

Н.М. КАЛЬКА

ЛАНДШАФТИ ВЧИТЕЛЬСЬКОГО НЕВРОЗУ

В даній статті описано проблеми емоційного здоров'я вчителів. Подається картина протікання невротичного синдрому у вчителів, а також оптимальні шляхи подолання неврозів у середовищі вчителів.

В данной статье описаны проблемы эмоционального здоровья учителей. Рассматриваются картина течения невротического синдрома у учителей, а также оптимальные пути преодоления невротических состояний в учительской среде.

The problems of emotional health are described in this article. The duration of disease nervous and optimal ways of overcoming neurosis in the surround of the teachers are shown in this article.

Емоційне здоров'я особистості можливе лише при умові її єдності і повноцінного контакту з реальністю. В будь-якому випадку стресові ситуації, конфлікти, негаразди повсякденного життя відображаються певними емоційними проявами і відповідно мають чітке віддзеркалення на стані, як емоційного, так і соматичного здоров'я особистості.

Емоційне здоров'я

Невротичне

Емоційне захворювання

Патологія

За пише А.П.Мойз (А.Р.Моуес), „неврози- це група відносно м'яких особистісних відхилень, при яких особистість залишається соціально організованою” [2;28]. Але звичайно це не означає, що невротична людина не має добре інтегрованою особистість. Кожна невротична проблема витікає з конфлікту, який в тій чи іншій мірі порушує особистість і зменшує її контакти з реальністю. Тоді людина ухиляється від реальності, як при параноїдах, так і при психозах; але різниця тільки в тому, що невротик ігнорує реальність, а психотик заперечує її. В будь-якому випадку невроз слід розглядати як реальну загрозу для особистості.

Невроз перш за все це хвороба адаптації, результат зриву пристосувальних механізмів особистості. Як вичерпані всі резерви протистояння. Термін невроз вперше вжив шотландський лікар Куллен в 1876 р. Сучасна наука розглядає невроз як деякий пограничний стан між здоров'ям і психічною хворобою, який пов'язаний з функціональними, а не органічними порушеннями в організмі. Найяскравішими ознаками, що свідчать про появу неврозу – є зниження працездатності, нехарактерна для людини байдужість до оточуючого середовища, звуження кола інтересів. Різко посилюється залежність самопочуття від погоди і атмосферного тиску. Спостерігається погіршення фізіологічного стану, втрата сил, швидка втомлюваність. Людина стає невдоволеною, незібраною, що найбільше виражається під час виконання рутинної роботи. Тому найбільш характерним показником є психічна і фізична втома, що проявляється в різні періоди дня. Для неврозу також характерне зниження уваги (стійкості, концентрації, переключення) і пам'яті. Серйозними симптомами, що свідчать про невроз є дратівливість, образливість, підвищена чутливість до яскравого світла гучних звуків, запахів та інших, так званих, сенсорних подразників. Людина зазвичай може втрачати самоконтроль навіть у звичній ситуації, бути нетерплячою. Деякі особи незадоволені собою і оточенням, сентиментальні, плакучі.

Ознаками невротичних розладів також можуть бути коливання настрою, почуття безпорадності, відсутність повноцінності.

Для неврозу характерні розлади сну, головні болі, що виникають при розумовому чи фізичному навантаженні. Можуть супроводжуватися головокружіннями чи нудотою. Щодо симптомів вегетативних порушень відносять: тахікардію (пришвидшений пульс), брадикардію (понижений пульс), короткочасне підвищення або пониження артеріального тиску, понижену або підвищену пітливість.

Сукупність певних симптомів характеризує різні форми неврозів. Найбільш популярною є класифікація неврозів, в яких виділяють:

Неврастенію – захворювання характеризується нервовим виснаженням, перевтомою. Для нього найбільш характерна підвищена дратівливість з частими головними болями;

Істерію – складний невроз, що пов'язаний з підвищеною емоційністю та навіюваністю.

