

Методологические и теоретические позиции исследования психологической адаптации людей, проживающих в экологически неблагоприятных условиях*

В статье дано методологическое обоснование применения системного анализа психологической адаптации людей, проживающих в условиях экологически деформированной жизненной среды. Названы подходы к изучению адаптации в современной психологической науке, показаны существующие в них ограничения. Обозначен авторский подход в его основных позициях. Утверждается, что психологическая адаптация есть системная интегральная характеристика не только психики человека, но и системы «человек – жизненная среда». Отсюда необходимость изучения целостной психологической адаптации человека к длительным воздействиям на психику человека единой экологически неблагоприятной жизненной среды, природной и социальной. Представлена теоретическая модель психологической адаптации.

Ключевые слова: методологические предпосылки, психологическая адаптация, экологическое неблагоприятное положение, система «человек – жизненная среда», модель психологической адаптации.

A. A. Sukhanov
Chita, Russia

Methodological and Theoretical Positions to Investigate Psychological Adaptation of People Living in Ecologically Unfavorable Conditions

The paper presents the methodological grounds of a systemic analysis applied in studying psychological adaptation of people living in ecologically unfavorable conditions and describes various approaches to the adaptation study in modern psychological science showing their limits. The author develops his own approach to the problem. Psychological adaptation is an integral characteristic not only of the human psyche, but the system “man vs living environment.” This approach demands studying complex psychological adaptation of a person to the long-term influence of ecologically unfavourable living environment regarding natural and social aspects of the process. The paper presents a theoretical model of psychological adaptation.

Keywords: methodological grounds, psychological adaptation, ecologically unfavorable situation, ‘person vs living environment’ system, model of psychological adaptation

Адаптацию называют одной из важнейших системоформирующих связей человека с миром [1]. Адаптационная концепция оценивается как один из перспективных подходов к комплексному изучению человека.

В настоящее время многие проблемы биологической и психологической (в том числе психической) адаптации человека изучены достаточно подробно. Но внимание исследователей чаще направлялось к вопросам адаптации человека к социальным факторам жизненной среды [2; 3; 4; 6; 14; 17; 18 и мн. др.] и к отдельным, в первую очередь экстремальным, факторам среды природной (физической) [1; 9; 10; 11; 12; 16 и др.]. Закономерности адаптации человека к комплексу неадекватных природных средовых условий, которые нельзя квалифицировать как экстремальные, но которые способны при длительном воздействии негативно влиять на его жиз-

недеятельность (такowymi являются условия физической среды во многих регионах экологического неблагоприятия), до сих пор не стали предметом широких исследований. Между тем, на территориях экологического неблагоприятия среда предъявляет повышенные требования к адаптационным механизмам человека. Особенности психологической адаптации человека на экологически неблагоприятных территориях нуждаются в специальном анализе. Значимость этого анализа определяется тем, что психическое и психологическое здоровье (нездоровье) человека в целом можно считать результатом его успешной или неуспешной адаптации.

Теоретический анализ состояния проблемы адаптации человека в психологии позволил выявить ряд противоречий в подходах к её разработке, обусловленных методологическими позициями исследователей.

* Работа выполнена в рамках реализации АВЦП «Развитие научного потенциала высшей школы».

Исходно определяя, что адаптация есть приспособление к изменяющимся условиям среды, направлена на сохранение динамического гомеостаза и поддержание оптимального состояния в системе «человек – среда», исследователь в реальной эмпирической работе забывает о необходимости анализа данной системы в целом, то есть о необходимости учитывать хотя бы общую совокупность факторов жизненной среды человека, ведь в реальной жизнедеятельности их влияние не разделено. Назвав первоначально, что его интересует адаптация именно к таким-то конкретным средовым условиям, исследователь далее изучает «собственно адаптацию» к ним как таковую, как самостоятельную сущность, то есть показатели психической деятельности «сами по себе», вне системных связей со средой, природной и социальной, без анализа специфики адаптации, определяемой разными средовыми факторами. Между тем психологическая адаптация есть системная интегральная характеристика не только состояния психики человека, но и системы «человек – жизненная среда».

