

Тема: Эмоциональное выгорание: болезнь 21 века или естественная реакция на стресс?

Докладчики: Алмагамбетова А.А., Медицина, Енсебаева И.З. врач психиатр, Наби Е.Н. 5424 группа, Рамазанова А.М 3101 группа

План



Актуальность



Цель работы



**Материалы и
методы
исследования**



Выводы



**Результаты
исследования**

Актуальность

Актуальность темы обусловлена рядом факторов:

- Рост заболеваемости. Всё больше людей сталкиваются с хронической усталостью, тревожными расстройствами и депрессией из-за чрезмерных нагрузок.
- Социальные и экономические последствия. Выгорание снижает производительность труда, приводит к частым больничным, увольнениям и увеличению затрат на здравоохранение.
- Дискуссия в научном сообществе. Несмотря на признание проблемы, до сих пор ведутся споры: считать ли выгорание самостоятельным психическим расстройством или естественной реакцией организма на перегрузку?
- Недостаточная осведомлённость. Многие люди не обращают внимания на первые симптомы выгорания и не принимают своевременных мер для его предотвращения. Всё это делает изучение данной темы особенно важным. Понимание механизмов выгорания, его причин и способов борьбы с ним необходимо не только специалистам в области психиатрии и психологии, но и каждому человеку, стремящемуся сохранить своё психическое здоровье в условиях современного мира.

Цель работы

Исследовать феномен выгорания, его причины, последствия и способы профилактики, а также определить, является ли выгорание самостоятельным заболеванием XXI века или естественной реакцией организма на длительный стресс для студентов 3 и 5 курса «Медицинского университета Семей». Мы поставили перед собой несколько задач:

1. Проведение анкетирования для оценки выгорание
2. Практика танцевально-двигательной терапии

со студентами



Метериалы и методы исследования

Теоретическое
исследование
выгорание на
основе
теоритического
анализа и
метода
наблюдения.

Исследование
множественные
научные статьи
в базах данных
как
КиберЛенинка,
Кокрейн(Cochra
ne), PubMed.

Оценка
выгорание
Анонимно в
платформе
Google
Forms среди 80
студентов 1 и 5
курса “НАО
МУС”.

Мнение ученых о выгорание



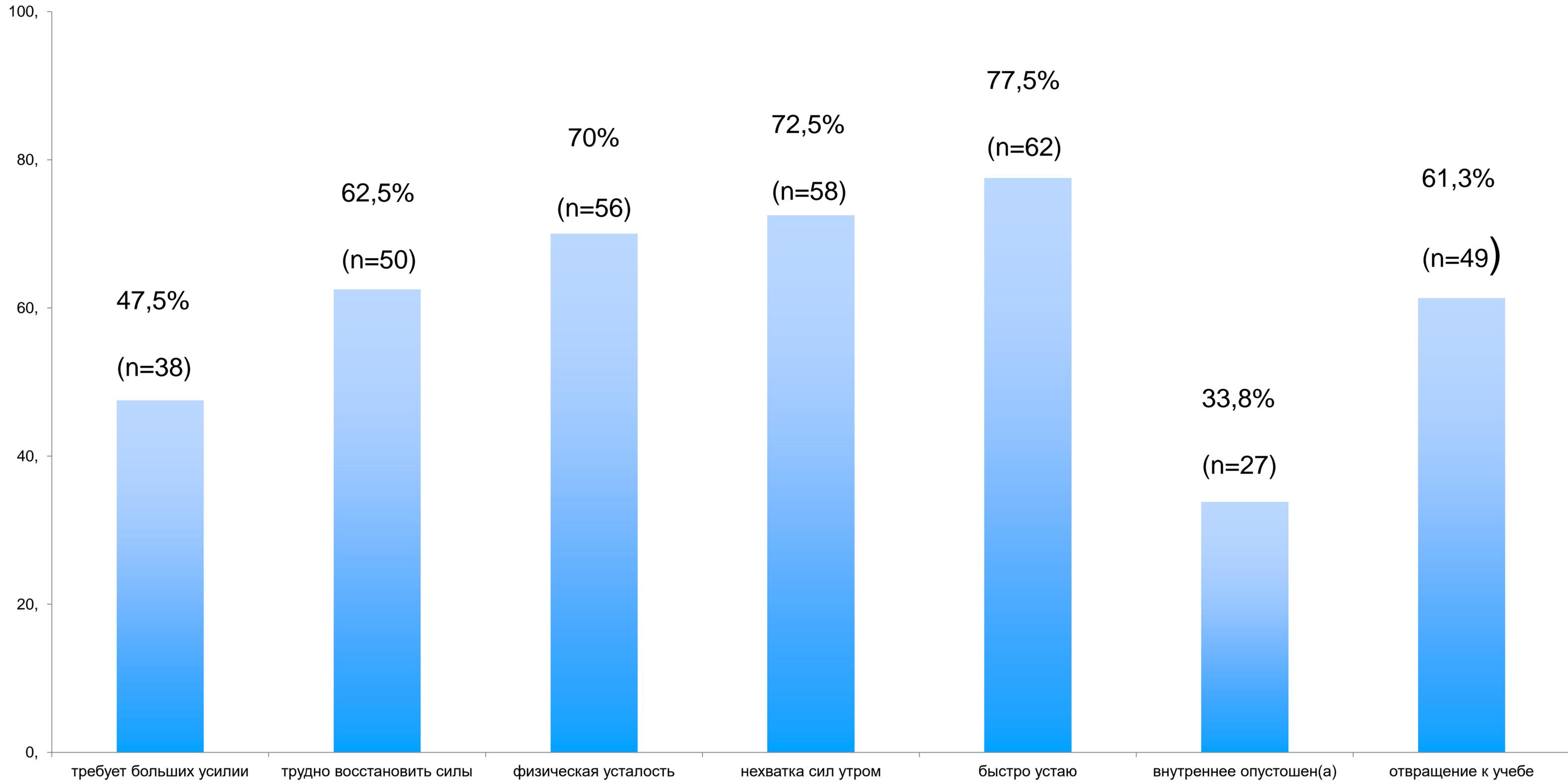
Важно помнить о том, что выгорание – это синдром, или группа симптомов, появляющихся вместе. Однако все вместе они ни у кого не проявляются одновременно, потому что выгорание – процесс сугубо индивидуальный.

