

1.3 Адаптация человека в Арктике. Психологическая регуляция деятельности

Профессиональная деятельность в Арктике проходит в специфических условиях. В настоящее время выявлены критерии экстремальности труда и определен их вклад в психологическую регуляцию деятельности.

Начальный этап деятельности всегда сложен. На нем происходят значительные изменения в функционировании организма. Эти изменения затрагивают множественные психофизические системы, изменяющие сформировавшиеся до этого жизненные стереотипы. В совокупности эти изменения и есть адаптация. Если мы знаем факторы, способствующие приспособлению специалиста к неординарным (экстремальным) условиям, мы можем помочь преодолеть стресс работникам и дать ключ руководителям для контроля за психологическим состоянием работника.

Факторы, приводящие к состоянию динамического рассогласования, называют экстремальными. Для такого состояния характерно нарушение адекватности индивидуальных и поведенческих реакций. Экстремальные условия представлены в таб. 3.

Экстремальные условия Таб. 3.

Группа	Условия
Особенности рабочей среды	Атмосферное давление, состав воздуха, температура, ионизирующая радиация; перегрузки, шум, вибрация; замкнутое пространство.
Сложность деятельности	Многоэтапные алгоритмы
Аварийные ситуации	Нештатное изменение деятельности, принятие срочных по предупреждению катастрофы
Опасность для жизни	Работа на высоте, полярная ночь, дикие животные

Адаптация- основное понятие в психологической науке. Так как она обеспечивает выживание человека в изменяющемся мире через разумное приспособление индивида с опорой на социальные процессы. В процессе адаптации перестраиваются все уровни организации человека. Изменения происходят на психофизиологическом уровне (индивидуальная и психологическая адаптация), а также на личностном уровне (социально-психологическая). Можно выделить ещё один вид – профессиональная адаптация.

Профессиональная деятельность в условиях Арктики и Крайнего Севера является экстремальной для человека. Она требует обращения к адаптационным резервам и перестройке организма.

Человек это целостный, очень сложно устроенный субъект. И как следствие адаптация происходит на следующих уровнях:

1. Организм (физиологическая адаптация);
2. Социальный индивид (психологическая адаптация);
3. Личность (социально-психологическая адаптация);
4. Субъект деятельности (Профессиональная адаптация).

Рассмотрим изменения, происходящие на каждом из этих уровне (таб. 4)

Таб. 4. Адаптивные изменения на уровнях организации человека

Уровень	Изменения
Организм (физиологический)	происходит напряжение функциональных компенсаторных систем, стремящихся обеспечить адекватное реагирование в экстремальных условиях. Начинают усиленно функционировать механизмы нейрогуморальной регуляции

	(симпатоадреналовая система, выделяются гормоны коры надпочечников, нейромедиаторов мозга), стрессовое включение органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной)
Социальный индивид (психологический)	перестраивается психика социального индивида, запускается процесс формирования новых стереотипов (условные рефлексы) на изменившиеся воздействия.
Личность (социально-психологический)	Социальные изменения, происходящие в мире затрагивают индивидуальность человека, личностные ценности и идеалы, коммуникативные навыки. Личностные механизмы адаптации можно рассматривать и как приспособление к социуму и как преобразование его в результате деятельности. Выработка новых моделей поведения. Особенность адаптации человека в том, что это деятельность изменяющая и самого человека и окружающий его мир.
Субъект деятельности (профессиональная адаптация)	Неудовлетворенность трудом, профессиональные деструкции, профессиональное выгорание

Физиологическому механизму адаптации принадлежит ведущая роль в экстремальных условиях деятельности.

Для прогноза успешности социально-психологической адаптации профессионалов к деятельности в условиях Крайнего Севера недостаточно достижения и сохранения только психофизиологического гомеостаза как основы социально-психологической адаптации к экстремальным условиям труда. Недостаточно по той причине, что в их жизни ежемесячно происходят резкие изменения в профессиональной и коммуникационной средах, изменения в природной среде, существенные для многих профессионалов. В этих условиях часто происходит снижение удовлетворенности трудом и дезадаптация, приводящие к деструкции личности профессионала. А возрастание уровня адаптации происходит в результате актуализации субъектных и личностных свойств профессионала, ведущая роль в которых принадлежит высшим духовно-нравственным качествам личности.

Арктический регион как площадка для самореализации человека