



УДК 159.922.26  
ББК Ю 937

*Алексей Анатольевич Суханов,  
кандидат психологических наук, доцент  
Забайкальский государственный гуманитарно-педагогический университет  
им. Н. Г. Чернышевского (Чита, Россия), e-mail: suhanov-71@mail.ru*

**Стратегии психологической адаптации человека,  
проживающего в экологически неблагоприятных условиях  
жизненной среды: теоретические аспекты проблемы<sup>1</sup>**

В статье представлены основные положения концептуальной разработки, направленной на теоретическое обоснование стратегии психологической адаптации населения экологически неблагоприятного региона. Актуальность темы определяется значимостью психологической адаптации человека к не вполне адекватным условиям жизненной среды. Подчеркивается методологическая необходимость системного изучения целостной психологической адаптации человека к длительным воздействиям на психику человека единой экологически неблагоприятной жизненной среды, природной и социальной. Основным вариантом стратегии психологической адаптации человека, родившегося и постоянно проживающего в экологически неблагоприятных условиях, называется минимизирующая адаптация. Это особая стратегия адаптации человека к условиям длительного экологического неблагоприятия. Люди, родившиеся и постоянно проживающие на экологически неблагоприятных территориях, по состоянию психики находятся ближе к нижнему пределу адаптационной нормы популяции, чем те, кто проживает на экологически благополучных территориях. Энергозатратная стратегия адаптации уступает место энергосберегающей. Она и является реальной основой общего снижения психической активности (выявляемого по параметрам психологического статуса) человека в условиях экологического неблагоприятия.

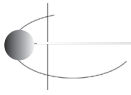
*Ключевые слова:* экологически неблагоприятные условия, жизненная среда, психологическая адаптация, системный анализ, стратегия адаптации, минимизирующая психологическая адаптация, экономизация функций.

*Aleksey Anatolyevich Sukhanov,  
Candidate of Psychology, Assistant Professor,  
Zabaikalsky State Humanitarian Pedagogical University  
named after N. G. Chernyshevsky (Chita, Russia), e-mail: suhanov-71@mail.ru*

**Strategies of Psychological Adaptation of the Person Living in Ecologically  
Unfriendly Environment: Theoretical Aspects of the Problem**

The article presents the main provisions of the conceptual work aimed at theoretical substantiation of the strategy of psychological adaptation of the population in the ecologically unfriendly region. The relevance of the theme is determined by the importance of psychological adaptation of the person to not quite adequate conditions of living environment. The paper emphasizes the methodological necessity of the system study of complete psychological adaptation of the person to long-term influence on human psyche of both natural and social ecologically unfriendly living environment. The main variant of the strategy of psychological adaptation of the person born and permanently living in ecologically unfriendly living environment is called minimizing adaptation. It is a special strategy of man's adaptation to the conditions of long-term ecological trouble. The psyche of the people born and per-

<sup>1</sup> Работа выполнена в рамках Государственного задания вузу Минобрнауки РФ, № 6.3657.2011.



manently living in ecologically unfavourable territories is closer to the lower limit of the population's adaptable norm than of those who live in ecologically safe territories. Energy expending adaptation strategy gives way to energy-efficient one. It is the real basis of the general decline in mental activity (detectable in the parameters of the psychological status) in ecologically unfriendly areas.

*Keywords:* ecologically unfriendly environment, living environment, psychological adaptation, system analysis, adaptation strategy, minimizing psychological adaptation, economization of functions.

Вследствие экологического кризиса изменяются и становятся не вполне адекватными гено-, фенотипическим свойствам человека природные условия его существования [9]. Возникает необходимость анализа влияния на человека экологически деформированной среды. Жизнедеятельность в изменяющихся условиях осуществляется через универсальные процессы адаптации. Логика изучения последствий длительного проживания человека в экологически неблагоприятных условиях для его психики приводит к необходимости обсуждения вопросов психологической адаптации к неадекватным условиям. Именно в общих закономерностях адаптации следует искать источник и основу изменения уровня психической активности человека в соответствии с особыми средовыми характеристиками его жизнедеятельности. В условиях человека, травматизации жизненной среды, не связанной или связанной с деятельностью человека, возрастают нагрузки на все системы организма и психики, возрастает и значение адаптации к среде. На территориях экологического неблагополучия среда предъявляет повышенные требования к адаптационным механизмам человека.

