

СТРАТЕГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА В ЭКОЛОГИЧЕСКИ НЕБЛАГОПОЛУЧНОМ ГОРОДЕ¹

УДК 159.9:316.61

САРАЕВА Н.М.

доктор психологических наук, доцент,
профессор кафедры теоретической и
прикладной психологии Забайкальского
государственного университета; г. Чита
МЫСНИКОВА Э.А.

аспирантка Забайкальского государственного
университета; г. Чита

В статье обсуждается особая стратегия психологической адаптации (минимизирующая адаптация) как причина снижения показателей психической активности человека в экологически неблагоприятных условиях. В эмпирическом исследовании установлено снижение показателей психологической адаптации студентов, проживающих в экологически неблагоприятных городах Забайкальского края. Проживание в таком городе требует от человека осознанного отношения к организации своего образа жизни. Рекреационный потенциал экологически неблагоприятного города должен быть повышен.

Ключевые слова: экологически неблагоприятные условия, снижение показателей психологической адаптации, минимизирующая стратегия адаптации, особая организация образа жизни.

СТРАТЕГИЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ В ЕКОЛОГІЧНО НЕБЛАГОПОЛУЧНОМУ МІСТІ

У статті обговорюється особлива стратегія психологічної адаптації (мінімізує адаптація) як причина зниження показників психічної активності людини в екологічно неблаготворних умовах. В емпіричному дослідженні встановлено зниження показників психологічної адаптації студентів, що проживають в екологічно неблаготворних містах Забайкальського краю. Проживання в такому місті вимагає від людини усвідомленого ставлення до організації свого способу життя. Рекреаційний потенціал екологічно неблаготворного міста має бути підвищений.

Ключові слова: екологічно неблаготворні умови, зниження показників психологічної адаптації, що мінімізує стратегія адаптації, особлива організація способу життя.

Постановка проблеми. Психологические аспекты образа жизни многообразны, как многообразен сам образ жизни. В данной статье мы рассмотрим аспект, который не часто становится предметом внимания исследователей. Среди различных составляющих образа жизни выделим такой компонент, как условия жизни людей. И зададим-

1 Работа выполняется при поддержке РГНФ (проект № 12-06-00025 "Снижение показателей психологической адаптации как следствие длительного проживания населения в регионе экологического неблагоприятия") и в рамках Государственного задания вузу Минобрнауки РФ № 6.3657.2011

ся вопросом, могут ли экологически неблагоприятные природные условия жизненной среды человека, не будучи определяющими, тем не менее, способствовать возникновению некоей специфики его жизнедеятельности?

Образ жизни находит внешнее проявление в разных формах активности человека, в том числе и активности психической. Многолетние исследования показателей психической деятельности детского населения, родившегося и проживающего на экологически неблагоприятных территориях Забайкальского края [13; 16; 17; 18], показали, что существует тенденция к снижению общего уровня психической активности данной категории детей. Она проявляется в «дрейфе» показателей из диапазона средней нормы в диапазоны сниженной нормы, нижненормативные, пограничные.

Определение причины (причин) возникновения указанной тенденции - дело чрезвычайной сложности. Одно из направлений поиска объяснения ее существования - анализ общих законов адаптации. Изменение вследствие экологической деформации условий жизненной среды человека требует адаптации к ним. И поскольку экологическое неблагоприятие делает жизненную среду не вполне адекватной гено- и фенотипическим свойствам человека [9], приспособление к ней вызывает напряжение адаптационных механизмов. Механизмы адаптации к природным условиям известны и достаточно подробно изучены в биологии и медицине, в психологии же - только в отношении отдельных экстремальных воздействий. Мы полагаем, что те же самые адаптационные механизмы и процессы реализуются и на территориях экологического неблагоприятия - в условиях не экстремальных, но хронических влияний на психику здоровых людей не вполне адекватной, экологически деформированной природной среды (как части среды жизненной). В этом аспекте адаптационные процессы и механизмы до сих пор не рассматривались и нуждаются в самостоятельном анализе.

