

раний, наличие лечебных и реабилитационных протоколов, устанавливающих виды лечения и помощи, на которые клиенты имеют право.

На широкое внедрение работы многодисциплинарных команд могут также влиять следующие факторы: система качественного обучения современным научно доказанным методам оказания психиатрической помощи; обучение целой команды или ее существенной части, а не отдельных членов; организация работы так, чтобы специалисты могли применять новые методы лечения и помощи; нагрузка должна быть приемлемой с учетом интенсивного характера методик; регулярная поддержка старших коллег. Оказание комплексной помощи в условиях многодисциплинарных команд все шире внедряется в мировую практику не только психиатрической, но и социальной помощи.

О.А. Плесовских, Е.Ю. Стригулина (Екатеринбург)

Факторы риска здоровья в профессиональной деятельности педагога

По мнению многих исследователей (И.Г. Андрусевич, О.Н. Герьянская, Н.Д. Коровина, С.М. Бондаренко, В.С. Ротенберг, Л.И. Боровиков), профессия педагога отличается крайне низкими показателями здоровья и может быть отнесена к группе риска развития невротических расстройств, психологической патологии и других заболеваний. Как любая профессия, профессия педагога имеет некоторые особенности своего труда, которые связаны с физиологией человека, а также с рядом проблем, связанных с охраной здоровья педагога.

Профессиональная деятельность педагога является ведущей на протяжении всей его жизни. У профессионалов меняются и мотивы деятельности, и средства их реализации. Б.С. Братусь указывает на возрасты 28-34, 40-45, 50-55 лет, как на периоды существенных личностных сдвигов, для которых характерен «синдром эмоционального сгорания». К. Кандо определяет «эмоциональное сгорание» как дезадаптивность к рабочему месту из-за чрезмерной рабочей нагрузки и неадекватных межличностных отношений. С. Маслач, одна из ведущих специалистов по изучению «эмоционального сгорания», детализировала этот синдром как особое состояние, включающие чувство эмоционального истощения, изнеможения. Е. Макер приводит перечень симптомов «эмоционального сгорания», а С. Маслач выделила характеристики личности, подверженной синдрому.

После того, как учеными была определена сущность основных признаков синдрома, этот феномен стал общепризнанным, закономерно встал вопрос о выявлении и классификации факторов, тормозящих развитие болезни или способствующих ей.

Психологическое здоровье педагога обуславливается «внешними» факторами риска здоровья, условиями его труда, условиями среды, в которой он работает. Л.М. Митина дает следующее определение психологического здоровья – «это не есть отсутствие конфликтов, фрустраций, проблем, оно означает скорее зрелость, сохранность и активность механизмов личностной саморегуляции, обеспечивающих полноценное человеческое функционирование».

М.Б. Бида и Э.А. Одинец выделяют некоторые особенности труда педагогов:

1. Отсутствие в течение всей трудовой жизни постоянного режима дня вследствие изменения расписания занятий по полугодиям и наличия двухмен-

ной работы. Следует полагать, что отсутствие постоянства распорядка труда сказывается на режиме питания и отдыха, что способствует возникновению переутомления и истощению функций центральной нервной системы.

2. Вторая профессиональная особенность деятельности педагога, исключая преподавателей физкультуры и труда, – это отсутствие физического компонента в работе. Особенно характерно влияние данного фактора для мужского организма, так как у женщин, ввиду наличия хозяйственных домашних дел, связанных с определенной физической нагрузкой, влияние пониженной двигательной активности (гиподинамии) менее выражено.

Создается своеобразный первый «порочный круг»: гиподинамия ввиду профессиональных особенностей труда педагога, снижение функций скелетных мышц в результате умственной работы и отсутствие потребности в двигательной активности из-за возрастных особенностей организма после окончания периода роста, а также в результате комфорта современной жизни (коммунальный транспорт, лифты, механизация трудоемких работ и др.).

