

терапии обладают огромным потенциалом и могут быть эффективны в самых различных областях жизнедеятельности общества.

Литература

1. Киселёва М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2006. – 160 с.

2. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. - Когито-Центр, 2014. – 197с.

3. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. – М.: Когито-Центр, 2014. – 208 с.

4. Михаил Лабковский / Хочу и буду: Принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым. – 2-е изд. – М.: Альпина Паблишер, 2020. – 320 с.

УДК 159.9.07

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ЧЕЛОВЕКА В РЕГИОНЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ: КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2020.1.80.1092

Суханов А.А.

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF MAN LIVING IN ECOLOGICALLY UNFAVORABLE ENVIRONMENT: CONCEPTUAL FRAMEWORK OF RESEARCH

АННОТАЦИЯ

Цель статьи – представить основные положения концепции психологической адаптации населения, родившегося и постоянно проживающего в условиях экологического неблагополучия. Психологическая адаптация понимается как системная характеристика системы «человек – жизненная среда, природная и социальная». Эмпирическое исследование выявило снижение показателей психологической адаптации испытуемых, родившихся и постоянно проживающих в Забайкальском крае. Снижение это, по мнению автора, есть следствие реализации особой стратегии адаптации – минимизирующей адаптации.

SUMMARY

The author aims to present fundamentals of the psychological adaptation conception researching the population that were born and live in ecologically unfavourable living environment. Psychological adaptation is assumed to be a systemic characteristic of the man-living environment (natural and social) system. The empirical study revealed common but not equal in intensity decrease of psychological adaptation indices performed by subjects who were born and live in Transbaikal Region. The author believes that the discovered decrease is the consequence of the realized special – that of the strategy of minimizing adaptation.

Ключевые слова: концепция, экологическое неблагополучие, биологическая адаптация, психологическая адаптация, затраты энергии, стратегия минимизирующей адаптации.

Keywords: conception, ecologically unfavourable living environment, biological adaptation, psychological adaptation, power inputs, minimizing adaptation strategy.

Введение. В условиях экологического кризиса, значительных изменений природных условий жизни человека характеристики среды становятся неадекватными [17], точнее, не вполне адекватными, его гено- и фенотипическим свойствам. Измененные условия существования требуют активизации непрерывных адаптационных процессов, обеспечивающих динамическое равновесие человека со средой.

Для психологии проблемы адаптации человека всегда были приоритетными, а в современных экологических и социально-экономических условиях их значимость возросла. Но вопросы о характере и особенностях адаптации людей, проживающих в регионах экологического неблагополучия (РЭН), количество которых в нашей стране велико [31], вызывает затруднения у специалистов вследствие недостаточной теоретической разработанности проблемы и ее небольшой эмпирической базы. Они требуют своего решения, поскольку физическое и психологическое здоровье, эффективность деятельности человека, постоянно пребывающего в экологически

неблагополучной среде, зависят от его успешной адаптации.

Общенаучное понятие и проблема адаптации относятся к числу достаточно разработанных, но даже в биологии, где ранее всего началось их изучение, отмечается отсутствие общей теории адаптации, общих принципов анализа адаптивных явлений [10]. Пожалуй, только В.И. Медведев предложил к рассмотрению, по его словам, «элементы общей теории адаптации» [21, с. 3].

Эта оценка справедлива и по отношению к разработке проблемы адаптации человека в психологии. В психологической литературе по-разному рассматривается сущность и механизмы, структура и виды адаптации. Вопросы теоретического обеспечения анализа психологической адаптации во многом остаются неразработанными, отсутствуют общие ориентиры для объяснения адаптационных процессов [5; 25].

Вместе с тем к настоящему времени ряд общих проблем психологической адаптации человека изучен достаточно подробно. Но чаще предметом научного анализа является адаптация человека к условиям и факторам социальной среды: к

изменениям в социальных системах, в образе жизни, в социальной позиции и т.д. [15; 23; 27 и др.]. Исследователи представляют свои концепции социально-психологической адаптации [15], адаптации личностной [25].

Психологическая адаптация человека к условиям природной (физической) среды изучена значительно меньше. В этой области исследователей, в первую очередь, интересовала адаптация человека к экстремальным природным воздействиям [4; 6; 17 и др.].

