

ՉԱՐԳԱՑՍԱՆ ԵՎ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

ГЛЕБОВ ВИКТОР ВАСИЛЬЕВИЧ

*доцент кафедры экологии человека экологического факультета,
Российский университет дружбы народов,
кандидат психологических наук*

АРАКЕЛОВ ГЕННАДИЙ ГУРГЕНОВИЧ

*профессор кафедры психофизиологии факультета психологии
Московского государственного университета им. М. В. Ломоносова,
доктор психологических наук*

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ДИНАМИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ СТОЛИЧНОГО МЕГАПОЛИСА

Проведена исследовательская работа по изучению уровня психофизиологической адаптации студентов первокурсников разных специальностей. На выборке 139 студентов изучалось психическое, психо-эмоциональное состояние и состояние сердечно-сосудистой системы студентов Российского университета дружбы народов. Результаты исследования свидетельствуют о том, что психо-эмоциональное напряжение студентов первого года разных факультетов проявляется как на психическом, так и на психофизиологическом уровнях. На психофизиологическом уровне изменения наблюдаются в изменениях параметров кардиоритма, которые наиболее ярко выражены в конце учебного года.

Ключевые слова и словосочетания: стресс факторы, окружающая среда, студенты первого года, адаптация, психо-эмоциональное напряжение, психофизиологический уровень, кардиоритм, тревожность.

Важной и прикладной задачей развития любой страны является подготовка высококвалифицированных и здоровых специалистов для различных отраслей народного хозяйства [1]. Необходимость

выявления стрессогенных факторов окружающей среды, мешающих течению адаптационных процессов в вузе, особенно на первоначальном этапе, стало целью нашего исследования.

Организация и методы исследования. В исследовании участвовало 139 студентов 1 курса экологического, инженерного и филологического факультетов РУДН. Из них 67 девушек и 72 юношей возраста от 17,4 до 18,9 лет. Исследовательским инструментарием оценки адаптационного процесса 1-го курса стали опросник САН (самочувствие, активность, настроение), субъективно оценивающее психическое состояние студентов, тест Спилбергер-Ханина, направленный на выявление уровня личностной и ситуативной тревожности и тест по вариационной кардиоинтерваллометрии (ВКМ), оценивающий состояние сердечно-сосудистой системы человека.

Полученные результаты и обсуждение. Известно, что в начале первого курса идет полная смена жизнедеятельности бывшего старшеклассника и возникает комплекс трудностей, таких, как недостаток умений работать самостоятельно, конспектировать, распределять время,

внимание, расставлять приоритеты и т.д. [6]. Другой группой проблем были проблемы психологического и психофизиологического характера [8]. Прежде всего, это высокий уровень стрессового, психо-эмоционального напряжения первокурсника, связанный с эмоциональными переживаниями, тревогой, перепадами настроения, усиленным сердцебиением и т.д. [9]. Значимым остается также влия-

ние уровня мотивации к обучению в этом вузе и по выбранной специальности.

Результаты психического состояния студентов разных специальностей показал тест САН (табл. 1). Разные значения показателей по шкалам показывает зависимость уровня и динамики перестройки работы организма студентов к новым жизненным условиям жизнедеятельности (табл. 1).

Таблица 1

Среднегрупповые показатели самооценки функционального состояния студентов РУДН по тесту САН ($M \pm m$, $n=139$), баллы

Факультет	Показатели самооценки по шкалам (баллы)					
	Самочувствие		Активность		Настроение	
	учебный год					
	начало	конец	начало	конец	начало	конец
Экологический	5,17 ±0,18	3,29 + 0,19*	5,29 + 0,23	3,03 + 0,19*	5,21 + 0,23	3,22 + 0,21*
Инженерный	5,42 ±0,16	3,51 + 0,3 7*	5,02 + 0,17	2,22 + 0,17*	5,33 + 0,17	2,99 + 0,19 *
Филологический	5,73 + 0,14	3,24 + 0,15*	5,94 + 0,15	2,12 + 0,15*	6,00 + 0,09	3,24 + 0,35*