В лаборатории региональных исследований психики ЗабГУ предпринято изучение психологической адаптации человека, длительно проживающего в экологически «загрязненных» городах Забайкальского края¹. Психологическая адаптация понимается как сложное системное явление, в структуре которого могут быть выделены психофизиологический, психический и социально-психологический уровни [19].

Анализ медико-биологической литературы показал,

¹ Характеристика жизненной среды человека в Забайкальском крае уже давалась в материалах прежних конференций по актуальным проблемам экологической психологии, проводимых Институтом психологии имени Г.С. Костюка НАПН Украины [17].

что, фиксируя в целом достаточный уровень биологической адаптации к природно-климатическим условиям региона как коренного населения (бурят), так и пришлого (русских), исследователи вместе с тем отмечают, что «заболеваемость... свидетельствует о неустойчивой адаптации» [2, с. 122]. По уровню индекса потенциальной жизнеспособности Забайкалье относят к регионам с наиболее низким показателем [Там же. С. 87]. По данным ООН об индексе развития человеческого потенциала, Забайкальский край (до 2008 г. - Читинская область) устойчиво замыкает список регионов Российской Федерации [8]. В 2006 г. территориальное управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека отмечало: «В Читинской области тенденция к снижению продолжительности жизни населения сохраняется. Продолжает ухудшаться здоровье населения. Наблюдается негативная динамика заболеваемости во всех возрастных группах и практически по всем классам болезней» [4, с. 106]. Помимо заболеваний, обусловленных естественными природно-климатическими условиями, у жителей края часто возникают экологозависимые состояния и так называемые индикаторные патологии, свидетельствующие об антропогенном «загрязнении» среды [1; 2; 7; 10; 20 и др.]. В медицине заболевание трактуется как особая, «экономная» форма адаптации человека [11; 15]. Таким образом, заболеваемость населения свидетельствует о сниженном уровне биологической адаптации людей к экологически неблагоприятным условиям.

Цель данной статьи - представить материалы исследования психологической адаптации юношеского населения (на примере студентов), проживающих в экологически неблагоприятных городах Забайкальского края.

Методологическую основу исследования составляет эконсихологический подход к развитию психики (В.И. Панов [14]).

На основе определения градиента природного и социального факторов территории исследования были «проранжированы» и по степени экологического «загрязнения» физической среды, и по уровню социального развития. Это г. Чита - административный, экономический и культурный центр края со значительным, по оценкам экспертов, «загрязненной» природной средой; г. Балей - районный центр, город экологического кризиса; г. Краснокаменск - районный центр с чрезвычайной экологической ситуацией. То есть

Методы исследования. Показателями адаптации на психофизиологическом уровне служили характеристики функционального состояния и работоспособности испытуемых. Они были получены

с помощью вариационной хронорефлексометрии (методика М.П. Мороз) и теста Э. Ландольта. Показатели психического и социально-психологического уровня психологической адаптации определялись с помощью личностного опросника ММРІ. Кроме того, показателями психологической адаптации студентов на высшем, социально-психологическом, уровне явились характеристики жизнестойкости, диагностируемые по результатам теста С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой.

Выборку составили студенты, родившиеся и обучающиеся в Забайкальском государственном университете (г. Чита), педагогическом (г. Балей) и медицинском (г. Краснокаменск) колледжах. Общий объем выборки - 249 человек. Средний возраст испытуемых – 20±0,9 лет. Первокурсники обследовались во второй половине учебного года по завершении адаптации к условиям профессионально-учебной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Показатели психофизиологического уровня психологической адаптации представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Количество студентов (в %) с показателями психофизиологического уровня психологической адаптации по методике М.П. Мороз

Виды состояний работоспособности	г. Чита N = 98	г. Балей N = 89	г. Краснокаменск N = 62
Нормальная	12,2	5,6	14,5
Незначительно сниженная	57,1	59,5	37,1
Сниженная	28,7	27,0	37,1
Существенно сниженная	1,0	7,9	11,3
Ограниченная	1,0	0	0

