

Анжеліка ТЕРТИЛОВА (Кировоград, Україна)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ФАКТОРА В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ПЕДАГОГОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

В данной работе рассмотрены причины и проявления профессиональной деформации педагогов – синдрома хронической усталости и «профессионального выгорания педагогов» с точки зрения биоэнергетики. Проанализировано воздействие на организм человека такого метода физической реабилитации, как классический лечебный массаж. Обосновано применение классического лечебного массажа в высших учебных заведениях, как метода, служащего профилактикой синдромов хронической усталости и «эмоционального выгорания педагогов».

Ключевые слова: Синдром хронической усталости, синдром «профессионального (эмоционального) выгорания», профессиональная деятельность педагога, массаж, эндорфины, энергетика человека.

In this work the reasons and manifestations of professional deformation of teachers - a syndrome of chronic fatigue and "professional burning out of teachers" from the point of view of bio-energetic are considered. Impact on a human body of such method of physical rehabilitation, as classical massage is analysed. Application of medical massage in higher educational institutions, as the method serving as prevention of syndromes of chronic fatigue and "emotional burning out of teachers" is proved.

Key words: Syndrome of chronic fatigue, syndrome of "professional (emotional) burning out", professional activity of the teacher, massage, endorphins, power of the person.

Постановка проблемы. Роль профессии учителя, преподавателя в современном мире приобретает всё большее значение. Именно благодаря существованию этой профессии в обществе происходит передача духовных ценностей и совершенствуются профессиональные навыки молодого поколения. Общество не могло бы существовать и развиваться, если бы молодое поколение не могло использовать опыт, накапливать и передавать который призваны учителя. Об эмоциональном наполнении данной профессии говорят в своих трудах многие известные ученые, такие как известный педагог-гуманист В.А.Сухомлинский, великий врач древности Авиценна и многие другие, называя ее «работой сердца и нервов», «жертвенной профессией»[7:10]. Общество во все времена возлагает на педагогов огромную ответственность. Но, как показывают последние исследования ученых, педагоги, как представители наиболее стрессовых профессий типа «человек-человек», подвержены огромному количеству заболеваний, связанных со спецификой их работы. Именно она опережает все остальные (юрист, врач, менеджер), в списке профессий, подверженных «профессиональному выгоранию». Если привести факты, то более 80% учителей находятся в зоне высокого медико-социального риска[2]. Это неизбежно вызывает отклонения в функциональном состоянии организма и хронические заболевания. По мнению большинства авторов, условия работы этих специалистов далеко не комфортные. Здесь имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т.д. Эмоциогенность заложена в самой природе учительского труда, как о нем пишет Водопьянова Н.Е.[2].

Особая ответственность и связанное с ней высокое нервно- эмоциональное напряжение, необходимость принимать оперативные решения, высокая плотность межличностных контактов, преобладание авторитарного стиля работы учителя, возможность конфликтов – все это отрицательно сказывается на физическом, психическом и социальном здоровье учителя, становится причиной возникновения профессиональных заболеваний. Возможными проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость. Хотя могут быть и другие индивидуальные ее проявления. При достижении определенного уровня напряженности организм начинает пытаться защитить себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании как бы уменьшить или формализовать время взаимодействия с учащимися, клиентами. В последние годы повышается внимание общества к проблемам здоровья, проводится целый ряд мероприятий, нацеленных на его укрепление. При этом традиционно основное внимание уделяется вопросам сохранения физического здоровья: закаливанию, физической активности, рациональному питанию, режиму и т.п. Так, всё более широкое признание получают взгляды на здоровье как на источник повседневной жизни, заключающий в себе как социальные и личные ресурсы, так и

физические возможности. Здоровье рассматривается как структурный компонент духовной сферы человека и главным условием его творчества. Большинство педагогов на личном опыте знают, что им просто необходимо быть здоровыми, так как хорошее здоровье – это условие производительной работы.