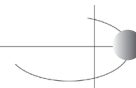
Цель данной работы – обсудить варианты стратегии психологической адаптации человека, длительно проживающего на экологически неблагоприятной территории.

В настоящее время многие проблемы биологической и психической, психологической адаптации человека изучены достаточно подробно. Но, как уже говорилось, внимание исследователей чаще направлялось к вопросам адаптации человека к социальным факторам жизненной среды [3; 4; 8; 13; 18; 20 и мн. др.] и к отдельным, в первую очередь экстремальным, факторам среды природной (физической) [2; 10; 12; 14 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 жизнедеятельность (такowymi являются условия физической среды во многих регионах экологического неблагополучия), до сих пор не стали предметом широких исследований. 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 отсутствием методологически обоснованного исследовательского подхода к её анализу. Те же подходы, которые реализуются в общей психологии при рассмотрении адаптации человека, нельзя назвать адекватными цели и предмету нашего исследования. Авторы исходят из необходимости системного изучения целостной психологической адаптации человека к длительным воздействиям на психику человека единой экологически неблагоприятной жизненной среды, природной и социальной [15].

Изучение медико-биологических аспектов проблемы влияния на человека экологически неблагоприятной среды показало, что разовые воздействия экстремально «загрязненной» среды или хронические влияния малых доз экологического «загрязнения» нарушают физическое и психическое здоровье человека. Под угрозой нередко оказывается само его существование.

По мнению П. А. Агаджаняна и др., экологически неблагоприятные влияния приводят к угнетению иммунологической реактивности организма. Снижается интеллектуальный потенциал населения, нарастает число детей с умственной отсталостью лёгкой степени. Сокращается продолжительность жизни, ускоряется темп старения организма.



Появляются ранее неизвестные заболевания (синдром хронической усталости и др.) [2].

Исследования, проведенные в районах масштабных технологических аварий и зонах экологического неблагополучия, позволили установить прямую зависимость между степенью антропогенной «загрязненности» окружающей среды и показателями нервно-психического здоровья детского населения [1; 2; 11; 19 и др.]

Доказанное в медико-биологических исследованиях снижение показателей жизнедеятельности человека на биологическом уровне его системной организации заставляет предполагать, что и на других уровнях (психологическом и социальном) следует ожидать соответствующего снижения. То есть ослабление биологических процессов жизнедеятельности людей, длительно проживающих в экологически неблагополучных регионах, может служить обоснованием гипотезы о снижении уровня психологической адаптации данной категории людей.

Анализ психологического статуса коренных жителей экологически неблагополучных территорий выявил тенденцию к снижению уровня психической активности детского населения [16]. Эта тенденция есть проявление особой стратегии адаптации (то есть общей направленности адаптивного ответа, способа достижения приспособительного эффекта).

В постоянно существующих неадекватных условиях жизнедеятельности человек склонен к понижению своей функциональной активности. Значит, и в условиях серьезного экологического неблагополучия следует ожидать выраженности депрессивных реакций. Они характеризуются значительным упрощением организации, сворачиванием (экономизацией) функций, что приводит чаще всего к понижению общей энергии жизнедеятельности.

В медицине высказывается мнение, что хронический патологический процесс есть проявление процесса минимизирующей адаптации [5; 9]. Это адаптация по принципу минимизации потерь. Но, на наш взгляд, минимизирующая адаптация является механизмом и служит показателем не только патологического хронического процесса. Если рассматривать физическое и психическое функционирование человека в условиях дли-

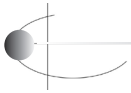
тельного влияния экологического «загрязнения», то обнаруживается, что минимизирующая адаптация лежит в основе и проявляется также в снижении показателей его жизнедеятельности в пределах нормы.

Мы полагаем, что сниженные показатели психологического статуса человека, проживающего в регионе экологического неблагополучия, есть проявление снижения уровня его психологической адаптации – проявление минимизирующей адаптации. Причиной её возникновения является дисбаланс в распределении энергии между биологическим и двумя другими уровнями организации человека (психологическим и социальным). Биологический уровень «оттягивает» на себя энергию для обеспечения, прежде всего, био-, нейросоматических процессов жизнедеятельности. Семенович назвала это «энергетическим обкрадыванием психической деятельности» [17, с. 45].

