

Здоровьесберегающие технологии



Исследования



СИНДРОМ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИСТОЩЕНИЯ (ВЫГОРАНИЯ)

В.Ф. Базарный

РАМН, НИИ Медицинских Проблем Севера СО РАМН
Красноярск, 2001 Г.

РАМН, НИИ медицинских проблем Севера СО РАМН
Красноярск, 2001 Г.

НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ НЕУМОЛИМО НАРАСТАЮЩЕГО В СОВРЕМЕННОМ ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ СИНДРОМА ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИСТОЩЕНИЯ (ВЫГОРАНИЯ)

В.Ф. Базарный

Научно-внедренческая лаборатория физиолого-здравоохранительных проблем образования Администрации Московской области, Сергиев-Посад, Россия.

В конце 80-х — начале 90-х годов в зарубежной психологии заговорили о совершенно новом и необычном патологическом явлении, которым стали массово страдать работники в современном информационно-индустриальном обществе — синдроме выгорания — феномене физического, эмоционального и умственного истощения. Синдром выгорания характеризуется эмоциональным истощением, деперсонализацией (отношение с другими людьми как с неживыми) и редукцией (деградацией) профессиональных способностей. (Maslach С, 1993; Maslach С., Jackson S E, Leiter MP, 1996)

Наш 25-тилетний опыт исследований в области возрастной физиологии чувств и школьной эргономики позволяют не только углубить наше представление на синдром физического и психоэмоционального истощения (СВПИ), но и увидеть его самые трагические последствия на физическую и духовную выживаемость современной информационной цивилизации.

В данном исследовании использовался широкий набор современных и нейрофизиологических методов оценки уровня функциональных возможностей организма и различных его систем (**электроэнцефалография, реография, реоэнцефалография, метод последовательных образов, электромиография, анализ микродвижений глаз, исследование оксигенации сосудов и тканей глазного дна и т.д..**)

Проведенным комплексом исследований выявлена структурная иерархия причин, вызывающих в информационном обществе СВПИ (выгорания). Причем формирование данного синдрома своими корнями уходит в сложившуюся на этапе индустриально-информационного общества систему воспитания и особенно обучения детей в школе. В эпицентре же формирования СВПИ оказалась ситуация, сложившаяся с чувственно-нервной энергией, а точнее, с иерархией чув-

ственно-информационных контуров организма.

Установлено, что главным нейро-энергетическим «реактором» не только запускающим в режим активности все высоко и низкочастотные биоритмальные процессы организма, но и синхронизирующим их между собой, оказался **телесно-осевой гравитационный ритм, который наиболее эффективно являет себя в режиме прямостояния и особенно прямохождения**. При этом, сложившаяся система воспитания (а точнее обучения) каждого нового поколения на «седалищах» привела к возрастающему в поколениях разобщению и дезорганизации возвысившего нас над миром рефлекторно-инстинктивной жизни чувственомоторного синтеза, и в первую очередь, зрительно-ручного — того «краеугольного камня», на основе которого оформляются на этапах детства наши творческие, в т.ч. трудовые способности.

Это привело к постепенному отключению как зрительно-сканирующего, так и произвольно-моторного контуров от телесно-осевого гравитационного водителя — ритмов и, как следствие, к угасанию зрительно-ручного моторного синтеза. Это, в свою очередь, привело к тому, что как учебно-эргономические операции (чтение, письмо, рисование) детей в школах, так и самые распространённые в информационном обществе зрительно-ручные манипуляции стали выполняться за счет, избыточной мобилизации и напряжения всей чувствено-моторной произвольно-волевой сферы.

С эволюционных позиций — это переход на более низкие уровни построения движений по принципу «все либо ничего», описанных в свое время Н.А. Бернштейном (1966). Установлено, что такой режим работы — это особо напряженный энергозатратный режим, приводящий по законам напряжения (стресса) к быстрому истощению не только симпатико-адреналовой системы (В.Ф. Базарный, В.А.Гуров, В.П. Кондратьева, 1994г.), но и всей произвольно-волевой (психомоторной) и чувствено-эмоциональной сферы (В.Ф. Базарный, М.А. Ненашева, Г.А.Стюхина, С.В. Яковлева, А.Е. Астахова, 1995—2000 г.г.)