Особо хочется сказать об особенностях работы преподавателя высшей школы, чей вклад в науку и просветительство неоспорим. Перед преподавателями современных вузов ставятся разнообразные задачи, связанные с передачей знаний и формированием профессиональной компетенции студента, внедрением научно-методических результатов в процесс обучения, применением инновационных технологий в учебный процесс и многое другое. Одним из основных условий преподавания в вузе является научная работа, которая включает в себя защиту кандидатских, докторских диссертаций, ведение научной работы среди студентов, написание научных публикаций на протяжении всего периода работы в высшей школе. Это приводит, в свою очередь, к необходимости дополнительной нагрузки, а поскольку рабочий день педагога и так загружен помимо самого преподавания ещё и такими неотделимыми обязанностями, как кураторство, оформление документации, участие в семинарах и конференциях, ведение студенческих кружков, организация и подготовка студенческих олимпиад, то понятно, под каким прессингом пребывает преподаватель современного вуза. Соответственно поэтому так велик процент педагогов высшей школы, в той или иной степени испытывающих проявления из разряда профессиональной деформации.

Анализ исследований и последних публикаций. Проблемам хронической усталости посвящены исследования не только отечественных, но и зарубежных учёных. Теоретические исследования СХУ изучали такие всемирно известные учёные, как Э.Фромм, А.Адлер, В.Райх, А.Маслоу, З.Фрейд [2;5]. Понятие профессионального выгорания было введено в обиход в 1970-х годах американским психологом Кристиной Маслач, которая определяла его как истощение душевных сил вследствие чрезмерной отдачи тому или иному делу или «платой за сочувствие»[9:11]. В странах Запада листок нетрудоспособности по данной патологии у врачей занимают 4 место среди других нозологий. Швейцария за последние 6 лет выделила 6 млрд. франков на борьбу с этим заболеванием.

В отечественной литературе понятие «профессиональное выгорание» появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века такими известными учеными как К. Маслач, Г. Фрайденбергером [9;10].

Впервые как отдельный диагноз название СХУ было предложено в 1988г. и к 1990г. в США было зарегистрировано более 100 тыс. случаев этого заболевания (около 80% пациентов – женщины) и создан «Национальный центр хронической усталости». К большому симптомокомплексу относят длительную усталость по неизвестной причине, не проходящую после отдыха и снижение более чем на 50% двигательного режима. При *синдроме хронической усталости* (СХУ) от перенапряжения (умственного и физического) страдает центральная нервная система, головной мозг, эндокринная и иммунная системы организма. В настоящее же время и зарубежные, и отечественные учёные разработали модели изучения психического «выгорания», но всё равно авторы пока не пришли к единой трактовке данного недуга. Профилактикой и лечением СХУ, а также родственному ей «синдрому выгорания» занимается много современных авторов. Так, например, правительство США финансирует исследования синдрома хронической усталости, которые проводят ученые Института нейроиммунных заболеваний. Несмотря на немалое количество исследований современных отечественных учёных (В.И. Медведев, Б.Д. Новиков, В.В. Лебедев), их по этому вопросу явно недостаточно, следствием чего является дефицит научного знания о методах профилактики и коррекции данного недуга. Авторы исследования подчёркивают коварство данных синдромов, так как человек, подверженный выгоранию, редко осознаёт свой недуг и не в состоянии объективно оценить возникшие у него симптомы и, соответственно, самостоятельно их преодолеть. Отсюда следует указать на необходимость дальнейшего исследования этого феномена для разработки методов профилактики и лечения данного недуга.

Медицинский аспект решения данной проблемы пока ещё, как и методы диагностики подобных недугов, находятся в состоянии разработки. Согласно всем исследованиям, один из факторов риска для возникновения СХУ и синдрома выгорания – это ослабленное здоровье. В соответствии с этим, медики предлагают методы медицинской профилактики, которые, в первую очередь, укрепляют работу иммунной и нервной систем. Вопросами профилактики занимались

многие отечественные учёные Водопьянова Н.Е., Габдреев Р.В., Митина Л.М.[2;4]. Но критериями правильности их рекомендаций может быть только один результат – физическое и профессиональное творческое долголетие.

