

## АННОТАЦИЯ

**ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ АДАПТАЦИИ С ПЕРЕЖИВАНИЕМ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ:** аннотация к дипломной работе / Калейник Анастасия Владимировна; Факультет философии и социальных наук, Кафедра общей и медицинской психологии; научный руководитель кандидат психологических наук, доцент А.И. Кулак.

**Объект** исследования - адаптация студентов первокурсников.

**Предмет** - взаимосвязь уровня адаптации с переживанием нервно-психического напряжения у студентов.

**Практическая разработка** исследования - визуальное восприятие природы способствует улучшению процесса адаптации студентов первого курса за счёт снижения нервно-психического напряжения.

**Цель исследования** - выявить взаимосвязь уровня адаптации с переживанием нервно-психического напряжения у студентов. Выявить влияние визуального восприятия природы на снижения нервно-психического напряжения, как эффективного способа улучшения процесса адаптации студентов.

**Основные результаты.** Уровень адаптации исследовали с помощью многоуровневого личностного опросника «адаптивность» (МЛО-АМ) (А. Г. Маклакова, С. В. Чермянина). Нервно-психическое напряжение определяли с помощью методики «оценка нервно-психического напряжения» (Т. А. Немчин);

Проведя статистическую обработку данных с помощью коэффициент ранговой корреляции Спирмена, мы выявили обратную взаимосвязь между уровнем адаптации и переживанием нервно-психического напряжения у студентов, а именно: чем сильнее нервно-психического напряжения, тем ниже уровень адаптации студентов. Следовательно, улучшить адаптацию студентов представляется возможным за счёт достижения соответствующего состояния нервно-психического состояния.

По результатам проведения статистической обработки данных с помощью t-критерия Стьюдента, удалось выявить, что визуальное восприятие природы снижает нервно-психическое напряжение и, как следствие, положительным образом влияет на адаптацию студентов. В отличие от визуального восприятия природы в формате просмотра видеоматериалов, восприятие природы в формате просмотра онлайн трансляций оказывает более высокое влияние на снижение нервно-психического напряжения и, как следствие, оказывает более положительное влияние на уровень адаптации студентов.

Таким образом, цель дипломного исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза доказана. Был исследован возможный способ для облегчения процесса адаптации за счёт снижения нервно-психического напряжения через визуальное восприятие природы. Представленные данные могут лечь в основу разработки психопрофилактических программ уменьшения чрезмерного уровня нервно-психического напряжения и, как следствие, улучшение адаптации у студентов в рамках психологического обеспечения и сопровождения деятельности учащихся высших образовательных учреждений.

**Ключевые слова:** АДАПТАЦИЯ К ОБУЧЕНИЮ В УНИВЕРСИТЕТЕ, НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ, ВИЗУАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ПРИРОДЫ.

## ANNOTATION

INTERRELATION OF THE LEVEL OF ADAPTATION WITH THE EXPERIENCE OF NEURO-MENTAL STRESS IN STUDENTS: annotation to the thesis / Kaleinik Anastasiya Vladimirovna; Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of General and Medical Psychology; scientific adviser candidate of psychological sciences, associate professor A.I. Kulak.

**The object** of the study is the adaptation of first-year students.

**The subject** is the relationship between the level of adaptation and the experience of neuropsychic stress among students.

**Practical development** of the study - visual perception of nature helps to improve the process of adaptation of first-year students by reducing neuropsychic stress.

**The purpose** of the study is to identify the relationship between the level of adaptation and the experience of neuropsychic stress in students. To reveal the influence of the visual perception of nature on the reduction of neuropsychic stress as an effective way to improve the process of students' adaptation.

**Main results.** The level of adaptation was studied using a multilevel personality questionnaire "adaptation" (MLO-AM) (A. G. Maklakova, S. V. Chermyanina). Neuropsychic stress was determined using the "assessment of neuropsychic stress" technique (T. A. Nemchin);

Having carried out statistical processing of data using the Spearman rank correlation coefficient, we revealed an inverse relationship between the level of adaptation and the experience of neuropsychic stress in students, namely: the stronger the neuropsychic stress, the lower the level of adaptation of students. Therefore, it seems possible to improve the adaptation of students by achieving the appropriate state of the neuropsychic state.

Based on the results of statistical data processing using Student's t-test, it was possible to reveal that the visual perception of nature reduces neuropsychic stress and, as a result, has a positive effect on students' adaptation. Unlike the visual perception of nature in the format of watching video materials, the perception of nature in the format of watching online broadcasts has a higher impact on the reduction of mental stress and, as a result, has a more positive effect on the level of adaptation of students.

