

УДК 159.9

**МЫСНИКОВА Э.А.**

*старший преподаватель кафедры теоретической и прикладной психологии Забайкальского государственного университета, г. Чита, Россия*

## **ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ЮНОШЕСКОГО НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ<sup>1</sup>**

В статье описаны результаты исследования жизнестойкости юношеского населения в условиях экологического неблагополучия Забайкальского края. Конструкт «жизнестойкость», являясь одной из составляющих в структуре жизнеспособности, в данном исследовании изучается как показатель социально-психологического уровня психологической адаптации. Применяется тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой (адаптация теста Мадди). Исследование выполнено в Лаборатории региональных исследований психики Забайкальского государственного университета, опирается на принцип системности. Применяется эконсихологический подход к развитию психики В. И. Панова. Осуществляется анализ популяционной изменчивости характеристик психики испытуемых.

**Ключевые слова:** *жизнестойкость, жизнеспособность, психологическая адаптация, юношеское население, экологическое неблагополучие*

В современных условиях экологического неблагополучия, препятствующих полноценному психическому развитию, проблема сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности человека является актуальной. Экологическое неблагополучие, изменяя природные условия жизни, делает их не вполне адекватными гено- и фенотипическим свойствам человека [2], что актуализирует проблему адаптации к ним.

Вопросы психологической адаптации юношеского населения, проживающего на экологически неблагополучных территориях, заслуживают специального внимания исследователей. В юношеском возрасте отмечается повышенная чувствительность к воздействиям неблагополучной среды [8], процессы адаптации весьма активны, и в то же время организм и психика уже более устойчивы к средовым воздействиям, чем в более ранние возрастные периоды. То есть существует специфика адаптационных процессов в юноше-

---

<sup>1</sup> Работа поддержана РФФИ, проект №17-06-00151 «Изучение жизнеспособности молодежного населения региона экологического неблагополучия (на примере школьников и студентов Забайкальского края)»

ском возрасте, тем более выраженная, чем более специфичны средовые условия жизнедеятельности.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Медико-биологическими исследованиями (Н.А. Агаджанян, Н.Г. Гамбоева и мн.др.) установлено ослабление физического развития и биологической адаптации постоянных жителей экологически неблагополучных районов, в первую очередь, их детского и юношеского населения: повышение заболеваемости, снижение функциональных показателей организма [1]. Анализ психического развития и состояния психики детей, проживающих на экологически неблагополучных территориях, также выявляет снижение (в пределах нормы) уровня их психической активности [9], что является показателем недостаточной психологической адаптации.

Но проблема психологической адаптации, как варианта развития человека в экологически неблагополучной среде, еще не стала предметом широкого самостоятельного анализа. В психологических исследованиях внимание уделяется, главным образом, адаптации человека к социальным условиям и факторам [9]. Адаптация к природным воздействиям интересует исследователей чаще всего в случае экстремальности последних [3; 5]. Между тем, развитие человека в экологически неблагополучных условиях вызывает напряжение адаптационных механизмов, и последствия такого напряжения требуют своего изучения.

Анализ состояния проблемы позволил выявить **противоречие** между социальной и научной необходимостью создания эмпирически обоснованного представления о психологической адаптации людей, проживающих в экологически неблагополучной среде, и недостаточностью имеющихся для этого данных. Противоречие определило **проблему исследования**: каковы показатели психологической адаптации юношеского населения, родившегося и проживающего в экологически неблагополучной среде.

В настоящей работе психологическая адаптация понимается как вариант развития человека, безостановочно происходящий процесс приспособления к постоянно изменяющимся условиям жизнедеятельности. Это «процесс и результат приспособления человека к средовым условиям на уровне целостной психики в системе «человек – жизненная среда» с целью сохранения ее динамического равновесия» [9] (А.А. Суханов, 2011). Психологическая адаптация – сложная структура, в которой связаны между собой психофизиологический, психический, социально-психологический уровни.

**В данной статье описаны результаты исследования показателей социально-психологического уровня психологической адаптации у населения юношеского населения,**

**родившегося и проживающего в экологически неблагоприятной среде.**

Интегральным показателем социально-психологического уровня психологической адаптации является уровень жизнестойкости личности.

Конструкт «жизнестойкость» («hardiness») обозначает меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию [14].