Наряду с такими общими рекомендациями, традиционными при многих заболеваниях, как соблюдение охранительного режима, диеты, рекомендуются физпроцедуры, иглорефлексотерапия, электро- и грязелечение, лечебная физкультура, массаж, мануальная и ароматерапия, гомеопатия наравне с методиками, нормализующими психоэмоциональный фон. Иными словами, при лечении СХУ главной целью предполагается запуск и активация собственных ресурсов организма [4]. Именно такими свойствами обладает такой вид реабилитации, как массаж. Массаж, как пассивное средство профилактики и лечения данных недугов, рекомендован большим количеством современных авторов. Это, например, такие практикующие врачи, как Лактионов И.В. из Минска; врачи-психотерапевты из клиники неврозов и пограничных состояний Челябинской областной клинической психоневрологической больницы № 1 Мороз И.Н. и Подколзин А.А., кандидат психологических наук, практикующий психолог из Ярославля Филина С.И., Порфирьева С.И., ст. преподаватель кабинета психолого-педагогической коррекции и реабилитации ГОУ «Чувашский республиканский институт образования», практикующий психолог из Йошкар-Олы Сушенцова Л.В. и др.

Интересен опыт китайских врачей, которые на протяжении сотен лет синдром хронической усталости успешно лечат с помощью точечного массажа, находя на теле человека такие точки, воздействие на которые снимает внутреннее напряжение и позволяет жить в гармонии с самим собой и природой[8]. У нас же массаж, как метода профилактики СХУ и «профессионального выгорания» в учебных заведениях для преподавателей, пока до конца не изучен и не находит практического применения.

Цель написания статьи – обосновать применение такого метода реабилитации как массаж для профилактики профессиональной деформации педагогов – симптомов хронической усталости и профессионального выгорания в высших учебных заведениях.

Изложение основного материала. По данным ВОЗ здоровье современного человека и его составные факторы можно представить таким образом: Здоровье 100% = 10% медицина + 20% наследственность + 20% окружающая среда + 50% образ жизни. Как видно, самый ощутимый фактор здоровья – это образ жизни. Соответственно, наши предложения касаются внесения изменений в образ жизни педагога. И мы рассматриваем массаж как средство, способное минимизировать влияние вредных факторов, свойственных профессии педагога высшей школы. Ввести классический лечебный массаж, как метод реабилитации, в рабочий график педагогов, это значит, на тонком энергетическом уровне начать восстанавливать деформацию энергетики человека, не дожидаясь наступления стадии «истощения», и, как следствие, непоправимого вреда здоровью.

Массаж (франц. *massage*) – метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов дозированного механического воздействия на различные участки тела человека, производимого руками массажиста или специальными аппаратами. Русским аналогом французского слова может быть «растирание» или «разминание». В современном мире есть два основных направления массажа: восточный (энергетический) и западный (анатомический). Важен тот факт, что массаж наши предки-славяне применяли не только для лечения, но и для профилактики заболеваний. То есть, как здоровьесберегающий фактор, массаж применялся ещё более пяти тысяч лет назад. Древние славяне, бывшие, как свидетельствует история, крепким и здоровым народом, жившим в условиях сурового климата, применяли массаж и баню в целях закаливания организма и профилактики всевозможных заболеваний. Того же мнения придерживаются и специалисты с Востока, где массаж в обязательном порядке получают здоровые люди, чтобы сохранить своё здоровье. Массаж и самомассаж с древних времен составлял часть врачебного искусства. Во времена Гиппократов массаж использовался с гигиенической и лечебной целями (при заболеваниях суставов и вывихах). Массаж (или апотерапия) в Древней Греции, как правило, проводился в банях в сочетании с телесными упражнениями активного или пассивного характера, натиранием маслами и мазями. Римляне ввели массаж в систему военного и физического воспитания. X—XI вв. отмечены расцветом арабской медицины. И поныне известные ее представители Абу-Бакр, Абу Ибн-Сина (Авиценна) разработали новые методы лечения и предупреждения различных заболеваний. У древних славян и народов Севера применялись закаливающие процедуры и массаж в виде сечений, растираний венником, активных движений. Эта форма массажа, которая у древних славян называлась

хвоощением, описана в летописях Нестора [9]. До XIX в. массаж не был научно обоснован. И только в XIX в. в Европе и со второй его половины в России появились первые клинические и экспериментальные работы по массажу. Отцом современного массажа можно назвать И. В. Заблудовского (1851—1906), который на протяжении 25 лет он создал более 100 работ, посвященных методике массажа [9]. В настоящее время массаж в обязательном порядке изучается медиками и специалистами по реабилитологии.

