

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ,
ПРОЖИВАЮЩИХ В РЕГИОНЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ, КАК
ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ИХ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
Н.М. Сараева, А.А. Суханов**

Забайкальский государственный университет, Чита, Россия
saraiewa@mail.ru, suhanov-71@mail.ru

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

Введение. Физическое, психическое и психологическое здоровье человека связано с экологическим состоянием его жизненной среды, то есть совокупности природных и социальных условий, в непосредственном взаимодействии с которыми происходит его жизнедеятельность [3; 5; 7]. Экологическое неблагополучие разной степени, от низкой до кризисной, проявляется во многих регионах России, где по разным источникам проживает от 60 до 73 % населения страны [1; 2]. В

регионах экологического неблагополучия (РЭН) природная среда деформирована разного рода «загрязнениями», в силу этого становится не вполне адекватной гено- и фенотипическим свойствам человека [4] и требует включения дополнительных механизмов адаптации, напряжения ее процессов.

Медико-биологический аспект проблемы влияния на человека экологически неблагополучной среды достаточно хорошо изучен и продолжает активно разрабатываться, сохраняя из-за глобального экологического кризиса свою актуальность. Установлено, что разовые сильные или длительные малодозовые влияния на человека вредных агентов экологически неблагополучной среды представляют высокую опасность для его физического и психического здоровья, изменяют состояние органов и систем организма, вызывают нарушения в их функционировании.

Психологический аспект проблемы разрабатывается явно недостаточно. Выводы психологических исследований о негативном влиянии экологически неблагополучной среды на психику человека в пределах нормы не столь уверенны, как выводы о последствиях воздействия экологических «загрязнений» на организм человека в работах медиков и биологов. Эти выводы, порой, неопределенны, более того, противоречивы. Сам факт влияния фиксируется, иногда с оговорками. Но факторы, «мишени» такого влияния, степень этого влияния и, соответственно, последствия его представляются исследователям по-разному.

Многолетние исследования состояния психики и психологической адаптации населения РЭН сотрудниками лаборатории региональных исследований психики ЗабГУ проводятся на основе методологии экпсихологического подхода к развитию психики (В.И. Панов [7]). Мы исходим из понимания того, что жизнедеятельность человека происходит в системе «человек - жизненная среда». Системный характер взаимодействия предполагает «включение» в него всех уровней организации человека [6] и всех уровней средовой структуры. Это позволило теоретически обосновать общее представление об изменении состояния психики человека, родившегося и постоянно проживающего в РЭН. Нашло и эмпирическое подтверждение существование тенденции к общему снижению показателей психической активности коренного детского населения экологически неблагополучных территорий. Выявлен дрейф показателей испытуемых с границ так называемой «средней» нормы в нижненормативные диапазоны (в границы показателей «сниженной нормы», «ниже среднего уровня», «слабые», «пограничные») [8].

Для объяснения причин возникновения названной тенденции привлечена новая для психологии идея о реализации в РЭН особой стратегии психологической адаптации человека - минимизирующей (энергосберегающей) адаптации.

В.П. Казначеев называет проблему адаптации важнейшей медико-биологической проблемой современности. Он связывает это с противоречивостью взаимодействия биологического и социального в эволюции человека. Мы добавим, что и психологическая адаптация человека к экологически деформированным условиям существования, несомненно, является значимой проблемой психологии, привлекающей в последнее время внимание исследователей. Психологическая адаптация понимается как «процесс и результат приспособления человека к средовым условиям на уровне целостной психики в системе «человек – жизненная среда» с целью сохранения ее динамического равновесия» [4, с. 43]. В структуре психологической адаптации выделены психофизиологический, психический и социально-психологический уровни.

В данной статье представлены некоторые результаты эмпирического изучения психологической адаптации юношеского населения (на примере студентов), проживающего в Забайкальском крае, экологическое неблагополучие многих территорий которого обусловлено естественными физико-химическими характеристиками природной среды и профилем хозяйственной деятельности. У населения края помимо заболеваний, обусловленных естественными природно-климатическими условиями, часто возникают экологозависимые состояния и так называемые индикаторные патологии, свидетельствующие об антропогенном «загрязнении» среды.