Из таблицы видно, что наименьшее число испытуемых с нормальной работоспособностью выявлено в городе экологического кризиса Балей. Самое большое - в чрезвычайно «загрязненном городе» Краснокаменск. Он отличается от других районных городов Забайкальского края лучшими социальными условиями (отмечен специальным призом по итогам конкурса «Самый благоустроенный город России»). Социальный фактор в данном случае сильнее природного. Работоспособность испытуемых Краснокаменска выше даже, чем в Чите (градиент фактора «загрязненность» природной среды» которой ниже, а социальный статус выше) Та же самая тенденция обнаруживается в показателях незначительно сниженной работоспособности. В показателях существенно сниженной работоспособности зависимость другая: чем выше степень «загрязнения» природной среды территории, тем ниже показатели работоспособ-

ности, то есть сильнее фактор природный. Суммарное количество студентов со сниженной и существенно сниженной работоспособностью также самое высокое в городе с чрезвычайной экологической ситуацией (Краснокаменск), и социальные условия не могут компенсировать негативное влияние экологически неблагоприятной среды; несколько ниже - в городе экологического кризиса (Балей), наконец, в Чите, где и природные, и социальные условия более благоприятны, данная категория испытуемых самая малочисленная.

Достаточно показательны результаты теста Э. Ландольта. Высока амплитуда колебания продуктивности деятельности испытуемых. Низкий коэффициент выносливости зафиксирован у 58,2 % студентов Читы, у 61 % испытуемых Балей и у 77,4 % студентов Краснокаменска. Количество студентов с высоким уровнем работоспособности на всех экологически неблагоприятных территориях очень мало, и оно уменьшается с увеличением степени «загрязнения» территории: в Чите - 15,3 % студентов, в Балее - 4 %, и в Краснокаменске - таких студентов нет вообще.

Показатели психического уровня психологической адаптации по данным ММРІ представлены в таблице 2.

Таблица 2

Количество студентов (в %) с показателями психического уровня психологической адаптации по ММРІ

Тип профиля	г. Чита N = 98	г. Балей N = 89	г. Краснокаменск N = 62
Нормальный	66,3	56,0	54,8
Утопленный	7,9	2,0	4,8
Пограничный	14,6	30,0	26,2
Промежуточный	11,2	12,0	14,2

Данные таблицы свидетельствуют, что бо́льшая часть обследованных студентов хорошо адаптирована, показатели опросника составляют нормальный личностный профиль. Но возникла необходимость выделения особого типа профиля, показатели которого представляют собой равное соотношение между нормальным и пограничным профилями. В лаборатории его назвали промежуточным. Его наличие дает возможность говорить о дрейфе показателей к нижним границам нормы и констатировать ограничение адаптационных возможностей испытуемых.

Обращает на себя внимание большое число студентов, имеющих пограничный личностный профиль, на территориях с кризисной и чрезвычайной экологической ситуацией. Для них характерна эмоциональная напряженность, выраженные затруднения в адаптации, высокая степень стресса и низкая устойчивость к нему.

Общее число студентов с показателями утопленного (свидетельствующего о возможных трудностях адаптации), пограничного и промежуточного профилей, составляет в Чите 33,7 %, в Балее - 42,0 % и в Краснокаменске - 45,2 %. Это очень серьезное свидетельство существования тенденции к снижению показателей психологической адаптации испытуемых и на ее психическом уровне. Чем сильнее экологическое «загрязнение» природной среды территории, тем ярче выражена данная тенденция.

На социально-психологическом уровне психологической адаптации показатели большинства студентов входят в границы средней нормы. Испытуемые адаптированы, умеют справиться со стрессовыми ситуациями. Показатели заниженного уровня жизнестойкости имеют 14,3 % испытуемых в Чите, 20 % - в Балее (и все-таки это пятая часть обследованных!) и 12,9 % - в Краснокаменске.

Показатели на данном уровне психологической адаптации «выравниваются» за счет социальной компенсации. Понятно, также что это достигается еще и за счет снижения показателей на нижележащих уровнях. Возникает вопрос о «цене» социально устойчивого состояния психики, цене, которую «платит» человек, проживающий в регионе экологического неблагополучия. Подчеркнем, что психика едина, и поэтому, несмотря на преобладание средних и высоких показателей психологической адаптации на социально-психологическом уровне, нельзя говорить о достаточном уровне психологической адаптации в целом.

