



әрбір бала үшін
for every child
для каждого ребенка



Эмоционалды «жану» синдромының алдын алу


COVID-19 коронавирус инфекциясының таралуына жол бермеу кезінде балаларға, ата-аналарға және педагогтарға психологиялық көмек беруді ұйымдастыру және жүзеге асыру бойынша орта білім беру мекемелерінің педагог-психологтарына арналған өңірлік вебинарлар

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрілігінің, ҚР ДСМ Республикалық психикалық денсаулық ғылыми-практикалық орталығының және БҰҰ Балалар қорының (ЮНИСЕФ) бірлескен жоспары шеңберінде

Эмоционалды «жану» синдромы деген не?

Эмоционалды «жану» синдромы (ЭЖС) термині (ағылшын тіліндегі «burnout» – жану, күйо сөзінен шыққан) тұңғыш рет 1974 жылы американдық психиатр Х. Дж. Фрейденбергермен енгізілген.

Басылымдарда жарияланатын зерттеулерде көбінесе келесі **ЭЖС** анықтамасы : «бұл кәсіби салада көрініс беретін физикалық, эмоциялық және ақыл-ой жағынан титықтау (қажу) күйі» деп беріледі.



Американдық ғалымдар К. Маслак пен С. Джексон «эмоционалды жанудың» үш басты құрамдас бөлігін анықтады:

▶ **Эмоциялық тұрғыдан титықтау (қажу)**

— жұмыс барысына селқос қарау. Адам өзін көңілі құлазығандай сезінеді, эмоцияларының бәсеңсуі вакуум әсерін тудырады. Кәсіби міндеттер тек көзбояу үшін ғана атқарылады.

▶ **Деперсонализация** — жұмыста әріптестермен және басқа да адамдармен қарым-қатынастан ішінара немесе толық алшақтау. Бұл құбылыс эмоциялық тұрғыдан тым көп жүк түскеннен қорғану реакциясы ретінде пайда болады және оған іштей кейіс (реніш) білдіру ілесе жүреді. Ара-тұра кенеттен ашу қысуы мүмкін.

▶ **Кәсіби жетістіктерді құнсыздандыру (редукция)** қызметкерге тым жоғары талап қойылғанда туындайды және өз біліктілігіне күмән келтірумен сипатталады. Көбінесе адам болмашы кемшіліктер үшін өзін шексіз кінәлі сезінеді. Яғни, өз-өзін тиісінше қабылдау қабілеті кемиді.



Эмоционалды жануға себеп болатын факторлар

ТҰЛҒАЛЫҚ	ЖАҒДАЯТТЫҚ
Өзіне және өзгелерге тым жоғары талап қою	Маман рөлінің және одан не күтілетінінің бұлыңғырлығы (белгісіздігі)
Жоғары кұштарлық, аянбастық және идеализм деңгейі	Түрлі деңгейлі талаптар арасындағы қарама-қайшылық
Мақсаттарға жетуге бар жан-тәнімен берілу	Тұлғааралық жанжалдар
«Жоқ» дей алмау	Шамадан тыс жүк түсу
Өзін-өзі кұрбан етуге бейім болу	Қажетті уақыттың жеткіліксіздігі
«Беруші» емес, «алушы» болуға беталыс	Жеткіліксіз әлеуметтік қолдау
Қате мотивация	Ризашылықтың жетіспеушілігі

Эмоционалды жанудың белгілері:

Физикалық

- шаршау, титықтау сезімі, бас айналуы, салмақтың өзгеруі;
- иммунитеттің төмендеуі, өзін нашар сезіну, шамадан тыс терлеу, дірілдеу;
- тәбет пен ұйқыға қатысты қиындықтар, жүрек-қан тамырлары жүйесінің аурулары.

Эмоциялық

- жолы болмаушылыққа тап болу сезімі және өз-өзіне сенімсіз болу, немқұрайдылық, қалжырау және шаршау;
- дәрменсіздік пен шарасыздық сезімі, эмоциялық тұрғыдан титықтау, идеалдардан және үміттен айырылу, истерика;
- жатсыну, жалғыздық сезімі, депрессия және өзін кінәлау;
- қанағаттану деңгейінің төмендеуі және борышын толық атқарғанына күмәндану, жан азабы;
- мотивациядан және кәсіби мүмкіншіліктерден қол үзу, өз кәсіби даярлығына теріс баға беру.

Мінез-құлықтық

- жауапкершіліктен жалтару, албырт эмоциялық мінез-құлық;
- қоғамнан оқшаулану;
- басына түскен қиыншылықтарды басқаларға аудару;
- жекелеген жұмыстарды орындау бұрынғыдан көбірек уақыт алады.