Альфريد Лэнгле,
австрийский психолог и психотерапевт

Тест на выгорания Варианты ответов : Да/нет

- 1.Из-за учебы, я чувствую душевную усталость
- 2.Всё, что я делаю для учебы, требует от меня больших усилий
- 3.После учебного дня мне трудно восстановить свои силы*
- 4.Во время учебы, я чувствую физическую усталость*
- 5.Просыпаясь утром, я чувствую нехватку сил для нового учебного дня
- 6.Я хочу быть активным(ой) на учебе, но почему-то мне это не удаётся
- 7.Когда я прилагаю усилия к учебе, я быстро устаю В конце учебного дня я чувствую себя внутренне опустошённым(ой) и выжатым(ой)
- 8.Мне трудно найти энтузиазм для учебы*
- 9.Когда я учусь, я не задумываюсь, о том, что делаю, работаю на автопилоте Я чувствую сильное отвращение к учебе* Я чувствую, что моя учеба мне безразлична
- 10.Я сомневаюсь, что моя учеба имеет для меня какое-либо значение*
- 11.Когда я учусь, мне сложно оставаться собранным(ой)*
- 12.Когда я учусь, мне с трудом дается мыслить ясно
- 13.Я забывчив(а) и рассеян(на) во время учебы

Первичное анкетирование



Практика Габриэль Рот

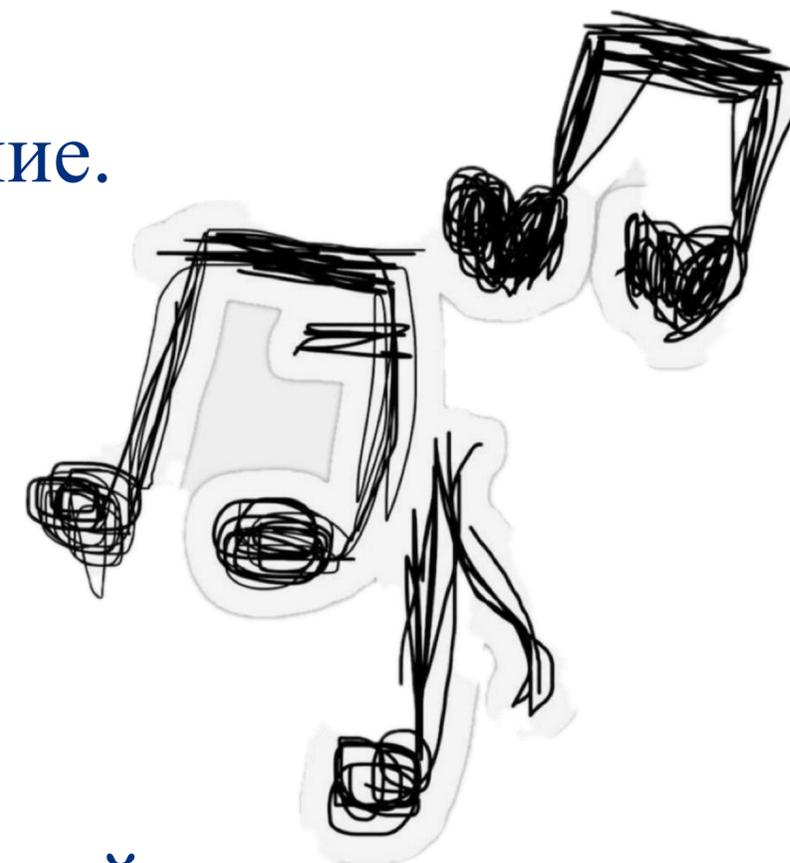


Габриэль Рот (Gabrielle Roth) — танцовщица, хореограф и музыкант, создавшая практику «5 ритмов» (5Rhythms). Эта методика представляет собой динамическую медитацию в движении, направленную на самопознание, эмоциональное освобождение и восстановление гармонии тела и разума.

Габриэль Рот разработала эту практику в 1970-х годах, объединив элементы танца, шаманизма, психологии и духовных учений. Её методика используется как форма телесной терапии, помогающая людям лучше понимать свои эмоции и выражать их через движение.

Цели проведения терапии по методу «5 ритмов» Габриэль Рот заключаются в:

1. Эмоциональное освобождение и самовыражение
 - Помогает выразить подавленные эмоции через движение.
2. Психологическая разгрузка и стрессоустойчивость
 - Снимает эмоциональное напряжение и тревожность.
 - Укрепляет способность справляться со стрессом.
3. Самопознание и личностное развитие
 - Укрепляет связь между телом, разумом и эмоциями.
4. Улучшение межличностных отношений
 - Развивает эмпатию и способность понимать других людей.
5. Телесная осознанность и физическое здоровье
 - Способствует расслаблению мышц и снижению физического напряжения.
6. Духовный рост и медитативная практика
 - Помогает пережить состояние внутренней тишины и гармонии.



Применение терапии “5 ритмов”

Терапия «5 ритмов» включает пять этапов движения, каждый из которых отражает разные состояния:

1. Flowing (Текучность) — плавные движения для контакта с телом и расслабления.
2. Staccato (Стаккато) — резкие и ритмичные движения для выражения эмоций и уверенности.
3. Chaos (Хаос) — спонтанные движения для освобождения от напряжения.
4. Lyrical (Лирика) — лёгкие и творческие движения, раскрывающие радость и свободу.
5. Stillness (Неподвижность) — замедленные или статичные движения для медитации и внутреннего покоя.

Результаты исследование «Текучность» (Flowing) в группе:



1. Подготовка:

Участники располагаются свободно, звучит спокойная ритмичная музыка.

Инструктор предлагает закрыть глаза, сосредоточиться на дыхании и ощущениях.

2. Начало движения:

Движение начинается с перекатов ступнями, затем вовлекается всё тело – плавные повороты, наклоны, круговые движения. Главное – следовать за импульсами тела.

3. Исследование пространства:

Участники перемещаются, адаптируя движения к окружению, могут взаимодействовать друг с другом или исследовать собственную индивидуальность.

4. Работа с эмоциями:

Инструктор предлагает сфокусироваться на внутренних ощущениях. Движение помогает выразить эмоции – добавить мягкость или напряжение.

5. Завершение:

Движения замедляются, переходят в покачивание или стояние. Участники осознают своё состояние, эмоции и ощущения.

Цель: Войти в состояние «потока», освободиться от напряжения, соединиться с чувствами и телом.



Результаты исследование

«Стаккато» (Staccato) в группе



1. Подготовка:

Участники свободно располагаются, звучит энергичная музыка с чётким битом. Инструктор предлагает почувствовать пульс и начать с простых шагов.

2. Начало движения:

Движения резкие, угловатые, выразительные. Участники исследуют линии тела, чередуя напряжение и расслабление, активно включая руки, плечи и таз.

3. Выражение эмоций:

Фокус на эмоциях – гнев, радость, решительность. Движения становятся напористыми, как будто «прорываются» через пространство.

