

## ОЦЕНКА ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ АФРИКАНСКИХ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В РУДН

Аникина Е.В.<sup>1</sup>, Лавер Б.И.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Российский университет дружбы народов, Москва

<sup>2</sup>Институт повышения квалификации ФМБА, Москва

likanika2008@yandex.ru, lbogdani@mail.ru

**Аннотация.** В работе представлены результаты психофункционального состояния африканских студентов, обучающихся в РУДН. На выборке 90 проводили психологическое и психофизиологическое тестирование иностранных студентов возраста от 18 до 27 лет. Полученные результаты показали, что часть африканских студентов на начальном этапе испытывали воздействие комплекса негативных факторов окружающей среды, что в значительной мере активировало деятельность симпатической нервной системы и приводило к напряженной работе функциональных систем. У других африканских студентов в начале года отмечалось преобладание парасимпатического отдела ВНС, показывающее успешную адаптацию к комплексным факторам среды и стабилизацию основных физиологических функций организма иностранных студентов.

*Ключевые слова:* тревожность, африканские студенты, столичный мегаполис, психофизиологическое тестирование.

Период обучения в университете завершает восходящую ветвь в процессе онтогенеза, которая совпадает с заключительным периодом физиологического и социального созревания организма (Агаджанян, 2009; Аникина, Глебов, 2010). Вместе с тем в сочетании с недостаточными знаниями навыков здорового образа жизни, психоэмоциональными нагрузками затрудняет адаптацию студенческой молодежи, особенно студентов-первокурсников, что часто приводит к перенапряжению психофункциональных систем организма, которые могут трансформироваться в различные заболевания (Глебов и др., 2018; Arakelov, Glebov, 2010).

Важно помнить, что адаптация иностранных студентов связана не только с приспособлением к новым климатогеографическим и социальным условиям (Глебов, 2012 (а, б), но и к учебному процессу (Глебов и др., 2015, 2018; Сидельникова и др., 2018).

**Организация и методы исследования.** В исследовании уровня адаптации и состояния здоровья иностранных студентов (студенты из Тропической Африки) приняли добровольное участие 90 студентов возраста от 18 до 27 лет, проходивших обучение на разных факультетах и курсах Российского университета дружбы народов.

I группа - 30 студентов подготовительного факультета (на момент проведения 1-го исследования их пребывание в России не превышало двух недель); II группа - 30 студентов средних курсов (2 - 3 курс), прожившие в Москве не менее 2-3 лет; III группа - 30 студентов выпускных (4 - 5 курс) курсов.

В ходе исследования были использованы психологический тест Спилбергера – Ханина, аппаратно – программный комплекс «УПФТ -1/ 30 Психофизиолог» (МТД Медиком, Таганрог), отражающий работу функциональных систем, в частности скорость активации нервной системы.

Также для выявления влияние факторов окружающей среды был составлен авторский опросник.

**Полученные результаты.** Полученные данные по психофункциональным показателям африканских студентов показали, что у африканских учащихся I группы воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды (шумовое воздействие, климатические и социально-психологические факторы), значимо активировало деятельность симпатической нервной системы, которая обеспечивает максимальный уровень функционирования органов и систем защиты организма. Данный механизм, выработанный в процессе эволюции необходим для его взаимодействия со средой. Такая напряженная работа и функционирования организма часто вела к дестабилизации гомеостаза (посто-

яство внутренней среды) студентов из Тропической Африки. В данной группе был выявлен рост уровня тревожности.

У африканских студентов II группы в начале года отмечалось преобладание парасимпатического отдела ВНС, что, по мнению ряда авторов (Arakelov, Glebov, 2010; Сидельникова и др., 2011) обеспечивает наиболее успешную адаптацию к стрессу, путем стабилизации основных физиологических функций организма. К концу года показатель вегетативного индекса переходил в область положительных значений, указывая на рост активности симпатического отдела ВНС, отражая напряжение функциональных систем и процессов адаптации африканских студентов.

Аналогичная динамика наблюдалась у африканских студентов III группы: преобладание парасимпатического отдела ВНС в начале года и симпатического отдела – в конце года. Однако в этой группе испытуемых (выпускников) выявлен рост психо-эмоционального напряжения (рост уровня тревожности), что было связано с вопросами будущего трудоустройства.

**Заключение.** Подводя итог, можно сказать, что у африканских студентов прослеживается связь между психофункциональным состоянием, состоянием здоровья и продолжительностью обучения в России. В частности африканские студенты I группы на начальном этапе испытывали воздействие комплекса негативных факторов окружающей среды, что в значительной мере активировало деятельность симпатической нервной системы и приводило к напряженной работе функциональных систем (в первую очередь нервной и сердечно-сосудистой систем). У африканских студентов II группы в начале года отмечалось преобладание парасимпатического отдела ВНС, показывающее успешную адаптацию к комплексным факторам среды и стабилизацию основных физиологических функций организма иностранных студентов. Схожая динамика адаптационных процессов наблюдалась у африканских студентов III группы: преобладание парасимпатического отдела ВНС в начале года и симпатического отдела – в конце года, указывая на наличие у выпускников психо-эмоционального напряжения (рост уровня тревожности).

