

Секция «Психология личности: вызовы сложности, неопределенности и разнообразия»

**Взаимосвязь психофизиологических показателей и личностно адаптационного потенциала у студентов в период вынужденной самоизоляции**

**Научный руководитель – Щербакова Александра Эдуардовна**

*Рамеева Эльвира Расульевна*

*Аспирант*

Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия

*E-mail: Elvira\_s94.94@bk.ru*

Для выявления взаимосвязи психофизиологических и личностно адаптационного потенциала у студентов в период вынужденной самоизоляции и определения группы с повышенным риском развития физических и психологических нарушений здоровья в условиях вынужденной самоизоляции с середины апреля по середину мая 2020 года в Сургутском государственном педагогическом университете проведено дистанционное исследование.

Изучены физиологические реакции на стресс (ФРС), текущие психические состояния (тревожность, фрустрированность, агрессивность и ригидность), нервно-психическая устойчивость (НПУ), ЛАП, индивидуально-типологические особенности и показатели качества жизни (КЖ) (физический и психологический компоненты здоровья) у 102 студентов.

По результатам методики МЛЮ «Адаптивность» все респонденты были разделены на 3 группы в зависимости от уровня ЛАП: группа высокой (n=25), удовлетворительной (n=31) и низкой (n=46) адаптации.

Почти половина - 45,1% (46 чел.) студентов имели низкое значение ЛАП, следовательно, были отнесены к группе низкой адаптации (низкая нервно-психическая устойчивость, конфликтность); 30,39% (31 чел.) относятся к группе нормальной адаптации и 24,51% (25 чел.) были отнесены к группе нормальной и высокой адаптации.

У 4,9% (5 чел.) студентов отмечена высокая тревожность, фрустрированность и агрессивность. Более чем половина обучающихся демонстрировали низкие значения изучаемых психических состояний (62,75% (64 чел.), 66,56% (68 чел.) и 54,9% (29 чел.) - соответственно).

Среднее и выше значения ФРС выявлены у 46,07% (47 чел) обследованных студентов.

Низкая нервно-психическая устойчивость к стрессовым ситуациям отмечена у 52,94% (54 чел) студентов. Для лиц данной группы характерно снижение качества деятельности в напряженных ситуациях, а также повышается вероятность нервно-психических срывов.

Установлено, что студенты с различным уровнем ЛАП по-разному реагируют на стрессовую ситуацию, связанную с вынужденной самоизоляцией. Следовательно, у студентов с удовлетворительным и низким ЛАП для сохранения здоровья (снижения значений ФРС и повышения показателей КЖ) необходимо формировать НПУ, адекватную самооценку, коммуникативные качества, развивать целенаправленную активность и мотивацию.