

Психологические предпосылки нарушения академической адаптации вьетнамских студентов первого курса

Н. Г. Ермакова¹, Т. М. Н. Чанг¹

¹ Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 48

Сведения об авторах:

Наталья Георгиевна Ермакова

e-mail: nataliya.ermakova@yandex.ru

SPIN: 8037-9078

Scopus AuthorID: 57216493968

ResearcherID: AAD-1734-2019

ORCID: 0000-0002-3015-8488

Тхи Минь Нгуен Чанг

e-mail: nguyenthiminhtrang 1095 @gmail.com

© Авторы (2025).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. Статья посвящена выявлению психологических предпосылок нарушения академической адаптации вьетнамских студентов-первокурсников и обозначению направленности программы психологической помощи. В исследовании приняли участие 224 студента первого курса Университета социального труда города Хошимина (Вьетнам); средний возраст $18,46 \pm 1,90$ лет. Применялись методики исследования: интервью; «Академическая адаптация студентов» (Шамионов и др. 2022); «Диагностика социально-психологической адаптации» (К. Роджерс, Р. Даймонд); «Исследование психологической структуры темперамента» Б. Н. Смирнова; «Расстройство адаптации – новый модуль 20». Все методики были переведены на вьетнамский язык и апробированы с учетом необходимой статистической процедуры.

По результатам методики «Академическая адаптация студентов» выборка была разделена на три группы с низким (НУА), средним (СУА) и высоким (ВУА) уровнем академической адаптации. Мотивационный, познавательный, личностный, коммуникативный компоненты адаптации преобладают в группе СУА и ВУА. Психофизиологическая готовность к учебной деятельности значимо выше только у студентов с ВУА, у них ниже показатели озабоченности стрессом, тревоги, подавленности настроения.

У студентов с низким уровнем академической адаптации (НУА) ниже психофизиологическая готовность и больше психофизическое напряжение в процессе учебы. По данным интервью они испытывают сложности в организации обучения, в отношениях с однокурсниками и преподавателями, не справляются с учебным стрессом, у них ниже успеваемость по сравнению с другими студентами. У студентов с НУА отмечаются значимо ниже показатели социально-психологической адаптации (самопринятия, принятия других, эмоционального комфорта, интернальности). Показатель психофизиологической готовности имеет отрицательные взаимосвязи с озабоченностью стрессом (-0,601), подавленным настроением (-0,409), тревогой (-0,551), неспособностью адаптироваться (-0,525 $p < 0,01$), что делает актуальным разработку программы психологической помощи студентам с НУА, направленную на повышение самопринятия, на обучение тайм-менеджменту и совладанию со стрессом.

Ключевые слова: студенты первого курса, академическая адаптация, психофизиологическая готовность, озабоченность стрессом, психологическая помощь

Psychological prerequisites for academic adaptation disorders in first-year Vietnamese students

N. G. Ermakova¹, T. M. N. Chang¹

¹ Herzen State Pedagogical University of Russia,
48 Moika River Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

Authors:

Natalya G. Ermakova

e-mail: nataliya.ermakova@yandex.ru

SPIN: 8037-9078

Scopus AuthorID: 57216493968

ResearcherID: AAD-1734-2019

ORCID: 0000-0002-3015-8488

Thi Minh Nguyen Chang

e-mail: nguyenthiminhtrang 1095 @gmail.com

Copyright:

© The Authors (2025).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. This article aims to identify the psychological prerequisites for impaired academic adaptation in first-year Vietnamese students and to outline the focus of a psychological assistance program. The study involved 224 first-year students of the Ho Chi Minh City University of Social Labor (Vietnam), mean age 18.46 ± 1.90 years. The study employed interviews and the following questionnaires: the Academic Adaptation of Students Questionnaire (Shamionov et al. 2022); the Socio-Psychological Adaptation Questionnaire (K. Rogers, R. Diamond); the Study of Psychological Structure of Temperament Questionnaire (B. N. Smirnov), and the Adjustment Disorder–New Module 20. All methods were translated into Vietnamese and tested using the necessary statistical procedure.