Известно, что при достаточном функциональном резерве кратковременное умеренное напряжение адаптивных систем в пределах физиологических реакций ведёт 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 ведём речь об ином варианте влияния на человека неадекватной природной (физической) среды: не о разовом «адаптационном ударе» (В. И. Медведев. Там же), но о длительном, малыми дозами, негативном воздействии на организм и психику хотя и не экстремально, однако значительно «загрязненной» среды.

В этих условиях возможна первичная слабость адаптационных ресурсов человека (и первичная слабость биологического «компенсаторного фонда») [6]. Затрачивая большие усилия на адаптацию, организм и психика изначально обладают меньшими функциональными возможностями. 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 [9]. 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 психической активности (выявляемого по параметрам психологического статуса) человека в условиях экологического неблагополучия. В этом состоит естественная причина снижения показателей психологической адаптации.

Сниженные показатели психологического статуса людей, проживающих на территориях экологического неблагополучия, — это проявление процесса минимизирующей адаптации. 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.

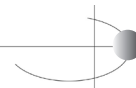
Известно [7], что существуют три основных стратегии адаптации: а) стратегия компенсации (гомеостатирования); б) эксплуативная (мобилизационная) стратегия, обеспечивающая новые возможности адаптации за счёт перестройки гомеостатических систем; в) стратегия минимизации, или избегания, ухода, ареактивности. В общем снижении психической активности людей, родившихся и живущих на территориях экологического неблагополучия, часто проявляет себя третья стратегия адаптации.

Таким образом, ещё одно объяснение снижения уровня психологической адаптации людей, родившихся и живущих на территориях экологического неблагополучия, заключается в необходимости соблюдения принципа энергосбережения и минимизирующей адаптации. Их психика, составляющая системное

единство с жизненной средой, формируется на основе изначально ослабленных филогенетических программ и пребывает в напряжении в связи с продолжающимися негативными средовыми воздействиями.

*Второй вариант* влияния на психику человека неадекватной природной (физической) среды возникает тогда, когда человек, родившийся здоровым в условиях экологического благополучия, переезжает на значительно «загрязнённую» территорию и живёт 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 напряжённой 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 неё, поскольку многие биологические и психические процессы оказываются слишком «затратными». 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 вышележащем психологическом и личностном уровне это также проявится изменением (общим снижением) психической активности.

В контексте общих закономерностей адаптации *первый вариант* изменения (общего снижения) психической активности людей следует трактовать в позитивном ключе: как адаптацию к данным средовым влияниям, как проявление на психологическом уровне компенсации изначально органического ослабления нервной и других систем организма. Общее снижение психической активности, проявлением которого служат сниженные психические и личностные показатели психологического статуса, выполняя компен-



сирующую функцию, является целесообразным для конкретных условий территории экологического неблагополучия.

В сниженных показателях, составляющих параметры психологического статуса коренных жителей территорий экологического неблагополучия, необходимо видеть позитивное проявление адапционных процессов. Эти сниженные показатели есть вариант региональной нормы, позволяющей людям пусть и не в самых оптимальных пределах, но адаптироваться к исходно не вполне адекватным условиям среды. Такова цена (в том числе энергетическая) психологической адаптации людей на данных территориях.

Однако все приведенные выше рассуждения относятся к целостной психологической адаптации людей, проживающих в регионе экологического неблагополучия. Можно ли ожидать, что снижение показателей психологической адаптации будет в равной мере проявляться на всех её уровнях? Правильным, с нашей точки зрения, является отрицательный ответ на этот вопрос.

Адаптивной нормой человека является среда социальная, которая опосредует воздействия среды природной (физической), усиливая или ослабляя их. Учитывая этот непреложный факт, скажем, что в условиях хронических негативных воздействий на человека природной (физической) среды наиболее отчётливо проявления минимизирующей адаптации можно будет видеть на психофизиологическом уровне психологической адаптации.

На психическом уровне снижение показателей психологической адаптации может

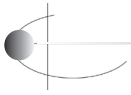
быть менее явным и отчетливым, в силу его большей подверженности социальным воздействиям.

