

3. Окремо виділяється їх здатність ефективно управляти своєю емоційною сферою, зокрема тривогою. Причому це не ригідний самоконтроль, а ще один прояв регулятивних можливостей зрілої особистості, що дозволяє знаходити безконфліктні способи взаємодії з професійним оточенням, або надавати конфліктам конструктивне русло.

4. Найімовірніше, що поєднання високих емоційної теплоти („душевній щирості“), чутливості і в теж час вибірковості в контактах, забезпечує рівень енергетичного функціонування, обміну з оточенням, що не перевищує можливості суб'єкта і що не викликає виснаження, з якого починається, згідно більшості авторів, синдром емоційного вигорання.

5. Таким чином, високий інтеграційний потенціал особистості цілісно відбивається на всьому функціонуванні структури особи, забезпечуючи оптимальні суб'єктивні умови для адаптації без дистресу. Сама наявність в нашій вибірці випробовуваних з такими особливостями вже указує на можливість уникати професійного вигорання.

#### Література

1. Бойко В.В. Синдром «емоционального выгорания» в профессиональном общении. М., 1996. - 384с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб., 2000. - 315с.
3. Наенко Н.И. Психическая напряжённость. - М.: МГУ, 1976. - 112с.
4. Орёл В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. - 2001. - Т. 22, №1. - С.90-101.
5. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. - 2002. - Т. 23, №3. - С.85-95.
6. Современная психология: справочное руководство. - М.: ИНФРА-М, 1999. - 688 с.
7. Хорни К. Невроз и развитие личности: пер. с англ. - М.: Смысл, 1998. - 375с.
8. Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. Maslach Burnout Inventory Manual (Third edition). Palo Alto, California: Consulting Psychological Press, Inc., 1996.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ В ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКИХ И ЭКОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

*Чиркова Галина Анатольевна*

Забайкальский государственный гуманитарно-педагогический университет им. Н.Г. Чернышевского, старший преподаватель, аспирантка очной формы обучения, г. Чита, Россия

Приведены результаты исследования проблемы психологической адаптации в неблагоприятных природно-климатических и экологических условиях. Определены показатели психологической адаптации на психофизиологическом, психическом и социально-психологическом уровнях. Обоснована необходимость учета «ценей» адаптации.

**Ключевые слова:** *жизненная среда, психологическая адаптация, «цена» адаптации.*

Современная динамика жизни предъявляет высокие требования к адаптивным возможностям человека. Это обусловлено не только социальными, экономическими условиями, но и природно-климатическими, экологическими условиями.

В настоящее время проблема адаптации широко разработана. В развитие современной теории адаптации внесли значительный вклад ряд отечественных и зарубежных ученых, в том числе Г. Селье, П.К. Анохин, Р.М. Баевский, Ф.З. Меерсон, В.П. Казначеев, С.В. Казначеев, В.И. Медведев, А.А. Налчаджян, М.С. Яницкий и другие. Однако вопросы психологической адаптации в условиях экологического неблагополучия изучены недостаточно. Между тем, на территориях экологического неблагополучия среда предъявляет повышенные требования к адаптационным механизмам человека.

Забайкальский край может быть отнесен к числу регионов с физиологически тягостными условиями проживания (В.П. Горлачев, М.И. Сердцев и др.), которые вызывают напряжение адаптационных механизмов человека. Здесь наблюдается большое количество нега-

тивных природно-климатических и экологических влияний естественного и техногенного характера.

Мы рассматриваем психологическую адаптацию как сложную многоуровневую систему, в которой можно выделить следующие уровни: психофизиологический, психический и социально-психологический.

Психологическую адаптацию студента также возможно рассматривать как трехуровневую систему. В процессе психофизиологической адаптации в первый год обучения студента организм привыкает к новым физическим и умственным нагрузкам. Задачами психической адаптации является поддержание психического гомеостаза и сохранение психического здоровья студента. Социально-психологическая адаптация связана с вхождением личности в новое социальное окружение.

Необходимо отметить, что одной из основных проблем изучения адаптации является вопрос о её «цене». Особенно остро данный вопрос должен ставиться в условиях экологического неблагополучия, так как адаптация человека в данных условиях является энергозатратной. Эффективность психической адаптации оценива-

ется с учетом ее психофизиологической и социально-психологической стоимости, которая определяется, по мнению Р.М. Баевского (1974) энергетическими и информационными затратами. Под ценой или платой адаптационного процесса обычно понимается степень напряжения регуляторных систем, которая необходима для обеспечения адаптационной деятельности человека.