Based on the Academic Adaptation of Students Questionnaire, the sample was divided into three groups with low (LA), average (AA) and high (HA) levels of academic adaptation. Motivational, cognitive, personal and communicative components of adaptation were predominant in the AA and HA groups. Psychophysiological readiness for academic activity was significantly higher among HA students, who also demonstrated lower levels of stress concern, anxiety and depressed mood.

LA students exhibited lower psychophysiological readiness and higher psychophysical stress during their studies. According to interviews, they reported difficulties in organizing their studies and in relationships with classmates and teachers, struggled to cope with academic stress, and had lower academic performance than other students. LA students scored significantly lower on socio-psychological adaptation measures (self-acceptance, acceptance of others, emotional comfort, and internality). The psychophysiological readiness indicator had negative correlations with stress concerns (-0.601), depressed mood (-0.409), anxiety (-0.551), and inability to adapt (-0.525 $p < 0.01$), highlighting the relevance of developing a psychological assistance program for LA students aimed at enhancing self-acceptance, time management skills, and stress-coping strategies.

Keywords: first-year students, academic adaptation, psychophysiological readiness, stress concerns, psychological support

Введение

Среди проблем адаптации студентов к обучению в университете ученые разных стран выделяют большую академическую нагрузку (Муллер, Ротова 2020; Нгуен 2024), неумение планировать время учебы и отдыха, низкую социальную поддержку (Исаева и др. 2017; Brailovskaia et al. 2020; McLean et al. 2022), что может приводить

к адаптационному стрессу, снижению успеваемости и делает актуальным изучение психологических проблем адаптации студентов. Цель исследования: выявление психологических проблем академической адаптации студентов и обозначение направленности разработки программы психологической помощи.

Важную роль в адаптации человека к условиям окружающей среды и освое-

нию новой деятельности играют как биологические, так и социально-психологические факторы (Александровский 2021; Ананьев 2018; Реан и др. 2006).

Материалы и методы

В исследовании приняли участие 224 студента первого курса Университета социального труда города Хошимина (Вьетнам); 167 девушек, 57 юношей, средний возраст $18,46 \pm 1,90$ лет. Студенты обучались гуманитарным специальностям по программе бакалавриата. Исследование проводилось в феврале 2024 года после первой сессии. Все студенты дали информированное согласие на проведение исследования. Применялись методики: интервью; «Академическая адаптация студентов» (Шамяионов и др. 2022); «Диагностика социально-психологической адаптации» (К. Роджерс, Р. Даймонд); «Исследование психологической структуры темперамента» Б. Н. Смирнова (Райгородский 2025); «Расстройство адаптации – новый модуль 20» (Н. Glaesmer et.al.).

Все методы психодиагностики были переведены на вьетнамский язык преподавателями Ханойского юридического университета, знающими вьетнамский, русский и английский языки, обратный перевод преподавателем Восточного факультета СПбГУ; проведен экспертный анализ – сравнение оригинала методик и их обратного перевода двумя русскоязычными психологами, преподавателями Института психологии РГПУ им. А. И. Герцена: искажений не выявлено.

Применялись методы математической статистики: описательная статистика, сравнение средних значений с применением критерия Крускала – Уоллеса, и непараметрического критерия Манна – Уитни; проведен корреляционный анализ с применением коэффициента корреляции Спирмена. Использовались программы IBM SPSS Statistics 23.0.

Результаты исследования

По результатам методики «Академическая адаптация студентов» выборка была

разделена на три группы с низким (НУА – 39 студентов), средним (СУА – 148 студентов) и высоким (ВУА – 37 студентов) уровнем академической адаптации.