3. Одной из профессиональных особенностей профессии педагога является постоянно повышенный общий обмен веществ. У начинающих учителей максимальное увеличение обмена веществ в первый год работы повышается на 90% после одного урока. У педагогов, имеющих стаж работы более 5 лет, общий обмен веществ не повышается более чем на 15-35%, одного его уровня к исходному происходит только через 2-3 суток, а ведь учебная нагрузка имеется почти каждый день. По-видимому, в течение всего учебного года у педагогов постоянно повышенный обмен веществ: неслучайно продолжительность рабочего дня учителя не должна превышать 6 часов. Кроме того, у педагогов значительно больший по сравнению с представителями других профессий отпуск – 48 рабочих дней. Исследования показывают, что и за столь продолжительное время отдыха в 13-30% случаев основной обмен веществ не приходит к норме, а остается постоянно повышенным в течение всей трудовой деятельности.

Известно, что функция обмена веществ регулируется щитовидной железой. В связи с этим можно предположить, что повышенная функция последней у педагогов будет приводить к более частым случаям декомпенсации в виде гипертиреоза (зобной болезни).

4. Постоянный самоконтроль, творческий характер деятельности, эмоциональное возбуждение. Некоторые полагают, что творческий характер работы обусловлен только индивидуальными свойствами личности педагога. Такая постановка вопроса кажется настолько узкой, так как отрывает педагога от среды его профессиональной деятельности. Между тем, творческий характер труда преподавателя связан с ежегодной сменой объектов воспитания. При внешней кажущейся аналогии каждый новый состав учеников, студентов имеет свои внутренние особенности, что вызывает необходимость творческого подхода независимо от индивидуальных особенностей педагога.

5. Профессиональной особенностью труда педагога является постоянная нагрузка на голосовой аппарат. Статистически зарегистрирована достоверная повышенная заболеваемость горла (ларингит) и различные воспаления дыхательных путей, однако, в законодательном порядке это обстоятельство еще не зафиксировано, поскольку существуют значительные индивидуальные возможности голосового аппарата. Потеря голоса педагогом является причиной его профессиональной непригодности.

6. Избирательная и повторяющаяся нагрузка на одни и те же центры коры больших полушарий. Это связано в основном с тем, что он преподает не-

сколько дисциплин, и проверяет повторяющиеся многократно письменные задания. Обычно компенсаторные возможности коры мозга маскируют это явление, между тем как гибель нервных клеток постоянно перегруженных нервных центров (одних и тех же) является установленным фактором. Естественно, что другие клетки коры берут на себя функцию взамен погибших, однако, с возрастом эти компенсаторные возможности снижаются, особенно после 50 лет, что вызывает трудности перехода опытных педагогов на обучение по новым программам. Трудности обучения при переходе к новым программам усугубляются формированием стойких динамических стереотипов, ломка которых становится причиной функциональных неврозов.

7. Резкое перераспределение крови в работающем мозгу. Еще А.Моссо в своих исследованиях установил, что отчетливое перераспределение крови в мозг можно зарегистрировать уже при простых умственных нагрузках, например при сложении в уме двузначных чисел. С возрастом стойкие изменения в сосудах мозга усугубляют постоянное, хотя и незначительное повышение артериального давления вследствие увеличенного обмена веществ и явления склероза сосудов мозга. Таким образом, между указанными явлениями формируется второй «порочный круг».

Сон является одним из наиболее функциональных способов восстановления функций коры в пределах утомления. Между тем бессонница, как признак переутомления, имеет достаточное распространение, особенно у педагогов в возрасте 40 лет и более.

Л.И.Боровик отмечает, что педагоги отличаются крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Причинами спада профессиональной деятельности после 10-15 лет работы является «педагогический кризис» («истощение», «синдром эмоционального сгорания»). Выделяются следующие причины этого кризиса:

1. Стремление педагога идти в ногу с обновленными науками сталкивается со сжатыми сроками обучения, рамками программы, отсутствием отдачи от учеников, студентов.

2. Наблюдается «прирастание» педагога к излюбленным приемам, такое насыщение занятия деятельностью, которое «лишает его воздуха», раскованности; возникает осознание, что надо нечто менять в работе. А средство и способы этих изменений еще не найдены.

3. Возможная изоляция педагога от педагогического коллектива, если его поиски не поддерживаются коллегами и администрацией, что вызывает чувства одиночества, напряженности, неверия в себя, свои возможности.