Однако, как правило, при рассмотрении данного аспекта, не учитываются экологические и природно-климатические условия, «которые нельзя квалифицировать как экстремальные», однако они «достаточно агрессивны по отношению к человеку и способны при длительном воздействии негативно влиять на его жизнедеятельность» (Н.М. Сараева, 2008).

М.С. Яницкий придерживается той точки зрения, что показатели адаптации на всех уровнях функциональной системы адаптации могут быть в целом определены как затратные, так как все они обеспечивают достижение необходимых показателей продуктивности деятельности. Уточним, что показатели могут быть затратными при осложненных условиях среды (природно-климатических и экологических). Вместе с тем, для человека возможна социальная компенсация при недостаточных или отрицательных физических, биологических характеристиках среды. В то же время, как считает Ф.Б. Березин, эффективность адаптации на том или ином уровне самой функциональной системы может быть достигнута за счет ее нарушения на другом уровне. Мы полагаем, что концепция затратности адаптации применима к затруднительным условиям жизнедеятельности человека, поскольку в обычных условиях происходит компенсация информационных и энергетических затрат. Вероятно, более низкие уровни регуляции являются базовыми для более высших, ценой нормального функционирования которых является состояние напряженной адаптации на предыдущих уровнях регуляции. Соответственно, показатели адаптации на более низком уровне по отношению к рассматриваемому можно оценивать как затратные, а показатели вышестоящего уровня – как результат процесса компенсации на данном уровне функциональной системы адаптации.

В лаборатории региональных исследований психики ЗабГПУ изучается психологическая адаптация человека к экологически неблагоприятным условиям жизненной среды Забайкальского края. Жизненная среда – это комплекс условий природной (физической) и социальной среды, оказывающих непосредственное воздействие на человека (В.И. Панов, 2006). Экологически неблагоприятные условия Забайкальского края можно назвать осложненными в силу природно-климатических особенностей (резко-континентальный климат, температурные инверсии, особенности ландшафтов региона, которые способствуют распространению различного рода заболеваний и т.д.), серьезного экологического «загрязнения» большинства территорий. Данные условия оказывают негативное влияние на здоровье человека, что является причиной неустойчивой биологической адаптации забайкальцев. По индексу потенциальной жизнеспособности Забайкалье относят к регионам с наиболее низким показателем (Н.А. Агаджанян, Н.Г.

Гомбоева, 2005). В силу вышесказанного можно предположить, что показатели психологической адаптации студентов, проживающих в осложненных условиях жизненной среды, будут снижены.

В данной статье приводятся результаты изучения психологической адаптации студентов первого курса, родившихся и проживающих в Забайкальском крае. Выборку составили 81 человек. Показателями адаптации на психофизиологическом уровне явились характеристики функционального состояния и работоспособности студентов на основе статистического анализа времени простой зрительно-моторной реакции, полученные с помощью компьютерной экспресс-диагностики (методика М.П. Мороз). Показателями адаптации на психическом уровне явились характеристики нервно-психической устойчивости и уровень адаптивных способностей человека, полученных с помощью личностного опросника «Адаптивность» (МАО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина. Показателями на психическом и социально-психологическом уровнях адаптации явились индивидуально-психологические особенности личности, адаптивные и компенсаторные возможности, выявленные с помощью личностного опросника ММРІ. Кроме того в качестве показателя адаптации на социально-психологическом уровне выступил конструкт – жизнестойкость, включающий вовлеченность в деятельность, удовлетворенность ею, уровень волевого контроля личности и принятия риска, диагностируемый по результатам теста жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, 2006).

В результате исследования было установлено, что на психофизиологическом уровне адаптации лишь 7% студентов имеют нормальный (оптимальный) уровень работоспособности, что соответствует хорошему самочувствию, настроению, комфортности. 46 % имеют показатели нижней границы нормы. Данное состояние возникает на начальных стадиях развития утомления, монотонии и при астенизации организма при различных заболеваниях, у человека ослаблено внимание, допускаются ошибки и время выполнения задания несколько увеличивается. У 44% студентов работоспособность снижена, что можно наблюдать при переутомлении, воздействии на организм экстремальных факторов среды и у 3% - значительно снижена.

По данным многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» (МАО-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина, 27% испытуемых имеют низкий уровень адаптивных способностей, то есть для них характерна слабая нервно-психическая устойчивость, они конфликтны, могут допускать асоциальные поступки. Студенты этой группы обладают признаками явных акцентуаций характера. 48% испытуемых имеют удовлетворительный уровень адаптации, они обладают невысокой нервно-психической устойчивостью, признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях могут быть компенсированы. Лишь 25% студентов имеют нормальный и высокий уровень адаптации. Данные испытуемые отличаются высокой нервно-психической устойчивостью, они легко адаптируются и адекватно ориентируются в ситуации.