Примечание: * по сравнению с началом года; различия с началом и концом уч. года значимы $p < 0,05$; оценка баллов: >3...<4 – низкие (неблагоприятные); >4...<5 – средние показатели; >5 – высокие (благоприятные)

Как следует из данных таблицы 1, показатели по шкалам «самочувствие», «активность», «настроение» имеют достоверные различия у всех студентов с концом учебного года по сравнению началом, что связано, безусловно, с процессами адаптации студентов к новым условиям жизнедеятельности и экологии столичного мегаполиса. Именно первый год обучения наблюдаются сложные

процессы перестройки, что отражается на психическом уровне [3–5, 7].

Согласно теории функциональных систем Анохина К.П. существует тесная взаимосвязь между психическими и функциональными системами человека [10], что наглядно показывают полученные нами результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Среднегрупповые показатели психо-эмоциональной сферы и сердечно-сосудистой системы студентов разных специальностей РУДН ($M \pm m$, $n=139$), баллы

Факультет	Показатели самооценки по шкалам (баллы)									
	Тревожность (баллы)				ВКМ					
	Личностная		Ситуативная		ИН (отн.ед.)		ТР (мс ²)		ПАРС (абс.знач)	
	учебный год									
	начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец	начало	конец
Экологический	35,4	36,2	34,8	38,4	73,4	167,3*	1302,4	1090,1**	3,2	5,4*
Инженерный	35,8	36,5	34,3	38,6	71,9	201,1*	1389,2	1110,2**	2,9	5,1*
Филологический	38,2	39,9	36,3	47,2*	111,2	321,7*	1210,6	854,3*	3,6	6,6*

Показатели	Уровни значений				
	Оптимальное	Близкое к оптимальному	Допустимое	Предельно допустимое	Негативное
ИН (индекс напряжение)	<71	71...149	150...299	300...599	>599
ТР (мощность спектра ритма)	>1999	1200...1999	1000...1199	700...999	>699
ПАРС (уровень регуляции систем)	0...2	3	4...5	6...7	8...10

Примечание: * $p < 0,01$; ** $p < 0,05$

Видно, что уровень личностной и особенно ситуативной тревоги растет к концу учебного года у студентов всех специальностей, который связан в первую очередь с информационными и психоэмоциональными нагрузками. Для студентов филологического факультета по ситуативной тревожности выявлена значимость различия в конце года ($p < 0,01$). Такая психо-эмоциональная активность в свою очередь отражается на работе сердечно-сосудистой системы студентов, как тонкого индикатора на воздействие комплекса стресс факторов био-психо-социальной среды [2]. Можно отметить, что по всем показателям кардиоинтерваллометрии (ИН, ТР, ПАРС)

отмечается значимость различий к концу года и сдвиг значений критериев от «близко к оптимального» в зону «допустимых» (экологический и инженерный факультеты) и «предельно-допустимых значений» (филологический факультет).

Заключение. Психо-эмоциональное напряжение учащихся разных факультетов, проявляющееся в начальный период адаптации студентов в вузе, затрагивает не только психический, но психофизиологический уровень. На психофизиологическом уровне изменения наблюдаются в изменениях параметров кардиоритма, которые наиболее ярко выражены в конце учебного года.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А., Ветчинкина К.Т. Проблема адаптации и здоровья студентов. Научные основы охраны здоровья студентов // Сб. науч. трудов. М.: УДН, 1987. С. 3 –13.
2. Аракелов Г.Г., Глебов В.В. Вегетативные составляющие стресса и личностные особенности пациентов, страдающих пограничными расстройствами // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 5. С. 35–47.
3. Глебов В.В. Уровень пищевого и психофизиологического состояния студентов в условиях крупного города // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2012. № 2. С. 45–50.
4. Глебов В.В., Аникина Е.В., Рязанцева М.А. Различные подходы изучения адаптационных механизмов человека // Мир науки, культуры, образования. 2010. № 5. С.135–136.
5. Глебов В.В., Аникина Е.В. Влияние комплексных факторов на адаптацию популяции человека в условиях мегаполиса (на примере города Москвы) // Вестник Международной академии наук (Русская секция). 2010. № 3. С. 134–136.
6. Ляхович А.В., Маркова А.И. Образ жизни учащейся молодежи в аспекте здоровья // Гигиена и санитария. 1994. 7: С.47 –50.
7. Сидельников А.Ю., Глебов В.В. Динамика вариабельности кардиоритма студентов вуза строительного профиля столичного мегаполиса в течение учебного года // Высшее образование сегодня. 2012. № 4. С. 29–31.