Жизнестойкость является определенной системой взглядов, убеждений об окружающем мире и о своем месте в нем. Данная система включает в себя такие компоненты, как вовлеченность, контроль, принятие риска.

Вовлеченность (commitment) – это компонент, характеризующий степень активной заинтересованности и ощущения максимального присутствия в собственной жизнедеятельности.

Контроль (control) является стойким убеждением о собственном выборе жизненного пути, о собственном влиянии на свою жизнь путем борьбы. Чем сильнее развит компонент контроля, тем слабее ощущение беспомощности.

Принятие риска (challenge) является убежденностью человека в необходимости и важности любого жизненного опыта, который рассматривается как способ развития, самосовершенствования. Именно через активное извлечение знаний, полученных из собственного опыта, и осуществляется личностный и жизненный рост.

С. Мадди [14] считает, что в условиях стресса для сохранения оптимального уровня жизнедеятельности необходима достаточная выраженность, согласованность между собой и общей мерой жизнестойкости всех трех выше обозначенных компонентов.

Жизнестойкость, являясь набором установок и навыков или чертой личности, которые позволяют эффективно находить выход из трудных жизненных ситуаций и использовать происходящие с личностью изменения для личностного роста, оказывается необходимой составляющей в структуре жизнеспособности. Жизнестойкость рассматривается как индивидуальная характеристика, а жизнеспособность – как более широкое понятие. Так, А.Н. Фомина отмечает, что жизнеспособность присуща человеку как индивиду, а жизнестойкость развивается позже как личностное образование [11].

В отечественных исследованиях жизнестойкость рассматривают как адаптационные способности человека, как отражение процесса системной адаптации человека к природному и социальному [10], как способность личности к адаптации [12], как результат социализации человека [6].

Данное исследование проводилось в Забайкальском крае, ряд территорий которого можно рассматривать как модель многих экологически неблагоприятных регионов.

Природно-климатические и экологические условия Забайкальского края изначально способствуют развитию острых и хронических интоксикаций, нарушению энергетического метаболизма населения, родившегося и/или длительное время проживающего в данном регионе [1; 9].

В психологических исследованиях выявлено снижение общего уровня психической активности (Н.М. Сараева, 2010), показателей умственной работоспособности (О.П. Михайлова, 2007), развития интеллекта (А.А. Суханов, 2005) детского населения Забайкальского края [9]. Сотрудниками лаборатории региональных исследований психики Забайкальского государственного университета получены данные [9] об изменении в сторону нижненормативного диапазона адаптационных показателей населения региона (Н.М. Сараева, А.А. Суханов, Г.А. Чиркова, 2011).

Таким образом, жизненная среда Забайкальского края (природная и социальная) имеет ряд региональных особенностей и характеризуется в целом как неблагоприятная.

**Цель** данного исследования: изучить показатели жизнестойкости как интегрального показателя социально-психологического уровня психологической адаптации лиц юношеского возраста, родившихся и постоянно проживающих на экологически неблагоприятных территориях Забайкальского края.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что показатели жизнестойкости лиц юношеского возраста, родившихся и постоянно проживающих на экологически неблагоприятных территориях, в силу действия факторов социальной компенсации могут войти в границы средней нормы.

Исследование выполнено в рамках экопсихологического подхода к развитию психики человека (В.И. Панов, 2004) [7], с опорой на принципы детерминизма, развития, единства человека и среды, системности. Осуществляется анализ популяционной изменчивости характеристик психики испытуемых.

Изучалось юношеское население Забайкальского края – студенты и старшие школьники. Общий объем выборки – 242 человека. Средний возраст испытуемых –  $20 \pm 0,9$  лет. Изучались практически здоровые лица юношеского возраста – учащиеся старших классов средних общеобразовательных школ, колледжей, студенты вуза. Все испытуемые родились и постоянно проживают в тех населенных пунктах, которые изучались.

Территории исследования отличаются друг от друга по условиям жизненной среды, природной (физической) и социальной. На основании общепринятых критериев оценки экологического неблагоприятия, были определены градиенты природного и социального факторов, то есть территории исследования проранжиро-

ваны по степени экологического неблагополучия и по социальным условиям (характеристикам экономического, культурного, информационного развития). К зоне чрезвычайной экологической ситуации относится г. Краснокаменск – районный центр; к зоне экологического кризиса – г. Балей, районный центр; как «экологически неблагополучная» характеризуется большая часть территорий г. Чита – административного, экономического и культурного центра Забайкальского края. По условиям среды социальной наиболее благополучной территорией является г. Чита, на втором месте – г. Краснокаменск, на третьем – г. Балей. Контрольное исследование проводилось на признанной экспертами экологически «чистой» территории – в селе Красный Чикой – районном центре, находящемся в зоне уникальных природных заповедников и заказников федерального значения. Уровень социально-экономического развития территории ниже, чем у всех названных.

