



**OMEGA SCIENCE**

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР  
ИННОВАЦИОННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

ISSN 2410-700X  
издается с 01.2015  
№ 8 / 2018



**СИМВОЛ НАУКИ**

<b>Неволина В.В.</b> ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СТУДЕНТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА	79
<b>Пфейфер Л.Н.</b> ПСИХОДИДАКТИКА: ВЗГЛЯД НА ИНТЕРНЕТ ТЕХНОЛОГИИ КАК НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА	81
<b>Третьякова О.С., Степаненко В.А.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРАТЕГИИ СМЫСЛОВОГО ЧТЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ИНТЕГРИРОВАННОГО УРОКА ЛИТЕРАТУРЫ, ИСТОРИИ И АСТРОНОМИИ «АНТИЧНАЯ МИФОЛОГИЯ» В 5 КЛАССЕ	83
<b>Фатхетдинова Г.М., Каримов М.Ф.,</b> ПРОПЕДЕВТИКА СЛОЖНОГО НА ПРОСТОМ УЧЕБНОМ МАТЕРИАЛЕ МАТЕМАТИКИ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	85
<b>Якупова Л.Ф., Каримов М.Ф.</b> ПРОЕКТИРОВАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ КУРСОВЫХ РАБОТ СТУДЕНТАМИ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ	87
<b>Якупова М.С., Каримов М.Ф.</b> ИЗУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕОРИИ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА БУДУЩИМИ УЧИТЕЛЯМИ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	89
<b>МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ</b>	
<b>Мальцева И.О.</b> САХАРНЫЙ ДИБЕТ - СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ	91
<b>АРХИТЕКТУРА</b>	
<b>Пчельникова А. А., Пчельников В. Н.</b> ОБЩИЕ ВОПРОСЫ АРХИТЕКТУРНЫХ РЕШЕНИЙ В ПРОСТРАНСТВЕ ТРАНСПОРТНЫХ ПУТЕЙ	93
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ</b>	
<b>Кравцова К.Ю.</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАНДАЛ И НЕЙРОГРАФИКИ ПРИ СЭВ У ПЕДАГОГОВ	98
<b>Левченко А.О.</b> ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНАЛИЗАЦИИ И ЭКСТЕРНАЛИЗАЦИИ НА ПОВЕДЕНИЕ И ПОСТУПКИ ЛЮДЕЙ	100
<b>СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ</b>	
<b>Плеханова О.В., Утиркина В.В.</b> ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА КАК ИНСТРУМЕНТ МАРКЕТИНГОВОЙ ПОЛИТИКИ ОРГАНИЗАЦИИ	102
<b>НАУКИ О ЗЕМЛЕ</b>	
<b>Каримов М.Ф., Раянова А.Р.</b> СИСТЕМНО-СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОБЪЕКТАМ, ПРОЦЕССАМ И ЯВЛЕНИЯМ ПРИРОДООБУСТРОЙСТВА	106

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 159.9.072

**К.Ю. Кравцова**

преподаватель, психолог, ГБПОУ КК  
«Крымский технический колледж»  
г. Крымск, Краснодарский край, РФ  
E-mail: Xenia7719@yandex.ru

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАНДАЛ И НЕЙРОГРАФИКИ ПРИ СЭВ У ПЕДАГОГОВ****Аннотация**

В данной статье рассмотрено использование методов: мандала и нейрографика при СЭВ у педагогов. Рассмотрены этапы построения рисунков и мандал. Сделаны выводы по эффективности использования данных методов.

**Ключевые слова:**

Психология, арт-терапия, психосоматика, метод мандала, нейрографика, СЭВ

**K. Yu. Kravtsova**

a teacher, psychologist, SEI KК  
"Crimean technical College»  
Krymsk, Krasnodar region, Russia

**THE USE OF MANDALAS AND NEURO CHARTS WHEN CMEA TEACHERS****Annotation**

This article discusses the use of methods: mandala and neuro graphics in the SAV in teachers. The stages of drawing and mandalas are considered. Conclusions on the effectiveness of these methods are made.

**Keyword:**

Psychology, art therapy, psychosomatics, mandala method, neuro graphics, SAV

На сегодняшний день ситуация в сфере образования обостряется. С одной стороны, люди, работающие в сфере образования подвержены профессиональным стрессам, являющимися частью их работы, с другой стороны это связано с нестабильностью социального положения педагогов, снижением материального благополучия, быстро изменяющиеся условия и запросы рынка труда. Педагог, встречаясь с указанными факторами и теряющий внутреннюю мотивацию получает дистресс - отрицательный стресс, наносящий вред всему организму и как следствие возникает синдром эмоционального выгорания (СЭВ).