8. Сидельников А.Ю., Глебов В.В. Психологические аспекты адаптационных процессов студента к обучению в строительном вузе // Вестник МГСУ. 2012. № 9. С. 272–276.
9. Сизоненко К.Н. Состояние здоровья студенческой молодежи в высших учебных заведениях // Актуальные проблемы профилактической медицины: Матер.науч.–практ. конф. Уссурийск: УГПИ, 2004. С.46–48.
10. Судаков К.В. Функциональные системы. — Москва: «Издательство РАМН», 2011. — 320 с.

ՄԱՅՐԱՔԱՂԱՔԱՅԻՆ ՄԵԳԱՊՈԼԻՍԻ ԱՌԱՋԻՆ ԿՈՒՐՍԵՑԻՆԵՐԻ ՀՈԳԵՀՈՒԶԱԿԱՆ
ՎԻՃԱԿԸ և ՀՈԳԵՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՀԱՐՄԱՐՄԱՆ ԴԻՆԱՄԻԿԱՆ

ՎԻԿՏՈՐ ԳԼԵԲՈՎ

*Ժողովուրդների բարեկամության Ռուսական համալսարանի
Էկոլոգիական ֆակուլտետ, հոգեբանական գիտությունների թեկնածու, դեցենտր*

ԳԵՆԱԴԻ ԱՌԱԿԵԼՈՎ

*Մոսկվային պետական համալսարանի հոգեբանության ֆակուլտետ,
հոգեբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր*

Իրականացված հետազոտական աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել տարբեր մասնագիտության առաջին կուրսեցիների հոգեֆիզիոլոգիական հարմարման մակարդակը: Ուսումնասիրվել է հոգեկան, հոգեհուզական և սրտանոթային համակարգի վիճակը ժողովուրդների բարեկամության Ռուսական համալսարանի 139 ուսանողների մոտ: Հետազոտության արդյունքները վկայում են, որ տարբեր ֆակուլտետների առաջին կուրսեցիների հոգեհուզական լարվածությունը ի հայտ է գալիս ինչպես հոգեկան, այնպես էլ հոգեֆիզիոլոգիական մակարդակներում: Հոգեֆիզիոլոգիական մակարդակում փոփոխություններ են նկատվում կարդիոռիթմի չափանիշներում, որոնք ավելի վառ արտահայտվում է ուսումնական տարվա վերջում:

PSYCHOEMOTIONAL STATE AND DYNAMICS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL
ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS OF THE CAPITAL MEGALOPOLIS

VIKTOR GLEBOV

*Ecological Department,
The People's Friendship University of Russia,
PhD in Psychology, Associate Professor*

GENNADI ARAKELOV

*Department of Psychology
Lomonosov' Moscow State University,
Doctor of Psychological Sciences Professor*

Research work on studying of level of psychophysiological adaptation of students of first-year students of different specialties is carried out. On selection of 139 students the mental, psycho-emotional condition and a condition of cardiovascular system of students of the Russian university of friendship of the people was studied. Results of research testify that psycho – the emotional pressure of students of the first year of different faculties, is shown both on mental, and on psychophysiological levels. At psychophysiological level of change are observed in changes of parameters of a cardiorhythm which are most brightly expressed at the end of the academic year.