Причины нарушения здоровья профессионала

Развитие, творчество и осознание смыла жизни являются факторами физического и психического здоровья. Учителя-творцы чувствуют себя моложе своих лет, они не стремятся уйти на пенсию, они хотят заниматься профессиональной деятельностью до самого последнего дня своей жизни.

Важным аспектом является вопрос духовности и бездуховности человека. Экономическая ориентация личности на «минусовую» духовность или на бездуховность вообще в корне подрывает целостную в своей основе природу человека. У людей, не имеющих духовных ориентиров, потерявших смысл жизни, риск смертности увеличивается в два раза. Поскольку смерть духовная влечёт за собой и смерть физическую. Поиск смысла жизни и его обретение – это системообразующая характеристика педагога на стадии творческой самореализации, а также характеристика развития личности учащихся, их движения к осмыслению жизнедеятельности, направляемого учителем, осознающим свою миссию.

Профессиональное развитие учителя является определенным гарантом сохранения им своего здоровья.

Спектр новообразований, приобретаемых в процессе профессиональной деятельности, достаточно широк. Профессор Б.С. Братусь предлагает определённые критерии нормального или деформированного становления личности. Под нормальным развитием он понимает такое развитие, которое ведёт к обретению родовой сущности. Критериями девиантного (отклоняющегося от нормы) развития автор считает отношение к человеку как средству, как к конечной заранее определённой вещи, эгоцентризм и неспособность к самоотдаче и любви, причинно-обусловленный характер жизнедеятельности, неверие в свои возможности, отсутствие ответственности, отсутствие стремления к обретению общего смысла своей жизни.

Г.С. Абрамова и Ю.А. Юдчиц рассматривают два основных компонента профессиональной деформации личности в системе профессий «человек-человек». Это синдром хронической усталости и синдром эмоционального выгорания.

Под хронической усталостью понимается специфический вид усталости, обусловленный постоянным эмоциональным контактом со значительным количеством людей. При синдроме хронической усталости человек страдает не просто от физического или нервного истощения, а от хронических стрессов нервной системы.

Другим не менее важным проявлением профессиональной деформации является синдром эмоционального выгорания (сгорания). Оно предполагает наступление эмоционального опустошения ещё до того, как психические ресурсы человека-деятеля естественным образом восполнились, исчезновение или деформацию эмоциональных переживаний, являющихся неотъемлемой частью жизни.

В формировании синдрома эмоционального выгорания значительную роль играют следующие факторы:

* социальный;
* личностный, к которому относятся такие особенности поведения личности, как авторитаризм (властность, непререкаемый авторитет), низкая степень эмпатии (способности к сопереживанию) в сочетании с фанатичной преданностью делу, агрессивность и апатия при невозможности достичь в короткий срок желаемых результатов;
* фактор среды, к которому относятся особенности профессиональных взаимоотношений.

Профессия учителя является одной из наиболее деформирующих личность человека и деятеля. Если учитель распространяет ролевое поведение на все сферы жизни, то он неадекватно ведёт себя в определенных ситуациях и общение с ним затрудняется. Многих учителей отличает поучающая манера речи. Кроме характерной манеры речи с профессией учителя нередко связана и привычка к упрощённому подходу к проблемам. Это качество необходимо в школе, поскольку помогает доступно излагать сложные вещи, однако вне профессионального общения оно порождает излишнюю прямолинейность и негибкость мышления.

При овладении человеком профессией неизбежно происходит изменение структуры его личности, когда, с одной стороны, наблюдаются усиление и интенсивное развитие качеств, способствующих успешности в деятельности, а с другой – изменение, подавление и даже разрушение уравновешивающих эти качества структур, не участвующих в процессе профессионального становления.

А.А. Ерошенко установлено, что при низком уровне педагогического мастерства (педагогической компетентности) ригидность (от лат. rigidus – жесткий, твердый — неготовность к изменениям программы поведения в соответствии с новыми ситуационными требованиями) выступает в качестве фактора, затрудняющего адекватное принятие и преобразование сложных ситуаций общения, способствует закреплению жестких стереотипов в выборе педагогического воздействия. В то же время с возрастанием педагогического мастерства снижается степень выраженности установок относительно дистанции и доминирующей роли учителя в общении, нетерпимости к ошибкам и недостаткам в поведении детей, требования их беспрекословного послушания.