4. Взаимодействие:

Возможна работа в парах или группах – отражение движений, ритмичный «диалог». Можно вообразить сопротивление и преодолевать его через движение.

5. Завершение:

Замедление, возвращение к дыханию, осознание ощущений и эмоций.

Цель: Развить силу и уверенность, выразить эмоции, почувствовать устойчивость.



Результаты исследование «Хаос» (Chaos) в группе:

1. Подготовка:

Участники разогреты, звучит быстрая, ритмичная музыка. Инструктор предлагает отпустить контроль и следовать за телом.

2. Начало движения:

Движения хаотичны и спонтанны – тряска, вращения, прыжки. Здесь нет правильных форм, важно полное отпусkanie движений.

3. Эмоциональное освобождение:

Участники выражают напряжение через движение, звуки, крики или смех. Разрешено падать, кататься, двигаться спонтанно.

4. Взаимодействие:

Можно двигаться в группе, соблюдая личные границы. Инструктор предлагает представить, как хаос растворяется в движении.

5. Завершение:

Движения замедляются, фокус на дыхании. Участники останавливаются или плавно покачиваются, осознавая своё состояние.

Цель: Отпустить контроль, освободиться от напряжения и испытать чувство лёгкости.



Результаты исследование «Лирика» (Lyrical) в группе

1. Подготовка:

После «Хаоса» звучит лёгкая, воздушная музыка. Инструктор предлагает ощутить свободу и облегчение в теле.

2. Начало движения:

Движения лёгкие, игривые, спонтанные. Участники исследуют пространство, танцуют с радостью и любопытством, включая прыжки, вращения, движения руками.

3. Творческое самовыражение:

Каждый ищет свой стиль, экспериментируя с движением. Возможен танец-диалог или свободная импровизация. Можно воображать, что тело рисует в воздухе.

4. Эмоциональное раскрытие:

Через движения выражаются лёгкость, благодарность, восторг. Всплывающие эмоции можно проживать в танце.

5. Завершение:

Движения замедляются, словно перо плавно опускается. Участники остаются в состоянии лёгкости и радости.

Цель: Испытать свободу, радость, восстановить творческое выражение и ощутить связь с миром.



Результаты исследование «Неподвижность» (Stillness) в группе



1. Подготовка:

После «Лирики» музыка замедляется или переходит в медитативные звуки. Участники закрывают глаза или мягко фокусируются на пространстве, переключая внимание на дыхание.

2. Начало движения:

Движения минимальны или совсем замирают. Участники стоят, сидят или лежат, принимая удобное положение. Возможны лёгкие покачивания или движения пальцев.

3. Осознание тела и эмоций:

Внимание направляется на внутреннюю тишину, ощущения в теле и контакт с поверхностью.

4. Внутренний диалог и наблюдение:

Участники без оценки наблюдают за мыслями и чувствами. Можно задать себе внутренний вопрос или просто насладиться тишиной.