Результаты сравнительного анализа показателей по методике «Академическая адаптация студентов» (Шамяионов и др. 2022). Мотивационный, познавательный, личностный, коммуникативный компоненты адаптации преобладают в группе студентов со средним и высоким уровнем (рис. 1). Различия по показателям психофизиологической готовности у студентов 1 группы (НУА) и 2 группы (СУА) не выявлено ($U = 2858,0$; $p = 0,926$), в то время как психофизиологическая готовность у студентов с ВУА, выше чем у 2 группы (СУА) ($U = 1188,0$; $p = 0,000$). То есть студенты с СУА так же испытывают психофизиологическое напряжение, но справляются с нагрузкой, и их успеваемость по данным первой сессии выше, чем у НУА.

Психофизиологическая готовность к учебной деятельности значимо выше у студентов с ВУА, по сравнению с НУА ($U = 330,5$; $p = 0,0000$), у них ниже показатели озабоченности стрессом, тревоги, подавленности настроения. Студенты с НУА не справляются с нагрузкой, имеют академические задолженности, у них значимо ниже успеваемость по результатам первой сессии.

У студентов с НУА ($Me = 2,65$; $2,38$ и $3,11$) значимо ниже показатели успеваемости по итогам первой сессии по сравнению с студентами СУА ($Me = 2,92$; $2,58$; $3,30$) ($U = 2192,000$; $p = 0,021$) и студентами ВУА ($Me = 3,03$; $2,58$; $3,335$) ($U = 522,50$; $p = 0,039$).

Результаты сравнительного анализа показателей по шкале «Социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда. При сравнении показателей студентов 1 группы (НУА) и 2 группы (СУА) по шкале «Социально-психологической адаптации» значимых различий не выявлено. Адаптации (общий балл) ($U=2478$; $p=0,175$) (рис. 2).

У студентов 1 группы (НУА) показатели социально-психологической адаптации

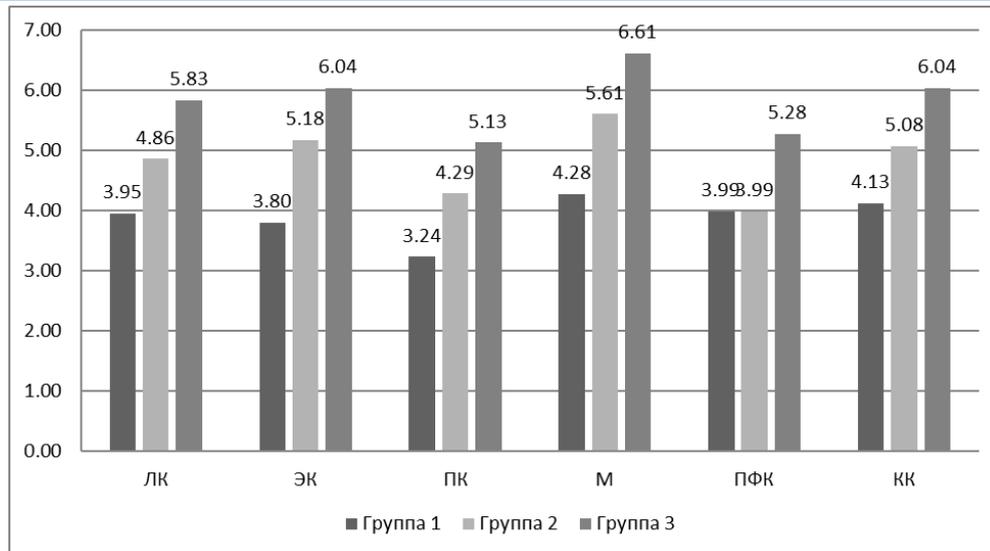


Рисунок 1. Средние значения показателей по шкале «Академической адаптации студентов» 1, 2 и 3 группы студентов (ЛК-личностный компонент; ЭК-эмоциональный компонент; ПК-познавательный компонент; М-мотивационный компонент; ПФК-психофизиологический компонент; КК-коммуникативный компонент)