Эмоционалды жану синдромына (ЭЖС) диагностика жасау әдістері

Карантин талаптарын орындау жағдайында біз ЭЖС алдын алу жұмысын диагностика **процедураларын өткізусіз** жүргізуге кеңес береміз.

(Көптеген мамандардың мәліметтерінше қазіргі уақытта ЭЖС білім беру саласының өкілдері арасында өте кең таралған)

Алайда, мамандар қаласа, келесі диагностикалық тесттерді (тек құралдар орыс тілінде бар) пайдалана алады – сілтемелер презентацияның соңғы слайдында берілген.

Ұсынылған әдістемелер (сілтемелері соңғы слайдта):

- ▶ Эмоционалды жану деңгейіне он-лайн диагностика жасау (testometrika.com сайтында)
- ▶ Эмоционалды жануды анықтаудың МВІ сауалнамасы (бейімдеуші - Н.Е. Водопьянова)

ЭЖС алдын алу үшін келесі өзін ретке келтіру әдістерін қолдануға болады

Табиғи:

- Спортпен айналысу, жаяу серуендеу және басқа да дене жүктемелері. Денені шаршату психикалық ширығуды азайтады.
- Суға түсу (жүзу, ванна, душ, монша) сабырға келуге көмектеседі.
- Түрлі істерге әуестену және хобби босаңсуға және көңіл-күйді көтеруге көмектеседі.
- Сабырлы және жайдары адамдармен араласу.

Арнайы:

- Визуализация
 - Тыныстау техникалары
 - Аутогендік жаттығу (аутотренинг)
 - Жүйке-бұлшық еттік релаксация
 - Медитация
 - Арттерапия
 - Өзге әдістер
-

Визуализация

- ▶ Визуализация дегеніміз - адамның ой-санасында ішкі бейнелерді құру, яғни есту, көрнекілік, талғам, иіс сезу, ол бұрын басынан өткерген сезімдер көмегімен қиялдың белсендірілуі.



Санада тысқары әлемге тиесілі бейнелерді тудыру арқылы назарды шиеленісті жағдайдан жылдам бұрып әкетуге, эмоциялық тепе-теңдікті қалпына келтіруге болады.







Визуализация әдістері



▶ «Теңіздің қыртысын жазайық» жаттығуы.

Көз алдыңызға қандай да бір шиеленісті жағдайды елестетіңіз. Денеңізде қандай сезімдер пайда болатынын бақылаңыз. Көбінесе осындай жағдайларда жайсыздық (қысым, сығымдау, ашыту, бүлкілдеу) туындайды. Көзіңізді жұмыңыз. Іштей кеуде қуысыңызға қарап, бұлқан-талқан болып жатқан «отқа оранған» эмоциялар «теңізін» елестетіңіз. Енді көзіңізбен сол теңіздің әр қыртысын айнадай тегіс етіп жазыңыз. Енді не сезініп тұрсыз?

Тағы бір рет қайталап көріңіз.

▶ «Қоқыс шелегі» жаттығуы.

Көз алдыңызға қоқыс шелегін елестетіңіз. Сол қоқыс шелегі сіз үшін нені бейнелейді? Сізде өз өміріңізден еш қажеті жоқ әлденені лақтырып тастау мүмкіндігі бар. Ол адам, зат, мекен немесе сезім болуы мүмкін. Сол жағымсыз «әлдене» алақаныңызда жатыр деп елестетіп, жұдырығыңызды түйіңіз де, көзіңізге елестеп тұрған шелекке созыңыз. Сол «әлдене» қолыңыздан қоқыс шелегіне құлап бара жатқанын елестетіңіз.

Өзін ретке келтіру әдісі ретінде тыныстауды басқару



Тыныстау күнделікті өмірде адамның түрлі күйлерінің индикаторы ретінде кеңінен қолданылады.

Тыныстау сипатына қарай біз адамның сабырлы немесе абыржулы және мазасыз екенін нақты анықтай аламыз.

**Әртүрлі күйлерде адам әртүрлі тыныстайды,
сондықтан, тыныстау барысын өзгертсек –
күй де өзгереді.**

Тыныстау – орталық жүйке жүйесінің (ОЖЖ) тонусын реттеуге мүмкіндік беретін әмбебап құрал: терең тежеуден бастап асқан ширақтыққа дейін. Демді ішке тарту және сыртқа шығару тереңдігін, демді ішке тарту мен сыртқа шығару кезіндегі кідіріс ұзақтығын реттей отырып, ағза тонусын саналы түрде басқаруға болады. Тыныстауды басқару — бұлшық ет тонусына және мидың эмоциялық орталықтарына ықпал етудің тиімді жолы. Баяу және терең (іш бұлшық еттерін қатыстыра отырып) тыныстау жүйке орталықтарының қозғалыстығын төмендетеді, бұлшық еттің және жалпы дененің босаңсуына септеседі. Жиі (кеуде қуысымен) тыныстау керісінше ағзаның ерекше белсенді болуын қамтамасыз етеді, жүйке-психикалық ширату қарқындылығына дем беріп тұрады.