Особенности психологической адаптации человека к экологически неблагоприятной природной (физической) среде практически не изучены. Исследования в отечественной психологии единичны [2]. В них проводится, главным образом, монофакторный анализ адаптационных последствий длительного взаимодействия человека с экологически неблагоприятной средой: изучаются отдельные аспекты адаптации к конкретным средовым факторам и агентам [3]. Между тем, природная (физическая) среда человека едина, и вычленив последствия длительного воздействия на психику человека отдельных ее элементов вряд ли возможно. В литературе рассматривается как отдельный вид социально-психологическая адаптация человека к экологическому неблагоприятию [7] или анализ психологической адаптации проводится с позиций биологии [19]. Существующие в психологии модели адаптации не покрывают проблемное поле приспособления человека к экологически неблагоприятной среде.

Анализ состояния проблемы в медико-биологической и психологической литературе позволил сформулировать **цель** нашего исследования – эмпирически выявить и концептуально обосновать специфику психологической адаптации человека, родившегося и проживающего в РЭН.

Изложение основного материала. Исследование выполнено в русле экпсихологического подхода к развитию психики [24]. С системных позиций психологическая адаптация есть процесс и результат приспособления человека к средовым условиям на уровне целостной психики в системе «человек – жизненная среда» с целью сохранения ее динамического равновесия. Психологическая адаптация понимается как системная характеристика системы «человек – жизненная среда». Адаптация целостна, не может быть разделена на отдельные виды (психофизиологическую, социально-психологическую), но неоднородна по структуре. В разработанной автором теоретической модели психологической адаптации выделены связанные отношения иерархии психофизиологический, психический и социально-психологический ее уровни.

Проведенное нами [30] эмпирическое исследование психологической адаптации испытуемых (старших школьников и студентов), родившихся и постоянно проживающих на

«загрязненных» территориях такого региона экологического неблагополучия, как Забайкальский край, позволило установить снижение (в границах нормы) ряда показателей. Наиболее отчетливо оно проявляется на психофизиологическом уровне психологической адаптации. На социально-психологическом уровне показатели психологической адаптации большей части испытуемых входят в границы средних значений независимо от территории проживания, что во многом связано с возможностями социальной компенсации негативных воздействий природной среды.

Результаты были подтверждены при изучении жизнеспособности молодежного населения, постоянно проживающего на экологически неблагоприятных территориях Забайкальского края. Жизнеспособность определялась по показателям психологической адаптации испытуемых [16].

Возникла необходимость концептуализации полученных эмпирических данных. Ниже представлены основные концептуальные положения работы, позволяющие в каком-то приближении объяснить специфику психологической адаптации человека, родившегося и постоянно проживающего в РЭН. Понятно, что это – один из возможных вариантов такого объяснения.

Исходя из требований экпсихологического подхода к развитию психики, определено, что изучение психологической адаптации человека корректно только при анализе ее показателей в системе «человек – жизненная среда». Жизненная среда понимается как единство природной (физической) и социальной среды, в условиях и под воздействием которых проходит жизнедеятельность человека [33].

Представление психики как объекта исследования в рамках системы «человек – жизненная среда» предполагает закономерность изменения психологической адаптации человека вслед за экологической деформацией природной составляющей жизненной среды.

Базовым является положение о неразрывной связи биологического, психологического и социального (личностного) уровней системной организации человека в понимании последней по А.Н. Леонтьеву [20].

Обозначим в первом приближении схему целостного адаптационного ответа человека, родившегося и постоянно проживающего в экологически неблагоприятных условиях, на воздействия природной (физической) среды как части среды жизненной.

Первым (условно, конечно) в едином комплексе реакций вступает во взаимодействие с природной (физической) средой биологический уровень системной организации человека. Приспособление к не вполне адекватной экологически неблагоприятной природной среде создает дополнительную нагрузку на адаптационные механизмы человека, что ведет к их

напряжению, а при постоянном характере воздействий – к ослаблению биологических резервов адаптации.

Об этом свидетельствуют следующие факты:

1. В работах, посвященных изучению биологической адаптации населения в условиях экологического неблагополучия, установлено снижение ее показателей. В различных проявлениях (по характеристикам индикаторных систем организма) отмечается снижение биологических адаптационных возможностей населения РЭН [11; 14; 26 и др.].