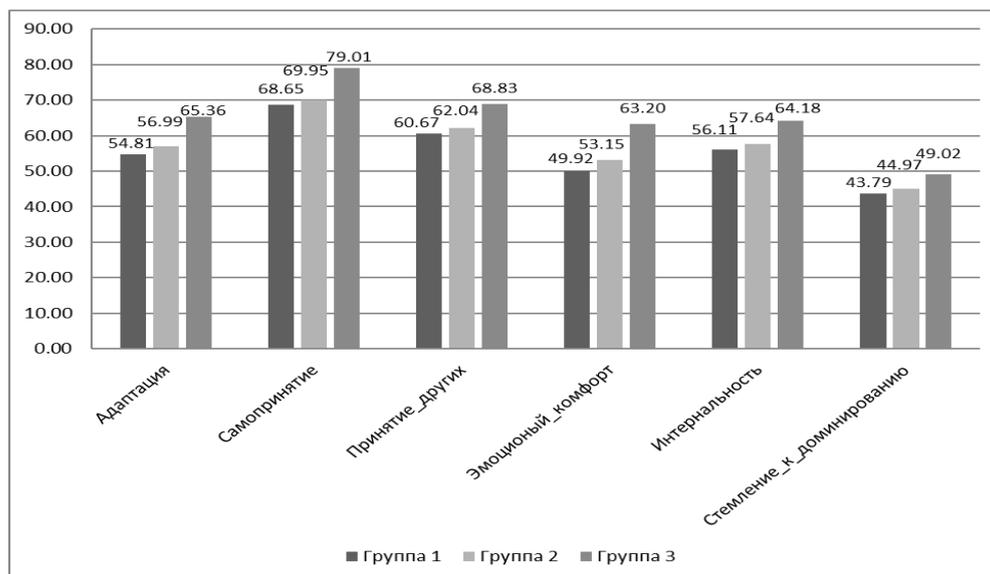


Рисунок 2. Средние значения показателей по шкале «Социально-психологической адаптации» (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда 1, 2 и 3 группы студентов

значимо ниже по сравнению с 3 группой (ВУА). Показатель по шкале социально-психологической адаптации (общий балл) ($U = 339$; $p = 0,000$).

Анализ результатов взаимосвязей показателей студентов с НУА. По результатам корреляционного анализа показатель психофизиологической готовности (ПФК) у студентов с НУА имеет отрицательные значимые взаимосвязи ($p < 0,001$) с пока-

зателями реакции на стресс ADNМ-20 (озабоченность стрессом, неспособность адаптироваться, избегание, подавленное настроение, тревога, импульсивные реакции), и положительную связь с показателем эмоционального комфорта (таблица 1). Чем выше психофизиологическая готовность, тем меньше стресс, и больше комфорт. Можно предположить, что депрессивные и тревожные иррациональ-

ные установки студентов приводят к снижению психофизиологической готовности к учебной деятельности. Чем ниже познавательный компонент по шкале академи-

ческой адаптации у студентов с НУА, тем выше ригидность (темперамент) и тем ниже интернальность по шкале социально-психологической адаптации.

Таблица 1. Взаимосвязи показателей методики «Академической адаптации студентов», темперамента, «Социально-психологической адаптации» и ADNМ-20 у студентов с НУА

Показатели студентов с НУА		Академич. адаптация		Темперамент		СПА	
		ПФК	Позн. компонент	Искренность	Эмоц. возбудимость	Самопринятие	Интернальность
ADNM-20	Озабоченность стрессом	-,607**		,385*			
	Неспособн. адаптироваться	-,525**					
	Избегание	-,520**			,321*	-,403*	
	Подавленное настроение	-,409**		,324*		-,381*	-,366*
	Тревога	-,551**					
	Импульсивность	-,504**		,413**	,381*	-,361*	
Темперамент	Эмоц. возбуд.						
	Ригидность		-,469**				
	Искренность				,324*	-,449**	-,330*
	Темп реакции						
СПА	Интернальность		,334*	-,330*			
	Самопринятие			-,449**			
	Эмоц комфорт	,316*		-,513**			

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,001$

Рассмотрим показатели социально психологической адаптации (самопринятие и интернальность).