Нередко психофизиологическая, психическая и социально-психологическая (личностная) адаптация исследуется отдельно, как самостоятельный вид адаптации. Несмотря на то, что связь их чаще всего постулируется, особенно в начале изучения каждой разновидности, для облегчения анализа определенного вида адаптации исследователь, как правило, абстрагируется от этой связи.

Анализу подвергается, как правило, адаптация индивида (личности) [3; 10; 11; 14; 20 и мн. др.], а не групп людей – населения определённых территорий, имеющих специфические условия жизненной среды. Между тем, характеристики и закономерности адаптации отдельных людей вряд ли могут быть безоговорочно приложимы к адаптации популяций. Выявить изменения в психике вследствие длительного влияния «загрязнённой» природной среды по индивидуальным показателям психической деятельности отдельных людей достаточно трудно. Можно говорить о влиянии такого фактора, как экологическое «загрязнение» жизненной среды, только на популяционную изменчивость психической активности. В связи с этим необходимо изучение психологической адаптации *населения*, проживающего на экологически неблагоприятных территориях. Иначе большой пласт реальности, связанный с психологической адаптацией человека, остаётся за рамками исследования.

Исследователями применяются разные подходы к анализу адаптации человека. Первоначально эти локальные по направленности подходы были выделены Н. М. Сараевой при анализе проблемы влияния экологического неблагополучия на состояние психики людей, проживающих на экологически неблагоприятных территориях [19]. Сходные по своим рамкам подходы можно увидеть и при изучении проблемы психологической адаптации человека.

Первый подход, реализуемый преимущественно в психологии экстремальных воздействий, в психологии спорта, можно назвать монофакторным. Исследуется адаптация определённого вида (чаще всего, психофизиологическая, психическая, иногда социально-психологическая) к отдельным интенсивным факторам природной (физической) среды или к конкретным отдельным видам нагрузок [1; 6; 10; 13; 18].

Другой подход – комплексный – имеет следующие варианты:

а) анализируется психическая, психофизиологическая адаптация к различным комплексам социальных воздействий [9; 12; 14; 21 и др.];

б) анализируется социально-психологическая адаптация к различным комплексам социальных воздействий [2; 3; 4; 6; 14; 18 и мн. др.].

Перечисленным подходам, в первую очередь монофакторному, присущ ряд ограничений, обусловленных методологическими предпосылками трактовки психологической адаптации человека и окружающей среды. Монофакторный подход не учитывает, что как природная (физическая), так и социальная среда целостна; в ней не выделяются ни отдельные физико-химические составляющие, ни отдельные социальные воздействия, и адаптационные факторы никогда не действуют на человека изолированно. Во-вторых, жизненная среда человека включает в себя природную и социальную составляющие [8; 15; 22; 23], каждая из которых требует обязательного учёта даже при исследовании отдельных аспектов психологической адаптации. В-третьих, вследствие целостности психологической адаптации в ней невозможно разграничить и выделить для самостоятельного изучения как отдельные виды адаптацию психофизиологическую, психическую, социально-психологическую. Вследствие названных ограничений получаемая в исследованиях информация не отражает всей сути адаптационных процессов, совершающихся в реальной жизнедеятельности людей.

Делая вывод о том, что психологическая адаптация человека, проживающего в условиях

экологической деформации жизненной среды, изучена недостаточно, подчеркнём: малое количество работ по этой проблеме определяется, на наш взгляд, не только и не столько сложностью проблемы, сколько методологической позицией исследователей, вычленяющих в реальных работах адаптацию человека из средового контекста его жизнедеятельности и эксплицирующих её как некое самостоятельное «образование» разной степени сложности. Отсутствует методологически обоснованный и опирающийся на принцип системности исследовательский подход к её анализу. Те же подходы, реализующиеся в общей психологии при рассмотрении адаптации человека, имеют ряд существенных ограничений, названных выше. Это не позволяет составить общее представление об особенностях психологической адаптации людей, проживающих на территориях экологического неблагополучия. Необходимо системное изучение целостной психологической адаптации человека к длительным воздействиям на психику человека единой экологически неблагополучной *жизненной среды*, природной и социальной.

Вышесказанное определяет цель исследования, которое проводится в лаборатории региональных исследований психики ЗабГГПУ, – выявить особенности психологической адаптации человека к экологически неблагополучной *жизненной среде*.

