

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И ПРОЦЕССА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕДАГОГОВ, КАК ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ РОССИИ

Петрова О.Н.

*Заполярный филиал Ленинградского
государственного университета имени А.С.Пушкина
Норильск, Россия*

Эффективность труда человека в значительной степени определяется степенью его адаптации к внешним условиям деятельности, к факторам социальной и природной среды. Поэтому важнейшими прагматическими целями изучения механизмов профессиональной адаптации являются предвидение динамики адаптации в конкретной ситуации и осуществление внешней коррекции этого процесса в целях его оптимизации.

В данном случае профессиональное здоровье рассматривается исключительно как процесс, определяющий отношение к профессиональной деятельности (работе), к профессиональному жизненному пути (карьере) и определяющий меру успешности взаимодействия работающего человека с изменяющимися условиями профессиональной среды. Профессиональное здоровье проявляется в изменении внутренней позиции в отношении себя в деятельности и всего своего жизненного пути, а также – в изменении самой деятельности в жизнестворчестве. Таким образом, профессиональное здоровье рассматривается как неотъемлемая часть адаптации к жизненным условиям в целом.

В процессе профессиональной адаптации человека переплетаются различные линии его индивидуального развития, гармонизация которого и является главной задачей практической психологии. На сегодняшний день известно, что педагоги являются профессиональной группой, которая особенно подвержена дезадаптивным тенденциям. Многие ученые (М.А.Беребин, Л.И.Вассерман, Г.Ф.Захаров, Л.М.Митина, А.А.Реан, Л.Н.Собчик и др.) отмечают, что профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной деятельности. Труд педагогов входит в группу профессий с большим присутствием стрессогенных факторов. Согласно данным современных исследований каждый десятый педагог перешагнул грань психической нормы, двое из троих подвержены различного рода нервным расстройствам. Дезадаптация охватывает не только сферу здоровья: 90% педагогов ориентированы на свою прошлую жизнь, у них снижена креативность. Особенно характерно для педагогов нарушение личностной целостности, проявляющейся прежде всего в поведении педагога как носителя исключительно социальных качеств.

Факторы профессиональной деятельности занимают существенное место в жизненном пути личности. Традиционно об успешности человека судят, прежде всего, по критериям его включенности в профессиональную деятельность, которая оказывает значительное влияние на развитие взрослого человека, являясь важным фактором эффективности адаптационного процесса.

Профессиональная деятельность представляет собой одну из наиболее ярких форм взаимодействия человека с социальной средой. Профессия педагога, как объект нашего исследования, является широко распространенной. Труд педагога характеризуется высокой ответственностью и напряженностью. По сравнению с другими профессиональными группами среди педагогов наиболее высок риск возникновения невротических расстройств, здесь отмечается наиболее высокий уровень «накопления» тяжелых форм неврозов. Педагоги – группа с риском возникновения не только нервно-психических, но и соматических расстройств. Среди них распространенными являются синдром профессионального выгорания, эмоциональная неустойчивость, дисгармоничность личности. Социально-дезадаптирующими факторами являются низкая социальная защищенность и престиж профессии, необходимость профессионального межличностного взаимодействия в конфликтных ситуациях, информационные перегрузки, многофункциональность социально-ответственной деятельности. В литературе упоминание о социально-психологических характеристиках педагогов встречается, как правило, в связи с описанием их типологических особенностей, наряду с личностными.

Изучение уровня напряженности педагогической деятельности основывается на следующих ее характеристиках: труд учителя требует высокой квалификации, что связано с необходимостью постоянно овладевать новыми знаниями и с высокой степенью ответственности за результаты работы. Педагоги постоянно встречаются с множеством конфликтных ситуаций в течение рабочего дня. Труд учителя тесно связан с необходимостью постоянного межличностного взаимодействия, влияющего на эффективность деятельности. Всем известно, что значение работы в жизни человека трудно переоценить. С работой тесно связаны важнейшие составляющие здоровья, благополучия и жизни в целом. Работа должна открывать человека, способствуя раскрытию его личностного потенциала. Однако, работа может приводить и к возникновению состояния усталости при отсутствии правильной организации труда и отдыха, адекватного отношения к себе и другим, при беспечном отношении к своему организму. В последние годы ученые все чаще обращаются к анализу понятия организационного стресса, связанного с профессиональной деятельностью, нагрузкой на работе, распределением обязанностей, взаимодействием с сослуживцами, ролями, проигрываемыми на работе. В связи с этим уместно рассмотреть также понятие адаптационной нормы здоровья, представляющей собой функциональное состояние организма. Функциональное перенапряжение может привести к срыву адаптационно-компенсаторных механизмов, направленных на сохранение гомеостаза и выработку определенного адаптивного поведения.