Чем больше самопринятие, тем меньше выражена реакция на стресс (избегание, подавленное настроение, импульсивность) и тем меньше искренность. То есть чем больше самодостаточность и доверие самому себе, тем меньше реакция на стресс. Показатель интернальности также имеет отрицательные связи с показателями стресса. Чем больше интернальность, тем меньше подавленное настроение и меньше искренность. Показатель искренности (темперамент) имеет взаимосвязи с показателями стресса. Чем больше искренность (откровенность), тем больше показатели стресса ADNМ-20 (озабоченность стрессом, подавленное настроение) и меньше интернальность, самопринятие и эмоциональный комфорт (СПА). Чем больше эмоциональная возбудимость

(темперамент), тем больше реакции на стресс ADNМ-20 (избегание и импульсивность), и тем больше искренность.

Можно предположить, что студенты с НУА, испытывали недоверие к себе, неуверенность в своих решениях, а попытки поделиться трудностями только усиливало стресс. Известно из интервью: студенты с СУА описывали дружеское общение с однокурсниками и взаимопомощь; студенты с НУА отмечали трудности в общении с однокурсниками и преподавателями, а студенты с ВУА не искали общения, они самодостаточны и менее искренны.

Таким образом, психологическими предпосылками снижения академической адаптации в нашем исследовании можно обозначить: низкие показатели психофизиологической готовности, самопринятия и интернальности, высокие показатели стресса (тревоги и подавленности настроения) и ригидности.

В связи с полученными результатами нам представляется актуальным разработка программы психологической помощи студентам с низким уровнем академической адаптации, направленной на повышение самопринятия, на обучение тайм-менеджменту и приемам совладания со стрессом.

Обсуждение результатов

По результатам нашего исследования, наряду с социально-психологическими предпосылками, способствующими адаптации студентов в вузе, имеют место психосоматические предпосылки: психофизиологическая готовность, стрессовая устойчивость и особенности темперамента. Показатель психофизиологической готовности у студентов с низким уровнем академической адаптации ниже по сравнению со студентами с СУА и ВУА; он имеет много отрицательных взаимосвязей с показателями стресса, что созвучно с выводами ряда авторов о том, что неустойчивость к стрессу способствует снижению успеваемости (Исаева и др. 2017; Демчева и др. 2019; Brailovskaia et al. 2020).

Следует отметить, что у студентов с НУА отмечалось более низкие показатели социально-психологической адаптации. Полученные данные созвучны с данными Л. М. Фаррер и соавторов (Farrer et al. 2016), которые отмечают, что больше депрессии и тревоги у студентов первого курса, у студентов с неуверенностью в себе и низким самопринятием тела. Как отмечают Л. М. Фаррер и др. (Farrer et al. 2016); Н. Анх, Н. Хиен, П. Анх (Anh et al. 2024) и Т. Т. Нгуен (Nguyen 2024), у иногородних студентов чаще фиксируются финансовые проблемы и дефицит социальной поддержки. В исследовании Е. Р. Исаевой и др. (Исаева и др. 2017) показано, что развитая психическая саморегуляция способствуют успеваемости, а Ю. Браиловская, Т. Те-

сман, Ю. Маркграф (Brailovskaia et al. 2020) отмечают, что позитивное психическое здоровье способствует устойчивости в стрессе.

Необходимость организации психологической помощи студентам первого курса, направленной на профилактику невротических расстройств и дезадаптации, отмечают целый ряд авторов (Демчева и др. 2019; Farrer et al. 2016; McLean et al. 2022); что подтверждает и наши выводы.

Выводы

1. Психологическими предпосылками нарушения академической адаптации можно обозначить: низкие показатели психофизиологической готовности, самопринятия и интернальности, высокие показатели стресса (тревоги и подавленности настроения) и ригидности.

2. Показатель психофизиологической готовности у студентов с НУА по сравнению со студентами с СУА и ВУА ниже; также он имеет много отрицательных взаимосвязей с показателями стресса.