2. Вне адаптационного контекста медико-биологическими исследованиями обнаружено снижение функциональных показателей жизнедеятельности здоровых людей, проживающих на экологически неблагополучных территориях [13; 18 и др.].

3. На этих территориях фиксируется высокий уровень заболеваемости населения [1; 9; 11; 12; 14; 29 и мн. др.]. По мнению специалистов, заболеваемость людей наиболее точно характеризуют степень адаптации популяции к природной среде. Она является индикатором недостаточной или неустойчивой адаптации.

Болезнь понимается в медицинской литературе как форма адаптации к условиям жизнедеятельности [28]. Ее особенность состоит в том, что реализуется экономичная, вынужденная обстоятельствами стратегия адаптации - «организованная минимизация жизни» [17 с. 36]. Такую стратегию приспособления назвали минимизирующей адаптацией [8].

По нашему мнению, реализация стратегии минимизирующей адаптации является общим механизмом снижения показателей жизнедеятельности и здорового человека, постоянно пребывающего в осложненных средовых (в том числе и экологически неблагополучных) условиях. Если адаптация к среде долгое время затруднена и вызывает напряжение, организм переходит на щадящий, но достаточный режим функционирования в более оптимальном для конкретных условий варианте. Наступает динамическое равновесие внутри организма и в системе «организм - среда», но на более низком уровне функционирования.

Почему организм прибегает к этой стратегии?

Пусковым для адаптации является энергетический механизм. Изменение энергетики – составная неспецифическая часть всех адаптационных процессов. Адаптация имеет энергетическую «цену» [6; 17 и др.].

Адаптация организма человека к экологически неблагополучной среде требует больших энергетических затрат. Между тем, отмечено, что в условиях экологического неблагополучия возникает ослабление энергетического метаболизма, снижение энергообразования [29]. При постоянном пребывании человека в условиях экологического неблагополучия возникает общая недостаточность энергообеспечения, риск истощаемости. Организм переходит на

экономичный энергосберегающий режим жизнедеятельности.

Представления о системном характере взаимодействия человека с жизненной средой, о системной организации человека и установленное снижение показателей жизнедеятельности организма, биологической адаптации человека в условиях экологического неблагополучия, заставляют ожидать снижения показателей и на психологическом и социальном (личностном), уровнях его системной организации, – снижения показателей психологической адаптации данной категории людей. И ожидание подтверждается в эмпирическом исследовании [22; 30]. То есть в силу названных причин и на более высоких уровнях системной организации человека, родившегося и постоянно проживающего в РЭН, реализуется энергосберегающая стратегия минимизирующей адаптации. Не зря адаптацию в условиях экологического неблагополучия называют незавершенной, неустойчивой [14].

Это снижение происходит из-за недостаточного энергетического обеспечения психической деятельности. Указанная недостаточность обуславливается общей дефицитностью энергии в организме человека, пребывающего в экологически неблагополучной среде.

Но недостаточность энергии, обеспечивающей психическую деятельность, в том числе и психологическую адаптацию, обуславливается еще одним механизмом - дисбалансом в распределении энергии между уровнями системной организации человека: биологическим, с одной стороны, и психологическим и социальным (личностным), – с другой.

В конкуренции за энергию биологический уровень оттягивает на себя энергию, необходимую для поддержания, прежде всего, материальных основ жизни в неадекватных средовых условиях.

Специалистам известна эта закономерность [6; 32]. Нижние уровни системы жизнедеятельности получают энергии меньше, более высокие уровни получают за их счет добавочную энергию и выравнивают показатели функционирования.

Сказанное объясняет, почему снижение показателей психологической адаптации в разной мере проявляется внутри нее, на разных ее уровнях: более всего на психофизиологическом уровне, менее всего – на социально-психологическом (личностном).

Главное же заключается в том, что чем выше уровень психологической адаптации, тем сильнее действие механизмов социальной компенсации. Жизненная среда человека включает в себя в качестве ведущего компонента среду социальную. Именно она является адаптивной нормой человека. Социальная среда опосредует воздействия экологически неблагополучной природной (физической) среды, компенсируя негативные последствия взаимодействия человека с ней и обеспечивая необходимую в целом адаптацию.