Установлено, что увеличение стажа работы и возраста педагогов, возрастание профессиональной нагрузки (подчас вынужденной по социально-экономическим причинам), неизбежно приводят к накоплению усталости, нарастанию тревожных переживаний, снижению настроения, вегетососудистым расстройствам и поведенческим срывам. Эти клинико-психологические проявления лежат в основе часто наблюдаемого у педагогов психологического синдрома «выгорания», в виде эмоциональной и интеллектуальной истощенности, редуцированной работоспособности депрессивным переживаниям. Педагоги – это группа с риском возникновения не только нервно-психических, но и соматических расстройств. Высокая эмоциональная перегруженность педагога зачастую способствует возникновению этого синдрома, которое может быть первым признаком дезадаптации.

Концепцию психологической адаптации как процесса, который поддерживает динамическую сбалансированность в системе «человек – среда», позволяет достигать максимально возможной эффективности поведения человека и его физиологического обеспечения, можно рассматривать в качестве основы системного подхода к исследованию профессиональной деятельности.

Педагогическая деятельность в условиях многоуровневой подготовки учащихся предполагает резкое увеличение потока информации, постоянную перестройку режима работы, необходимость приспособления к новым условиям деятельности, получения большего объема знаний и комплекса умений. Речь идет о факторах, явным образом вызывающих перенапряжение центральной нервной системы, развитие стресса. Информационный стресс формируется в ситуации информационных перегрузок, эмоциональный стресс возникает под влиянием тревог, конфликтов с учащимися и коллегами. Не секрет, что лучшее средство борьбы с вредными последствиями стресса – работа, в которой человек максимально реализует себя как специалист. По диссертационному исследованию Л.В.Смоловой, некоторые социальные факторы, такие как уровень урбанизации среды, численность педагогических коллективов, миграционный фактор, сопровождающие учительский труд, так же влияют на устойчивость к психологическому стрессу. Хотя учителя малых городов, как было выявлено, в меньшей степени подвержены профессиональному стрессу.

Психолого-педагогическая адаптация имеет два этапа: подготовительный и непосредственный.

Подготовительный этап характеризуется готовностью педагога к деятельности. Он протекает в процессе обучения. Непосредственно этап адаптации требует от педагога знаний и умений, необходимых всякому руководителю. Ход и результаты адаптации зависят, прежде всего, от уровня готовности к выполняемым задачам. Более того, психолого-педагогическая адаптация является результатом психолого-педагогической готовности к деятельности, которая рассматривается в качестве частного случая психологической готовности к эффективной деятельности и представляется как профессионально-адаптационный потенциал. Адаптация и есть объективация готовности, ее проявления в конкретных условиях.

Таким образом, становится очевидным, что эффективность труда человека действительно в значительной степени определяется его адаптацией к условиям деятельности, факторам среды. Профессиональная адаптация неотъемлема от адаптации к жизни в целом.

При всей кажущейся очевидности данного тезиса в ситуации, сложившейся на сегодняшний день в России в системе общего образования, проблемам адаптации учителя, выявления критериев оценки его личности уделяется недостаточное внимание специалистов. Исследователи в большей степени обращают внимание на условия и методики успешности педагогического труда, на факторы педагогического мастерства, на технологии профессиональной деятельности учителя. Но если учесть все те трудности, порождаемые климатическими условиями жизни и труда учителей в районах Крайнего Севера, то тема педагогической средовой адаптации становится значимой и предельно актуальной. Это связано еще и с тем, что по отношению к проблемам российского Севера эта тема ранее не изучалась, а потребность в подобного рода исследованиях стоит очень остро в связи с современными социальными и демографическими процессами.

