

Педагогтар психикалық денсаулығы мен амандығын қалай сақтай және нығайта алады



Мир дошколят

КОРОНАВИРУС ІНДЕТІ КЕЗІНДЕГІ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ

COVID-19 КОРОНОВИРУСЫНЫҢ ЖАЙЫЛУУЫ

мазасыздық

байбалам

үрей

қорқыныш

өзгерісті
қажетсіну

шамадан тыс
күш түсу

тұрақсыздық

белгісіздік

ЭМОЦИЈАЛЫҚ КҮЙІП КЕТУ

ЭМОЦИЯЛЫҚ ЖАНУ СИНДРОМЫ ДЕГЕН НЕ?

**бұл кәсіби салада көрініс беретін
физикалық, эмоциялық және ақыл-ой
сарқылу күйі.**

«Эмоциялық жану синдромы» (ЭККС) ұғымы
(ағылшын тілінен «*burnout*» – жану, күйю) алғаш
рет 1974 жылы америкалық психиатр Х. Дж.
Фрейденбергермен енгізілген.



КӘСІБИ ЖАНУ ДЕҢГЕЙЛЕРІ/ҚҰРАМДАС БӨЛІКТЕРІ

- **Эмоциялық жүдеу** – бүкіл жұмыс барысына немқұрайлы қарау. Адам өзін құлазығандай сезінеді, өз эмоцияларының бәсеңдеуінен вакуумда қалғандай болады. Кәсіби міндеттер үстірт қана атқарылады.
- **Тұлғасыздану** – жұмыстағы әріптестермен және басқа да адамдармен аралас-құралас болудан ішінара немесе толығымен алшақтау. Бұл құбылыс эмоциялық тұрғыдан тым көп жүк түсуден қорғану реакциясы ретінде туындайды және іштей ашуланумен ілесе жүреді. Ара-тұра оқыстан қаһарға міну орын алуы мүмкін.
- **Кәсіби жетістіктерді құнсыздандыру (редукция)** қызметкерге тым жоғары талап қойылғанда туындайды және өз біліктілігіне күмән келтіру сезімімен сипатталады. Көбінесе адам болмашы кемшіліктер үшін өзін шектен тыс кінәлі сезінеді. Яғни өзін тиісінше бағалау қабілеті төмендейді.

Америкалық ғалымдар К. Маслак және С. Джексон

ЖАНУҒА СЕБЕП БОЛАТЫН ФАКТОРЛАР

ТҰЛҒАЛЫҚ

Өзіне және өзгелерге тым көп үміт арту

Тым жоғары қызығушылық, жанқиярлық пен идеализм

Мақсаттарға жетуге бекем бағыт алу

«Жоқ» дей алмау

Өзін құрбандыққа шалуға бейімділік

«Алушы» емес, «беруші» болуға жақын тұру

Бұрыс мотивация

ЖАҒДАЯТТЫҚ

Маман рөлінің және оған артылатын үміттің айқын болмауы

Түрлі деңгейлі талаптар арасындағы қайшылық

Тұлғааралық қақтығыстар

Шамадан тыс күш түсу

Қажетті уақытта жеткілікті болмауы

Жеткілікті дәрежеде әлеуметтік қолдау көрсетілмеуі

Ризашылық жеткіліксіздігі

КӘСІБИ СТРЕСС ДЕҢГЕЙІН ТӨМЕНДЕТУ ҮШІН ЖАНУҒА СЕБЕП БОЛАТЫН ФАКТОРЛАРДЫ ЖОЙЫҢЫЗ НЕМЕСЕ ОЛАРДЫҢ ЫҚПАЛЫН АЗАЙТЫҢЫЗ

ЭМОЦИЯЛЫҚ ЖАНУ БЕЛГІЛЕРІ

Физикалық

- шаршау, жүдеу, бас айналу, салмақ өзгерісі;
- иммунитет төмендеуі, өзін нашар сезіну, шектен тыс терлеу, қалтырау;
- тәбет пен ұйқы нашарлауы, жүрек-қан тамырлары жүйесінің аурулары.

