

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 про- текания 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, $n=152$, $18,2\pm0,3$ лет) и **контрольная** группа (москвичи, $n=37$, $18,1\pm0,2$ 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 ($87,8\pm13,3$), 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 уже 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 федеральных 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. Эколо-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.