Особенности протекания психофизиологических процессов у человека обусловлено целым рядом факторов: характером и условиями трудовой деятельности, степенью сформированности мыслительной и речевой систем, определяющих социальную сущность индивида. Исследование, ориентированное на подобного рода факторы, дает возможность понять природу адаптационно-приспособительных механизмов, которые обеспечивают человеку комфортный гомеостаз (уравновешивание) его организма с окружающей средой. Речь при этом идет о моделировании сложного, многоуровневого и перманентно активного процесса приспособления организма, компенсирующего повреждающие действия агентов внешней среды и влияющего на факторы личностной и профессиональной самореализации субъекта.

В каких бы хороших социально-бытовых условиях ни находился работающий человек, климат является тем природным фоном, который сопровождает его не только в условиях прямого столкновения с суровыми погодными факторами, но и в домашней обстановке и на рабочем месте. В неблагоприятных условиях окружающей среды в организме могут происходить различные приспособительные сдвиги, занимающие порой промежуточное положение между нормой и патологией. Колебания барометрического давления, изменения влажности, фактор естественной освещенности, - все это, несомненно, вызывает компенсаторную активность многих систем организма; что, в свою очередь, оказывает влияние на компоненты и условия общественно-трудовой деятельности.

Климатические особенности Севера неизбежно вызывают функциональные колебания в организме большинства людей, живущих в экстремальных природных условиях. Нет сомнения, что реакции организма на воздействие холода в основном направлены на приспособление к окружающей среде. Разительный контраст сезонов, периодическая повторяемость долгих холодов в годичном цикле природы бросают вызов человеку, мобилизуют его физические и психические силы на адаптацию к жесткому и весьма специфичному ритму жизни. Человек Севера принудительно вписан в этот как правило нетрадиционный для него цикл, определяющий фазы труда и отдыха человека, его напряжения и расслабления. Жизнь в экстремальных условиях становится аритмичной и фрагментарно интенсивной. Длинная зима и долгая полярная ночь перемежаются коротким летом и не менее долгим и проблемным полярным днем. Таким образом, труд учителя на Крайнем Севере осложнен факторами среды, которые, как нам представляется, являются помехой для успешной адаптации к требованиям педагогической профессии и профессиональной идентичности.

В условиях Крайнего Севера у педагогов отмечаются специфические особенности адаптации, которые затрагивают отношение к профессиональному жизненному пути, здоровью, к себе как к личности. Все они в той или иной степени связаны с экстремальными требованиями, предъявляемыми средой обитания к адаптационным возможностям человека.

Особенно характерно для педагогов проживающих в экстремальных условиях нарушение личностной целостности, проявляющейся прежде всего в поведении педагога как исключително носителя социальных качеств. Вместе с тем, интенсивность профессиональной деятельности тесно связана со всеми аспектами психологической адаптации, требуя своей реализации и сохранения психологического гомеостаза и устойчивого целенаправленного поведения (собственно психологическая адаптация), адекватного взаимодействия с другими участниками деятельности (социально-психологическая адаптация) и оптимального соотношения между психологическими и физиологическими адаптационными процессами (психофизиология).

В некоторых источниках рассмотрены «Жизненные стратегии в северном регионе» и преимущества использования концепта жизненных стратегий для анализа меняющегося общества; систематизированы региональные факторы, обуславливающие специфику формирования жизненных стратегий на Северо-Востоке России и проанализированы жизненные стратегии северян в многомерной модели. Современная социальная ситуация с точки зрения индивида характеризуется высокой неопределенностью, о чем заявляют Л.А.Беляева, Н.Ф.Наумова, В.И.Подшивалкина, А.Г.Здравомыслов, В.А.Ядов и другие. Она размывает статусы и социально-словесные границы, нормативный контекст и культурные формы. Поведение индивидов в подобной ситуации неизбежно стратегизируется с целью адаптации к кризисной социальной и климатической ситуации.