Эмоциялық

- жолы болмау сезімі және өзін сенімсіз сезіну, енжарлық, қалжырау, шаршау;
- дәрменсіздік пен шарасыздық сезімі, эмоциялық жүдеу, идеалдардан және үміттерден айырылу, есірік;
- безушілік, жалғызсырау, депрессия және өзін кінәлі сезіну;
- міндетін атқарғанына сенімділіктің және қанағаттанудың азаюы, жан азабы;
- мотивация мен болашақ кәсіби мүмкіндіктерден айырылу, өз кәсіби даярлығын жағымсыз кейіпте көру.

Мінез-құлықтық

- жауапкершіліктен қашу, албырт эмоцияға толы мінез-құлық;
- әлеуметтен оқшаулану;
- өз басындағы келеңсіздіктерді басқаларға «көшіру»;
- жекелеген жұмыстарды орындауға бұрынғыдан да көбірек уақыт жұмсау.

ӨЗ СТРЕСС ДЕҢГЕЙІҢІЗДІ АНЫҚТАҢЫЗ



№	БЕЛГІЛЕР	
1	Ұдайы, кетпейтін шаршаңқылық сезімі	
2	Дімкәстік, белсенділік пен күш-қуаттың азаюы	
3	Жиі себепсіз бас ауыруы	
4	Үнемі асқазан-ішек жолы бұзылыстарының орын алуы	
5	Оқыс салмақ тастау немесе жинау	
6	Толық немесе ішінара ұйқысыздық	
7	Тежеулі, ұйқылы күй және күні бойы ұйқы қысу	
8	Асқан ашушаңдық	
9	Жұмысқа селқос қарау	
10	Себепсіз ұялы, өзін кінәлі сезіну, күдіктену	
11	Мазасыздық немесе қорқыныш сезімі	
12	Болашақ кәсіби мүмкіндіктерді жағымсыз кейіпте көру	
13	Жұмыс барған сайын ауырлап бара жатқандай сезіну	
14	Эмоциялық және физикалық жүдеу сезімі	
15	Жиі кешігу немесе жұмысқа тым ерте келу	
16	Шаруаны үнемі кейінге қалдыра беру	
17	Басымдылығы жоғары міндеттерді орындаудың орнына ұсақ-түйекке батып қалу	
18	Ештеңеге жарамсыздық, жағдай жақсаратынына сенімсіздік, нәтижелерге енжар қарау сезімі	
19	Кездесулер немес атқаратын істер туралы ұмытып кету	
20	Үнемі бір идеяны ойлай беру, ой қақпанынан шыға алмау	

- ✓ Ттізілген кәсіби стресс белгілерін оқып шығыңыз.
- ✓ Оң жақтағы бағанда өзіңіз соңғы уақытта байқап жүрген белгілерге қарама-қарсы 1 санын (немесе қанатша белгісін) қойыңыз.
- ✓ Балл санын есептеп, кәсіби стресс деңгейін анықтаңыз:
 - 0-5 балл** – төмен деңгей – эмоциялық жүдеу
 - 6-12 балл** – орташа деңгей – Тұлғасыздану
 - 13 және одан көп балл** – жоғары деңгей – өз жетістіктерін құнсыздандыру.

Эмоциялық жану деңгейіне диагностика жасау

← → <https://testometrika.com/depression-and-stress/emotionalburnout/>

0/18

1. Обычные обязанности меня напрягают больше, чем обычно.

