

**УДК 614.8**

Кузьмина Я.В., соискатель

Российский университет дружбы народов, г. Москва

## **ВЛИЯНИЕ ПРОМЫШЛЕННОСТИ СТОЛИЧНОГО МЕГАПОЛИСА НА ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И АДАПТАЦИЮ ИНОГОРОД- НИХ СТУДЕНТОВ**

Статистические данные показывают о сложном экологическом состоянии Москвы. Сотни тысяч источников (промышленные предприятия, автопарк) выбрасывают в воздух огромное количество вредных веществ. Особый вред городу и окружающей среде наносится автомобилями, технические параметры многих видов автотранспортных средств не соответствуют требованиям по качеству выхлопных газов. Высокий износ колес автомобилей (шин) дает цинк, а выхлопы дизельных двигателей — кадмий. Представленные тяжелые металлы относятся к сильным токсикантам. Промышленные мощности города Москвы дают огромное количество пыли, окисей азота, железа, кальция, магния, кремния.

Все это в целом оказывает значимое воздействие на психическое и физическое здоровье населения города.

Многочисленные исследования в области психического здоровья человека и стрессового напряжения показывает комплексность и актуальность проблемы. Психология здоровья человека уделяет большое внимание оценке воздействий психическим нагрузкам. Несомненно, студенческая среда относится к таким, в которых эти перегрузки и требования выступают во всем многообразии.

По оценкам ученых-исследователей в настоящее время до 70% абитуриентов, поступающих в высшие учебные заведения, имеют те или иные отклонения здоровья [1]. 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 [2].

Исходя из этого, нами была поставлена цель: изучить особенности протекания приспособительных реакций у учащейся молодежи, прибывших из различных регионов нашей страны в столичный мегаполис [3].

**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 округах), 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 кардиоинтервалографии) 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 (общежитие), новым учебным коллективом, иным образом жизни, другим ритмом труда и отдыха и системой обучения [4,5].

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.

### Список литературы

1. Глебов В.В., Аракелов Г.Г. Психофизиологические особенности и процессы адаптации студентов первого курса разных факультетов РУДН // Вестник РУДН, серия «Экология и безопасность жизнедеятельности» 2014, № 2 – С.89-95
2. Кузьмина Я.В., Глебов В.В. Динамика адаптации иногородних студентов к условиям экологии столичного мегаполиса //Мир науки, культуры, образования. 2010. № 6-2. С. 305-307.
3. 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» № 5, 2012-С.34-36
4. Сидельников А.Ю., Глебов В.В. Психологические аспекты адаптационных процессов студентов к обучению в строительном вузе // Вестник МГСУ 2012 №9-С.272-276
5. Глебов В.В., Кузьмина Я.В. Эколого-психофизиологические особенности адаптации иногородних студентов первого курса в условиях столичного мегаполиса //Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2015. № 1. С. 92-98.

