

# ПСИХИЧЕСКАЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ИНОГОРОДНИХ СТУДЕНТОВ В Г. МОСКВЕ

Майорова Я.В.

Российский университет дружбы народов, Москва

kuzmina.gtmost@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлены данные исследования психической и психофизиологической адаптации иногородних студентов, обучающихся в Москве. Исследование проводилось на выборке 189 абитуриентов из РУДН и Московского государственного университета, приехавших из разных регионов России. Была сформирована экспериментальная (иногородние студенты,  $n=152$ ,  $18,2\pm 0,3$  лет) и контрольная группа (москвичи,  $n=37$ ,  $18,1\pm 0,2$  лет). Исследование показало, что наименее благоприятная картина в динамике адаптационных процессов складывалась у первокурсников Приволжского и Северо-Кавказского федеральных округов. Среднее положение в приспособительных реакций к условиям Москвы была отмечена у иногородних студентов из Сибирского федерального округа. Наиболее оптимальные показатели в адаптации были отмечены у иногородних студентов из Центрального федерального округа.

*Ключевые слова:* иногородние студенты, адаптация, психическое развитие, здоровье, антропогенные факторы, психофизиологическая оценка

В нашей стране большое внимание уделяется профессиональному образованию и уровню психосоматического здоровья студентов (Анес, Глебов, 2013).

Иногородние учащиеся это особая категория студентов. Актуальность рассмотрения данной проблематики связана в первую очередь с постоянным ростом мобильности молодежи приезжих для обучения в другие вузы страны (Аникина, Глебов, 2010; Аршинова и др., 2003). Исследования российских ученых показывают, что специфика адаптации иногородних студентов заключается в ряде комплексных аспектов, которые связаны с бытовыми, социо-культурными, психологическими, коммуникативными проблемами на новом месте (Кузьмина, Глебов, 2010; 2014). Все это отражается на адаптации и здоровья молодежи (Лавер, Глебов, 2013).

По оценкам ученых-исследователей в настоящее время до 70% абитуриентов, поступающих в высшие учебные заведения, имеют те или иные отклонения здоровья (Сидельников, Глебов, 2012). Наряду с этим добавляются сложности и с адаптации к новым условиям образовательной среды. Особенно сложные приспособительные реакции протекают у абитуриентов, приезжающих на обучение из других регионов страны (Arakelov, Glebov, 2010).

Исходя из этого, нами была поставлена цель: изучить особенности протекания приспособительных реакций у учащейся молодежи, прибывших из различных регионов нашей страны в столичный мегаполис.

**Организация и методы исследования.** На выборке 189 абитуриентов из РУДН и Московского государственного университета, приехавших из разных регионов России (Центрального, Приволжского, Северо-Кавказского, Сибирского федеральных округов), было проведено изучение динамики адаптационных процессов. Была сформирована **экспериментальная** (иногородние студенты,  $n=152$ ,  $18,2\pm 0,3$  лет) и **контрольная** группа (москвичи,  $n=37$ ,  $18,1\pm 0,2$  лет).

Психофизиологическое тестирование работы сердечно-сосудистой системы (ССС) проводили по методу ВКМ (вариационной кардиоинтервалометрии) на АПК (аппаратно-программный комплекс) «Психофизиолог» (ООО «Медиком», Таганрог). Также нами было проведено анкетирование всей выборки исследования.

**Полученные результаты.** Анализ анкетных данных выявил комплекс факторов, которые негативно отражались адаптационных процессах иногородних студентов среди которых были проблемы, связанные с нехваткой денежных средств ( $87,8\% \pm 13,3$ ), новыми условиями проживания

(общезнание), новым учебным коллективом, иным образом жизни, другим ритмом труда и отдыха и системой обучения.

Нами было отмечено, что наибольший процент иногородних студентов с резко выраженным напряжением вегетативной регуляции ССС был выявлен среди учащихся из Приволжского, Северо-Кавказского федеральных округов: 49,6%, 47,1%, что можно связать с воздействием комплекса факторов окружающей среды столичного мегаполиса, а так же индивидуально-психологическими особенностями иногородних студентов.

Анализ полученных данных показал, что цена физиологической адаптации к Москве у иногородних студентов из Приволжского, Северо-Кавказского федеральных округов была весьма затратной. Результаты показали, что у большинства иногородних студентов отмечался средний (69,8%) и высокий (22,2) уровни напряжения ССС и сопровождалось тахикардией (высокой частотой сердцебиения - более 90 уд/мин) и повышенной частотой дыхания (17-21 вдох/выдох).

Волновые показатели сердечного ритма (LF, HF) и интегральный показатель (ПАРС) показали высокий уровень активности симпатического отдела вегетативной нервной системы (ВНС).