Известно [6], что существуют три основных стратегии адаптации, то есть общей направленности адаптивного ответа, способа достижения приспособительного эффекта: а) стратегия компенсации (гомеостатирования); б) эксплуатативная (мобилизационная) стратегия, обеспечивающая новые возможности адаптации за счет перестройки гомеостатических систем; в) стратегия минимизации, или избегания, ухода, ареактивности. В снижении показателей психологической адаптации людей, длительно проживающих на территориях экологического неблагополучия, часто проявляет себя третья стратегия адаптации.

Также известно, что при достаточном функциональном резерве кратковременное умеренное напряжение адаптивных систем в пределах физиологических реакций ведет к росту уровня функционирования, и лишь с дальнейшим повышением степени напряжения адаптивных систем снижается уровень функционирования организма [12]. В этом случае преобладает мобилизационная стратегия адаптации.

Мы ведем речь об ином варианте влияния на человека неадекватной природной (физической) среды: не о разовом «адаптационном ударе» (В.И. Медведев), но о длительном, малыми дозами, негатив-

ном воздействии на организм и психику хотя и не экстремально, однако значительно «загрязненной» среды.

При этом могут быть задействованы два механизма участия психики в жизнеобеспечении человека, проживающего на территории экологического неблагополучия.

Первый вариант соответствует ситуации, когда человек родился и живет в условиях значительного экологического неблагополучия. В этих условиях возможна первичная слабость адаптационных ресурсов человека (и первичная слабость биологического «компенсаторного фонда» [3]. Затрачивая большие усилия на адаптацию, организм и психика изначально обладают меньшими функциональными возможностями. Если воздействия повреждающих средовых агентов длительны и/или попадают на ранние этапы онтогенеза человека, то возможно ослабление напряженных адаптивных систем и снижение параметров психической активности, смещение ее показателей в диапазон, не достигающий границ «средней» нормы, находящийся между «средней» нормой и ненормативностью – нижненормативный диапазон. Подобная феноменология может свидетельствовать о том, что в общем комплексе психических реакций человека на негативные средовые воздействия существует известный «перевес» реакций депрессивного характера, определяемых пониженной (экономной) функциональной активностью, над реакциями оптимальными. Вспомним утверждения В.П. Казначеева [9] о том, что у человека, по-видимому, возникло определенное несоответствие биологических свойств факторам среды, отсюда - слабость механизмов адаптации к хронической экстреме. Исследователь говорит о слабости механизмов биологической адаптации человека к длительным негативным средовым влияниям как основе возникновения хронических патологических процессов. Мы же добавим, что закономерным следствием сниженного функционирования биологического уровня системной организации человека является столь же закономерно сниженное по показателям функционирование психологического и социального уровней.

Из-за нагрузки, связанной с длительным негативным влиянием экологически неблагополучной среды и напряжением изначально менее сильных адаптивных систем, люди, родившиеся и постоянно проживающие на соответствующих территориях, по состоянию своего организма и психики находятся ближе к нижнему пределу адаптационной нормы популяции, чем те, кто проживает на экологически благополучных территориях. Они ближе к истощению своих возможностей. Между тем, известно, что в этих случаях организм переходит на режим минимизации функций [11; 15]. При превращении любого стресса в хронический энергозатратная стратегия становится весьма расточительной и уступает место трофотропной,

энергосберегающей. Это своего рода щадящий режим, реализующий принцип минимизации потерь. Он и является реальной биологической основой общего снижения показателей психологической адаптации человека в условиях экологического неблагополучия. Можно сказать, что это особая стратегия адаптации и мера адаптированности человека к условиям длительного экологического неблагополучия с вынужденной высокой ценой за сохранение жизнедеятельности. Организм и психика в результате достигают относительного динамического равновесия с экологически неблагополучной средой, но на более низком уровне функционирования.