- Совершенно неверно
- Скорее неверно
- Сложно сказать
- Скорее верно



Ваши результаты:

Шкала «Напряжение» - 17 из 30 баллов. - в пределах нормы. Вы на пике своей активности и чувствуете, что можете свернуть горы. Вас вдохновляют новые идеи и дела. Это очень продуктивное время, когда Вам действительно все по плечу. Не забывайте отвлекаться, переключаться на хобби, спорт, отдых с семьей, чтобы сохранить баланс и совсем не утонуть в работе, ведь за периодом работы в интенсивном темпе, неизбежно последует снижение активности, что, кстати, тоже нужно будет себе позволить.

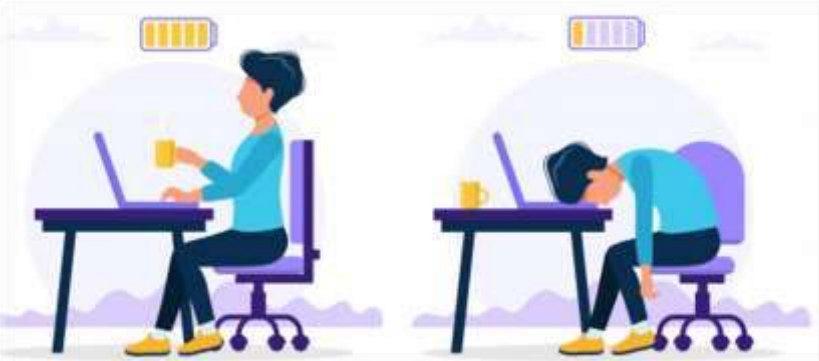
Шкала «Резистенция» - 14 из 30 баллов - в пределах нормы.

Шкала «Истощение» - 15 из 30 баллов. - в пределах нормы.

Результаты полученные без участия специалиста, не воспринимайте слишком серьезно.

Нәтиже автоматты түрде шығады.

Қажет болса, педагог-психологтардың көмегіне немесе өзге көмек көзіне жүгіне аласыз.



ӨЗ-ӨЗІНЕ КӨМЕК БЕРУДІҢ АЛТЫ САЛАСЫ

Өз-өзіне физикалық көмек беру: тамақтану, физикалық жүктеме, ұйқы, жыныстық қарым-қатынас, спортпен шұғылдану, жаяу жүру, суға түсу (монша, душ, хауыз),

сабырлы, байсалды адамдармен араласу, жүйке-бұлшық еттік релаксация

Өз-өзіне психологиялық көмек беру: Рефлексия, оқу, уақыт пен күш жұмсауды шектеу, өз-өзіне көмек беру жаттығуларын жасау

Өз-өзіне эмоциялық көмек беру: достармен бірге уақыт өткізу, айналадағыларға зиян мен залал келтірмей өзін-өзі таныту, әзіл, сүйікті істер, хобби, шабыт беретін әдебиет, визуализация, арт-терапия

Өз-өзіне рухани көмек беру: ойлану-толғану, басымдықтарды ретпен орналастыру, табиғат аясында серуендеу, медитация, дұға оқу.

Өз-өзіне кәсіби көмек көрсету: жұмыс арасында жеткілікті үзілістер (түскі ас, демалыс) жасау, маңызды мәселелерді шешуге уақыт бөлу, жайлы жұмыс орны.

Тепе-теңдік: жұмыс пен отбасылық (жеке) өмір арасындағы тепе-теңдік.

«5 ҚОЛДАУ ШЕҢБЕРІ»» ЖАТТЫҒУЫ

Көмек алу үшін қарым-қатынас саласына зер салыңыз



Әр анықтамаға қарама-қарсы ұсынылған қасиетке ие бес адамның есімдері мен телефон нөмірлерін жазып шығыңыз.

- 1. Сүйеніш** – Кімге сүйенуге дайынсыз?
- 2. Шындық сүйгіш немесе данышпан** – Кім сізге тек шындықты айтады және сізбен ашық сөйлеседі?
- 3. Зерттеуші** – Өзі білмесе де, кез-келген ақпаратты табуға кім көмектеседі, кім таба алады?
- 4. Көмекші** – Кім көмекке келуге дайын тұрады?
- 5. Қорғаушы** – Кім сіздің абыройыңызды қорғайды, қабылдайды, түсінеді?