Для получения показателей социально-психологического уровня психологической адаптации применялся тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой (2006) [4]. Тест характеризует меру способности выдерживать стрессовую ситуацию.

Результаты подвергались обработке с помощью методов математической статистики (с привлечением пакета программ «STATISTICA» 6.0.). Применялась описательная статистика. Достоверность различий данных определялась с помощью критерия  $\varphi^*$  – углового преобразования Фишера.

Проведено многовариантное сопоставление разноуровневых показателей испытуемых, проживающих на отличающихся по условиям жизненной среды территориях.

#### **Были получены следующие результаты.**

По всем параметрам жизнестойкости у большей части всех испытуемых выявляется среднее значение (что соответствует норме).

Результаты сравнения параметров жизнестойкости, выявленные тестом жизнестойкости Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой (адаптация теста Мадди), представлены в табл. 1.

При этом выявлены статистически значимые отличия между параметрами жизнестойкости испытуемых.

В выборке жителей Краснокаменска (зоны чрезвычайной экологической ситуации) выше доля лиц с контролем ниже среднего (при  $p < 0,03$ ), с показателем принятия риска ниже среднего (при  $p < 0,003$ ), с общим показателем жизнестойкости ниже среднего (при  $p < 0,001$ ), чем в выборке жителей Красного Чикоя (экологически «чистой» территории).

Таблица 1.

**Количество испытуемых (в %) с показателями социально-психологического уровня психологической адаптации (по тесту жизнестойкости Д.А. Леонтьева, Е.И. Расказовой) на территориях с отличающимися условиями жизненной среды**

Значения параметров жизнестойкости	г. Красно-каменск (N = 42)	г. Балей (N = 50)	г. Чита (N = 89)	с. Красный Чикой (N = 61)
<b>Вовлеченность:</b>				
Среднее значение	69,1	54,0	54,0	70,5
Завышенный	21,4	22,0	22,0	24,6
Заниженный	9,5	24,0	24,0	4,9
<b>Контроль:</b>				
Среднее значение	69,1	64,0	64,0	78,7
Завышенный	21,4	22,0	22,0	19,7
Заниженный	9,5	14,0	14,0	1,6
<b>Принятие риска:</b>				
Среднее значение	61,9	54,0	54,0	65,6
Завышенный	23,8	38,0	38,0	32,8
Заниженный	14,3	8,0	8,0	1,6
<b>Общий показатель жизнестойкости:</b>				
Среднее значение	69,1	52,0	59,6	72,1
Завышенный	21,4	30,0	30,3	27,9
Заниженный	9,5	18,0	10,1	0

В выборке жителей Балея (зоне экологического кризиса) выше доля лиц с вовлеченностью ниже среднего (при  $p < 0,001$ ), с контролем ниже среднего (при  $p < 0,002$ ), с показателем принятия риска ниже среднего (при  $p < 0,04$ ), с общим показателем жизнестойкости ниже среднего (при  $p < 0,001$ ), чем в выборке жителей Красного Чикоя (экологически «чистой» территории).

В выборке жителей Читы («экологически неблагоприятной» зоне) выше доля лиц с вовлеченностью ниже среднего (при  $p < 0,02$ ), с контролем ниже среднего (при  $p < 0,001$ ), с показателем принятия риска ниже среднего (при  $p < 0,01$ ), с общим показателем жизнестойкости ниже среднего (при  $p < 0,001$ ), чем в выборке жителей Красного Чикоя (экологически «чистой» территории).

В выборке жителей Красного Чикоя (экологически «чистой» территории) выше доля лиц с нормативным (средним) показателем вовлеченности (при  $p < 0,03$ ), чем в выборке жителей Балея. Здесь выше доля лиц с нормативным (средним) показателем контроля, чем в выборке жителей Балея (при  $p < 0,04$ ) и в выборке жителей Читы (при  $p < 0,01$ ). В Красном Чикое также выше доля лиц с нормативным (средним) значением общего показателя жизнестойкости, чем в выборке жителей Балея и Красного Чикоя (при  $p < 0,01$ ), Читы и Красного Чикоя (при  $p < 0,05$ ). Здесь отсутствуют заниженные значения общего показателя жизнестойкости.

