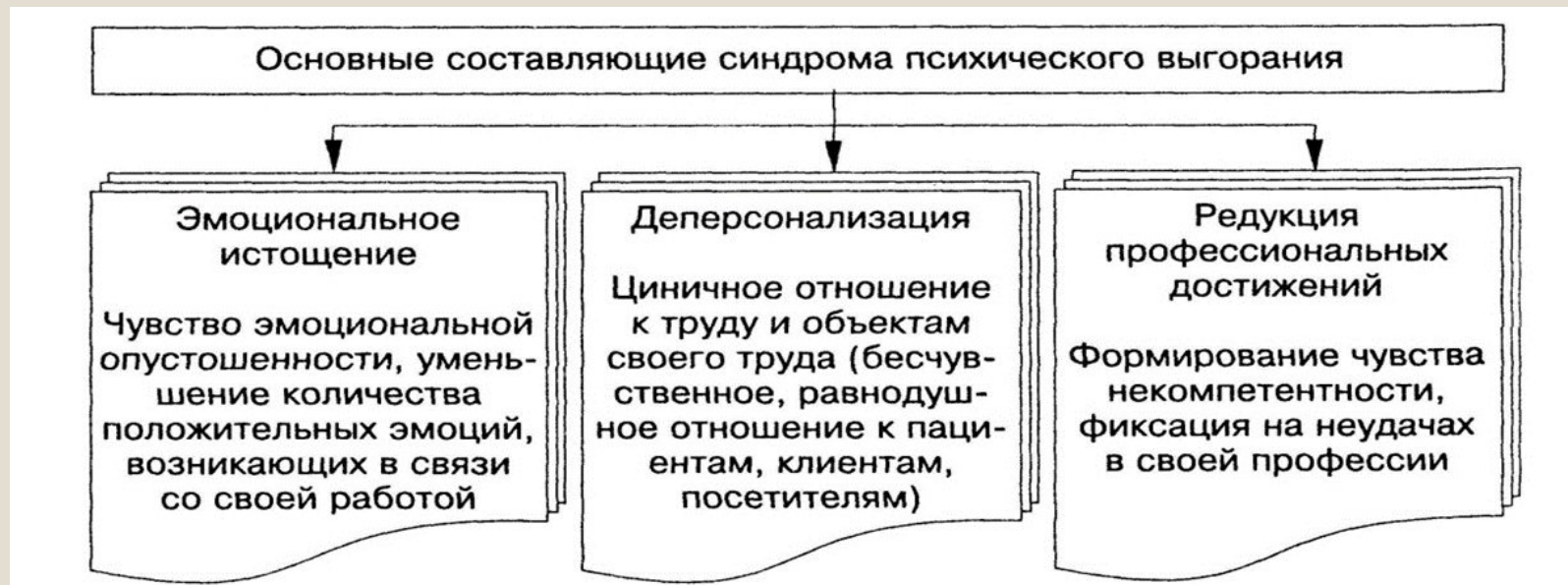


ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ.
МЕТОДЫ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛИСТАМ,
РАБОТАЮЩИМ С КРИЗИСАМИ.
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ: ФАКТОРЫ,
ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЕ.

педагог-психолог отдела кризисной психологии МБУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»
Инна Ивановна Романина

Эмоциональное выгорание

- Синдрому эмоционального выгорания подвержены все работники сферы человек-человек.
- Термин «синдром выгорания» был введён психологом Кристиной Маслач.
- В трёхкомпонентную модель СЭВ входят:



Опросник на определение уровня психического выгорания (МВІ)

(Авторы методики: американские психологи К. Маслач и С. Джексон.
Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой)

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день».