Наконец, на социально-психологическом уровне психологической адаптации возможна полная компенсация негативных влияний экологически деформированной среды, и показатели этого уровня адаптации постоянных жителей региона экологического неблагополучия не будут отличаться от показателей людей, живущих в благополучных средовых условиях. Но данный компенсаторный результат может быть оценен как позитивный только в отвлечении от того факта, что достигнут он за счёт и на основе снижения показателей на нижележащих уровнях психологической адаптации, психическом и психофизиологическом. То есть вновь встаёт вопрос о цене адаптации людей в регионах экологического неблагополучия. Отвечая теперь на этот вопрос и констатируя, что цена велика, мы понимаем, из чего она «складывается».

Итак, общие законы адаптации живого к среде существования позволяют понять механизмы снижения общего уровня психологической адаптации человека в условиях хронического негативного влияния экологически неблагоприятной среды. Применение понятий адаптационной нормы, цены (в том числе энергетической) адаптации, депрессивных адаптационных реакций, минимизирующей адаптации и других к анализу снижения общего уровня психологической адаптации человека, живущего на территориях экологического неблагополучия, даёт возможность ответа на вопрос, в силу каких естественных закономерностей эта тенденция возникает.

### *Список литературы*

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. Экологическая физиология человека / Н. А. Агаджанян [и др.]. М.: КРУК, 1998. 416 с.
3. Алдашева А. А. Особенности личностной адаптации в изолированных коллективах: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Л., 1984. 19 с.
4. Витенберг Е. В. Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным условиям: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1994. 37 с.



5. Викулов А. О. Доктрина диагноза, хронические заболевания и гипотеза минимизирующей адаптации. URL: <http://www.avikulov.ru/list.htm> (дата обращения: 05.05.2006).
6. Выготский Л. С. Проблемы дефектологии // Собрание сочинений: в 6 т. М.: Педагогика, 1983. Т. 5. 368 с.
7. Дзятковская Е. Н. Экология и здоровье: монография. Иркутск: Арком, 1993. Т. 1, 2. 180 с.
8. Завьялова Е. К. Социально-психологическая адаптация женщин в современных условиях (профессионально-личностный аспект): автореф. дис. ... докт. психол. наук. СПб., 1998. 38 с.
9. Казначеев В. П. Современные аспекты адаптации. Новосибирск: Наука, 1980. 192 с.
10. Короленко Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. Л., 1978. 271 с.
11. Максимов А. В. Распространенность, клиника и профилактика психических расстройств в районах с различным экологическим состоянием (на материалах г. Липецка): дис. ... канд. мед. наук. М., 2006. 221 с.
12. Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. Л., 1982. 103 с.
13. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / под ред. Л. Г. Дикой, А. Л. Журавлёва. М.: Ин-т психол. РАН, 2007. 624 с.
14. Розов В. И. Психологический анализ адаптивности в экстремальных условиях: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Киев: Ин-т психол. АПН Украины, 1993. С. 20.
15. Сараева Н. М., Суханов А. А. Методологические предпосылки и исходные теоретические позиции исследования психологической адаптации человека, проживающего в экологически неблагоприятных условиях // Психологическая адаптация и психологическое здоровье человека в осложнённых условиях жизненной среды: кол. моногр. М.: Изд. дом Академии естествознания, 2011. С. 31–46.
16. Сараева Н. М., Суханов А. А. Состояние психики детского населения экологически неблагоприятных территорий Забайкальского края в контексте проблем образования // VII Международная научно-практическая конф. «Актуальные проблемы современного образования: развитие, здоровье, эффективность». 7–8 июля 2011 / под ред. Л. М. Митиной. М.: ПИ РАО, МГППУ, 2011. С. 154–157.
17. Семенович А. В. Введение в нейропсихологию детского возраста: учеб. пособие. М.: Генезис, 2005. 319 с.
18. Симаева И. Н. Психология адаптации личности к изменениям жизнедеятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб.: РГУ, 2006. 42 с.
19. Состояние нервно-психического здоровья детей и подростков, проживающих в экологически неблагоприятном регионе Восточного Забайкалья / Н. В. Говорин, И. А. Зимица, Е. В. Абашкина [и др.] // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2003. № 1 (27). С. 61–63.
20. Яницкий М. С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики: учеб. пособие. Кемерово: Кемеровский гос. ун-т, 1999. 84 с.

Статья поступила в редакцию 26.02.2012 г.