«МЕНИҢ ЖЕТИСТІКТЕРІМ» ЖАТТЫҒУЫ

өз жетістіктеріңізді зерделеп, ресурстарыңызды
ТОЛЫҚТЫРЫҢЫЗ

- Қолыңыздан келетін, өзіңіз істей алатыныңызды жақсы білетін іспен бөлісіңіз
- Топ/тыңдаушылар тәнті болып, өз реакциясын көрсетеді



ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

- Визуализация – адам санасында ішкі бейнелер қалыптастыру, яғни қиялды бұрын есту, көру, дәм тату, иіс сезу, қол тигізу арқылы бастан кешірген сезімдер көмегімен қамшылау.



Санаңызда тысқары әлем бейнелерін жаңғырта отырып, көңілді шиеленісті жағдайдан бұрып әкетуге, эмоциялық тепе-теңдікті жылдам қалпына келтіруге болады.





ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ТӘСІЛДЕРІ



«Теңіз қыртысын жаз» жаттығуы

Нақты бір шиеленісті жағдайды көзіңізге елестетіңіз. Денеңізде қандай сезімдер бас көтеретінін бақылаңыз. Осындай жағдайларда көбінесе жайсыздық (қысым, қысылу, ашу, бүлкіл) пайда болады. көзіңзіді жұмыңыз. Іштей кеуде қуысыңызды қарап шығыңыз, аласапыран «отқа оранған эмоциялар теңізін» елестетіңіз. Енді ойша сол теңіздің қыртысын қолмен айнадай етіп жазып тастаңыз. Енді қандай сезімдесіз?

Тағы бір рет жасап көріңіз.

«Қоқыс шелегі» жаттығуы.

Көз алдыңызға қоқыс шелегін елестетіңіз. Ол сіз үшін нені білдіреді? Сізде әлденені өміріңізден мүлдем керексіз болғандықтан біржолата лақтырып тастау мүмкіндігі бар. Ол адам, зат, орын не сезім болуы мүмкін. Сол жағымсыз факторды алақаныңызға ойша салыңыз, жұдырығыңызды жұмыңыз да, қиялдағы қоқыс шелегінің үстіне қолыңызды созыңыз. Алақаныңыздағы «әлдене» қоқыс шелегіне құлап бара жатқанын елестетіңіз.

ТЫНЫСТАУДЫ БАСҚАРУ

Тыныстау күнделікті өмірдегі адам жағдайының көрсеткіші ретінде кеңінен қолданылады.

Тыныстау сипатына қарай адам сабырлы не қозулы және абыржулы екенін нақты анықтай аламыз.



Түрлі күйде адам түрліше тыныс алады, сондықтан, тыныстауды өзгертсе – күй де өзгереді.

Тыныстау – орталық жүйке жүйесінің (ОЖЖ) тонусын терең тежелуден жоғары қозғалғыштыққа дейін реттеуге мүмкіндік беретін әмбебап құрал. Демді ішке алу мен сыртқа шығару тереңдігін реттей отырып, демді ішке алу мен сыртқа шығару арасындағы іркілісті ұлғайта отырып, ағза тонусын саналы түрде басқаруға болады. Тыныстауды басқару — бұл бұлшық ет тонусына және мидың эмоциялық орталықтарына ықпал етудің тиімді жолы. Баяу әрі терең тыныстау (іш бұлшық еттерін қатыстырумен) жүйке орталықтарының қозғыштығын азайтады, бұлшық еттің босаңсуына, релаксацияға септігін тигізеді. Жиі (кеудемен) тыныстау керісінше ағзаны жоғары белсенділігін қамтамасыз етеді, жүйке-психикалық ширығуды демеп отырады.