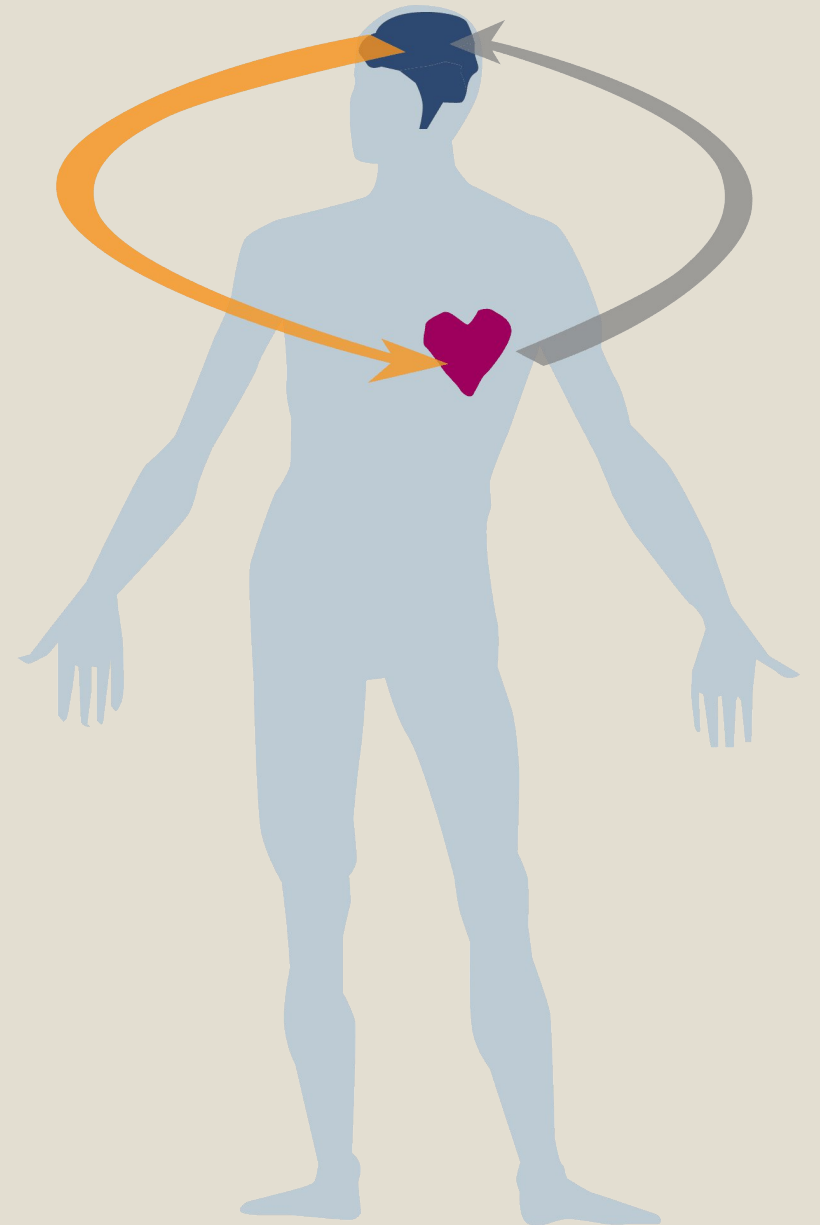
Ключ

- «Психозэмоциональное истощение» – ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.
- «Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22.
- «Редукция личных достижений» – ответы да по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Таблица норм

Компонент	Крайне низкие	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие
«Психоэмоциональное истощение»	0 - 10	11 - 20	21 - 30	31 - 40	41 - 54
«Деперсонализация» (личностное отдаление)	0 - 5	6 - 11	12 - 17	18 - 23	24 - 30
«Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация)	39 – 48 0 - 8	29 – 38 9 - 18	19 – 28	9 – 18 29 - 38	0 – 8 39 - 48
<i>Психическое выгорание</i>	0 - 23	24 - 49	50 - 75	76 - 101	102 - 132

Психика и физиология едины



- Хасай Магомедович Алиев - врач-психиатр, к. м. н., в 1980-х годах в Центре подготовки космонавтов имени Ю. А. Гагарина разработал метод «Ключ» — способ психофизиологической саморегуляции человека и использования энергии стрессового напряжения при решении своих задач.



Стресс
тест по
методу
«Ключ»
Хасая
Алиева

Психологический стресс подтвердит или опровергнет физический стресс.

- Встаньте, вытяните руки перед собой и мысленно прикажите им расходиться в стороны или притягиваться, как магниты — что вам больше нравится. Но не делайте при этом специально физических усилий. Руки должны двигаться сами.
- <https://hasai.ru/stress-test/>

Результаты диагностики стресс теста

- Если руки пошли — стресса нет. — вы расслаблены и свободны — нервный стресс или эмоциональный стресс отсутствуют.
- Если руки не пошли, что подтверждается тестом, навязчивыми мыслями и высоким баллом по шкале дискомфорта значит у вас стресс.

Упражнения Синхрогимнастики Х.М. Алиева на снятие симптомов стресса

- Синхрогимнастика – это антистрессовая подготовка, повышающая эффективность любой деятельности, умственной и физической.
- <https://hasai.ru/metod-klyuch/sinkhrogimnastika/>

Упражнение – путешествие "Комната здоровья"

- С помощью упражнения можно диагностировать и скорректировать по необходимости свое внутреннее самоощущение.



МАК «Ресурсы»

Упражнение позволяет исследовать свои внутренние или внешние ресурсы.



МБУ ДПО «ГЦОиЗ
Магистр»
Отдел кризисной
психологии

**630110, г.
Новосибирск
ул. Народная, д. 63
Конт. телефон: 304-
71-24 доб. #610#**

Спасибо за внимание!