

**Стресс и адаптация: анализ эмоциональной дезадаптации студентов в
контексте их места проживания до переезда**

Научный руководитель – Маликова Любовь Андреевна

Медяник Милана Михайловна

Студент (специалист)

Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова,
Факультет клинической психологии, Рязанская область, Россия

E-mail: milanamedianik@gmail.com

Актуальность. В условиях современного общества студенты сталкиваются с множеством стрессовых факторов, таких как высокая учебная нагрузка, необходимость совмещения учебы с работой, социальные и финансовые проблемы, а также адаптация к новым условиям жизни. Эмоциональная дезадаптация может проявляться в виде нервно-психического напряжения, что негативно сказывается на учебной деятельности и общем качестве жизни студентов. Важно понимать, как место проживания до поступления в университет влияет на уровень этого напряжения, особенно в свете глобализации и миграции. Исследование особенностей эмоционального состояния студентов РязГМУ, учитывающее региональный и международный контекст, является актуальным и необходимым для разработки эффективных программ поддержки и адаптации, что в свою очередь может повысить качество образовательного процесса и уровень удовлетворенности студентов.

Целью данного исследования является выявление различий в уровнях эмоциональной дезадаптации у студентов РязГМУ, исходя из их места проживания до поступления в учебное заведение. Исследование направлено на анализ данных, полученных с помощью шкалы нервно-психического напряжения Т. А. Немчина, для определения влияния регионального и международного контекста на эмоциональное состояние студентов.

Материалы и методы. Исследование проводилось с использованием шкалы нервно-психического напряжения, разработанной Т. А. Немчиным в 1981 году, которая позволяет оценить уровень нервного напряжения. В выборку вошли студенты РязГМУ, разделенные нами на три группы по 21 исследуемому (всего 63 исследуемых) в зависимости от места проживания до поступления: студенты из Рязани и Рязанской области, студенты из других субъектов Российской Федерации и студенты из других стран. Исследуемые, вошедшие в 3 подгруппу приехали из таких стран как: Узбекистан, Туркменистан, Таджикистан. Студенты, принявшие участие в исследовании, являются обучающимися 2-х курсов. Каждая группа прошла тестирование, в результате которого были получены баллы, отражающие уровень нервно-психического напряжения. Минимально возможный балл составил 30, максимальный — 90, а диапазоны для классификации уровня напряжения были определены как слабый (30-50), умеренный (51-70) и чрезмерный (71-90). Для анализа данных использовались методы математико-статистической обработки данных: описательная статистика и непараметрический Н-критерий Краскала-Уоллиса.

Результаты исследования. Оценка достоверности различий по уровню нервно-психического напряжения демонстрирует отсутствие значимости (непараметрический Н-критерий Краскала-Уоллиса). Однако сравнение коробчатых диаграмм каждой из групп позволяет нам отметить широкий разброс показателей в группе студентов, приехавших из других стран (от 34 баллов до 66), что может свидетельствовать о нестабильности эмоционального состояния студентов (рис. 1). Качественный анализ результатов исследования показывает, что студенты из Рязани и Рязанской области продемонстрировали средний показатель в 47,29 баллов, что отражает слабый уровень нервно-психического напряжения. Это может

свидетельствовать о том, что студенты, проживающие в регионе, где находится университет, имеют более высокую степень адаптации к учебному процессу и социальной среде. Студенты из других субъектов РФ показали средний балл 48,33, также находясь в пределах слабого напряжения, что может указывать на схожесть условий жизни и учебы. Однако студенты из других стран продемонстрировали более высокий средний показатель — 50,14 баллов, что может свидетельствовать о наличии умеренного уровня нервно-психического напряжения. Это может быть связано с различиями в образовательных системах, культурных особенностях и языковых барьерах, с которыми сталкиваются иностранные студенты. Эти данные подчеркивают важность учета социально-культурных факторов при анализе эмоционального состояния студентов.