При помощи личностного опросника ММРІ мы диагностировали показатели адаптации на психическом и социально-психологическом уровне. Было выявлено, что пик по 1 шкале свойствен для 4% студентов, для них характерны повышенная чувствительность, сосредоточенность на своем самочувствии, стремление к покою и отдыху, способность воспринимать незаметные для других сигналы (раздражители). Испытуемые этой группы испытывают стресс в ситуациях перенапряжения и чрезмерных нагрузок, и реагируют на это уходом в болезнь, жалобами на состояние здоровья.

Для 5% студентов характерен пик по 2 шкале, это говорит о том, что для них свойственны достаточно высокий уровень осознания имеющихся у них проблем, некоторая неуверенность в себе и своих возможностях, высокий уровень самокритичности, инертность в принятии решений, преобладание пассивной жизненной позиции. Выражена потребность в понимании, сочувствии и поддержке со стороны окружающих при одновременном заострении демонстративных черт. Стресс испытывается в ситуациях одиночества, разрыва, утраты собственной ненужности, повышенной ответственности. Реакцией на стресс служит агрессия, направленная на самого себя, интрапунитивные реакции, утрата интроспекции. С целью избежать конфликта с непосредственным социальным окружением эгоцентрические потребности таких студентов могут подавляться. Сохранение стабильности ситуации, прочности сложившейся системы межличностных отношений служит дополнительным условием успешности адаптации. Однако осознанно нереализованные намерения отражаются в понижении настроения, сохраняющемся чувстве тревоги, что является психоэмоциональной ценой реализации данного механизма адаптации.

У 7% испытуемых отмечается пик по 4 шкале, что свидетельствует о стремлении данных студентов к немедленному удовлетворению своих потребностей и непосредственной разрядке своего напряжения на окружающих, а также о частом совершении импульсивных действий. Испытуемые данной группы испытывают стресс в ситуациях препятствий, ожидания, реагируют на него агрессией, направленной на других людей, и игнорированием общепринятых правил и норм поведения. Для студентов характерны чувства раздражения, гнева, чаще всего они воспринимаются как люди вспыльчивые, конфликтные.

Студентам с выраженным пиком на 6 шкале теста (2%), по сравнению с остальными в поведении более свойственны упорство в отстаивании собственного мнения, эгоистичность, подозрительное отношение к другим, недовольство отсутствием признания, длительность переживаний и медленным угасанием эмоций. Испытывают стресс в ситуациях быстрых изменений, унижения собственных достоинств и реагируют критическим отношением к окружающим, обвинением других, предъявлением требований по отношению к ним. При реализации данного механизма адаптации стремление к достижению цели все более приобретает сверхценный характер, сопровождаясь тенденцией к самоуверждению и честолюбивыми намерениями. Однако

реализация данного механизма адаптации может вызывать нарушения взаимоотношений с непосредственным социальным окружением.

Пик по 7 шкале наблюдается у 4% испытуемых, для них свойственны неуверенность, колебания при выборе решений, сомнения в его правильности, стремление его перепроверять, опасения по поводу возможных последствий. Стрессовыми ситуациями являются угроза, новизна, неопределенность, непредсказуемость, что приводит к реакциям избегания неудач, отказа от действий, рационализации. Психоэмоциональной ценой адаптации в этом случае является часто испытываемые чувства беспокойства, тревоги и страха.

21% студентов демонстрирует пик по 8 шкале. Испытуемые данной группы отличаются затруднениями интуитивного понимания окружающих и выражения своих чувств, отсутствием четкого представления об ожидаемом поведении, сниженным интересом к другим людям, своеобразием восприятия и суждений, обособленностью от окружающих, избеганием социального взаимодействия. Стресс испытывается в ситуациях вынужденной близости с окружающими, непосредственного эмоционального общения и студенты реагируют уходом в себя, фантазированием, установлением дистанции с окружающими. Все это может привести к чувству одиночества как к цене адаптации.