Второй вариант влияния на психику человека неадекватной природной (физической) среды возникает тогда, когда человек, родившийся здоровым в условиях экологического благополучия, переезжает на значительно «загрязненную» территорию и живет здесь длительное время. Его базовые филогенетические программы изначально нормальны, и психическое развитие также соответствует норме. В условиях хронического негативного влияния экологически неблагополучной среды существующие у человека системы адаптации работают с напряжением, поначалу обеспечивая привыкание. Наличие в организме напряженной системы, естественно, изменяет целостную деятельность всех других систем, что заставляет и психику, составляющую системное единство с жизненной средой, функционировать, хотя и в параметрах нормы, но часто не в границах «средней» нормы, а ниже нее, поскольку многие биологические и психические процессы оказываются слишком «затратными». Эффект негативных средовых воздействий может накапливаться, что ведет к снижению приспособительных и защитных свойств организма. Хронические негативные воздействия неадекватной физической среды требуют постоянного напряжения адаптивных систем. Их длительная работа с напряжением может вызвать истощение существующих программ жизнеобеспечения. Тогда они перестают быть оптимальными. Предупреждая истощение и срыв адаптации, организм снижает параметры своего функционирования. На выше лежащих психологическом и личностном уровнях это также проявится изменением (общим снижением) психической активности.

В соответствии со всем, сказанным выше, мы даем положительный ответ на сформулированный в начале статьи вопрос: экологически неблагополучные природные условия жизненной среды человека, не будучи определяющими, объективно способствуют возникновению специфики его жизнедеятельности, поскольку в процессе ее реализуется особая стратегия психологической адаптации. Постоянное проживание человека в экологически «загряз-

ненном» городе требует от него осознанного отношения к организации своего образа жизни. Характер его жизнедеятельности, при всей ее полноценности, должен быть в известной мере щадящим. Необходим особый режим всех видов деятельности, исключая физическое и психическое переутомление, оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. Образ жизни человека, находящегося в экологически неблагоприятных условиях, предполагает специальное психологическое сопровождение, основанное на научно разработанных программах поддержания оптимального уровня психологической адаптации населения «загрязненных» территорий. Рекреационный потенциал экологически неблагоприятного города должен быть повышен для предупреждения рисков истощения и срыва психологической адаптации.

Выводы.

1. Образ жизни включает в себя условия жизни человека, природные и социальные. И эти условия, не будучи определяющими, объективно способствуют возникновению специфики его жизнедеятельности. В полной мере это относится к природным, в том числе, к экологически неблагоприятным условиям.

2. Образ жизни находит внешнее проявление в разных формах активности человека, в том числе и активности психической. Исследования показали, что существует тенденция к снижению общего уровня психической активности детского населения, родившегося и проживающего на экологически неблагоприятных территориях Забайкальского края

3. Одно из направлений поиска объяснения существования данной тенденции - анализ общих законов адаптации. Приспособление к не вполне адекватной гено- и фенотипическим свойствам человека среде вызывает напряжение адаптационных механизмов.

4. Медико-биологические исследования свидетельствуют о сниженном уровне биологической адаптации людей к экологически неблагоприятным условиям.

5. Эмпирическое исследование психологической адаптации человека, длительно проживающего в экологически неблагоприятной жизненной среде (на примере студентов, обучающихся в ряде городов Забайкальского края), выявило снижение показателей психофизиологического и психического уровней психологической адаптации студентов. Несмотря на преобладание средних и высоких показателей психологической адаптации на социально-психологическом уровне вследствие действия механизмов социальной компенсации, нельзя говорить о достаточном уровне психологической адаптации в целом.

6. Снижение (в пределах нормы) уровня психологической адаптации человека в экологически «загрязненном» городе есть результат реализации стратегии минимизирующей адаптации.

7. Постоянное проживание в экологически «загрязненном» городе требует от человека осознанного отношения к организации своего образа жизни, обеспечения щадящего режима всех видов деятельности, оптимального сочетания нагрузки и отдыха, включения специального психологического сопровождения. Рекреационный потенциал экологически неблагоприятного города должен быть повышен.