Thus, the goal of the thesis research is achieved, the tasks are completed, the hypothesis is proved. A possible way was explored to facilitate the adaptation process by reducing neuropsychic stress through the visual perception of nature. The presented data can form the basis for the development of psychoprophylactic programs to reduce the excessive level of neuropsychic stress and, as a result,

improve the adaptation of students in the framework of psychological support and support for the activities of students in higher educational institutions.

**Key words:** ADAPTATION TO UNIVERSITY STUDIES, STUDENTS NEURO-MENTAL STRESS, VISUAL PERCEPTION OF NATURE.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ахметзянова А. И. Феномен социально-психологической адаптации в отечественной и зарубежной науке: история изучения // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2018. Т. 12. № 2. С. 5–10.

2. Берг Т.Н. Нервно-психическая устойчивость и способы ее выявления // Владивосток: Мор. гос. ун-т. –2005.

3. Валеева Г. В. Психологическая адаптация студентов как основа сохранения здоровья / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева// Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2021. – № 3(163). – С. 218-238. – DOI 10.25588/CSPU.2021.163.3.013. – EDN SGXYVK. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47247502>

4. Влияние окружающего ландшафта и видеоэкологии на человека в урбанизированной среде. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-okruzhayuschego-landshafta-i-videoekologii-na-cheloveka-v-urbanizirovannoy-srede>

5. Гвоздев В. А. Межуровневое взаимодействие показателей психологической адаптации человека в осложненных условиях жизненной среды [Электронный ресурс] // Мир науки: интернет-журнал». 2017. Т. 5. № 5. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/33PSMN517.pdf> (дата обращения: 05.06.2021).

6. Глоточкин А. Д. О личностной, социально-психологической адаптации // Актуальные психолого-педагогические проблемы обучения и воспитания в школе и в вузе. - Тверь, 1994. - С. 102-105.

7. Головина С. Г. Отношение к успеху и мотивация успешности студенческой молодежи // Тенденции развития науки и образования. 2018. № 43–3. С. 69–72.

8. Джига Н. Д. Взаимосвязь самоотношения студентов с мотивацией достижения успеха // Вестник Барановичского государственного университета. 2020. № 8. С. 78–83

9. Долгова В.И., Кондратьева О.А., Нижегородцева Е.С. Исследование адаптации первокурсников к обучению в университете // Концепт. 2015. Т. 31. С. 66-70. Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2015/95520.htm>

10. Земцова Е.М. Адаптация студентов младших курсов к вузу как основа будущей конкурентоспособности специалиста // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. 2012. № 26. С. 146 – 148.

11. Зарипов Р.Н., Зарипова И.Р. Адаптация студентов в технологическом вузе: психолого-педагогический аспект//Вестник Казанского технологического университета. 2011. №24. С. 236-242.
12. Краснова В. С. Социальная адаптация студентов творческих специальностей в системе среднего профессионального образования / В. С. Краснова. // Молодой ученый. — 2019. — № 16 (254). — С. 275-277. — URL: <https://moluch.ru/archive/254/58330/>
13. Кузьмина, В. М. Особенности социально-психологической адаптации студентов в вузе [Текст] / В. М. Кузьмина. – Курск, 2006.
14. Мониторинг и методы контроля атмосферных загрязнений и источников выбросов. — Разяпов А.З., Воронич С.С., Емельянова Т.А. и др. Учебное пособие. / Москва-Махачкала, 2017. Том Часть 2.
15. Налчаджян А.А. Социально-психологическая адаптация личности (Формы, механизмы и стратегии). - Ереван: Изд-во АН Арм. ССР, 1988. -262 с.
16. Немчин Т. А. Состояния нервно-психического напряжения. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1983. 167 с. Реан А. А. Психология изучения личности: учебное пособие. СПб.
17. Нервно-психическая устойчивость юношей и девушек как прогностический показатель стрессоустойчивости. [https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/150342/ps2018\\_68\\_71.pdf?sequence=-1&isAllowed=y](https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/150342/ps2018_68_71.pdf?sequence=-1&isAllowed=y)
18. Особенности нервно-психического напряжения у современных студентов в условиях вынужденной самоизоляции. <https://mir-nauki.com/PDF/31PSMN320.pdf>
19. Особенности психологической адаптации студентов первого курса к условиям образовательной среды вуза / А. Н. Захарова [и др.] // Современные исследования социальных проблем. 2018. Т. 9. № 2. С. 90–98.
20. Панов В.И. 5-я Российская конференция по экологической психологии // Психологический журнал. 2009. № 4. С. 113-115.
21. Парамонова, Ю. А. Особенности адаптации студентов с разным уровнем нервно-психического напряжения / Ю. А. Парамонова // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – № 10(27). – С. 1108-1110. – EDN YORTET. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36482806>
22. Психическая напряженность. Фрустрация: Хрестоматия/ Сост. И. В. Герасимова. - Владивосток: МГУ, 2001. - с. 105.
23. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с. (Университетское психологическое образование)