Студенты с преобладанием пика на 9 шкале (57%) отличаются позитивной самооценкой, уверенностью в себе, оптимистической оценкой перспективы, высокой активностью и выраженной мотивацией достижения успеха, однако намеченные планы и идеи часто не осуществляются из-за повышенной отвлекаемости и переоценки своих возможностей. Стресс испытывается студентами в ситуациях однообразия, ограничения свободы, принуждения и запретов, реакциями могут быть вытеснение из сознания источников тревоги, игнорирование препятствий, стремление не замечать затруднений и отрицательных сигналов, свидетельствующих о неблагополучии, отрицание своей и чужой вины. Отметим, что отрицание обеспечивает относительную независимость таких студентов от изменения ситуации. Реализация данного психологического механизма позволяет достичь успешной психической адаптации на начальной стадии за счет повышения устойчивости по отношению к стрессогенным воздействиям, а также увеличения энергетического потенциала, облегчающего адекватное приспособление к ситуации. Такие особенности могут способствовать быстрой перестройке жизненного стереотипа и уменьшать воздействие адаптационного утомления. Однако, как отмечалось выше, выраженное преобладание данного механизма может сопровождаться снижением способности к усвоению и использованию принятых норм поведения, ухудшением фиксации внимания на значимых аспектах ситуации. В сочетании с недостаточно организованной активностью и переоценкой собственных возможностей это может привести к снижению эффективности деятельности или не доведению ее до конца, в связи с неадекватным прогнозированием или постановкой заведомо нереальных целей (Б.Ф. Березин, 1976).

Таким образом, социальная компенсация позволяет «выровнять» показатели психологической адаптации. Однако встает вопрос о «цене» данной компенсации.

Показатели социально-психологической адаптации диагностировались также с помощью теста жизнестойкости С. Мадди. Жизнестойкость низкого уровня показали 23% испытуемых, то есть они плохо справляются со стрессами, возникающими в их жизни, глубоко его воспринимают для себя. 62% имеют средний показатель жизнестойкости, данные испытуемые умеют справляться со стрессовыми ситуациями, правильно реагировать на происходящее. И только 15% испытуемых имеют высокий показатель жизнестойкости, то есть для данных студентов характерно препятствовать возникновению внутреннего напряжения у себя в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых. Они извлекают опыт и знания из событий, которые с ними происходят, несмотря на то будет ли он позитивным или негативным, получают удовольствие от собственной деятельности, в происходящем находят нечто стоящее и интересное для себя и убеждены в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, даже если успех не гарантирован.

Приведенные данные позволяют сделать следующие выводы. При показателях в норме адаптации на социально психологическом уровне наблюдаются сниженные показатели, хотя и в норме (удовлетворительная адаптация, нижняя граница нормы) на других уровнях психологической адаптации - психическом и психофизиологическом. Таким образом, сниженные показатели фиксируются на психофизиологическом и психическом уровнях адаптации, а на социально-психологическом уровне за счет социальной компенсации большая часть показателей адаптации «выравнивается». Всё это, по нашему мнению, является следствием проживания в осложненной природно-климатической и экологически неблагоприятной среде. Соответственно встает вопрос о

«цене» адаптационного процесса, которую «платит» человек, проживающий в осложненных условиях жизненной среды в целом, и в частности в регионе экологического неблагополучия.

#### Литература

1. Агаджанян, Н.А. Адаптация, экология и здоровье населения различных этнических групп Восточного Забайкалья [Текст]: научное издание / Н.А. Агаджанян, Н.Г. Гомбоева – Новосибирск: Изд-во СО РАН; Чита: Изд-во ЗабГПУ, 2005. – 152 с.
2. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека [Текст]: монография / Ф.Б. Березин. - Л: Ленинград, 1988. - 270 с.
3. Воложин, А.И. Адаптация и компенсация - универсальный биологический механизм приспособления [Текст]: монография / А.И. Воложин, Ю.К. Субботин - М: Медицина, 1987. - 176 с.
4. Данияров, С.Б. Взаимосвязь физиологических и психологических показателей в процессе адаптации у студентов [Текст]/ С.Б. Данияров, В.В. Соложенкин, И.Г. Краснов// Психологический журнал -1989.-№1. – С. 99-105.
5. Медведев, В.И. О проблеме адаптации [Текст] // Компоненты адаптационного процесса - Л., 1984.- С. 3-16.
6. Налчаджян, А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) [Текст]: монография / А.А. Налчаджян. - Издательство АН Армянской ССР. Ереван, 1988. – 263 с.
7. Сараева, Н.М. Общие закономерности адаптации человека как основание концепции изменения его психологического статуса на территориях экологического неблагополучия [Текст] / Н.М. Сараева // Личность в современной обществе: социализация, поведение, общение: Материалы Всероссийской научной конференции. – Чита: ЗабГПУ, 2007. – С. 43-47.
8. Яницкий, М.С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики [Текст]: учебное пособие / М.С. Яницкий. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1999. - 84 с.