Невроз нав'язливих станів для нього властивим є нав'язливі думки, спогади, обережність.

Причиною розвитку неврозу можуть бути психічні травми, неправильне виховання, напружена робота в сім'ї або на роботі. Тобто джерелом неврозу в першу чергу виступає оточення і середовище, в якому існує особистість.

За З. Фрейдом кожний невроз, що вкорінився у психіці людини являє собою спаяність двох протилежних компонентів. Свідомість не може помістити деякі несумісні з його звичними уявленнями факти і витісняє їх у підсвідомість, але підсвідомість відразу ж покладає відповідальність за відсутність профілактичного страху на вищі психічні функції і втілює проекцію на площину певних образів, які свідомість знову і знову хоче витіснити [5;32].

Відповідно до психоаналітичної концепції неврози породжуються неусвідомленими внутрішніми конфліктами. Це можуть бути конфлікти між двома протилежними бажаннями або між бажаннями і суспільними нормами поведінки. Люди, нездатні вирішити ці конфлікти самі, пригнічують їх і витісняють їх у сфери свідомого. В результаті конфлікти ніби забуваються, але зберігають свій негативний динамічний потенціал і характер. Тому він активно впливає на мислення, думки і поведінку особистості.

Побуває думка, що невротики – це люди з важким характером, слабодухі, ті, що отруюють життя собі та іншим. Насправді це зовсім не так. Це прекрасні люди. Просто те, що дуже часто заважає їм, це їх надмірна чутливість. Здебільшого такі люди дуже тонко сприймають дійсність, „потенціально” мають великі творчі здібності, серйозно ставляться до того, що роблять. Можна сміливо твердити, що невротичні захворювання більше характеризують суспільство, аніж людей. За останні роки відсоток таких хворих збільшується і займає 67% від загальної кількості.

Тому можна робити висновок про невротичну особистість нашого часу. Вважається, що невротиків можна оцінювати за наступними параметрами.

- *Відношення любові, прив'язаності і налаштованості до людей.* Надмірна залежність від схвалення з боку інших. В них є постійна потреба у високій оцінці і повазі до них. Існують відмінності між їхнім бажанням отримувати любов від інших і їх власною спроможністю дарувати це почуття іншим.

- *Особливості самооцінки.* Внутрішня незахищеність, почуття неповноцінності і невідповідності. Ці почуття можуть проявлятися в формі тривоги, а можуть скриватися за компенсаторними потребами в самозвеличенні і нав'язливим бажанням показувати себе у зовсім іншому світлі, для того, щоб справити враження на оточення.

- *Сфера самоствердження.* В невротиків існує багато проблем у цій сфері. Як правило, їм важко висловити свою думку, встановити контакти з людьми, зробити щось в своїх інтересах. Вони не здатні захистити себе, а також погано розуміють, чого хочуть, що викликає труднощі при прийнятті рішень, формулюванні думок, усвідомленні власних бажань, які вони здатні приховувати самі від себе. як наслідок неможливість планувати як на короткий проміжок часу, так і тривалий відтинок часу, пасивність у важливих рішеннях. Ними керують невротичні страхи.

- *Сфера агресивності.* Схильність до ворожої поведінки поведінки проявляється в двох протилежних формах. Одна форма полягає в тому, що людина прагне бути агресивною, власною, прагне розпоряджатися, критикувати. В іншій групі навпаки постійне враження, що ними керують або їх обманюють.

- *Сексуальні відносини.* Характеризуються в потребі в сексуальній активності або забороні на неї. Заборони можуть лежати на кожному етапі до сексуального задоволення [4;375]

- В сучасному суспільстві можна робити висновок про епідемію неврозів у представників певних професій, зокрема це стосується вчителів. Оскільки в них депресія, пригніченість, постійна тривога супроводжують їхню професійну діяльність і відповідно спонукають до появи пограничних розладів особистості. Неврози пов'язані із втратою внутрішніх резервів в організмі, які допомагають протистояти негативним подразникам, що йдуть із зовнішнього середовища.