Одним из последствий «отключения» вегетативных ритмов от телесно-осевого гравитационного ритма — ритма водителя является дезинтеграция и дезорганизация основополагающих систем жизнеобеспечения (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, желудочно-кишечного тракта, психомоторной и т.д..)

В свою очередь систематическое сидение и отключение органов чувств от богатой сенсорными стимулами природной среды на фоне систематического пребывания детей в условиях комплекса факторов закрытых помещений), на фоне систематического познания жизни по «мертвым» буквам, цифрам и схемам, привело, с одной стороны, к угасанию чувствено-нервного потенциала (мощности нервного импульса), с другой — к оформлению специфического патопсихического комплекса-угасанию ощущения живой жизни — животворного мироощущения и вообра-

жения, или некрофилии.

Вскрыто, что крайне негативное влияние на животворное мироощущение и воображение, в т.ч. на характеристики гемодинамики мозга учащихся оказало то облучение, которое исходит с экранов дисплеев компьютеров и телевизоров.

Проведенными исследованиями учащихся Ярославской, Пермской, Московской области, Республики Коми вскрыто, что синдромом истощения чувственной энергии, угасания животворного мироощущения и воображения (т.е. синдромом выгорания) страдают 77—93% учащихся средних и старших классов.

Вскрыто, что вся эта и так трагическая ситуация дополнительно усугубляется так называемой вербальной (сигнально-словестной) основой строительства отечественной школы. Это метод познания мира на основе отрешенных от жизни сигналов (слов, книг), т.е. вне восприятия и ощущение реального образа мира. Установлено, что такое обучение привело к отчуждению духовно-сигнальной сферы от чувства образов, а в итоге, к раннему расщеплению личности. В психиатрии такой синдром получил такое известное всем понятие как шизофрения.

Специальное обследование школьников вскрыло, что те или иные симптомы скрытой шизофрении выявляются у 70-80% учащихся средних и старших классов. Весь симптомокомплекс нервного и психоэмоционального истощения (выгорания) и расщепления личности был определен нами не таким туманным понятием как «деперсонализация», а своим именем — феномен массового расчеловечивания людей в механизмах школьного обучения (В.Ф. Базарный, 1994—1998г.)

Для спасения подрастающих поколений нами разработана принципиально новая научная основа строительства отечественной школы: «Методология сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения», а также конкретная программа радикальной реорганизации классического учебно-познавательного процесса. Технологической базой ее является 44 изобретения.

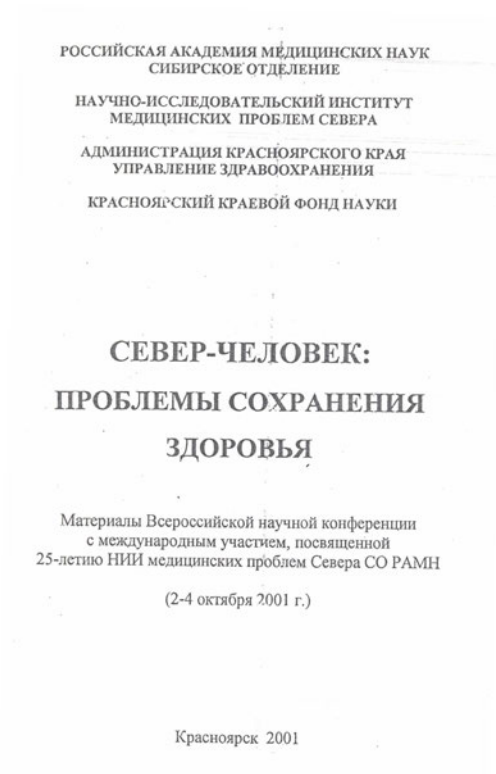
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ МЕДИЦИНСКИХ НАУК
СИБИРСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
МЕДИЦИНСКИХ ПРОБЛЕМ СЕВЕРА
АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ ФОНД НАУКИ

**«СЕВЕР-ЧЕЛОВЕК: ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ»**

Материалы Всероссийской научной конференции
с международным участием, посвященной
25-летию НИИ медицинских проблем Севера СО
РАМН

(2-4 октября 2001 г.)
Красноярск 2001



Подготовлено для «Центра Распространения и Внедрения Здоровьесберегающих технологий»
www.zst-center.ru



@ zst@pactum.ru
vk.com/zstcenter
zst-center.ru