Тыныстауды басқарумен байланысты әдістер



Әдіс 1. Түрегеп тұрып немесе отырған күйде мүмкіндігінше дене бүлшық еттерін босаңсытуға тырысыңыз және бар назарыңызды тыныстауға аударыңыз.

1-2-3-4 деп санап жатқанда, деміңізді баяу, әрі терең ішке тартыңыз (іш қампаяды, ал кеуде қуысы қозғалмайды);

- ▶ тағы бір рет 1-2-3-4 деп санап жатқанда, тыныстауда кідіріс жасаңыз;
- ▶ артынша 1-2-3-4-5-6 деп санап жатқанда, деміңізді бірқалыпты сыртқа шығарыңыз;
- ▶ тағы 1-2-3-4 деп санап, демді ішке тартарда, тыныстауда тағы бір кідіріс жасаңыз.

3–5 минуттан соң-ақ, әлдеқайда сабырлы және байсалды бола түскеніңізді байқайсыз.

Әдіс 2. Ашу, ыза қысқанда, біз демді әдеттегідей ішке тартуды ұмытып кетеміз. Сабырға келу үшін

- ▶ деміңізді тереңнен сыртқа шығарыңыз;
- ▶ тыныстауды қолыңыздан келгенше ұзақ уақыт бойы кідіре тұрыңыз;
- ▶ деміңізді бірнеше рет ішке терең тартыңыз;
- ▶ тағы да тыныстауда кідіріс жасаңыз.

Бұлшық ет тонусымен, қимыл-қозғалыспен байланысты әдістер



- ▶ Психикалық жүктеме әсерінен бұлшық ет құрысуы, ширығу пайда болады.
- ▶ Оларды босаңсыта білу жүйкеде психикалық ширығуды жоюға, күш-қайратты жылдам қалпына келтіруге мүмкіндік береді.



Бұлшық ет құрысуын жазу (релаксация)

- ▶ Ыңғайланып отырып, мүмкіндік болса, көзіңізді жұмыңыз;
- ▶ Терең және баяу тыныстаңыз;
- ▶ Іштей төбеңізден (бас) бастап, аяқтарыңыздағы саусақтардың ұшына шейін (немесе керісінше бағытта) бүкіл денеңізді қарап шығыңыз да, қатты құрысып тұрған жерлерді (көбінесе ауыз, ерін, жақ, желке, иық, іш..) табыңыз;
- ▶ Деміңізді ішке тартып жатқанда, құрысып қалған жерлерді бұрынғыдан бетер (бұлшық етте діріл пайда болғанша) құрыстыруға (тырыстыруға) тырысыңыз;
- ▶ Құрысуды тұтастай сезініңіз;
- ▶ Деміңізді сыртқа шығарып жатқанда, құрысу сезімін денеңізден оқыс лақтырып тастаңыз;
- ▶ Басынан бастап бірнеше рет қайталаңыз.

Жақсы босаңсыған бұлшық етте жылу және жанға жағымды ауырлық пайда болғанын сезінесіз.

Ескертпе! Бір мезетте барлық бұлшық етті толығымен босаңсыту қиын, сондықтан, дененің қатты құрысып қалған тұстарына көбірек көңіл бөлу керек.

Егер құрысқан тұс, әсіресе, бет құрысуы, жазылмаса, саусақтардың айналма қимылымен жеңіл массаж арқылы жазып көріңіз (бет-ауызды түрліше тыжырайтуға болады - таңқалу, қуану және т.б.)

Оқу кинесиологиясы



- ▶ жас шамасына тәуелсіз, денедегі әлеуетті суырып шығару арқылы адамның мүмкіндіктерін арттыру жүйесі.
- ▶ бұл –денеге бағытталған дәрі-дәрмексіз терапия, қимыл-қозғалысты барлық көріністерде зерттейтін ҒЫЛЫМ: сезім қимыл-қозғалысы - рух, ой қимыл-қозғалысы – сана, бұлшық ет қимыл-қозғалысы – дене.