Для того, щоб окреслити вчительський невроз, перш за все слід, розглянути три компоненти, які є співзалежними із появою у вчителя неврозу: це відношення до себе, до інших, до своєї роботи. Щодо відношення до себе, то для сучасних вчителів характерні низькі показники фізичного і психічного здоров'я, низький рівень соціальної адаптації характеризує більшість вчителів. Дуже вдало у портрет особистості сучасного вчителя вписуються такі явища, як „педагогічні кризи”, „виснаження”, „згорання” чи професійна втома.

Причина у високому рівні невротизації вчителів насамперед полягає в тому, що сучасна школа постійно змінюється і змінється відповідно ставлення до неї як з боку батьків, так і з боку вчителів. Проблема вчителів стає те, що їх не розуміють ні адміністрація, ні батьки, ні учні, суспільство не визнає значимості професії вчителя. Відносини з оточенням у вчителів характеризується високим рівнем вимогливості. Але при цьому ж вони залишаються дуже чутливими до оцінки оточуючих. Найважливішими і суттєвими проблемами вчителя залишаються „як навчитися жити в невизначеності”, „як відчувати впевненість”, „як не дратуватися”. Справді багато проблем в учительстві. Але найбільше вони торкаються комунікативної сфери, часто вони стосуються сфери емоційної та психологічної саморегуляції.

Основним яскравим показником вчительського неврозу виступає тривожність. Це стан хронічного страху в людини, постійне переживання з приводу різноманітних, навіть незначних невдач. Через це вчитель не в змозі справитися з проблемами, що виникають.

Часто у вчителів невроз можна розглядати як невдачу особистісного росту. Тому невроз може виникати через втрату ресурсів щодо можливості реалізувати свої потенційні здібності. І відповідно до того наскільки складним є невроз, настільки й велика кількість причин у вчителів призводить до його виникнення. Головним завданням для психологів стає допомога вчителю уникати неврозу або долати його успішно, прагнути до того, щоб вчитель відчув себе емоційно благополучною особистістю.

Хоча базовою засодою нормальної поведінки вчителя являється задоволеність собою, любов до себе. Педагог повинен чітко розуміти, що є важливим в її житті, а що – другорядне. Необхідно знаходити час для роздумів і спілкування, для розради і спілкування. Тобто вчитель повинен дозволити собі бути творчим,

...не боятися експериментувати, в будь-якому випадку для вчителя важливою є соціальна професійна тема стресів.

Для того, щоб позбавити вчителя певних проблем дієвими є різні види терапії, включаючи групову і індивідуальну. Хоча вчитель сам повинен пам'ятати, що тільки при його бажанні можна позбавитися неврозу. Головне переконати вчителя не шукати тільки негатив, оскільки це впливає на його психоемоційний стан і викликає самотність. Ефективними також для вчителя є курси самоменджементу, де він вчиться усвідомлювати, чому йому потрібна психологія і що йому потрібно для того, щоб він був задоволений своєю професійною діяльністю.

І напевно для кожного вчителя актуальними будуть слова М.Монтеня, що „здоров'я - це цінність, якою можна зрадити якої справді вартує не тільки не пошкодувати часу, сил і різних благ, але й частинкою свого життя, бо без неї життя стає нестерпним і виснажливим” [3;12].

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильев Н.В. Здоровье и стресс. – М.Мир, 1991. – 212 с.
2. Дорев А. Предательство тела. – Екатеринбург, 1999. -224с.
3. Маченко А. Педагогический манифест // Учитель в школе и вдома, №5, 1990. – С.7-15.
4. Хорри К. Самоанализ. – М.: ЭКСМО-Пресс,2002. – 228 с.
5. Фрейд З. Введение в психоанализ. – М.: Прогресс-М,1998. – 375 с.