Жизнь в трудных климатических условиях может рассматриваться как жизнь при дополнительных функциональных нагрузках, а, следовательно, возникает ситуация повышенного риска для здоровья. По данным лаборатории полярной медицины, занимающейся изучением процессов адаптации человека на Крайнем Севере, одним из факторов, отрицательно влияющих на организм человека, являются неблагоприятные физико-географические и климатические условия Заполярья: нарушение фотопериодичности (полярная ночь и полярный день), магнитные бури, резкие перепады давления и температур, низкая минерализация питьевой воды. В ряде работ установлено, что значительное влияние на рост заболеваемости оказывают природно-климатические условия (30%), причем 20% из них приходится на загрязнение атмосферы и 10% на собственно климатические условия. Все это вызывает сезонные сдвиги функциональных показателей, которые иногда выходят за пределы физиологических адаптаций. Под воздействием этих факторов в организме происходят изменения нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, нарушаются обменные процессы. «Синдром полярного напряжения», возникающий с самого начала жизни на Севере, служит «спусковым крючком» губительных для жизни стрессов, оказывает влияние на изменения в нервной системе. Этот процесс чаще всего приводит к дезадаптации человека к новым условиям и к его акклиматизации. Психологическая акклиматизация обозначается прежде всего как утрата чувства страха перед суровыми стихиями – морозом, усиленной ветровой деятельностью, полярной ночью. Она включает также осознание, примирение с неизбежными в полярной ночи лишениями. Жизнь в небольшом, замкнутом пространстве, отсутствие или скудость развлечений и форм культурного отдыха, монотонность режима, однообразие пищи, «унылость» пейзажа требуют от человека глубокой перестройки его привычек и склонностей. Не удивительно, что в некоторых случаях это приводит к психологическим нервным перегрузкам и напряженности, отражающихся не только на состоянии и самочувствии человека, но и на его профессиональной деятельности и взаимоотношениями с окружающими. Примером этого могут служить распространенные на Крайнем Севере такие симптомы как вялость, сонливость, снижение физической и психической активности, расстройство сна, раздражительность, головные боли, ухудшение аппетита, полярная одышка и др. Эти явления наиболее выражены, если процесс адаптации проходит в период полярной ночи. В образовательном пространстве города Норильска по данным прицельного скринингового обследования большинство педагогов средних общеобразовательных учреждений явно отмечают, что эти значительные и постоянные перегрузки связаны с приспособлением к постоянному пребыванию в суровой климатической зоне, некомфортных эффективных температурах с резкими суточными колебаниями давления и т.д. По нашим данным, учитывая климатогенные факторы (период «выхода и входа» в полярную ночь), 40% отмечают повышенную сонливость и устойчивое утомление, что предьявляет весьма повышенное требование к организму индивида и его аккомодационным приборам, в смысле энергетических затрат, и оказывает сильное раздражающее действие на центральную нервную систему и следовательно на течение основных жизненных функций организма. В период полярной ночи у 40% учителей увеличивается сонливость, у 46% отмечается психологическая перегрузка, 23% испытывают обострение хронических заболеваний, у 30% возникает депрессия, у 12% появляется заторможенность. (35% педагогического коллектива на Крайнем Севере пребывают с рождения, и 30% - свыше 20 лет). Естественно, так же полагать, что в таких климатических условиях должны наблюдаться весьма частые «надломы» физиологических приспособленческих механизмов и здесь должны встречаться особенно часто различные метеорологические расстройства. Однако врачебная практика говорит иное, что в экстремальных условиях Севера организм человека обладает громадной способностью адаптироваться к местным климатическим условиям. Его физиологические механизмы уравнивания с внешней средой способны, по-видимому, перестраиваются таким образом, что «возникает новый прочный, функциональный уровень, когда они уже вполне могут справляться с предьявляемыми организму требованиями».

Таким образом, суровые климатические условия Крайнего севера, экологически неблагоприятная обстановка, ухудшение социальной обстановки приводят к существенным изменениям не только физического, но и психического, социального здоровья учителя. В структуре заболеваемости учителей в условиях Крайнего Севера основное место занимают сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, показатели которых выше, чем средние по стране. Север и экологические особенности региона отрицательно влияют и на генетический механизм человека, растет число детей с патологией органов пищеварения, зрения, слуха, эндокринной, мочевыводящей и нервной систем. В связи, с чем возрастает специфика преподавательской деятельности и актуализируется дифференцированный подход в педагогических системах. Многочисленность функциональных расстройств в различных органах и системах есть маркер неблагоприятного влияния климатической, экологической и социально-генетической обстановки. Проявляется тенденция к нарушению процессов социально-психологической адаптации. В результате чего встает вопрос о проблеме дезадаптации в образовательной системе