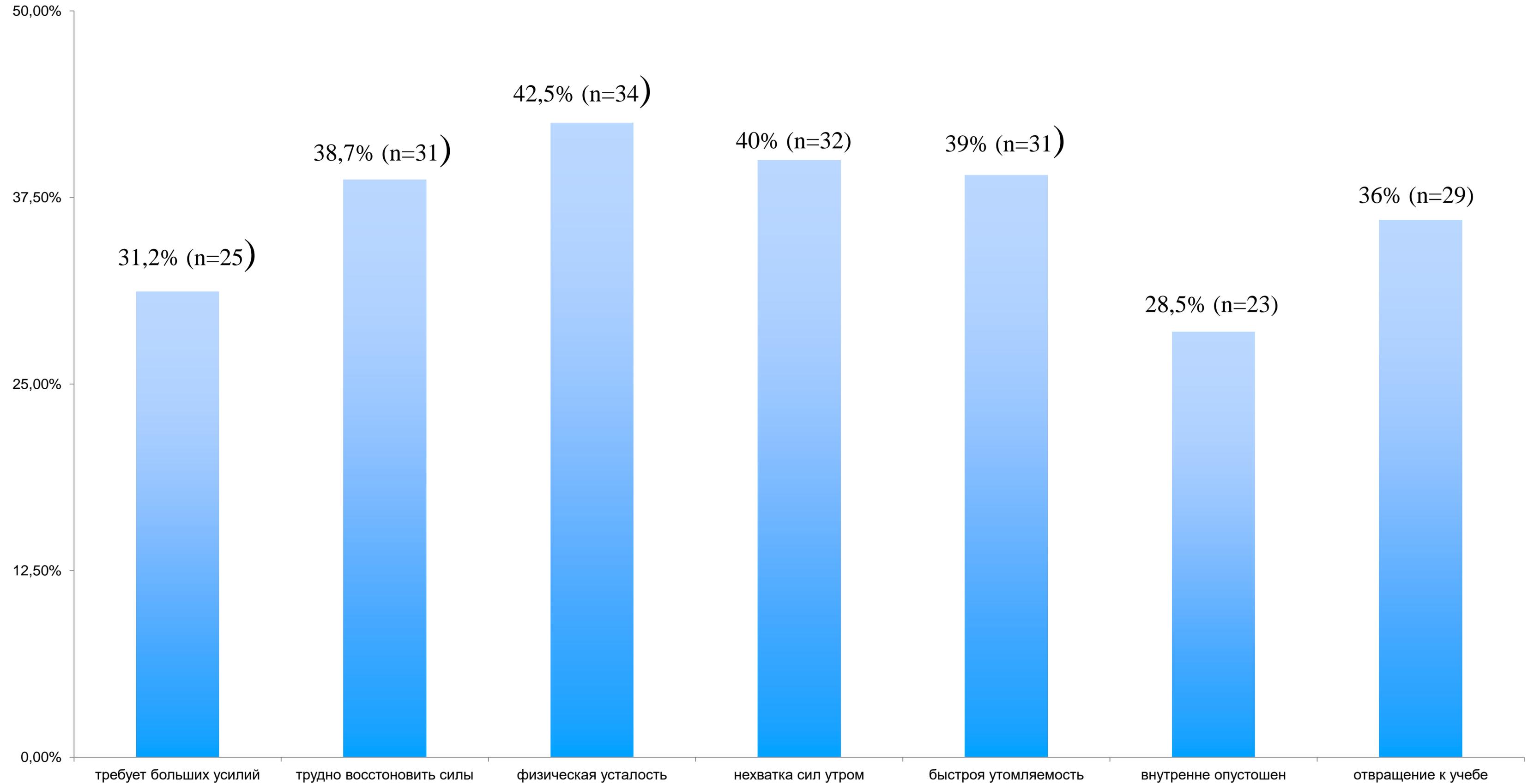
5. Завершение:

Глубокие вдохи, постепенное возвращение, осознание своего состояния.