Ескертпе: Оқу кинесологиясының кейбір жаттығулары мен әдістері біздің әдістемеді берілген: Педагог-психолога арналған әдістер (сайттан жүктеп алуға болады: <https://covid-19.mentalcenter.kz/school-kaz/>)



«Ми батырмалары» жаттығуы



1. Ыңғайлы қалыпта тұрыңыз, аяқтарыңызды бір-біріне қатар қойыңыз, тізеңізді бос ұстаңыз.
2. Бір алақаныңызды кіндігіңізге қойыңыз.
3. Екінші алақаныңызды бұғананың астына орналастырыңыз. Қос бұғананың астында, кеуде қуысының оң және сол жағында, бірінші және екінші қабырғаның арасына «ми батырмалары», бар, оларға ықпал ету арқылы ойды жинақтауға болады.
4. »Ми батырмаларын» бір жағынан бас бармақпен, ал екінші жағынан сұқ және ортаңғы саусақтармен уқалаңыз. Осы аймақты жаң ғана алақанмен сипалауға да болады. Кіндіктегі алақан қозғалмайды.
- ▶ Осы қимылдар әдетке айналған соң, қосымша көзді солдан оңға және керісінше бағытта қозғалту керек. Егер сол мезетте мойында құрысу сезілсе – көзді бір жаққа бұру керек. Бас қозғалмайды.
5. Қолдардың орнын ауыстырып, жаттығуды қайталаңыз.

Сөз ықпалымен байланысты әдістер

Өз-өзіне бұйыру — адамның өз-өзіне қысқаша, үзік-үзік әмір беруі. Өзіңізді белгілі бір мәнерде ұстау қажет болып, бірақ, қолыңыздан келмей жатқанда қолданыңыз.



«Байсалды сөйле!», «Үндеме, үндеме!» — осылайша өз-өзіне бұйыру эмоцияларды тізгіндеуге, өзіңізді лайықты ұстауға, оқушылармен жұмыс жасау әдебінің және ережелерінің талаптарын сақтауға көмектеседі.



**Өз-өзіңізге беретін бұйрықты құрастырыңыз.
Оны ойша бірнеше рет қайталаңыз.
... Мүмкін болса, ауызша айтып көріңіз.**

Сөз ықпалымен байланысты әдістер

- ▶ Сөз ықпалы өзін-өзі саналы түрде сендіру тетігін іске қосады, ағзаның психофизиологиялық қызметтеріне тікелей ықпал жасалады.



СЛОВО – САМОЕ
СИЛЬНОЕ ОРУЖИЕ
ЧЕЛОВЕКА

Келесі әдіс: өзін-өзі қолпаштау, өзін-өзі ынталандыру.

Адамдар көбінесе олардың мінез-құлқына жағымды баға алмайды. Бұл жүйке мен тітіркенудің артуының себептерінің бірі, әсіресе нейропсихикалық стресстің жоғарылауы жағдайында. Сондықтан өзінді жігерлендірудің маңызы зор. Кішкентай сәттіліктер болған кезде, өзіңізді ақылмен мақтағаныңыз жөн: «Жақсы!», «Ақылдым!», «Өте жақсы!».

Жұмыс күні ішінде кем дегенде 3-5 рет өзіңізді мадақтау мүмкіндігін табыңыз.

Менің ресурстарым:

Әрқайсысымызда жұмыстағы қиындықтарды жеңуге көмектесетін ресурстарымыз бар. Соларды есімізге алып отыру, әрі жаңа ресурстар таба білу өте маңызды.

Төмендегі үлгі соған көмектесе алады:

- Мені күш-қуатқа толтыратын немесе демалуға мүмкіндік беретін бес (5) іс/зат
- Өзімді қуантудың бес (5) жолы
- Маған қолдау көрсете алатын адамдар.....
- Менің мақтаныштарым (жеке және кәсіби өмірімдегі жетістіктерім)
- Өзіңізді мақтап қойыңыз 😊!.....

Қосымша ресурстар:

- ▶ Педагог-психологқа арналған әдістер (қазақ тілінде сайттан жүктеп алуға болады): <https://covid-19.mentalcenter.kz/school-kaz/>
- ▶ Эмоциялық күйіп кету деңгейіне он-лайн диагностика жасау (орыс тілінде) <https://testometrika.com/depression-and-stress/emotional-burnout/>
- ▶ Эмоциялық күйіп кетуді анықтаудың MBI сауалнамасы (бейімдеуші - Н.Е. Водопьянова) (орыс тілінде): <https://psycabi.net/testy/391-oprosnik-professionalnoe-emotsionalnoe-vygoranie-pv-metodika-k-maslach-i-s-dzhekson-adaptatsiya-n-vodopyanova-e-starchenkova-testy-dlya-diaagnostiki-sindroma-pv>
- ▶ Оқу және жұмыс стрессінен арылу. Интегративтік кинесиология. Светлана Смирнова, Ольга Цыплёноква (орыс тілінде) : https://gppc.ru/wpcontent/uploads/2018/04/Posobie_-Integrativnaya-kinesiologiya.pdf