Литература

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. Агаджанян Н.А., Гомбоева Н.Г. Адаптация, экология и здоровье населения различных этнических групп Восточного Забайкалья: Научное издание. Новосибирск: Изд-во СО РАН; Чита: Изд-во ЗабГПУ, 2005. 152 с.
3. Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Собрание сочинений: В 6-ти т. Проблемы развития психики / под ред. А.М. Матюшкина. М.: Педагогика, 1983. Т. 3. 368 с.
4. Государственный доклад «О санитарно-эпидемиологической обстановке в Читинской области в 2006 году» / Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Читинской области; Федеральное государственное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Читинской области». Чита, 2007. 158 с.
5. Давыдовский И.В. Приспособительные процессы в патологии // Вестник АМН СССР, 1962. № 4. С. 27—37.
6. Дзятковская Е.Н. Экология и здоровье: монография. Иркутск: ИЧП Арком, 1993. Т.1, 2. 180 с.
7. Елизарова Т.В. Загрязнения окружающей среды и ее влияние на здоровье городского детского населения (на примере города Читы): автореф. дис. ... канд. мед. наук. Иркутск, 1997. 21 с.
8. Забайкалье в геополитике России: материалы международной конференции. Улан-Удэ: Изд-во БНЦ СО РАН, 2003. 170 с.
9. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. Новосибирск: Наука, 1980. 192 с.
10. Кошмелева Я.А. Роль нарушений гормонального статуса в генезе резидуально-органических нервно-психических расстройств у детей и подростков экологически неблагоприятного региона Забайкалья: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Чита, 2003. 21 с.
11. Крыжановский Г.Н. Патология регуляторных механизмов // Патология, физиология и экспериментальная терапия. 1990 № 2. С. 3—10.
12. Медведев В.И. О проблеме адаптации // Компоненты адаптационного процесса. Л., 1984. С. 3-16.

13. Михайлова О.П. Умственная работоспособность младших школьников, проживающих в условиях экологического неблагополучия, и пути ее оптимизации: дисс. ... канд. психол. наук. Иркутск: ИГПУ, 2007. 150 с.
14. Панов В.И. Экологическая психология: Опыт построения методологии. М.: Наука, 2004. 197 с.
15. Патологическая физиология: учебник / под ред. А.Д. Адо, М.А. Адо, В.И. Пыцкого, Г.В. Порядина, Ю.А. Владимирова. М.: Триада X, 2000. 574 с.
16. Сараева Н.М. Интеллектуальные и эмоциональные характеристики психики человека, проживающего на экологически неблагополучной территории: дис. ... докт. психол. наук. М.: РУДН, 2010. 424 с.
17. Сараева Н.М., Суханов А.А. Психологический статус детей в экологически неблагополучном регионе как обоснование необходимости регионализации образовательной практики // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: "Вид-во ЖДУ ім. І. Франка", 2012. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 29. С. 399-407
18. Суханов А.А. Влияние экологически неблагоприятной среды на интеллектуальное развитие детей: дис. ... канд. психол. наук. М.: ПИ РАО, 2005. 150 с.
19. Суханов А.А. Понятие «психологическая адаптация» в системном контексте // Психологическая адаптация и психологическое здоровье человека в осложненных условиях жизненной среды: коллективная монография. – М., Издательский дом Академии Естествознания, 2011. – С. 46-49.
20. Экологозависимые состояния (биохимия, фармакология, клиника): тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции, Чита, 24–25 апреля 1997 г. Чита, 1998. 256 с.

The authors discuss a special strategy of psychological adaptation (minimizing adaptation) caused by the lowering of man's psychic activities indices in ecologically unfavorable conditions. The researchers prove that the lowering of the students' psychic activities indices is caused by their living in ecologically unfavorable cities of Zabaikalsky Krai. Living in such a city demands man's realizing the importance to properly organize his way of life. An ecologically unfavorable city requires greater potential for recreation.

Keywords: *ecologically unfavorable conditions, the lowering of psychic activities indices, minimizing adaptation strategy, a proper organization of one's way of life.*