Исследование опирается на принцип системности. Реализация принципа системности в психологии разнообразна [7]. В рамках экологической психологии методологические позиции данного исследования определены экопсихологическим подходом к развитию психики человека В. И. Панова [15]. Принцип системности и основные концептуальные позиции экопсихологического подхода к развитию психики обеспечивают возможность системного анализа феноменологии психологической адаптации и содержания понятия «психологическая адаптация».

Исходные теоретико-методологические позиции исследования.

1. Отличительной чертой названного выше подхода является то, что в качестве исходного методологического основания исследования выступает анализ системы «человек – окружающая среда». В контексте данного исследования – «человек – жизненная среда»: невозможно без рассмотрения социальной составляющей среды установить роль именно природных влияний в возникновении специфики психологической адаптации людей, проживающих на экологически неблагоприятных территориях.

Психологическая адаптация рассматривается как результат взаимодействия между компонентами системы «человек – жизненная среда». Каждый из компонентов, в свою очередь, представляет собой сложноорганизованную систему (подсистему). При рассмотрении человека как компонента системы «человек – жизненная среда» становится очевидным, что психологическая адаптация человека представляет собой системную характеристику данной системы. Она не определяется только «внутренними» свойствами человека (биологическими, психическими, социальными). Она не обуславливается только параметрами внешней *жизненной среды* (природной и социальной). Психологическая адаптация есть продукт, результирующий взаимодействия, соотношения компонентов названной системы. Свойства психологической адаптации порождаются организующими отношениями между компонентами системы «человек – жизненная среда». Психологическая адаптация человека целостна, как целостен сам человек, как целостна его психика. Психологическая адаптация не может подразделяться на психофизиологическую, психическую, социально-психологическую. Не существует и социальной адаптации человека без его адаптации психологической.

С системных позиций можно дать следующее определение психологической адаптации. Это процесс и результат приспособления человека к средовым условиям на уровне целостной психики в системе «человек – жизненная среда» с целью сохранения ее динамического равновесия.

Представление психологической адаптации как объекта исследования в рамках системы «человек – жизненная среда» предполагает закономерное появление специфических черт в психологической адаптации человека вследствие экологической деформации природной составляющей *жизненной среды*.

2. Следующая особенность данного исследования определяется тем, что оно направлено на изучение особенностей населения, которое постоянно проживает на экологически неблагоприятных территориях. Это заставило обратиться к методу популяционно-ориентированного анализа эмпирических данных.

Поскольку выявить особенности в психологической адаптации людей, возникающие под влиянием экологического неблагополучия, можно только на уровне населения, а не отдельного человека, нет необходимости рассматривать и специфику индивидуальной социальной среды. Социальная среда определяется в самом общем виде

как совокупность социально-экономических, образовательных, культурных и т. д. условий жизни населения конкретной территории: краевого центра, районных городов края, отдаленных сёл.

Существование объективных отличий в социально-экономических, образовательных, культурных и других условиях социальной среды территорий даёт возможность обсуждать вопрос о социальной компенсации негативного влияния на экологических «загрязнений» природной (физической) среды на социально-психологическом уровне психологической адаптации.

3. Психологическую адаптацию человека в условиях длительного влияния экологического неблагополучия целесообразно оценивать по следующим комплексам показателей: во-первых, по состоянию, уровню психической активности на-

селения, которая проявляется во взаимодействии с жизненной средой, и, во-вторых, по показателям собственно психологической адаптации (показателям, получаемым с помощью методик, «замеряющих» уровень адаптации).

Психологический статус характеризует состояние психики человека, обусловленное влиянием конкретных условий жизненной среды, и потому он является комплексным показателем адаптации человека к условиям жизненной среды.

Показатели собственно адаптации определяются в соответствии с теоретическим представлением об адаптации и её теоретической моделью.

Представим далее теоретическую модель психологической адаптации, понимая модель по Дж. Джефферсу [5] как описание в вербальных терминах основных элементов объекта (см. рис. 2).