Высокий уровень внутренних конфликтов у педагогов связан также с необходимостью соответствовать высокому уровню социальных ожиданий окружающих, со стрессогенностью профессии, с перенапряжением физических сил, необходимых для выполнения профессиональных обязанностей. Установлено, что с увеличением стажа работы и возраста педагога, возрастанием учебной нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы.

Ведущие профессиогенные факторы риска:

* неадекватная социальная и материальная оценка труда, приводящая к снижению качества жизни, дефициту кадров;
* комплекс стрессогенных факторов (условия труда, жесткий временной режим работы, ненормированный и неритмичный рабочий день, физическое утомление в связи с длительным стоянием);
* многофункциональную профессиональную деятельность типа «человек-оператор», связанную с необходимостью одновременного выполнения определённого числа различных функций и действий, при неоптимальных для работы внешних условиях (необходимость методически, дидактически и лексически аргументированной подачи учебного материала в течение строго регламентированного временного интервала в больших по численности коллективах учащихся)
* необходимость работы с большим количеством профессионально значимой информации, тревога за уровень её усвоения и подачи, истощение компенсаторных механизмов, обеспечивающих активное внимание, профессиональную память, логическое мышление.

Наиболее часто встречающейся разновидностью эмоционального стресса общения является фрустрация – один из видов психических состояний выражающийся в характерных особенностях переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или решения задачи. Проявляется в гнетущем напряжении, беспокойстве, тревожности, чувстве безысходности. Наиболее «здоровым» и желательным следует считать психическое состояние, характеризующееся, несмотря на наличие фрустраторов, спокойствием, рассудительностью, готовностью использовать случившееся как жизненный урок. Избежать состояния фрустрации можно благодаря упорядоченному и организованному поведению, адекватному реагированию в сложных ситуациях, возможному предвидению выхода из ситуации.

Комплекс неполноценности является выражением неприспособленной структуры личности, страдающей ощущением превосходства окружающих над собой. Комплекс неполноценности возникает вследствие ошибок и неудач и существенно влияет на поведение человека. Он может быть также связан с представлением о недостаточности своего образования. Однако, существуют примеры, когда комплекс неполноценности мобилизует волю, стимулирует активность и делает человека упорным и целенаправленным.

Размышление над смыслом жизни и его осознание, наличие жизненных целей, самоактуализация должны постоянно сопровождать любую деятельность, в том числе и, конечно, профессиональную деятельность педагога.

Восстановление (реабилитация) здоровья учителя – это не просто лечение, но также управление механизмами, определяющими физическое и психическое развитие личности, способствующими формированию позитивного самоотношения, открытому взаимодействию с миром, готовности к изменениям, принятию на себя ответственности.

Потребность в движении (кинезофилия) является мощным энергетическим источником как для высшей нервной деятельности человека (его поведенческих процессов), так и для функционирования различных внутренних органов. У многих взрослых людей кинезофилия отсутствует, так как «перекрывается» потребностью экономить энергию или могучим рефлексом лени. Это в большой степени относится к педагогам.

Стресс – нагрузка или перегрузка информацией или энергией, поступающей в систему или выходящими из неё.

Средства снятия стресса:

1. Разрядка эмоций. Выразить их вслух или письменно, главное, чтобы чувства были облечены в слова.
2. Плач. Если хочется плакать, то надо это сделать. Особенно касается мужчин. Слёзы приносят облегчение и снижают боль.
3. Тёплый душ. Теплая вода действует расслабляюще на мышцы, тем самым снижая напряжение.
4. Физические упражнения.
5. Переключение с неприятных событий на то, что приносит покой, радость.
6. Дыхательные упражнения.
7. Жить настоящим моментом, а не проигрывать вновь и вновь прошлые события и ожидать плохого. Прошлого уже не существует, а будущего ещё не существует.

Позитивный образ учителя (по мнению Ф.Н. Гоноболина): «О хорошем педагоге не всегда можно сказать, что он всегда строгий или мягкий, активный или пассивный и т.п. Он обычно бывает и тем, и другим, в зависимости от обстоятельств. Теплота в отношениях с людьми необходима, но бывает нужна и некоторая холодность, большая помощь ученикам сочетается с предоставлением им самостоятельности, первоначальная инициатива учителя должна затем переходить в руки учащихся».