Таким образом, выявлено, что на всех территориях исследования показатели жизнестойкости большинства испытуемых вошли в границы средних значений. Но при этом на экологически неблагоприятных территориях доля лиц с заниженными показателями всех параметров жизнестойкости больше, чем у испытуемых из контрольной группы. На экологически благополучной территории (хотя и с более низким уровнем социального развития) доля лиц с нормативным значением всех параметров жизнестойкости больше, чем у испытуемых из основной группы.

Результаты эмпирического исследования, проведенного в Забайкальском крае, позволили сформулировать следующие **выводы**.

На социально-психологическом уровне психологической адаптации у лиц юношеского возраста, родившихся и постоянно проживающих на экологически неблагоприятных территориях, показатели снижены. Это подтверждает правомерность выдвинутой гипотезы.

Выявленный характер сниженных показателей жизнестойкости испытуемых, родившихся и постоянно проживающих на экологически неблагоприятных территориях, не должен рассматриваться только как негативный. Он отражает процессы, позволяющие людям осуществлять жизнедеятельность в условиях экологически неблагоприятной среды. Лица юношеского возраста из экологически неблагоприятных городов «платят» таким образом, определенную адаптационную цену за проживание в средовых условиях, не в полной мере адекватных для жизнедеятельности. Благодаря этому сохраняется динамическая сбалансированность в системе «человек-среда».

**Перспективы дальнейшего исследования.** В данной статье рассмотрено исследование только одного из уровней целостной психологической адаптации юношеского населения, проживающего в условиях экологического неблагополучия. Сложность проблемы системного подхода к пониманию психологической адаптации нуждается в дальнейшем изучении. Перспективным представляется изучение жизнеспособности, являющейся интеграцией таких психических ресурсов адаптации, как саморегуляция, контроль поведения, активность, жизнестойкость, совладающее поведение.

#### **Список использованных источников**

1. 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.
2. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. Новосибирск: Наука, 1980. 192 с.
3. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. М.: Политиздат, 1989. 303 с.
4. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
5. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. Л., 1982. 103 с.
6. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль. 2006. 23 с.
7. Панов В.И. Экологическая психология: Опыт построения методологии. М.: Наука, 2004. 197 с.
8. Прохоренко Е.А. Комплексное исследование адаптационных возможностей организма студентов в условиях экологического неблагополучия: автореферат дисс. ... канд. биол. наук. Ульяновск, 2012.
9. Психологическая адаптация человека в осложненных условиях жизненной среды: коллективная монография / под научной ред. Н.М. Сараевой; Забайкал. гос. ун-т. Чита: ЗабГУ, 2014. 339с.
10. Стецишин Р.И. Личностно-психологические ресурсы жизнестойкости (на примере личности врача-клинициста): дисс. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2008. 189 с.
11. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности. Монография. МПГУ, Издательство «Прометей», 2012.
12. Циринг Д.А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков // Вестник Томского государственного университета. 2009. № 323. С. 336-342.
13. Яницкий М.С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики: учебное пособие. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1999. 84 с.



