

## **Секция № 6. Психологическое сопровождение создания и функционирования рекреационных комплексов**

**(кафедра психологического консультирования факультета психологии)**

---

---

**А.В. Гребенюк**

### **Активный образ жизни как основа социально-психологической адаптации**

Адаптация (от средневековой лат. adaptatio – приспособление), в биологии – совокупность морфофизиологических, поведенческих, популяционных и других особенностей биологического вида, обеспечивающая возможность специфического образа жизни особей в определенных условиях внешней среды. Адаптацией называется и сам процесс выработки приспособлений. В физиологии и медицине обозначает также процесс привыкания [1: 46].

Адаптация – это динамический процесс, благодаря которому подвижные системы живых организмов, несмотря на изменчивость условий, поддерживают устойчивость, необходимую для существования, развития и продолжения рода. Именно механизм адаптации, выработанный в результате длительной эволюции, обеспечивает возможность существования организма в постоянно меняющихся условиях среды.

Благодаря процессу адаптации достигается сохранение гомеостаза при взаимодействии организма с внешним миром. В этой связи процессы адаптации включают в себя не только оптимизацию функционирования организма, но и поддержание сбалансированности в системе «организм-среда». Процесс адаптации реализуется всякий раз, когда в системе «организм-среда» возникают значимые изменения, и обеспечивает формирование нового гомеостатического состояния, которое позволяет достигать максимальной эффективности физиологических функций и поведенческих реакций. Поскольку организм и среда находятся не в статическом, а в динамическом равновесии, их соотношения меняются постоянно, а, следовательно, также постоянно должен осуществляться процесс адаптации.

Понятие "адаптация", возникшее первоначально в биологии, может быть отнесено к таким общенаучным понятиям, которые, по словам Г.И. Царегородцева, возникают на "стыках", "точках соприкосновения" наук или даже в отдельных областях знания и экстраполируются

ся в дальнейшем на многие сферы естественных и социальных наук. "Понятие "адаптация", как общенаучное понятие, содействует синтезу, объединению знаний различных (природных, соци-альных, техниче-ских) систем. Наряду с философскими категориями, общенаучные по-нятия способствуют объединению исследуемых объектов различных наук в целостные теоретические построения" [2: 6]. В этой связи вполне обоснованной представляется точка зрения Ф.Б. Березина, который рассматривает адаптационную концепцию как один из перспективных подходов к комплексному изучению человека [3: 258].

Существует множество определений адаптации, как имеющих об-щей, очень широкий смысл, так и сводящих сущность адаптационного процесса к явлениям одного из множества уровней - от биохимическо-го до социального. Так, например, в общей психологии В.В. Бого-словский и Р.С. Немов практически одинаково определяют адаптацию как ограниченный, специфический процесс приспособления чувстви-тельности анализаторов к действию раздражителя [4: 168; 5: 546]. В более общих определениях понятия адаптации ему может придаваться несколько значений, в зависимости от рассматриваемого аспекта:

а) адаптация используется для обозначения процесса, при котором организм приспосабливается к среде;

б) адаптация используется для обозначения отношения равнове-сия (относительной гармонии), которое устанавливается между орга-низмом и средой;

в) под адаптацией понимается результат приспособительного про-цесса;

г) адаптация связывается с какой-то определенной "целью", к ко-торой "стремится" организм [6: 40].

По мнению В.Д. Колесова, процесс адаптации можно обозначить термином «адаптирование», состояние организма в результате успеш-ного осуществления этого процесса - адаптированность, а различия в состоянии организма до начала и после завершения процесса адапта-ции - адаптивный эффект [7, 9].

Понятие "адаптация" может также иметь различное значение в за-висимости от того, биологический или социальный ее аспекты рассматриваются в конкретном исследовании.

Социально-психологическая составляющая процесса адаптации отражает изменение социальной роли обучаемого, круга и содержания его общения, корректировку потребностей и системы ценностей, необ-ходимость более гибкой регуляции своего поведения, возникновение потребности в самоутверждении в складывающемся коллективе учеб-ной группы, усвоение норм и традиций, сложившихся в вузе, а также отвечающих характеру избранной профессии. Психологическая со-ставляющая отражает перестройку мышления и речи студента применительно к условиям профессионального обучения, резкое возрастание

роли функций внимания, памяти, зрительного восприятия, увеличение эмоционального напряжения, испытание и тренировку воли, реализацию задатков и способностей. Деятельностная составляющая отражает приспособление студентов к новым психофизиологическим нагрузкам, ритму жизни, методам и формам работы, приобщение к напряженному учебному труду, преодоление своеобразного индивидуального "информационного взрыва", противоречие для части студентов между личными интересами и необходимостью, связанное с недостаточной четкостью их социальной установки на овладение профессией [8,6-12]. Активный образ жизни, спорт и туризм, занимая немаловажное место в обществе, принимает на себя такие, достаточно важные социокультурные функции как, самоопределение человека в социокультурном, субкультурном пространстве, а также повышение адаптационных возможностей человека, как в природной, так и в социальной среде [9: 115-122]. Активный образ жизни повышает работоспособность, улучшает адаптационные (в том числе и социальной адаптации) возможности человека.[10: 84] Благодаря социальной адаптации человек усваивает необходимые для жизнедеятельности стандарты, стереотипы, с помощью которых активно приспосабливается к повторяющимся обстоятельствам жизни.[11: 278]

Некоторые психологи, трактуя смысл «экстремальная деятельность», подразумевают «защитные формы освоения универсальных навыков и опыта, позволяющих личности быть автономной в любых быстро меняющихся условиях». По их мнению, автономная личность более склонна к новым экзотическим и авантурным видам туризма и спорта. Она использует их как защиту от неопределенности своего будущего, что позволяет говорить о наличии важной функции экстремального туризма и спорта – рекреационной (восполняющей, подготавливающей к преодолению, к удовлетворению через полученные спортивные навыки и опыт самых разных потребностей: от биологических до социальных и высших, являющихся созидательными по своей сути), т.е. можно говорить о целенаправленном сознательном освоении через экстремальные виды спорта новых актуальных способов и методов адаптации к стремительно изменяющимся условиям жизнедеятельности в современном обществе.