24. Резник С. Д., Черниковская М. В., Носова Е. В. Адаптация студентов-первокурсников к условиям обучения в университете: опыт, проблемы, перспективы // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. - 2017. - № 2. - С. 36-41. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29784167>. EDN: ZBTYEV
25. Соболева, Е. В. Субъективные факторы психической адаптации студентов в новой личностно значимой социальной ситуации / Е. В. Соболева // Психология обучения. – 2014. – № 6. – С. 74-80. – EDN SDFTEF. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21533653>
26. Статья с источниками. Стресс и расстройства адаптации. <https://www.lvrach.ru/2014/06/15435991>
27. Стресс и расстройство адаптации. Статья. [https://www.rmj.ru/articles/nevrologiya/Stress\\_i\\_rastroystva\\_adaptacii/](https://www.rmj.ru/articles/nevrologiya/Stress_i_rastroystva_adaptacii/)
28. Стивен и Рейчел Каплан «Переживание природы: Взгляд психолог»-1989.
29. Суханов А. А. Анализ понимания адаптации человека в отечественных психологических исследованиях // Гуманитарный вектор. 2011. Вып. 2. С. 201–205. (Педагогика, психология).
30. Теоретические основы изучения адаптационного потенциала студентов с высоким уровнем нервно-психического напряжения. <https://nauchkor.ru/uploads/documents/5c1a4d8f7966e104f6f85153.pdf>
31. Терещенко А.Г. Изменение особенностей психических процессов у студентов в связи с адаптацией к учебной деятельности / А.Г. Терещенко. - Иркутск, 2006. - С. 89.
32. Филин В.А. "Видеоэкология. Что для глаза хорошо, а что - плохо". — 2006.
33. Хонелидзе, Д. С. Состояние физического и психического здоровья студентов на начальном этапе обучения в вузе / Д. С. Хонелидзе, Ю. И. Родин, С. Н. Сорокоумова // Вестник Мининского университета. – 2020. – Т. 8. – № 4. – С. 9. – DOI 10.26795/2307-1281-2020-8-4-9. – EDN OJKMO. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44149407>
34. Щербакова, Т. Н. Адаптация как фактор повышения успешности студентов в условиях социокультурных и образовательных рисков / Т. Н. Щербакова, Х. Х. Тамасханова // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. – 2021. – Т. 4. – № 1. – С. 51-61. – DOI 10.23947/2658-7165-2021-4-1-51-61. – EDN BWMQPO. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46305053>
35. Экология и нервно-психическое здоровье. <https://cyberleninka.ru/article/n/ekologiya-i-nervno-psihicheskoe-zdorovie>

36. Aurel Ion Clinciu. Adaptation and Stress for the First Year University Students // *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. - 78 (2013). - p. 718-722.
37. Bratman, G.N.; Hamilton, J.P.; Hahn, K.S.; Daily, G.C.; Gross, J.J. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proc. Natl. Acad. Sci. USA* 2015, 112, 8567–8572.
38. Gadzella, B. M., Masten, & W. G., Stacks, J. (1998). Students' stress and their learning strategies, test anxiety, and attributions // *College Student Journal*, 32, 1998. - p. 416-422.
39. Mayer, F.S.; Frantz, C.M.; Bruehlman-Senecal, E.; Dolliver, K. Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environ. Behav.* 2009, 41, 607–643.
40. Sellers, C.; Grant, P.; Ryan, C.; O’Kane, C.; Raw, K.; Conn, D. Take a walk in the park. A cross-over pilot trial comparing brisk walking in two different environments: Park and urban. *Prev. Med.* 2012, 55, 438–443
41. Tyrväinen, L.; Ojala, A.; Korpela, K.; Lanki, T.; Tsunetsugu, Y.; Kagawa, T. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *J. Environ. Psychol.* 2014, 38, 1–9.
42. Urban Green Space and Its Impact on Human Health / Michelle C. Kondo // *Int. J. Environ. Res. Public Health*. - 2018.- 15(3), 445; <https://doi.org/10.3390/ijerph1503044>