Правда, о цене этой адаптации необходимо говорить особо.

Выводы. Для корректного изучения психологической адаптации человека, постоянно проживающего в условиях экологического неблагополучия, необходим анализ взаимодействия его с целостной жизненной средой, природной и социальной. Необходима и уточненная трактовка психологической адаптации - трактовка ее с системных позиций.

Системные отношения человека с жизненной средой определяют закономерность возникновения изменений в его организме и психике вслед за экологической деформацией природной среды. Измененные условия существования требуют активизации адаптационных процессов, обеспечивающих динамическое равновесие человека со средой.

Концепция о специфике психологической адаптации человека в регионе экологического неблагополучия базируется на признании единства биологического, психологического и социального (личностного) уровней системной организации человека, обусловленности изучаемых психологических адаптационных процессов закономерностями биологической адаптации.

Приспособление к экологически неблагополучной среде создает дополнительную нагрузку на адаптационные механизмы человека, что ведет к их напряжению, к ослаблению резервов адаптации.

В работах, рассматривающих медико-биологические аспекты адаптации и анализирующих специально биологическую адаптацию человека к экологически неблагополучной среде, установлено, что ее показатели снижены.

В регионах экологического неблагополучия зафиксирован высокий уровень экогенных заболеваний населения.

Болезнь понимается как особая форма адаптации к условиям жизнедеятельности - экономичная адаптация. Такую стратегию адаптации назвали минимизирующей.

Стратегия энергосберегающей минимизирующей адаптации является общим механизмом снижения показателей жизнедеятельности и здорового человека, постоянно пребывающего в осложненных средовых (в том числе и экологически неблагополучных) условиях.

В основе этой стратегии лежит недостаток энергии. В условиях экологического неблагополучия энергозатратная стратегия адаптации уступает место энергосберегающей.

Системная организация человека ведет к снижению показателей и психической деятельности, психологической адаптации населения, постоянно проживающего на экологически неблагополучных территориях.

Таким образом, обоснованным представляется существование специфики (закономерного общего снижения в границах нормы показателей)

психологической адаптации населения, родившегося и постоянно проживающего в условиях экологически неблагополучной среды.

Список литературы

- 1.Абашкина Е.В. Эпидемиология нервно-психических расстройств у детей в зоне экологического неблагополучия в Забайкалье (город Балей): автореф. дис...канд. мед. наук. – Чита, 2002. – 26 с.
- 2.Агличева И.В. Комплексное исследование особенностей личностной адаптации студентов вуза: дис...канд. психол. наук. – Ставрополь, 2006. – 233 с.
- 3.Асеев В.Г. Особенности психической адаптации и поведения лиц, длительно проживающих в условиях радиационного загрязнения среды (пилотажное экспертное обследование) // Чернобыльский след: психологические последствия Чернобыльской катастрофы. – М.: МГП «ВОТУМ – Ψ», 1992. – С. 154-158
- 4.Багнетова Е.А. Особенности адаптации, психологического и функционального состояния организма человека в условиях Севера // Вестник Российского университета дружбы народов. — Серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». – 2014. – № 4. – С. 70-76
- 5.Беребин М.А. К вопросу о терминах, связанных с феноменологией психической адаптации // Методологические проблемы современной психологии: иллюзии и реальность: материалы Сибирского психологического форума. – Томск: Томский государственный университет, 2004. – С. 341-345
- 6.Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
- 7.Василенко Е.А. Особенности социально-психологической адаптации старшеклассников в условиях экологического неблагополучия: на примере Челябинской области: дис...канд. психол. наук. – СПб., 2009. – 230 с.
- 8.Виколов А.О. Доктрина диагноза, хронические заболевания и гипотеза минимизирующей адаптации. – URL: // <http://www.avikulov.ru/list.htm> (дата обращения: 05.05.2006).
- 9.Вишнякова Е.М. Распространенность и клинические особенности неврологических расстройств у детей в экологически неблагополучной зоне Забайкалья: автореф. дисс... канд. мед. наук. – Иркутск, 2004. – 126 с.
- 10.Вопросы теории адаптации. – Л.: Наука, 1987. – Т. 160. – 148 с.
- 11.Глебов В.В. Уровень адаптации и состояние здоровья детской популяции в условиях антропогенной нагрузки // Актуальные проблемы экологии и природопользования. – Вып. 14. – М.: РУДН. – 2012. – Ч. 2. – С. 268-275.
- 12.Глебова Л.А. Гигиеническая оценка формирования нарушения здоровья детского населения при комплексном воздействии факторов

окружающей среды в углекислотных центрах Кузбасса: дис...канд. мед. наук. – Кемерово, 2015. – 153 с.