Синдром эмоционального сгорания обладает целым рядом симптомов:

- психосоматические недомогания, расстройства сна, негативное отношение к самой работе, негативное отношение к клиенту;
- усталость, утомление, истощение;
- скудность репертуара рабочих действий;
- злоупотребление химическим агентом: табаком, кофе, алкоголем, наркотиками;
- отсутствие аппетита или, наоборот, переедание, негативная «Я-концепция»;
- агрессивные чувства (раздражительность, тревожность, взволнованность до перевозбуждения, гнев);
- упадническое настроение и связанные с ними эмоции (цинизм, пессимизм, чувства безнадежности, апатия, депрессия, ощущения бессмысленности происходящего);

- переживания чувства вины.

Личность, подверженная синдрому «эмоционального сгорания», обладает следующими чертами:

- индивидуальный предел возможностей эмоционального “Я” противостоять истощению, противодействовать “сгоранию” на основе самосохранению;
- внутренний психологический опыт, включающий чувства, установки, мотивы, ожидания;
- негативный индивидуальный опыт, дистресс, дискомфорт, дисфункции или их последствия.

Негативное влияние на деятельность педагога оказывает профессиональное истощение. В результате профессионального истощения происходит обесценивание собственной профессиональной деятельности. Немецкие ученые Buchka и Haskeberd определили симптомы истощения и разделили их на следующие категории:

1. Физическое истощение – дефицит энергии, хроническое утомление, скука, слабость, дискомфорт шеи и плечевой мускулатуры, боль в спине, изменения веса тела, повышенная восприимчивость к простуде и вирусной инфекции, бессонница, повышенный прием лекарств с целью предотвращения физического истощения.

2. Эмоциональное истощение – чувство подавленности, отсутствие надежды на помощь, несдерживаемый плач, отказ от механизма контролирующего эмоции, чувства разочарования, эмоциональной опустошенности, отчаяния и одиночества, раздражительность, потеря веры в себя.

3. Духовное истощение – негативная установка к себе, к работе, к жизни, к окружающим, невнимание к себе, чувство неполноценности, несостоятельности, утрата естественных контактов с коллегами.

Помимо синдрома «эмоционального сгорания» на деятельность педагога оказывают влияние следующие факторы риска здоровья:

1. Нестабильное расписание, составленное без учета естественных биоритмов и динамики работоспособности педагогов и учащихся.

2. Большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты.

3. Отсутствие возможности рационального питания.

4. Отсутствие системы рекреационно-оздоровительных мероприятий для педагога (группы здоровья, шейпинг, фитнес).

5. Несоблюдение правил гигиены обучения: нарушение воздушно-теплового и светового режима, недостаточное оборудование учебных, производственных помещений, комнат отдыха.

6. Отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки.

7. Повышенная эпидемиологическая опасность инфекционных заболеваний.

8. Авторитарный стиль руководства со стороны администрации.

9. Отсутствие баланса между стабильностью и инновациями в учебном заведении.

10. Развитая корпоративность, сложившиеся группы, преобладания в педагогическом коллективе женщин.

Проблему профессионального здоровья педагога следует рассматривать в контексте общей концепции охраны здоровья нации. Здоровье выступает как мера качества жизни, здоровье нации – это конечный результат политики государства, создающего возможность гражданам относиться к своему здоро-

вью не как к переходящей ценности, а как к основе продления здорового рода, сохранения, совершенствования трудового потенциала, как к развитию генофонда, творчества и духовности человека. Однако по всем этим параметрам, составляющим вопрос национального здоровья, заданный результат недостижим. Мы имеем не только факты высокого уровня заболеваемости, смертности, низкого уровня рождаемости, но и свидетельства вырождения генофонда нации. Вот почему нужен новый подход к здоровью человека, означающий, что в центре внимания должны быть здоровые мать, отец, ребенок, педагог. В более широком контексте – это здоровый этнос, источник процветания российской общности в системе земной цивилизации.

Все сказанное относится, прежде всего, к здоровью педагога, от которого в огромной степени зависит здоровье подрастающего поколения, будущего страны. Профессиональное здоровье педагога – это способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности педагога во всех условиях протекания профессиональной деятельности. Восстановление профессионального здоровья – это не просто лечение, а управление механизмами, определяющими формирование позитивного самоотношения, открытому воздействию с миром, готовности к изменениям, принятию на себя ответственности.