3. Показатели социально-психологической адаптации (интернальности и самопринятия) у студентов с НУА имеют отрицательные взаимосвязи с показателями стресса, и искренности, что может свидетельствовать о неуверенности в себе.

4. По показателям темперамента у студентов с НУА отмечается высокий уровень ригидности, который имеет отрицательные взаимосвязи с познавательным компонентом, а темп реакции и эмоциональная возбудимость имеет отрицательные взаимосвязи с успеваемостью.

5. Программа психологической помощи студентам с низким уровнем академической адаптации должна быть направлена на повышение самопринятия, на обучение тайм-менеджменту и приемам совладания со стрессом.

Литература

Александровский, Ю. А. (2021) *Пограничные психические расстройства*. 5-е изд. М.: Геотар-Медиа, 552 с.

- Ананьев, Б. Г. (2018) *Человек как предмет познания*. 3-е изд. СПб.: Питер, 288с.
- Демчева, Н. К., Бухановская, О. А., Заика, В. Г. (2019) Структурно-клиническая характеристика пограничных психических расстройств у студентов медицинского и технического университетов. *Российский психиатрический журнал*, № 6, с. 36–44. DOI: 10.24411/1560-957X-2019-11953
- Исаева, Е. Р., Тюсова, О. В., Тишков, А. В. и др. (2017) Поиск прогностических критериев академической успеваемости студентов. *Университетское управление: практика и анализ*, т. 21, № 2, с. 163–175. DOI: 10.15826/упра.2017.02.030
- Муллер, О. Ю., Ротова, Н. А. (2020) Социально-психологическая адаптация студентов к обучению в педагогическом вузе. *Российский психологический журнал*, т. 17, № 3, с. 18–29. DOI: 10.21702/rpj.2020.3.2.21702/rpj.2020.3.2
- Райгородский, Д. Р. (ред.). (2025) *Практическая психодиагностика. Методики и тесты*. Самара: Бахрах-М, 672 с.
- Реан, А. А., Кудашев, А. Р., Баранов, А. А. (2006) *Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика*. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 479 с.
- Шамяионов, Р. М., Григорьева, М. В., Гринина, Е. С., Созонник, А. В. (2022) Академическая адаптация студентов: разработка и валидизация новой методики. *Психологическая наука и образование*, т. 27, № 2, с. 53–68. DOI: 10.17759 /pse.2022270205
- Anh, N. V., Hien, N. M., Anh, P. T. K. (2024) Factors affecting the level of psychological adaptation of first year students at Thai Nguyen University – Lao Cai Campus. *TNU Journal of Science and Technology*, vol. 229, no. 03, pp. 283–290. DOI: 10.34238/tnu-jst.9735
- Brailovskaia, J., Teismann, T., Margraf, J. (2020) Positive Mental Health, Stressful Life Events, and Suicide Ideation. *Crisis*, vol. 41, no. 5, pp. 383–388. PMID: 32036702. DOI: 10.1027/0227-5910/a000652
- Farrer, L. M., Gulliver, A., Bennett, K. et al. (2016) Demographic and psychosocial predictors of major depression and generalised anxiety disorder in Australian university students. *BMC Psychiatry*, vol. 16, no. 1, article 241. PMID: 27422284. DOI: 10.1186/s12888-016-0961-z
- McLean, L., Gaul, D., Penco, R. (2022) Perceived social support and stress: a study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, vol. 20, pp. 1–21. DOI: 10.1007/s11469-021-00710-z
- Nguyen, T. T. (2024) Predictors of stress in students at VNU University of languages and international studies. *VNU Journal of Foreign Studies*, vol. 40, no. 2, pp. 127–138. DOI: 10.63023/2525-2445/jfs.ulis.5247