Дизайн исследования предполагал выделение нескольких уровней независимых переменных - влияний на адаптацию природной (физической) и социальной составляющих жизненной среды. Условная количественная мера влияний определялась в соответствии с объективными характеристиками физической и социальной среды конкретной территории. Уровни были заданы градиентом факторов. Градиент природного фактора – это степень «загрязнения» физической среды территории. Градиент социального фактора (социальный статус территории) – это общее выражение особенностей («качества») социальной среды, совокупности социальных условий. Согласно градиенту факторов территории исследования были «проранжированы» и по степени экологического «загрязнения» физической среды, и по уровню социального развития. Территории исследования: г.

Чита - административный, экономический и культурный центр края со значительно, по оценкам экспертов, «загрязненной» природной средой; г. Балей – районный центр, город экологического кризиса; г. Краснокаменск – районный центр с чрезвычайной экологической ситуацией.

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 адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой.

Выборку составили студенты, родившиеся и обучающиеся в Забайкальском крае: в Забайкальского государственном университете (г. Чита), педагогическом (г. Балей) и медицинском (г. Краснокаменск) колледжах. Общий объем выборки - 249 человек. Средний возраст испытуемых – $20 \pm 0,9$ 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 оказался 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 работоспособности. 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 благополучны, 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 большая часть обследованных студентов хорошо адаптирована, показатели опросника составляют нормальный личностный профиль. Но результаты обследования, проведенного на экологически неблагоприятных территориях, привели к необходимости 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 справляться 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. В регионе экологического неблагополучия реализуется стратегия минимизирующей адаптации, которая является механизмом снижения (в пределах нормы) показателей психологической адаптации студентов.

Обнаруженная тенденция к снижению уровня психологической адаптации студентов, родившихся и проживающих в РЭН, в условиях длительного влияния экологически деформированной жизненной среды, позволяет включить данную категорию молодежи в группу риска в отношении сохранения ею психологического здоровья. На наш взгляд, психологическая адаптация является интегральным показателем психологического здоровья человека. Напряженная адаптация требует мобилизации дополнительных ресурсов организма и психики, что в конечном итоге приводит к уменьшению общего жизненного потенциала и создает предпосылки для снижения уровня психологического здоровья.

Выводы.

1. Системный характер взаимодействия человека и его жизненной среды определяет закономерность изменения физического, психического, психологического здоровья человека вслед за экологической деформацией природной составляющей жизненной среды.

2. Интегральным показателем психологического здоровья человека является уровень его психологической адаптации.

3. В эмпирическом исследовании выявлена тенденция к снижению показателей психофизиологического и психического уровней психологической адаптации юношеского населения (на примере студентов), родившихся и проживающих в регионе экологического неблагополучия. На социально-психологическом уровне показатели психологической адаптации входят в границы средних значений за счет механизмов социальной компенсации. В силу целостности психологической адаптации следует квалифицировать ее общий уровень у студентов как сниженный.

4. Тенденция к снижению уровня психологической адаптации студентов, родившихся и проживающих в РЭН, в условиях длительного влияния экологически деформированной жизненной среды, позволяет включить данную категорию молодежи в группу риска в отношении сохранения ею психологического здоровья.

Литература:

1. Беляев Е.Н. Роль санэпидслужбы в обеспечении санитарно-эпидемиологического благополучия населения Российской Федерации. М., 1996. 416 с.
2. Гичев Ю.П. Загрязнение окружающей среды и здоровье человека (печальный опыт России). Новосибирск: СО РАМН, 2002. 230 с.
3. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Экологическая педагогика и психология. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. 480 с.
4. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. Новосибирск: Наука, 1980. 192 с.
5. Ковалев Г.А. Психическое развитие ребенка и жизненная среда // Вопросы психологии. 1993. № 1. С. 14—23.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1977. 304 с.
7. Панов В.И. Введение в экологическую психологию: учебное пособие. М.: Изд-во МНЭПУ, 2001. 144 с.
8. Сараева Н.М. Психологический статус человека, живущего на экологически неблагополучной территории (в Читинской области): монография. М: Изд-во ЛКИ, 2008. 175 с.
9. 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.