ТЫНЫСТАУДЫ БАСҚАРУМЕН БАЙЛАНЫСТЫ ТӘСІЛДЕР



Тәсіл 1. Отырған күйде немесе түрегеп тұрып, дене бұлшық еттерін мейлінше босаңсытуға және бар назарыңызды тыныстауға аударуға тырысыңыз.

- ✓ 1-2-3-4 деп санап, деміңізді баяу ішке тартыңыз (ішіңіз алдыға қарай қампияды, ал кеуде қуысыңыз қозғалмайды);
- ✓ тағы 1-2-3-4 деп санап, тынысыңызды кідірте тұрыңыз;
- ✓ содан кейін, тағы 1-2-3-4 деп санап, деміңізді бірқалыпты сыртқа шығарыңыз;
- ✓ 1-2-3-4 деп санап, деміңізді кезекті рет ішке тартар алдында, тынысыңызды тағы кідірте тұрыңыз.

Осылай 3-5 минут тыныстағаннан соң-ақ жағдайыңыз айтарлықтай байсалды және байыпты бола түскенін байқайсыз.

Тәсіл 2. Ашу шақырғанда, қаһарға мінгенде біз әдетегідей тыныстауды ұмытып кетеміз. Сабырға келу үшін:

- ✓ деміңізді тереңнен сыртқа шығарыңыз;
- ✓ тынысыңызды қолыңыздан келгенше ұзақ уақыт бойы кідірте тұрыңыз;
- ✓ деміңізді ырнеше рет терең ішке тартыңыз;
- ✓ тағы да тынысыңызды кідірте тұрыңыз.

ЕГЕР ӨЗ-ӨЗІНЕ КӨМЕК БЕРУ ТӘСІЛДЕРІ КӨМЕКТЕСПЕСЕ – КӨМЕК СҰРАҢЫЗ

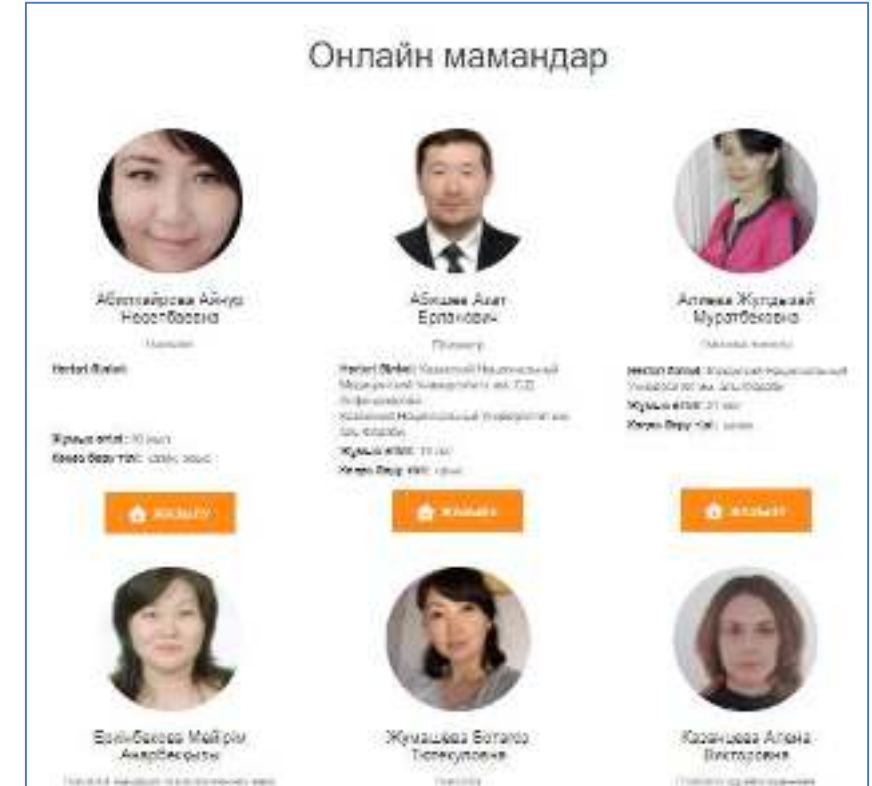
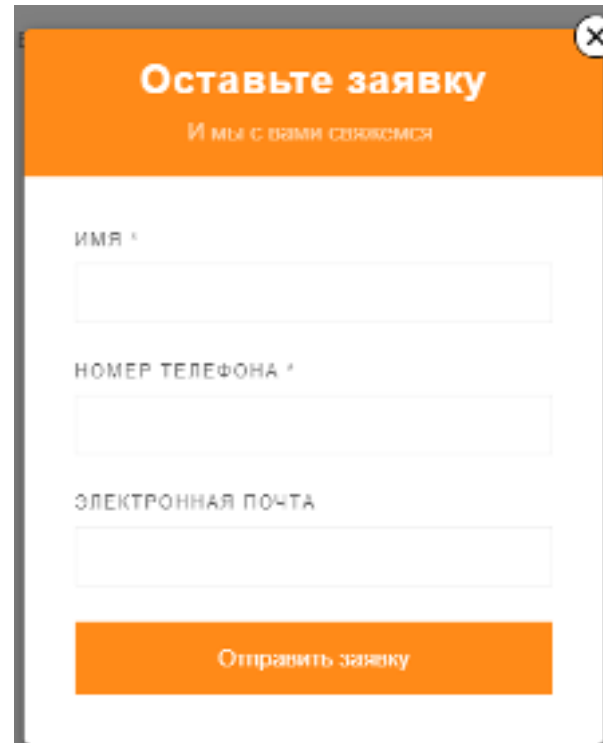
- Мектеп/колледж психологтары
- Психологиялық көмек беру веб-сайты (ақпарат және мамандардың жеке тегін онлайн консультациялары): <https://covid-19.mentalcenter.kz>
- Өзге, сізге мәлім көмек беру қызметтері