References

- Aleksandrovskij, Yu. A. (2021) *Pogranichnye psikhicheskie rasstrojstva [Borderline mental disorders]*. 5rd ed. Moscow: Geotar-Media Publ., 552 p. (In Russian)
- Anan'ev, B. G. (2018) *Chelovek kak predmet poznaniya [Man as an object of knowledge]*. 3rd ed. Saint Petersburg: Piter Publ., 288 p. (In Russian)
- Anh, N. V., Hien, N. M., Anh, P. T. K. (2024) Factors affecting the level of psychological adaptation of first year students at Thai Nguyen University – Lao Cai Campus. *TNU Journal of Science and Technology*, vol. 229, no. 03, pp. 283–290. DOI: 10.34238/tnu-jst.9735 (In English)
- Brailovskaia, J., Teismann, T., Margraf, J. (2020) Positive Mental Health, Stressful Life Events, and Suicide Ideation. *Crisis*, vol. 41, no. 5, pp. 383–388. PMID: 32036702. DOI: 10.1027/0227-5910/a000652 (In English)
- Demcheva, N. K., Bukhanovskaya, O. A., Zayka, V. G. (2019) Strukturno-klinicheskaya kharakteristika pogranichnykh psikhicheskikh rasstrojstv u studentov meditsinskogo i tekhnicheskogo universitetov [Structural and clinical characteristics of neurotic, stress-related, af-

- fective and personality disorders in students of Medical and Technical Universities]. *Rossiiskij psikhiatricheskij zhurnal — Russian Journal of Psychiatry*, no. 6, pp. 36–44. DOI: 10.24411/1560-957X-2019-11953 (In Russian)
- Farrer, L. M., Gulliver, A., Bennett, K. et al. (2016) Demographic and psychosocial predictors of major depression and generalised anxiety disorder in Australian university students. *BMC Psychiatry*, vol. 16, no. 1, article 241. PMID: 27422284. DOI: 10.1186/s12888-016-0961-z (In English)
- Isaeva, E. R., Tyusova, O. V., Tishkov, A. V. et al. (2017) Poisk prognosticheskikh kriteriev akademicheskoy uspevaemosti studentov [Searching for prognostic criteria of students' academic success]. *Universitetskoe upravlenie: praktika i analiz — University Management: Practice and Analysis*, vol. 21, no. 2, pp. 163–175. DOI: 10.15826/umpa.2017.02.030 (In Russian)
- McLean, L., Gaul, D., Penco, R. (2022) Perceived social support and stress: a study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, vol. 20, pp. 1–21. DOI: 10.1007/s11469-021-00710-z (In English)
- Muller, O. Yu., Rotova, N. A. (2020) Sotsial'no-psikhologicheskaya adaptatsiya studentov k obucheniyu v pedagogicheskom vuze [Socio-psychological adaptation of students to study at a pedagogical university]. *Rossiiskij psihologicheskij zhurnal — Russian Psychological Journal*, vol. 17, no. 3, pp. 18–29. DOI: 10.21702/rpj.2020.3.2.21702/rpj.2020.3.2 (In Russian)
- Nguyen, T. T. (2024) Predictors of stress in students at VNU University of languages and international studies. *VNU Journal of Foreign Studies*, vol. 40, no. 2, pp. 127–138. DOI: 10.63023/2525-2445/jfs.ulis.5247 (In English)
- Rajgorodskij, D. R. (ed.). (2025) *Prakticheskaya psihodiagnostika. Metodiki i testy [Practical psychodiagnosics. Methods and tests]*. Samara: Bakhrakh-M Publ., 672 p. (In Russian)
- Rean, A. A., Kudashev, A. R., Baranov, A. A. (2006) *Psikhologiya adaptatsii lichnosti. Analiz. Teoriya. Praktika [Psychology of personality adaptation. Analysis. Theory. Practice]*. Saint Petersburg: Prajm-EVROZNAK Publ., 479 p. (In Russian)
- Shamionov, R. M., Grigor'eva, M. V., Grinina, E.S., Sozonnik, A. V. (2022) Akademicheskaya adaptatsiya studentov: razrabotka i validizatsiya novej metodiki [Academic adaptation of students: development and validation of a new methodology]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie — Psychological Science and Education*, vol. 27, no. 2, pp. 53–68. DOI: 10.17759/pse.2022270205 (In Russian)