14. Maddi S., Kobasa S. The Hardy Executive: Health under Stress. Homewood (IL): Dow Jones-Irwin, 1984.

### **Транслитерационный перевод списка источников**

1. Agadzhanjan N.A., Gombueva N.G. Adaptacija, jekologija i zdorov'e naselenija razlichnyh jetnicheskich grupp Vostochnogo Zabajkal'ja: Nauchnoe izdanie. Novosibirsk: Izd-vo SO RAN; Chita: Izd-vo ZabGPU, 2005. 152 s.
2. Kaznacheev V.P. Sovremennye aspekty adaptacii. Novosibirsk: Nauka, 1980. 192 s.
3. Lebedev V.I. Lichnost' v jekstremal'nyh uslovijah. M.: Politizdat, 1989. 303 s.
4. Leont'ev D.A., Rasskazova E.I. Test zhiznestojkosti. M.: Smysl, 2006. 63 s.
5. Medvedev V.I. Ustojchivost' fiziologicheskikh i psihologicheskikh funkcij cheloveka pri dejstvii jekstremal'nyh faktorov. L., 1982. 103 s.
6. Nalivajko T. V. Issledovanie zhiznestojkosti i ee svyazej so svojstvami lichnosti: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. Jaroslavl'. 2006. 23 s.
7. Panov V.I. Jekologicheskaja psihologija: Opyt postroenija metodologii. M.: Nauka, 2004. 197 s.
8. Prohorenko E.A. Kompleksnoe issledovanie adaptacionnyh vozmozhnostej organizma studentov v uslovijah jekologicheskogo neblagopoluchija: avtoreferat diss. ... kand. biol. nauk. Ul'janovsk, 2012.
9. Psihologicheskaja adaptacija cheloveka v oslozhnennyh uslovijah zhiznennoj sredy: kollektivnaja monografija / pod nauchnoj red. N.M. Saraevoj; Zabajkal. gos. un-t. Chita: ZabGU, 2014. 339s.
10. Stecishin R.I. Lichnostno-psihologicheskie resursy zhiznestojkosti (na primere lichnosti vracha-klinicista): diss. ... kand. psihol. nauk. Krasnodar, 2008. 189 s.
11. Fominova A. N. Zhiznestojkost' lichnosti. Monografija. MPGU, Izdatel'stvo «Prometej», 2012.
12. Ciring D.A. Issledovanie zhiznestojkosti u bespomoshhnyh i samostojatel'nyh podrostkov // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. 2009. № 323. S. 336-342.
13. Janickij M.S. Adaptacionnyj process: psihologicheskie mehanizmy i zakonovernosti dinamiki: uchebnoe posobie. Kemerovo: Kemerovskij gosudarstvennyj universitet, 1999. 84 s.
14. Maddi S., Kobasa S. The Hardy Executive: Health under Stress. Homewood (IL): Dow Jones-Irwin, 1984.

### **Мыснікова Е.А. Життєстійкість юнацького населення в умовах екологічного неблагополуччя**

У статті описані результати дослідження життєстійкості юнацького населення в умовах екологічного неблагополуччя Забайкальського краю. Конструкт «життєстійкість», будучи однієї зі складових у структурі життєздатності, у даному дослідженні вивчається як показник соціально-психологічного рівня психологічної адаптації. Застосовується тест життєстійкості Д. А. Леонт'єва, Е. І. Рассказової (адаптація тесту Мадді). Дослідження виконано в Лабораторії регіональних досліджень психіки

Забайкальського державного університету, спирається на принципи системності. Застосовується екопсихологічний підхід до розвитку психіки В. І. Панова. Здійснюється аналіз популяційної мінливості характеристик психіки випробовуваних.

**Ключові слова:** життестійкість, життєздатність, психологічна адаптація, юнацьке населення, екологічне неблагополуччя

### ***Mysnikova E.A. On the Resilience of the Youth Population Living in Ecologically Adverse Areas<sup>1</sup>***

The article summarizes the findings of researching resilience of youth population in ecologically adverse areas of Zabaikalskiy Krai. The topicality of the given research comes from the fact that ecologically adverse environment strains adaptation mechanisms of human development and the outcomes of such a tension require a thorough examination. Being one the constituent parts of vitality, the construct of resilience represents a set of skills and attitudes allowing to effectively find a way out of difficult real-life situations. Taking into account ranging of the areas owing to some natural ("pollution", physical environment of the area) and social (social status) factors we have analyzed and supervised the empirical data collection by comparing it to the indicators of the psychological adaptation of the research subjects living in similar or different conditions of the inhabitable environment. In the empirical part of the study we have applied both survey and test methods. In the given research conducted in the Laboratory of the Regional Studies of Psyche of Zabaikalskiy State University resilience is regarded as an indicator of social and psychological level of psychological adaptation. The research relies upon the principle of consistency and implements V. I. Panov's eco-psychological approach to psychic development as well as the resilience test by D.A. Leontiev and E.I. Rasskazova (the adaptation of Muddy's test). The population variability of the psyche of the test subjects is also being analyzed. The results of the conducted research show the tendency for the resilience indicators to float to the lower bounds of the adaptive norm.

**Key words:** *resilience, vitality, psychological adaptation, youth population, environmental adversity*

---

<sup>1</sup> The work was supported by RFBR, Project № 17-06-00151 «Youth Population Vitality Study in the Ecological Trouble Region (research analysis of Transbaikal students)»