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ, burnout) – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов, приводящая к психосоматическим нарушениям, процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Понятие синдром эмоционального выгорания введено американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974г. [3, с.159]. Он наблюдал у себя и своих коллег явления, проявляющиеся нарастающим эмоциональным истощением, потерей мотивации в работе и ответственности и назвал его выгоранием – «burnout».

По В.В. Бойко [1, с.35], «эмоциональное выгорание» - «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на производственные психотравмирующие воздействия».

В Международной классификации болезней (МКБ) синдром эмоционального выгорания отнесен к рубрике – «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни».

Среди профессий, в которых СЭВ встречается наиболее часто (до 90% работающих), следует отметить педагогов. Проведя исследование в УО могу сказать, что почти 69% педагогов имеют различной степени выраженности признаки синдрома выгорания, причем у 7.8% – резко выраженный синдром, ведущий к психосоматическим нарушениям.

По мере своего развития педагог набирает компетенции, при этом высокая рабочая нагрузка, недостаток поддержки со стороны коллег и руководства, невозможность влиять на принятие решений, необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие действительности, приводит к тому, что педагог вынужден минимизировать свои компетенции, чтобы удержаться на вершине и это в 38% случаев приводит к депрофессионализации.

Как же минимизировать СЭВ в сфере образования? Здесь на помощь психологу приходят диагностические и психотерапевтические методы: мандала и нейрографика.

Слово «мандала» в переводе с санскрита означает «круг» или схематическое изображение, вписанное в круг. В словаре Уэбстера приводится следующее толкование данного понятия: «Мандала — циркулярный образ, содержащий концентрические геометрические формы, образы или изображения божеств и т. д. и символизирующий в индуизме или буддизме вселенную, единство и целостность».

Нейрографика – новейший метод работы с подсознанием через рисунок. Методика предельно проста, но при этом очень эффективна. Вы «ловите» инсайты уже в момент рисования, а затем еще на протяжении некоторого времени они вас «догоняют». Нейрографика – метод, позволяющий с помощью простых геометрических фигур и линий выразить свое эмоциональное состояние: переживания, конфликты, острую проблему, цели, психосоматические изменения.

Почему я решила соединить метод мандалы и новое направление арт-терапии нейрографику? Ответ прост – в обоих случаях мы бессознательно выбираем цвета и элементы изображения, проживая событие здесь и сейчас и затем движемся дальше. Иногда педагогам сложно начать с мандалы, поэтому в некоторых случаях, мы, начинаем с нейрографики.

а. В работе с мандалой и нейрографикой существует три этапа (рождение-жизнь-смерть). Первый этап настрой, медитация, погружение в себя.

Второй этап создание рисунка и мандалы. Рисунок и мандала создаются до тех пор, пока педагог не определит, что он/она завершены. На данном этапе очень интересен феномен, при создании индивидуального рисунка или мандалы педагог ищет поддержку и одобрение у психолога или коуча, а в групповой работе, он следует вместе за потоком, тем самым риску предположить, что в некоторых случаях групповой этап работы является более эффективным: рассматривание чужих рисунков и мандал, беседа о них в группе, дает возможность самопрезентации и самореализации, формирует навыки взаимодействия, расширяет представления о человеческих особенностях, позволяет получить и дать обратную связь.

Третий этап - это рассказ-беседа. Он наиболее сложный, потому что требует умения строить диалог, и предполагает, оказание психологической помощи педагогу в познании самого себя. Здесь мы не даем четких ответов, а лишь направляем в нужное русло.

Проработать через нейрографику и мандалу можно всё: начиная с личных и до отношений в коллективе, погружаться в свой внутренний мир на ту глубину, к которой ты готов «здесь и сейчас», безопасно исследовать свою личность, а также легче пережить СЭВ не допуская перехода в психосоматические нарушения, а значит, лучше себя чувствовать, осознавать и принимать.

#### Список использованной литературы:

1. Бойко В.В. Диагностика эмоционального выгорания личности — М., Изд-во Института Психотерапии. 2002.
2. Карл Густав Юнг «Психология и алхимия» М., АСТ. 2008.
3. Herbert J. Freudberger[en]. Staff burn-out (англ.) // Journal of Social Issues[en]. — 1974. — Vol. 30, no. 1. — P. 159—165. — ISSN 0022-4537.