В наше время массаж в обязательном порядке изучается медиками и специалистами по реабилитации [1]. И всё же, мы считаем, что в современном обществе мало внимания уделяется профилактике заболеваний и физкультуре вообще, а такому мощному методу реабилитации, как массаж – в частности. Массаж – именно тот метод, который поможет не допустить или справиться с уже возникшей болезнью, так как именно массаж улучшает функционирование иммунной системы и оказывает целебное физиологическое воздействие на организм, а также является естественным методом, способным снизить воздействие стрессов. Даже при кратковременном массаже (в течение 3-5 минут) лучше происходит восстановление функции утомленных мышц, чем во время отдыха в течение 20-30 минут [1]. Изменяя силу, характер, продолжительность массажа, можно снижать или повышать нервную возбудимость, усиливать и оживлять утраченные рефлексы, улучшать трофику тканей, а также деятельность внутренних органов [1]. Это сложный физиологический процесс, ведущую роль в котором играет центральная нервная система. В механизме действия массажа на организм принято выделять три фактора: нервный, гуморальный и механический. Все они достаточно широко описаны в литературе. В настоящее время существует огромное количество техник массажей, как традиционных, так и нетрадиционных. В зависимости от того, с какой целью применяется массаж и как осуществляется воздействие на поверхность тела, различают гигиенический, лечебный, спортивный, сегментарно-рефлекторный, косметический, аппаратный массаж и, наконец, самомассаж. Наиболее изучен и чаще всего назначается врачами классический лечебный массаж, имеющий свои показания и противопоказания.

Но не все факторы воздействия массажа доказаны и исследованы до конца. Ещё одно воздействие массажа на организм человека – увеличение количества эндорфинов, так называемых «гормонов счастья». Если эндорфинов в организме достаточно, человек в состоянии переносить самые «жестокие» стрессы. Чрезвычайно важно и то, что эндорфины оказывают мощное антистрессовое воздействие. Положительные переживания, массаж, приятные поглаживания, лёгкая вибрация поднимают уровень эндорфинов в крови.

Таким образом, применение массажа в качестве профилактики заболеваний, возникающих вследствие профессиональной деятельности человека, не есть чем-то новым, а, скорее, забытым старым. Применение лечебного классического массажа для преподавателей высшего учебного заведения на протяжении учебного года курсами, с предварительным осмотром врача, реально оправданно и научно обоснованно. Что касается материальной стороны вопроса, то обустройство массажного кабинета в ВНЗ и введение в штат 2-4 массажистов, работающих по сменам, не требует огромных финансовых вложений, а польза от этого для здоровья педагогов будет неоспоримая.

В результате «сгорания» человек теряет психическую энергию, у него развиваются психосоматическая усталость (изнурение), эмоциональное истощение («исчерпывание ресурсов»), появляются немотивированное беспокойство, тревога, раздражительность, возникают вегетативные расстройства, снижается самооценка, утрачивается осознание смысла собственной профессиональной деятельности. Здесь на первый план выходит необходимость энергетической «зарядки», гармонизации и равномерного распределения энергии внутри тела человека. Массаж, это, прежде всего, воздействие прикосновением, способное восстановить здоровье человека на тонком энергетическом уровне. Существует метод целительного прикосновения, разработанный в Денвере (Колорадо) в 1980г. медсестрой Джанет Ментген. Эта терапия не поддается объяснению в рамках традиционной науки, но популярность этих методик растет, демонстрируя позитивные результаты выздоровления пациентов. На Западе широкую известность получили телесно-ориентированные практики, которые «способны через практику работы с телом не только оздоровить его, но и решить многие психологические проблемы» [6]. Основателем телесно-ориентированной терапии и первооткрывателем в этой области по праву считается австрийский психоаналитик и ученик Фрейда Вильгельм Райх. Психологические проблемы по Вильгельму Райху – это следствие застоя в организме биологической энергии. Подобный застой

приводит к напряжению соответствующих энергетических блоков на мышцах, что и формирует, так называемый «мускульный панцирь», который возникает и формируется у человека на протяжении детства, юности и взрослости [5].