Психологическое здоровье – это мера способности педагога выступать активным и автономным субъектом собственной жизнедеятельности в изменяющемся мире. Обязательным условием нормальной деятельности педагога, является валеологическое обучение, направленное на формирование профессионального здоровья педагога.

Концепция «профессиональное здоровье», как возможность осмысления практики жизни и труда учителей, предусматривает разработку комплексной (межведомственной) программы по охране и управлению здоровьем педагогов, подкрепленную во всех звеньях: информационном, профилактическом, диагностическом, оздоровительно – восстановительном, лечебном. В каждом звене свои приоритеты, своя инфраструктура, однако есть и общие. Среди них следующие особенности:

1. Ключевой проблемой является низкая престижность здоровья, резко заниженное самосознание педагогов о ценности здоровья. Необходимо поднимать осведомленность работников образования об истинном состоянии здоровья, причинах его снижения и предлагаемых средствах, формах его укрепления.

2. Педагоги – представители стрессогенной профессии – нуждаются в реабилитационных процедурах, им необходимы обследования в лечебно-диагностических центрах, клиниках, специализированных отделениях восстановительной медицины, где используются новые технологии диагностики здоровья и комплексов психологических, психотерапевтических и спортивно-валеологических процедур.

3. Главный приоритет – профессиональное долголетие педагога, которое достигается путем гармонизации личности, понимаемой как процесс постепенного преодоления и изживании невротических компонентов собственного внутреннего мира, повышение степени аутентивности, согласованности интегральных характеристик личности.

4. Повышение профессионального самосознания педагога: осознание себя личностью, способность проектировать свое будущее. Низкий уровень профессионального самосознания педагога (низкий уровень самоотношения,

самоуважения, самопрятия, аутосимпатии, низкая самооценка и др.) – это национальное бедствие, это показатель того, что одна из самых многочисленных профессиональных популяций охвачена моральной апатией, нравственной депрессией.

Повышение уровня профессионального самосознания – фундаментальное условие профессионального развития и профессионального здоровья педагога, который выводит его на экзистенциальный уровень саморегуляции.

Г.П. Селиверстова (Екатеринбург)

Социальные аспекты индивидуального здоровья населения России

Современный человек живет в стремительно меняющихся условиях, в постоянной ломке жизненных стереотипов, «информационном буме», вызывающих напряжение адаптационных механизмов, часто со срывом адаптации организма. Такое состояние усугубляет нестабильная социокультурная и экономическая ситуация в стране. По данным специалистов, около 70% населения России находятся в состоянии хронического психоэмоционального и социального стрессов, истощающих защитные силы, стоящие на страже здоровья людей. В обществе наблюдается дефицит этического отношения к здоровью. Ведущим «фактором риска» становится нарушение здорового стиля жизни, как субъектного образования, продукта духовных и физических усилий человека, развивающихся на определенной стадии формирования субъекта, его творческого потенциала на основе психических и психофизиологических особенностей, способствующих гармонизации индивидуальности человека с условиями жизнедеятельности.

Сегодня безусловно признается эффект взаимовлияний «духа», «души» и тела на состояние общего индивидуального здоровья. Специалисты начали уделять особое внимание вопросам взаимодополнения образования и здравоохранения. При этом первостепенное значение придается укреплению психологического здоровья, как нормального развития субъектной реальности в онтогенезе.

Психическое здоровье, имеющее отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, обеспечивающих полноценное функционирование психического и физиологического аппаратов, выживание, рост и развитие человека в изменяющихся условиях жизни, служит предпосылкой для становления психологического здоровья.

Однако приходится констатировать распространенность мнений о нарушениях психического здоровья современных людей, как социального продукта, имеющих гендерные различия.

Феминистские исследования доказывают, что женщины чаще, чем мужчины, рассматриваются, как имеющие психопатологические симптомы. Они чаще получают подобный диагноз вследствие гендерных предубеждений в обществе в целом и в профессиональных оценках в частности. Так, мужчины, доминирующие в медицине, часто воспроизводят стереотипы о женской неполноценности. Если женщины в равных условиях демонстрируют больше тревоги, страха, тоски, то они чаще именуются психически больными.

Вместе с тем неравное распределение функций, обязанностей по ведению домашнего хозяйства и воспитанию детей в современном российском обществе зачастую создает у женщин ролевую перегрузку, повышенное нерв-