#### Литература

*Агаджанян Н.А. и др.* Экология, здоровье, качество жизни (очерки системного анализа). Астрахань: АГМА, 2009.

*Аникина Е.В., Глебов В.В.* Адаптационные особенности иногородних студентов по отношению к экологии большого города (на примере Москвы) // *Личность в Природе и Обществе* Научные труды молодых ученых. Сер. "Психология и педагогика" / Сост. и науч. ред. А.В. Иващенко, А.В. Гагарин. М., 2010. С. 24-26.

*Глебов В.В. (а).* Процессы академической адаптации иностранных студентов к процессу вузовского образования в России // *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности.* 2012. № 5. С. 8-10.

*Глебов В.В. (б).* Состояние двигательной активности студентов в условиях обучения в столичном вузе // *Спортивный психолог.* 2012. № 3. С. 85.

*Глебов В.В., Литвинова Н.А., Федоров А.И.* Психофизиологические характеристики и хемокommunikация студентов при адаптации к учебной деятельности. М: Изд-во РУДН, 2018.

*Глебов В.В., Родионова О.М., Лавер Б.И., Сошников Е.А.* Психофизиологические особенности адаптационных процессов китайских студентов в условиях столичного мегаполиса // *Сборник тезисов юбилейной Всероссийской научно-практической конференции (к 70-летию Российского кардиологического научно-производственного комплекса, 55 ежегодная сессия).* М., 2015. С. 77.

*Глебов В.В., Аникина Е.В.* Психологическая и психофизиологическая оценка адаптации студентов из стран тропической Африки при обучении в столичном мегаполисе России. М.: РУДН, 2018.

*Сидельникова Н.Ю., Глебов В.В., Веселкова О.Л.* Эколого-психофизиологические и педагогические методы повышения уровня адаптационных процессов детей и подростков: учеб. пособие. М.: Изд-во РУДН, 2018.

Сидельникова Н.Ю., Глебов В.В., Даначева М.Н., и др. Психолого-акмеологическое сопровождение подростков с дезадаптивным поведением в условиях крупного города // Акмеология. 2011. № 3. С. 195.

Arakelov G.G., Glebov V.V. Psychology future in development of neurosciences // Psychology in Russia: State of the Art. 2010. Т. 3. С. 181-194.

## EVALUATION OF THE PSYCHOFUNCTIONAL CONDITION OF AFRICAN STUDENTS IN PFUR

Anikina E. V<sup>1</sup>., Laver B. I<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Peoples' Friendship University of Russia, Moscow

<sup>2</sup>Institute of Advanced Training of Federal Medical-Biological Agency, Moscow

**Abstract.** The paper presents the results of psycho-functional state of African students studying in the Peoples' Friendship University of Russia. On the sample 90 conducted psychological and psychophysiological testing of foreign students aged 18 to 27 years. The results showed that African students of the first group at the initial stage experienced the impact of a complex of negative environmental factors, which greatly activated the activity of the sympathetic nervous system and led to the hard work of functional systems (primarily nervous and cardiovascular systems). The African students of the second group in the beginning of the year there was a predominance of the parasympathetic section of the Autonomic nervous system (ANS) showing a successful adaptation to the complex factors of the environment and the stabilization of basic physiological functions of the body of foreign students.

*Key words:* anxiety, African students, metropolitan city, psychophysiological testing

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ В СОВЛАДАНИИ СО СТРЕССОМ

Арипова А.О., Крюкова Т.Л.

Костромской государственной университет, Кострома

skorobogatyhao@mail.ru; tatdudar06@mail.ru

**Аннотация.** В статье социальная (и эмоциональная) поддержка в близких отношениях рассматриваются как фасилитаторы совладания со стрессом: являясь одновременно копинг- стратегиями и ресурсами. Наиболее важны семья и другие близкие отношения, с которыми связана доверительность и помощь в трудных жизненных ситуациях. Продуктивные взаимоотношения в системе социальной сети дают человеку возможности ожидать и давать социальную поддержку при возникновении трудностей. Показаны значения возраста, пола, личностных качеств (стрессоустойчивость, способность к эмпатии и др.) и наличия социальной сети в активном объединении с другими в состоянии стресса.

*Ключевые слова:* социальная, эмоциональная виды поддержки, уровень стресса, совладание, половые и возрастные различия, социальная сеть межличностных отношений

Известно, что наличие близких взаимоотношений смягчает последствия стресса, способствуя росту самооценки, подавляя отрицательные эмоции и предоставляя субъекту помощь в разрешении проблем (Крюкова, 2010). Социальная поддержка делает человека менее уязвимым к жизненным трудностям, обеспечивает помощь по поводу уже случившегося или предстоящего события. Исследователи психологии стресса и совладания уделяют большое внимание социальной поддержке как способу и ресурсу совладания (Pierce et al., 1996). Выявлено существование различных видов социальной поддержки - воспринимаемой, желаемой и реальной в сфере отношений с людьми, на которых человек может положиться, обратиться за советом и помощью (по Корсини, Ауэрбах, 2006). *Поиск социальной поддержки* как копинг – это стремление поделиться своей проблемой с другими, заручиться поддержкой, одобрением, советами. В тоже время ее составляющая *эмоциональная поддержка*