Выводы: результаты исследования показали, что место проживания до поступления в университет может оказывать влияние на уровень эмоциональной дезадаптации студентов РязГМУ. Студенты, прибывшие из других стран, имеют более высокий уровень нервно-психического напряжения по сравнению с местными студентами, что может быть связано с адаптацией к новым культурным и образовательным условиям. Результаты подчеркивают необходимость разработки индивидуализированных программ поддержки для студентов, учитывающих их региональные особенности, что может способствовать улучшению их эмоционального состояния и успешной адаптации в учебной среде. Важно также рассмотреть возможность создания поддерживающей атмосферы, менторских программ и курсов по адаптации для иностранных студентов, что поможет снизить уровень стресса и повысить удовлетворенность от учебного процесса. В дальнейшем необходимо продолжать исследование данной темы, чтобы глубже понять механизмы эмоциональной дезадаптации и разработать более эффективные стратегии для поддержки студентов в их образовательном пути.

Источники и литература

- 1) Серых А. Б., Морозов Ю. Е., Будиловский Г. Н., Лифинцева А. А. Эмоциональная дезадаптация и психосоматическое здоровье юношей и девушек // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. 2011. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-dezadaptatsiya-i-psihosomaticheskoe-zdorovie-yunoshey-i-devushek> (дата обращения: 28.02.2025)
- 2) Вишневская М. Н. Особенности адаптации иностранных студентов к процессу обучения в российском вузе // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptatsii-inostrannyh-studentov-k-protsessu-obucheniya-v-rossiyskom-vuze> (дата обращения: 28.02.2025)
- 3) Конева О. Б. Социально-психологические аспекты дезадаптации личности // Вестник ЧелГУ. 2012. №19 (273). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-aspekty-dezadaptatsii-lichnosti> (дата обращения: 28.02.2025)

Иллюстрации

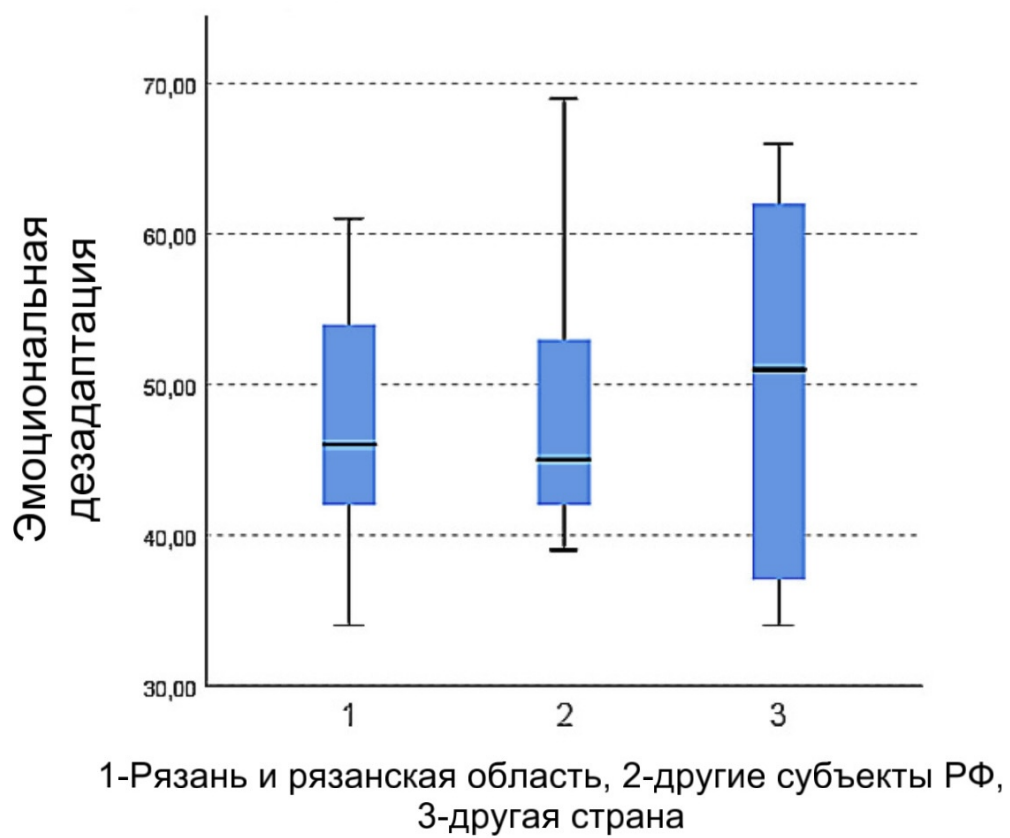


Рис. : Критерий Краскела-Уоллиса