Хотя биоэнергию пока не удалось измерить инструментами традиционной науки, она является основой многих древних медицинских систем, включая традиционную китайскую медицину, многовековую индийскую аюрведу. Целью лечебного прикосновения является изменение энергетического поля, которое, как полагают, окружает тело. Так, один из разновидностей массажа – шиатсу, получивший своё название от «ши» (пальцы), «ацу» (надавливание), отличается повышенным вниманием к энергобалансу в меридианах[8], которые, как считают Селиванов В.С. и Ханников А.А., отражают физиологические и психические функции в теории восточной медицины. Используя современные измерительные приборы, даже удалось замерять силу тока в меридианах и точках для доказательства научной обоснованности их существования. В Китае на протяжении сотен лет синдром хронической усталости успешно лечат с помощью точечного массажа, находя на теле человека такие точки, воздействие на которые снимает внутреннее напряжение и позволяет жить в гармонии с самим собой и природой. Восточные системы массажа в первую очередь призваны восстановить нарушенную энергетику человека[8]. Это тибетский массаж, который считается уникальной оздоровительной системой, предназначенной для восстановления тонких энергий человека, традиционный тайский йога-массаж, тибетский массаж ног, цигун-массаж и др. Современное учение об энергоинформационных системах или космоэнергетика, современная новая дисциплина человеческого знания не имеет аналогов и не может быть объяснена с помощью обычной логики, хотя может быть апробирована экспериментально. Единственное объяснение может быть найдено только при помощи полевых энергоинформационных взаимодействий.

Выводы. Таким образом, мы пришли к выводу о необходимости применения здоровьесберегающих технологий в профилактике профессиональной деформации личности педагога. Общеизвестно, что только здоровый физически и морально педагог способен на должном профессиональном уровне выполнять свою работу.

Приведенные в статье доводы заставляют задуматься о комплексе мероприятий по восстановлению физического, психического и энергетического потенциала педагога высшей школы. Можно сделать вывод, что массаж, как метод физической реабилитации, может быть рекомендован для применения среди педагогов высшей школы. В настоящее время массаж, несмотря на необходимость более широкого его использования как средства, способного предотвратить или снизить факторы риска в работе педагога, тем не менее, используется явно недостаточно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу/ Н.А. Белая.–М.: Медицина, 2003. – 326с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова Н.Е. – СПб.: Питер, 2008. – 336с.
3. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала. / Деркач А.А. – Воронеж, 2004. – 182с.
4. Клебанова В.А. Синдром хронической усталости (обзор) / В.А. Клебанова // Гигиена и санитария. – 1995. – №1. – С.144-148.
5. Райх В. Анализ характера. / Вильгельм Райх. – М., – 2000. – 326с.
6. Сергеева Л.С. Телесно-ориентированная психотерапия. [Хрестоматия] / Сергеева Л.С. – СПб, 2000. – 288с.
7. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. / Сухомлинский В.А.– М.: Педагогика, 1983. – 318 с.
8. Ханников А.А. Восточный массаж/ Ханников А.А. – Минск: Современная школа, 2006. – 65с.
9. Штеренгерц Е.А, Белая Н.Я. Массаж для взрослых и детей/ Е.А. Штеренгерц, Н.Я .Белая.– Киев, "Здоровье", 1992.–384с.
10. Maslach C. Burnout. The cost of caring./ С. Maslach.–New Jersey, 1982.–328р.
11. Freudenberger H.J. Staff burn-out / H.J. Freudenberger // Journal of Social Issues. - 1974. - V.30. - P. 159-165.
12. <http://www.massage.ru>

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ:

Тертилова Анжеліка Борисівна – лаборант кафедри іноземної філології Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка.