

Дрожжи, КОЕ в 1 г	<10	$5,0 \times 10^2$
Плесени, КОЕ в 1 г	55	$5,0 \times 10^2$
КМАФАнМ, КОЕ в 1 г	$<1,0 \times 10^3$	$5,0 \times 10^4$
Патогенные, в т.ч. сальмонеллы в 25 г	не обнаружено	не допускается
БГКП (колиформы) в 0,01 г	не обнаружено	не допускается

При анализе полученных данных выявлено, что микробиологические показатели выжимок ягод брусники и клюквы и концентрация ртути, кадмия, мышьяка, свинца, стронция-90, цезия-137 в выжимках ягод брусники и клюквы в соответствии с СанПин 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов (с изменениями)» не превышает ВДУ. Поэтому на основании проведенных исследований выжимки ягод брусники и клюквы можно считать экологически безопасным сырьем и рекомендовать их для дальнейшего использования, в частности на предприятиях пищевой промышленности для производства мучных кондитерских изделий, мармеладно-ягодных масс, приправ и т.д.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов: СанПин 2.3.2.1078-01 : [утв. гл. гос. санитар. врач Рос. Федерации 06.11.2001; введ. 01.09.2002]. – М.: ФГУП «ИнтерСЭН», 2002. – 168 с.
2. Иванова, Г.В. Дикорастущие съедобные растения в производстве желированных десертов функционального назначения: монография / Г. В. Иванова // Краснояр. гос. торгово-экон. ин-т. – Красноярск, 2005. – 148 с.
3. Иванова, Г.В. Использование БАД в производстве пищевых продуктов функционального назначения / Г. В. Иванова, Е.О. Никулина // Известия вузов. Пищевая технология. – 2006.– № 2/3. – С. 52–53.

УДК: 796.01:612

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ В ОСНОВНЫХ ВИДАХ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ПРИ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ К ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ

Т.Н. Кочеткова, А.П. Галкина, Е.И. Сурова

*Лесосибирский педагогический институт – филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский федеральный университет»
Российская Федерация, 662544, Красноярский край, г. Лесосибирск, ул. «Победы», 42,
Kochetkova20@mail.ru*

Аннотация: В статье рассматриваются актуальные вопросы в основных видах и психофизиологических составляющих при адаптации личности к окружающей среде. Уровень адаптированности личности является результатом процесса адаптации. Однако этот процесс нередко происходит с серьёзными психологическими последствиями. Успешность протекания этого процесса сопровождается положительным эмоциональным состоянием. Это свидетельствует о формировании у личности потребности в определённом и повторяющемся нарушении гармонии во взаимодействии со средой. Это совершается с целью получения положительных эмоциональных подкреплений процесса и результатов деятельности по восстановлению внутреннего и внешнего баланса, уравниванию, гармонизации взаимодействий со средой.

Ключевые слова: адаптация, социально-психологическая сфера, личность, реадаптация, переадапирование, физиологический и психологический характер.

TOPICAL ISSUES IN THE MAIN TYPES AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL COMPONENTS OF INDIVIDUAL'S ADAPTATION TO THE ENVIRONMENT

T.N. Kochetkova, A.P. Galkina, E.I. Surova

The Lesosibirsk Teacher Training College – branch of Federal public autonomous educational institution of the higher education "Siberian federal university"
Russian Federation, 662544, Krasnoyarsk Krai, Lesosibirsk, St. "Victory", 42,
Kochetkova20@mail.ru

Summary: In the article topical issues are considered to analyze the main types and psychophysiological components at adaptation of the personality to the environment. The level of adaptedness of the personality is the result of an adaptation process. However, this process quite often happens with serious psychological consequences. The success of this process is followed by a positive emotional state. It testifies the formation of an individual's need for the definite and repeating violation of harmony in the interaction with the environment. It is made for the purpose of receiving positive emotional reinforcements of the process and results of activities for restoration of internal and external balance, equilibration, harmonization of interactions with the environment.

Keywords: adaptation, social and psychological spheres, personality, readaptation, physiological and psychological character.

Психологическая адаптация – это процесс психологической включённости личности в системы социальных, социально-психологических и профессионально-деятельностных связей и отношений, в исполнение соответствующих ролевых функций. Психологическая адаптация человека осуществляется в следующих сферах его жизни и деятельности:

- в социальной сфере со всем многообразием её содержательных сторон и компонентов (нравственных, политических, правовых и др.);
- в социально-психологической сфере, т. е. в системах психологических связей и отношении личности, включения её в исполнение различных социально-психологических ролей;
- в сфере профессиональных, учебно-познавательных и других деятельностных связей и отношений личности;
- в сфере взаимосвязей с экологической средой.

Соответственно этим сферам жизни и деятельности человека выделяют и основные виды психологической адаптации:

- социальную психологическую адаптацию личности,
- социально - психологическую адаптацию личности,
- профессионально-деятельностную психологическую адаптацию личности,
- экологическую психологическую адаптацию личности.

Кроме того, выделяют так называемые интегральные или системные виды психологической адаптации: профессиональную, семейно-бытовую, личностно-досуговую и др. Они представляют собой своеобразное сочетание всех названных выше видов психологической адаптации личности. Процесс психологической адаптации личности характеризуется активностью человека, которая выражается в целенаправленности его действительности, среды как с использованием различных средств, так с подчинёнными ему приспособительными актами. Следовательно, в активной целенаправленной приспособительной деятельности человека проявляется 2 тенденции, выраженные в разной степени и идущие параллельно:

- 1) адаптивная, приспособительная тенденция,

2) тенденция, адаптирующая, преобразующая, приспособляющая среду к индивиду.

Уровень адаптированности личности является результатом процесса адаптации. Адаптированность личности делится на внутреннюю, внешнюю и смешанную. Внутренняя адаптированность личности характеризуется перестройкой её функциональных структур и систем при определённом изменении среды её жизнедеятельности. Происходит содержательная, полная, генерализованная адаптация. Внешняя (поведенческая, приспособительная) адаптированность личности отличается отсутствием внутренней (содержательной) перестройки, сохранением себя и своей самостоятельности. Происходит инструментальная адаптация личности. Смешанная адаптированность личности часто проявляется перестраиванием и подстраиванием внутренне под среду, её ценности и нормы и частично-инструментальной адаптацией, поведенческих сохранением своего «Я», своей самостоятельности. Переадаптация – это процесс перестройки личности при изменениях коренным образом условий и содержания её жизни и деятельности (например, с мирного на военное время, с семейной на одинокую жизнь и др.). При невозможности переадаптации личности происходит её дезадаптация. Адаптация и переадаптация выражают лишь степень перестройки отдельных структур личности и их коррекции или степень перестройки личности в целом. Процесс адаптации связан с коррекцией, достройкой, доформированием, частичной перестройкой либо отдельных функциональных систем психики, либо личности в целом. Переадаптация касается ценностей, целей, норм, смысловых образований личности и её потребностно-мотивационной сферы, которые перестраиваются на противоположные по содержанию, способам и средствам реализации. Процесс переадаптации связан либо с коренной перестройкой функциональных систем в целом у личности при экстраординарных обстоятельствах. Или с переходом из состояния устойчивой психической адаптации в привычных условиях в состояние относительно устойчивой психической адаптации в новых условиях, где есть отличия от предыдущих условий жизни и деятельности (например, при переходе из гражданских условий в военные и др.). Реадаптация - это процесс перехода человека в предыдущие условия жизни и деятельности, значительно отличающиеся от тех, к которым он ранее переадаптировался. Личность может нуждаться в реадаптации. Однако этот процесс нередко происходит с серьёзными психологическими последствиями. Психологическая адаптация – это многоуровневое и разноплановое явление, затрагивающее и индивидуальные особенности человека, и все стороны его бытия (социальную среду непосредственной его жизнедеятельности), и различные виды деятельности (прежде всего профессиональную), в которые он непосредственно включён. Психологическая адаптация личности – это двусторонний процесс взаимодействия, в ходе которого происходят перемены как в личности (в психике человека в целом), так и в среде (в её нормах, правилах, ценностях), во всех сферах духовной жизни социума и его организации. В процессе адаптации происходит гармонизация взаимодействий личности и среды. В личности и среде (прежде всего социальной) происходят изменения, характер и степень которых обусловлены многими обстоятельствами. Из числа этих обстоятельств первостепенную роль играют следующие: социальные параметры среды; социально-психологические особенности социальной среды (её нормы, правила, требования, санкции, ожидания от личности, степень общности ценностных и других основ её жизни); содержание, средства, условия и другие особенности ведущей и других видов деятельности. Это процесс приближения психической деятельности личности к социальным и социально-психическим требованиям среды, условиям и содержанию деятельности человека. Следовательно, психологическая адаптация личности – это процесс гармонизации внутренних и внешних условий жизни и деятельности личности и среды. В процессе адаптации

личности происходит гармонизация психической деятельности человека с заданными условиями среды и его деятельности в тех или иных обстоятельствах. При этом уровень внутреннего, психологического комфорта личности может быть показателем психологической адаптированности личности, который определяется сбалансированностью положительных и отрицательных эмоций человека и степенью удовлетворения его потребностных состояний. Состояние психологического комфорта личности и адаптированности возникает в адаптированной, привычной для жизни среде и деятельности личности, в процессе успешного разрешения адаптационных трудностей и противоречий. Успешность протекания этого процесса сопровождается положительным эмоциональным состоянием. Это совершается с целью получения положительных эмоциональных подкреплений процесса и результатов деятельности по восстановлению внутреннего и внешнего баланса сил, уравниванию, гармонизации взаимодействий со средой. Психологическая адаптация может выступить одним из механизмов развития и саморазвития личности. При актуализации негативных по содержанию потребностей человека (например, в алкоголе, табакокурении, наркотиках) психологическая адаптация является механизмом разрушения организма и психики, физического и психического здоровья в целом. Потребности состояния личности выступают источником процесса её адаптации. Они возникают при осуществлении взаимодействия личности со средой и включении её в различные виды деятельности. Дезадаптационные состояния физиологического и психологического характера можно считать потребностными состояниями, а процесс адаптации - процессом реализации, удовлетворения возникающих дезадаптационных потребностных состояний.

Это может осуществляться по следующим направлениям: изменением окружающей среды путём перестройки её ожиданий от личности, норм и ценностей в соответствии с личностными, за счёт очеловечивания среды в личностном плане, подчинения её личности и др., т.е. в целом путём преобразования среды и снижения уровня рассогласования её с личностью; перестройкой функциональных систем, ценностных ориентаций и интересов человека через приспособление человека к среде, её ценностям, нормам, правилам и др.; соединением и гармонизацией указанных выше двух путей.

Однако в управлении адаптационными процессами необходимо учитывать то, что параметры физиологических и психологических возможностей человека, возможностей среды, условий и содержания деятельности не безграничны в плане перемен и перестройки. Дезадаптационные, потребностные состояния личности, возникающие в процессе осуществления деятельности и взаимодействия со средой, создают у неё состояния психического и физиологического дискомфорта. Они заставляют, побуждают личность проявлять активность, действовать либо по снижению, либо по устранению вообще этих состояний. Дезадаптационные, потребностные состояния разнообразны. Адаптационные процессы обычно инициируются комплексом потребностей человека, включая потребности физиологические, этнические, в активности, общении, уединении, защищённости, аффилиации, справедливости, самоутверждении и др. Все потребности человека взаимосвязаны. Успешность процесса адаптации по реализации одних потребностей оказывает влияние на другие. Место реализованных потребностей занимают другие потребности. Человек постоянно испытывает какие-либо потребности. Среди них одни потребности выходят на первый план, доминируют и определяют характер и направленность поведения и деятельности человека, а другие потребности определяют общий стиль поведения и характер действий, их своеобразие. В связи с этим человек выступает в двух ведущих состояниях и проявлениях: 1) как потребностный человек и 2) как деятельный, действующий, активный человек. При адаптации личности в малой социальной группе

(коллективе) ведущую роль играет потребность в самоутверждении в различных видах деятельности. Эта потребность выступает системной и относительно самостоятельной, одной из основных и ведущих, постоянно проявляющейся потребностью человека. Потребность в самоутверждении – это атрибутивная потребность личности. Она играет особую роль в создании дезадаптационной адаптации, своеобразия потребностных состояний личности и в активизации адаптационного поведения, в выборе его путей, средств, способов. Психологическая адаптация взаимосвязана с социализацией, как психологическим феноменом. Они близки, взаимозависимы, взаимообусловлены, но нетождественны. Процесс адаптации личности выступает одним из ведущих механизмов социализации личности. Однако не всякий процесс адаптации ведёт к социализации личности. Так, конформное поведение личности, инструментальная её адаптация обычно не выступают процессами социализации личности. В то же время, полная, внутренняя психологическая адаптация личности может оказаться тождественной процессу социализации личности. Следовательно, адаптация учащихся в учебных заведениях имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать при осуществлении контроля за её течением.

Все вышеизложенное послужило основанием для разработки комплексной психолого-педагогической системы подготовки учащихся, основной сутью которой является идея педагогизации психологических знаний с целью их более эффективного использования и применения в тренировочно-соревновательной и восстановительно-оздоровительной деятельности. Главной задачей является достижение более высокой степени утилизации возможностей психологической науки в неразрывном единстве с педагогическими знаниями средствами и методами развития, воспитания, обучения и совершенствования, учащихся к обучению в вузе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Агаджанян, Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н. А. Агаджанян, Н. Н. Шабатура. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 208с.
2. Аникеева, Н.П. Анализ имитационных педагогических игр / Н.П. Аникеева // Игра в педагогическом процессе : сб. науч. тр. – Новосибирск, 1989.– С. 28–37.
3. Кочеткова, Т. Н. Физическая культура:учебное пособие / под ред. Т. Н. Кочетковой. – Красноярск : СФУ, 2012. – 123 с.
4. Сластенин, В.А.Психология и педагогика:учебное пособие / В.А. Сластенин, В.П. Каширин. – Москва :Академия, 2010. – 142с.

LITERATURE:

1. Agadzhyann, N. A. Bioritma, sport, health. / N. A. Agadzhyann, N. N Shabatura.– Moscow:Physical culture and sport, 1989. – 208s.
2. Anikeeva, N. P. Analysis of imitating pedagogical games / N. P. Anikeeva // Game in pedagogical process. – Novosibirsk, 1989.– P. 28-37.
3. Kochetkova, T. N. Physical culture:the manual / T. N. Kochetkova. – Krasnoyarsk: SFU, 2012. – 123 p.
4. Slastenin, VA. Psychology and pedagogics:the manual / V.A. Slastenin, V.P. Kashirin. – Moscow: Academy, 2010. – 142s.