Сравнительный анализ данных иногородних студентов показал, что хуже всех адаптировались первокурсники из Приволжского и Северо-Кавказского федеральных округов. Промежуточное положение в приспособительных реакциях учащихся к условиям столичного мегаполиса заняли иногородние студенты из Сибирского федерального округа. Оптимальные показатели адаптационных процессов были отмечены у иногородних студентов из Центрального федерального округа.

**Заключение.** По полученным результатам проведенных исследований физиологическая оценка работы функциональных систем (ССС) иногородних студентов показала следующие особенности. Наименее благоприятная картина в динамике адаптационных процессов складывалась у первокурсников Приволжского и Северо-Кавказского федеральных округов. Среднее положение в приспособительных реакций к условиям Москвы была отмечена у иногородних студентов из Сибирского федерального округа. Наиболее оптимальные показатели в адаптации были отмечены у иногородних студентов из Центрального федерального округа.

#### Литература

*Анес Д.А., Глебов В.В.* Физическая рекреация как основа гармонизации и сохранение здоровья в студенческой среде // Успехи современного естествознания. 2013. № 8. С. 47-48.

*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.

*Аришинова В.В., Митькина Е.И., Рубанова и др.* Программа курса занятий по формированию устойчивого развития личности как основы профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди детей и подростков // Социальная профилактика и здоровье. М. 2003. № 1. С. 31.

*Кузьмина Я.В., Глебов В.В.* Динамика адаптации иногородних студентов к условиям экологии столичного мегаполиса // Мир науки, культуры, образования. 2010. № 6. С. 305-307.

*Кузьмина Я.В., Глебов В.В.* Динамика адаптационных процессов иногородних студентов к условиям экологии большого города // Актуальные проблемы экологии и природопользования. М., 2014. С. 346-349.

*Лавер Б.И., Глебов В.В.* Состояние медико-психологической и социальной адаптации человека в условиях крупного города // Вестник РУДН Вестник РУДН, серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». 2012. № 5. С.34-36.

*Сидельников А.Ю., Глебов В.В.* Психологические аспекты адаптационных процессов студентов к обучению в строительном вузе // Вестник МГСУ. 2012. №9. С. 272-276.

*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.

## PSYCHOLOGICAL AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASSESSMENT OF THE ADAPTATION OF NONRESIDENT STUDENTS IN MOSCOW

Mayorova Y.V.

Peoples' Friendship University of Russia, Moscow

**Abstract.** The article presents the data of the study of mental and psychophysiological adaptation of nonresident students studying in Moscow. The study was conducted on a sample of 189 students from RUDN and Moscow state University who came from different regions of Russia. It was investigated the dynamics of adaptation processes of foreign students. An experimental (nonresident students,  $n=152$ ,  $18.2\pm 0.3$  years) and control group (Muscovites,  $n=37$ ,  $18.1\pm 0.2$  years) were formed. The study showed that the least favorable picture in the dynamics of adaptation processes was formed among first-year students of the Volga and North Caucasus Federal districts. The average position in adaptive reactions to the conditions of Moscow was noted in nonresident students from the Siberian Federal district. The most optimal indicators in adaptation were observed in nonresident students from the Central Federal district.

*Key words:* non-resident students, adaptation, mental development, health, human factors, psychophysiological assessment

## ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ, РЕФЛЕКСИИ И ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ ПСИХИКИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Макарчева А.В.

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань

fdrv\_anastasia@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты эмпирического исследования, сравнительный анализ данных и выводы. Результаты исследования свидетельствуют о том, что существуют определенные сходства и различия функционирования саморегуляции психических состояний, уровня выраженности рефлексии и защитных механизмов психики у спортсменов, в зависимости от разряда.

*Ключевые слова:* психические состояния, саморегуляция, уровень рефлексии, защитные механизмы психики

В мире постоянных изменений, человек сталкивается с разными проблемами, которые вызывают сильные эмоциональные потрясения, зависящие от выбранной сферы деятельности. Отсюда следует, что спорт – напряженный вид деятельности, где проходит испытания организма на выносливость, а воли на прочность.

Среди эмоциональных состояний, являющихся ключевым индикатором психологической готовности спортсмена, традиционно анализируется тревожность, которая является мощным препятствием для достижения успеха. Исходя из этого, одним из важных качеств является способность регулировать свое состояние.

Несмотря на большое количество исследований (В.Ф. Сопов, Т.Е. Левицкая, Ю.Л. Ханин, В.В. Барабанщикова, О.А. Климова и др.) вопрос саморегуляции спортсменов считается одним из актуальных.

Считается, что адаптируясь к тяжелейшим тренировкам и участию в непростых соревнованиях при абсолютной невозможности полного восстановления физиологических и психологических ресурсов, у спортсмена постепенно накапливается переживания неблагоприятных функциональных состояний (Барабанщикова, Климова, 2015). Это может привести к нежеланию выступать в соревнованиях, вялости, или к чрезмерной тревоги (Джамалудинов, Кузнецов, 2006).