При активном образе жизни и регулярных занятиях экстремальными видами туризма человек время от времени попадает в экстремальные ситуации, где переживает стресс. Экстремальный туризм является источником ситуаций, в которых происходит психофизиологическая адаптация человека к экстремальным средовым условиям. Особенностью стрессовых ситуаций в экстремальном туризме является в первую очередь то, что они предсказуемы, ожидаемы, регулируемы. С другой стороны, нельзя назвать их абсолютно положительными, так как зачастую походы и восхождения в горах связаны в том числе и с

неприятными эмоциями: дождливой погодой, сокращением времени отдыха и сна, несогласием с решением коллектива или руководителя, аварийными ситуациями и т.д. Однако в большинстве случаев именно противостояние неприятностям, трудностям, преодоление себя является в итоге тем положительным фактором, который вызывает повышение самооценки, уверенности в себе, ощущение комфорта и согласованности с ситуацией, способствуя, таким образом, социально-психологической адаптации личности.

Развитие эмоционально-волевых черт личности при занятиях экстремальными видами туризма не может не отразиться на деятельности человека в обычных "городских" условиях. Подобный активный образ жизни способствует созданию в организме защитного фона против стресса, улучшая тем самым деятельность адаптационных организмов. Кроме того, создаются благоприятные возможности для развития способности к контролю своего поведения, своих реакций и для самостоятельного овладения стрессом.

Продуктивное взаимодействие со средой знаменует собой достижение состояния адаптированности. Для него характерно ощущение комфорта, эмоциональной стабильности и уравновешенности. Общий тон эмоциональных переживаний положительный и не отличается экстремальным характером. Отношение к ситуации устойчиво и позитивно. Когда адаптационный процесс завершает свой цикл, основной вес опять переносится на эмоциональный компонент. Чаще всего состояние адаптированности связывают с общим позитивным состоянием индивида: ощущением комфорта и удовлетворённости.

При оптимальном построении системы взаимодействия на этом этапе человек реализуется в продуктивной деятельности, которая, одновременно приветствуется средой. Личности удаётся так преобразовать изначальную неудовлетворительную ситуацию взаимодействия, что индивид и среда образуют теперь новую систему, где каждый занимает своё место, а их общее функционирование даёт некоторый положительный эффект по сравнению с изолированным функционированием индивида и противостоящей ему среды. При оптимальном разрешении, каждый новый адаптивный процесс повышает общий уровень функционирования личности, и, совершенствуя её внутреннюю организацию, делает личность всё более независимой от колебаний внешней среды.

Таким образом, с психологической точки зрения активный образ жизни и, в частности, занятия экстремальными видами спорта и туризма, выполняя рекреативную функцию, становится способом получения уникального опыта, невиданных переживаний и ощущений, стабилизатором и защитой от обыденности бытия или, наоборот, вихря перемен, которые несет будущее. Эти переживания как отражение потребностей субъекта всегда связаны с содержанием конкретного актуального от-

резка экстремальной деятельности. А достижение личного максимального результата в нем является тем манящим опытом, ради которого люди бегут по пустыне, карабкаются в горы, пересекают океаны, прыгают в пропасть и совершают еще массу того, что, на взгляд дилетанта и обывателя, нормальный человек делать не станет [13: 7].

### ***Библиографический список***

1. Википедия. Свободная электронная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>.
2. Философские проблемы теории адаптации [Текст]; под ред. Г.И. Царегородцева. – М., 1975. – 277 с
3. *Березин, Ф.Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека [Текст] / Ф.Б. Березин. – Л., 1988. – 270 с.
4. Общая психология [Текст]; под ред. В.В. Богословского. – М., 1981. – 383 с.
5. *Немов, Р.С.* Психология [Текст]: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. – Кн.1. // Общие основы психологии. – М., 1994. – 576 с.
6. *Фролова, О.П., Юркова М.Г.* Психологический тренинг как средство адаптации студентов к обучению в вузе [Текст] / О.П. Фролова, М.Г. Юркова // Вопросы профориентации, адаптации и профессиональной подготовки; под ред. В.Г. Асеева. – Иркутск, 1994. – С. 55-64.
7. *Колесов, Д.В.* Адаптация организма подростков к учебной нагрузке [Текст] / Д.В. Колесов. – М., 1987. – 176 с.
8. *Лагерев, В.В.* Адаптация студентов к условиям обучения в техническом вузе и особенности организации учебно-воспитательного процесса с первокурсниками. – М., 1991. – 48 с.
9. *Баевский, Р.М.* К проблеме оценки степени напряжения регуляторных систем организма [Текст] / Р.М. Баевский // Адаптация и проблемы общей патологии. – Новосибирск, 1974. – С. 88-111.
10. *Мартынов, А.И.* Психология альпинизма [Текст] / А.И. Мартынов. – М., 2001. – С.115-122.
11. *Яницкий, М.С.* Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики [Текст]: учеб. пособие. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1999. – 84 с.
12. *Меерсон, Ф.З.* Адаптация, стресс и профилактика [Текст] / Ф.З. Меерсон. – М., 1981. – 278 с.
13. *Сопов, В.* Экстремалы. Кто они? [Текст] / В. Сопов // Фактор риска. – 2004. – №40.