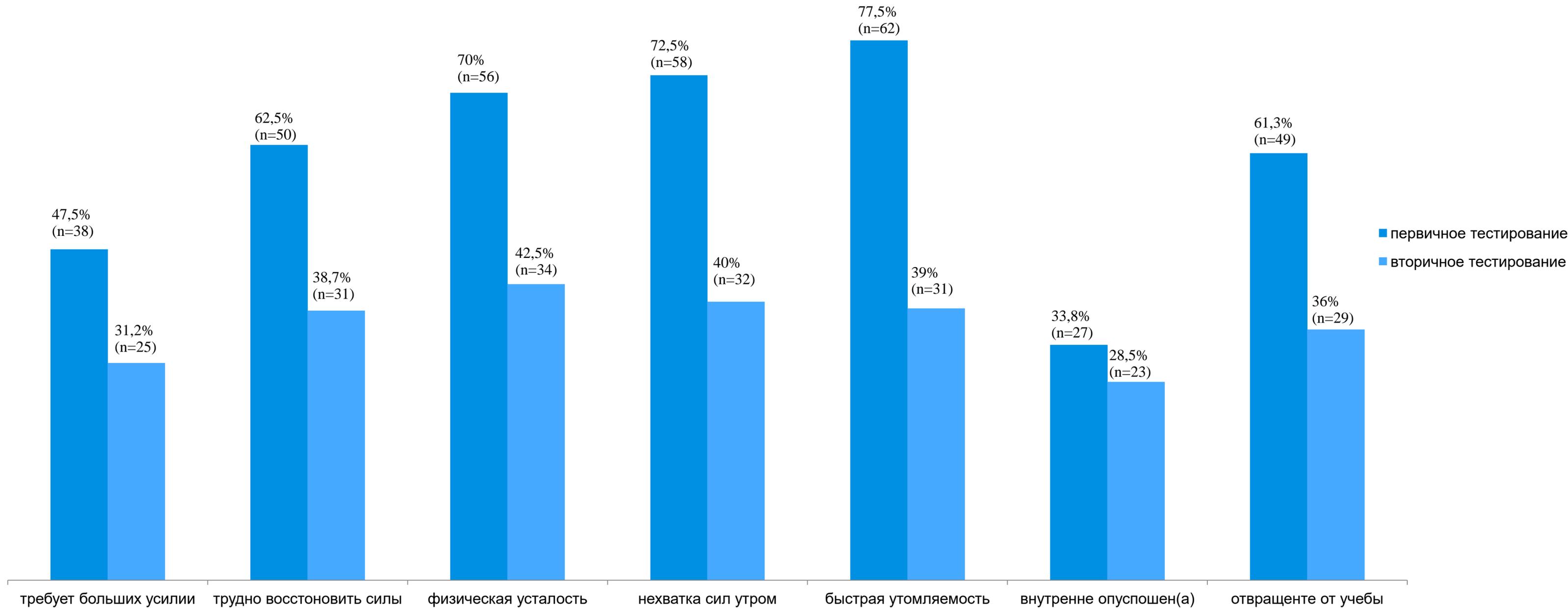
Цель: Достичь покоя, соединиться с собой, интегрировать эмоции, обрести осознанность и гармонию.



ВТОРЧНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ



Результаты сравнительного анализа



Результаты сравнительного анализа

Оценка выгорания

Вопросы анкеты	Первичное анкетирование	Повторное анкетирование
Всё, что я делаю для учебы, требует от меня больших усилий	47,5% (n=38)	31,2% (n=25)
После учебного дня мне трудно восстановить свои силы	62,5% (n=50)	38,7% (n=31)
Во время учебы, я чувствую физическую усталость	70% (n=56)	42,5% (n=34)
Просыпаясь утром, я чувствую нехватку сил для нового учебного дня	72,5% (n=58)	40% (n=32)
Когда я прилагаю усилия к учебе, я быстро устаю	77,5% (n=62)	39% (n=31)
В конце учебного дня я чувствую себя внутренне опустошённым(ой)	33,8% (n=27)	28,5% (n=23)
Я чувствую сильное отвращение к учебе	61,3% (n=49)	36% (n=29)

Выводы

Сравнительный анализ результатов первичного и повторного анкетирования выявил значительное снижение уровня усталости от учебы после применения терапии «5 ритмов». Так, доля респондентов, отмечающих, что «Всё, что я делаю для учебы, требует от меня больших усилий», снизилась с 47,5% (n=38) до 31,2% (n≈25). Аналогичная позитивная динамика наблюдается и по другим показателям:

- После учебного дня мне трудно восстановить силы: снижение с 62,5% (n=50) до 38,7% (n≈31).
- Во время учебы я чувствую физическую усталость: снижение с 70% (n=56) до 42,5% (n≈34).
- Просыпаясь утром, я чувствую нехватку сил для нового учебного дня: снижение с 72,5% (n=58) до 40% (n=32).
- Когда я прилагаю усилия к учебе, я быстро устаю: снижение с 77,5% (n=62) до 39% (n≈31).
- В конце учебного дня я чувствую себя внутренне опустошённым(ой): снижение с 33,8% (n=27) до 28,5% (n≈23).
- Я чувствую сильное отвращение к учебе: снижение с 61,3% (n=49) до 36% (n≈29).

Такая динамика свидетельствует о существенном снижении как физической, так и эмоциональной усталости. Применение терапии «5 ритмов» оказало положительное воздействие, способствуя снижению учебного стресса, восстановлению энергетического баланса и улучшению общего психоэмоционального состояния студентов. Это, в свою очередь, может способствовать повышению продуктивности и улучшению качества жизни учащихся.

Литература

1. Halprin A., 2003. Moving Toward Life: Five Decades of Transformational Dance
2. Hartley L., 2005. Somatic Psychology: Body, Mind and Meaning
3. Newbern A., 2019. The Way of the Dancing Warrior: Five Rhythms of the Soul
4. Roth G., 1997. Maps to Ecstasy: Teachings of an Urban Shaman
5. Roth G., 2004. Sweat Your Prayers: Movement as Spiritual Practice
6. Roth G., 2007. Dance of the Five Rhythms: A Movement Journey Through the Waves of Life
7. Roth G., 2008. Connections: The Five Threads of Intuitive Wisdom
8. Roth G., 2011. The Wave: Life, Rhythms, and the Flow of Consciousness
9. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6710484/?utm_source=chatgpt.com
10. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32678545/>
11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34260998/>
12. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37315253/>

**Спасибо за
внимание!**