Л.І. КОТИК

ТРАНСФОРМАЦІЯ СУСПІЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я РЕГІОНУ (НА ПРИКЛАДІ ДЕМОГРАФІЧНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ТА ЗАЙНЯТОСТІ НАСЕЛЕННЯ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ)

У статті розкриті загальні тенденції змін демографічного потенціалу та зайнятості населення Львівської області в контексті трансформації суспільного здоров'я регіону. Увага акцентована на процесах народжуваності, смертності, міграції, формуванні структури зайнятості та оплати праці.

В статье раскрыты общие тенденции изменений демографического потенциала и занятости населения Львовской области в контексте трансформации общественного здоровья региона. Внимание акцентируется на процессах рождаемости, смертности, миграции, формировании структуры занятости и оплаты труда.

General tendencies the changes in demographic potential and employment the population of Lviv region in context transformation the society health of region were opened in the article. The attention is stressed on the processes of birth-rate, death-rate, migration, forming the structure of employment and payment the labour.

На часі демократичних перетворень в Україні, проголошень засад побудови постіндустріального суспільства та впровадженнь загальноєвропейських стандартів якості життя нової актуальності набувають питання з проблем суспільного здоров'я регіону. Останнє відіграє двояку роль у державних трансформаційних метаморфозах. З однієї сторони його кількісні та якісні параметри виступають вагомою умовою позитивного проведення трансформаційних перетворень економіки краю, а з другої, самі потреби населення як детермінанта суспільного здоров'я, визначають способи та методи проведення трансформації, її темп, ритм, ритмічність тощо. Виходячи з цього, назрілим є дослідження демографічного потенціалу та зайнятості населення Львівщини, як складового елементу суспільного здоров'я регіону.

Станом на 1 січня 2004 р. на території Львівської області проживало 2598,3 тис. осіб, що на 5,4% менше від показника початку економічних реформ в Україні (1989 р. – 2747,7 тис. осіб) [4, с. 229]. Таке різке зменшення загальної кількості населення за 14 років на 149,4 тис. осіб спричинене як природними факторами – старінням людності регіону й відповідно ростом загального показника смертності так і економічно-соціальними проблемами перехідного періоду – економічною нестабільністю в області, що призвело до різкого спад народжуваності, скорочення загальної тривалості життя, гастербайтерські міграції у країни Західної Європи та Північної Америки.

У територіальному розрізі найбільша кількість населення припадає на м. Львів – 758,9 тис. осіб, Тернопільський та Пустомитівський райони – 122,9 та 110,8 тис. осіб відповідно. Найменше людей, серед міст області за кількістю проживає в Моршині – 6,4 тис. осіб, серед районів – в Перемишлянському – 47 тис. осіб. В цілому, міське населення станом на 1 січня 2004 р. складає 59,7%, від загальної людності області, сільське – 40,3% [4, с. 229].

Львівська область відзначається від'ємним природним приростом населення. У 2003 році він у цілому на території дослідження склав -3,8%, й змінювався від -2,0% для міських поселень до -6,3% для сільської місцевості. Детермінантом від'ємного приросту населення виступають спадаючі показники народжуваності, які в 2003 р. становили по регіону 9,6‰ (9,3‰ – міські поселення, 10,0‰ – сільські) та наростаючі тенденції смертності – 13,4‰ (11,3‰ та 16,3‰ відповідно) [4, с. 236].

У територіальному розрізі найменший природний приріст населення спостерігається в Тернопільському районі – -8,6‰, а найбільший – в Яворівському – 0,6‰ та в м. Новий Розділ – 2,8‰. За кількістю народжених виділяється Турківський район – 12,8‰, на противагу м. Трускавець – 7,9‰. В той же час найбільші показники смертності зафіксовані в 2003 році в Жидачівському і Перемишлянському районах – 17,9‰ відповідно – в м. Новий Розділ – 7,0‰ [5, с. 253].

Загалом, від'ємний природний приріст, негативно впливає на суспільне здоров'я регіону, оскільки свідчить без сумнів перспективність здійснення довготривалих інвестиційно-інноваційних проектів в