13. Голобородько Е.А. Физиологическая оценка адаптивных возможностей организма школьников, проживающих в зоне экологического неблагополучия: дис...канд. биол. наук. – Караганда, 2011. – 183 с.

14. Гомбоева Н.Г. Эколого-физиологические, этнические особенности адаптации человека в условиях Восточного Забайкалья и проблемы здоровья населения: дис...докт. биол. наук. – М.: РУДН, 2012. – 280 с.

15. Гриценко В.В. Социально-психологическая адаптация вынужденных переселенцев из ближнего зарубежья в России: дис...докт. психол. наук. – М.: Институт психологии РАН, 2002. – 344 с.

16. Жизнеспособность молодежного населения в регионе экологического неблагополучия (в Забайкальском крае): монография / Н.М. Сараева, А.А. Суханов, И.Л. Галиакберова, Э.А. Мысникова, Р.Р. Ишмухаметов / под научной ред. Н.М. Сараевой. – Чита: издательство ЗабГУ, 2019. – 260 с.

17. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. – Новосибирск: Наука, 1980. – 192 с.

18. Карпенко Ю.Д. Функциональное состояние организма детей в зависимости от экологических условий: дис...канд. биол. наук. – Чебоксары, 2005. – 136 с.

19. Кондрашкова Е.Н. Техногенное загрязнение окружающей среды как фактор снижения психической адаптации (на примере студентов железнодорожного колледжа): дис...канд. биол. наук. – Брянск, 2008. – 177 с.

20. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.

21. Медведев В.И. Адаптация человека: научное издание. – СПб: Изд-во ин-та мозга человека РАН, 2003. – 584 с.

22. Мысникова Э.А. Психологическая адаптация юношеского населения на территориях экологического неблагополучия // Гуманитарный вектор. Серия «Педагогика. Психология». – 2015/1(41). – С. 98-103.

23. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с.

24. Панов В.И. Экопсихология: Парадигмальный поиск. – М.; Психологический институт РАО; Нестор-История, 2014. – 304 с.

25. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности: субъектный подход:

дис...докт. психол. наук. – М.: РГБ, 2003. – 395 с.

26. Прохоренко Е.А. Комплексное исследование адаптационных возможностей организма студентов в условиях экологического неблагополучия: автореф. дис...канд. биол. наук. – Ульяновск, 2012. – 23 с.

27. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – 624 с.

28. Саркисов Д.С. Общая патология человека / Д.С. Саркисов, М.А. Пальцев, Н.К. Хитров. – М.: Медицина, 1997. – 608 с.

29. Сердцев М.И. Экология, метаболизм, здоровье. – Чита: Изд-во Читинского пединститута, 1996. – 161 с.

30. Суханов А.А. Психологическая адаптация человека в регионе экологического неблагополучия: монография. – Чита: ЗабГУ, 2016. – 341 с.

31. Экологическая карта РФ. Неблагоприятные регионы. – URL: <http://www.stihi.ru/2013/11/02/4686> (дата обращения: 10.08.16)

32. Яницкий М.С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики: учебное пособие. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1999. – 84 с.

33. Ясвин В.А. Психология отношения к природе. – М.: Смысл, 2000. – 456 с.

Сведения об авторе

Фамилия, имя и отчество - Суханов Алексей Анатольевич

Sukhanov Aleksey Anatolyevich.

Ученая степень - кандидат психологических наук

Candidate of Psychological Sciences

Ученое звание – доцент

Associate Professor

Место работы - Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Забайкальский государственный университет».

Federal state budgetary educational institution of higher education «*Transbaikal State University*»

Должность - доцент кафедры теоретической и прикладной психологии

Associate Professor of Theoretical and Applied Psychology Department

Почтовый адрес: 672010 г. Чита, ул. Ленина, 24, кв. 60

Телефон – 8914-447-0897