COVID-19.MENTALCENTER.KZ ВЕБ-САЙТЫН ҚАЛАЙ ПАЙДАЛАНУ КЕРЕК:

- Сайттың алты тарауының біріне кіру керек («Егде адамдарға», «Балалар мен жасөспірімдерге», «Мүмкіндіктері шектеулі адамдарға» және басқалары)
- «Онлайн мамандар» пернесін (жоғарғы оң жақта) басу керек. Мамандар туралы ақпарат және фотосуреттері шығады.
- Фотосуреттер бар тізімнен бір маманды таңдап, «Жазылу» пернесін басу керек. «Өтініш қалдырыңыз» деген терезеше шығады.

- Өтінішті аты-жөнді (аты-жөнсіз де болады), ұялы телефон нөмірін және
- электронды поштаны көрсету арқылы толтыру керек.
- 5) Өтініштің алынғаны расталған соң, дербес консультация уақыты мен
- сілтеме көрсетілген смс келуін күту керек.



Ескертпе: жақын арада сайт дизайны өзгереді – қолдануға ыңғайлырақ бола түседі.

- Эмоциялық күйіп кету белгілеріне онлайн диагностика жасау
<https://testometrika.com/depression-and-stress/emotionalburnout/>
- Эмоциялық күйіп кетуді анықтайтын MBI сауалнамасы (Н.Е. Водопьянованың бейімдемесі): <https://psycabi.net/testy/391-oprosnikprofessionalnoe-emotsionalnoe-vygoranie-pv-metodika-k-maslachi-s-dzhekson-adaptatsiya-n-vodopyanova-e-starchenkova-testydlya-diagnostiki-sindroma-pv>
- Оқу және жұмыс стрессінен арылу. Интегративтік кинесиология. Светлана Смирнова, Ольга Цыплёнова:
<https://gppc.ru/wpcontent/uploads/2018/04/Posobie - Integrativnaya-kinesiologiya.pdf>