Рис. 2. Теоретическая модель психологической адаптации.
Фигурные скобки обозначают условное «пространство» жизненной среды в совокупности её природных и социальных факторов

«Несущими» элементами системного целого психологической адаптации являются три основных уровня: психофизиологический, психический и социально-психологический. Психофизиологический уровень представляется нам недифференцированным. Это общая характеристика «психологического самочувствия» человека, его работоспособности. В составе психического и социально-психологического уровней, в свою очередь, можно выделить три компонента: когнитивный, эмоциональный и поведенческий.

Каждый компонент имеет собственные показатели. Понятно, что их может быть множество. Мы выбрали те, которые, по нашему мнению, являются интегральными, суммирующими ряд отдельных, но близких характеристик. Показателями психофизиологического уровня являлись: функциональный уровень нервной системы (УР), устойчивость нервной реакции (ФУС), уровень функциональных возможностей (УФВ).

Показателями когнитивного компонента психического уровня психологической адаптации

являются характеристики развития интеллекта; показателями эмоционального компонента психического уровня психологической адаптации служат характеристики тревожности; в качестве показателя поведенческого компонента психического уровня психологической адаптации используется уровень эмоциональной устойчивости человека.

Показателями когнитивного, эмоционального, поведенческого компонентов социально-психологического уровня психологической адаптации выступают характеристики жизнестойкости, моральная нормативность и другие.

Психологическая адаптация исходно определяется иммунными, гормональными процессами, состоянием нервной и других систем организма человека на его биологическом уровне организации. Внешние и внутренние обменные процес-

сы организма создают и необходимый для психологической адаптации энергетический базис. Энергетическое обеспечение жизнедеятельности обуславливает определённый уровень активации психической деятельности и состояние психологической адаптации.

Обозначенные в статье методологические предпосылки и исходные теоретические позиции исследования позволили предложить концептуальную разработку, позволившую на основе ключевых междисциплинарных идей биологии, адаптологии, психологии уточнить системный характер содержания понятия «психологическая адаптация», разработать теоретическую модель психологической адаптации, приступить к эмпирическому изучению психологической адаптации населения, проживающего в регионе экологического неблагополучия.

Список литературы

1. Агаджанян Н. А. Экологическая физиология человека. М.: КРУК, 1998. 416 с.
2. Витенберг Е. В. Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным условиям: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1994. 37 с.
3. Георгиева И. А. Социально-психологические факторы адаптации личности в коллективе: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Л., 1985. 22 с.
4. Гриценко В. В. Социально-психологическая адаптация переселенцев в России / РАН. Ин-т психологии. М., 2002. 252 с.
5. Джефферс Дж. Введение в системный анализ: применение в экологии / пер. с англ. М., 1981. 256 с.
6. Завьялова Е. К. Социально-психологическая адаптация женщин в современных условиях (профессионально-личностный аспект): автореф. дис. ... докт. психол. наук. СПб., 1998. 38 с.
7. Идея системности в психологии / под ред. В. А. Барабанщикова. М., 2005. 496 с.
8. Ковалёв Г. А. Психическое развитие ребёнка и жизненная среда // Вопросы психологии. 1993. № 1. С. 14–23.
9. Короленко Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. Л., 1978. 271 с.
10. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. М.: Политиздат, 1989. 303 с.
11. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях: прогнозирование поведения людей в экстремальных условиях деятельности // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.
12. Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. Л., 1982. 103 с.
13. Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина, 1988. 256 с.
14. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) Ереван: Изд-во АН Армянской ССР, 1988. 263 с.
15. Панов В. И. Экологическая психология: опыт построения методологии. М.: Наука, 2004. 197 с.
16. Прошутинский Ю. С. Психологическая модель адаптации и дезадаптации человека в экстремальных условиях существования: дис. ... канд. психол. наук. 2003. 126 с.
17. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / под ред. Л. Г. Дикой, А. Л. Журавлёва. М.: Ин-т психологии РАН, 2007. 624 с.
18. Росляков А. Е. Социально-психологическая адаптация студентов в условиях вуза МПС: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2003. 21 с.
19. Сараева Н. М. Психологический статус человека, живущего на экологически неблагополучной территории (в Читинской области): монография. М.: Изд-во ЛКИ, 2008. 175 с.
20. Симаева И. Н. Психология адаптации личности к изменениям жизнедеятельности: автореф. дис. ... докт. психол. наук. СПб.: РГУ, 2006. 42 с.

Рукопись поступила в редакцию 01.10.2011