

Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
АДАПТАЦИИ И АДАПТАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ
СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЫРАЖЕННОСТИ
СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 354 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальных
взаимодействий»
факультета психолого-педагогического и специального образования

ЕЛЫНИНОЙ КСЕНИИ СЕРГЕЕВНЫ

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент

Т.В. Хуторянская

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

Р.М. Шамионов

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность изучения темы особенностей социально-психологической адаптации и адаптационной готовности студентов в зависимости от выраженности субъективного благополучия привлекает к себе всё большее внимание исследователей. Это определено тем, что субъективное благополучие отражает внутреннее равновесие и эмоциональное состояние личности, на основе которого складываются социально-психологическая адаптация, способы регуляции своего поведения, социальная активность и отношения с другими людьми. В свою очередь, большое значение уровень субъективного благополучия и социально-психологическая адаптация имеют в образовательном процессе и учебной деятельности студентов, поскольку именно они обеспечивают то, как личность приспособится и интегрируется в образовательное пространство. При этом они формируют индивидуальность личности студента, а следовательно, это отразится и на результатах учебной деятельности. При этом переживание благополучия выступает одним из ключевых аспектов, который отражает самопринятие и самоактуализацию личности, а также её адаптационные возможности.

Помимо этого, от уровня субъективного благополучия студентов зависит их способность эффективно адаптироваться к новым социальным условиям и справляться с жизненными трудностями. Социально-психологическая адаптация играет ключевую роль в процессе обучения и личностного развития студентов, отражаясь на их академической успеваемости, формируя эмоциональное состояние и общее качество жизни.

Важность изучения данной темы на студентах определяется тем, что именно в юности закладываются основы для формирования устойчивого и позитивного самовосприятия, а также происходит активное развитие мировоззрения. Этот период характеризуется интенсивным формированием когнитивных и личностных качеств. Обучение в образовательном учреждении сопровождается существенными изменениями в социальной жизни студентов, пересмотром их ценностей, переосмыслением собственной роли в обществе и

социальной группе. Происходит трансформация образа жизни, формирование новой идентичности студента, который одновременно выступает и как субъект учебной деятельности, и как развивающаяся личность, и как будущий профессионал. Другими словами, формируется личностная и профессиональная идентичность.

Тем самым изучение особенностей социально-психологической адаптации студентов в зависимости от выраженности субъективного благополучия является важным исследовательским направлением, которое позволит разработать практические рекомендации для студентов и стать основой для дальнейшей разработки программы, направленной на повышение качества жизни и успешную социальную адаптацию студентов разных образовательных учреждений.

Изучением вопросов социально-психологической адаптации занимались В.О. Волчанская [8], Р.А. Голованова [61], И.С. Ковригина [24], И.В. Малышев [34; 35], А.И. Смирнова [46], Е.А. Тамкова [48], Р.М. Шамионов [61] и другие.

Изучением субъективного благополучия занимались Е.Е. Бочарова [4; 5], Ю.Н. Долгов [19], В.К. Корсакова, М.Е. Куликова, А.М. Крыщина [26], Д.А. Леонтьев [29], Д. Михайлова [38], В.С. Меренкова, О.Е. Солодкова [36], М. Соколова [47], Р.М. Шамионов [56; 59; 63] и другие.

Юношеский (студенческий) возраст изучали: Н.В. Гречушкина [13], А.А. Гринюков [17], Д.А. Донцов, М.В. Донцова [20], С.Н. Фесенко [52] и другие.

Тем самым как теоретические, так и эмпирические аспекты изучения особенностей социально-психологической адаптации студентов в зависимости от выраженности субъективного благополучия представляют интерес для научного исследования.

Цель исследования: выявление особенностей социально-психологической адаптации и адаптационной готовности студентов в зависимости от выраженности субъективного благополучия.

Объект исследования: социально-психологическая адаптация.

Предмет исследования: особенности социально-психологической адаптации и адаптационной готовности студентов в зависимости от выраженности субъективного благополучия.

Гипотеза исследования: существуют различия в выраженности показателей социально-психологической адаптации и адаптационной готовности личности у студентов с разным уровнем субъективного благополучия (низким, средним и высоким).

Для достижения поставленной цели перед нами стоят задачи:

1) Изучить и проанализировать в научной литературе понятие социально-психологической адаптации и адаптационной готовности личности;

2) Провести эмпирическое исследование, направленное на изучение показателей субъективного благополучия и особенностей социально-психологической адаптации личности студентов;

3) Провести сравнительный анализ особенностей социально-психологической адаптации личности студентов с разным уровнем субъективного благополучия (низким, средним и высоким);

4) Разработать практические рекомендации студентам и психологу.

Методы исследования:

I. Теоретические: анализ научных материалов, обобщение;

II. Эмпирические: анкетирование по социально-демографическим данным (см. Приложение 1) и тестирование по методикам;

III. Методы математической статистики: методы описательной статистики, аналитической статистики (непараметрический одновыборочный критерий для определения соответствия закону нормального распределения Колмогорова-Смирнова, критерий Краскала-Уоллиса для сравнения более двух групп студентов с низким, средним и высоким уровнем субъективного благополучия).

Методики исследования:

1) Методика диагностики субъективного благополучия Р.М. Шамионова и Т.В. Бесковой (2018) [59];

2) Методика «Шкала субъективного благополучия» А. Перруде-Бадю, Г. Мендельсон, Ж. Чиче (1988). Адаптация: М.В. Соколова (1996) [47];

3) Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (1954). Адаптация: Т.В. Снегирева (1987); А.М. Прихожан (2005) [44];

4) Методика диагностики адаптационной готовности личности М.В. Григорьевой (2025) [15].

База исследования. Эмпирическое исследование проводилось на базе Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского (СГУ) – 72 человека и Саратовский государственный аграрный университет (СГАУ) – 10 человек. Все студенты 1-3 курсов обучения.

Выборка исследования. В исследовании приняли участие 82 студента. Возраст: 17-21 год. Средний возраст составил 19 лет. Из них 74 (90%) женского пола и 8 (10%) мужского пола. По направлениям: психология (n=36); дошкольное образование (n=18); экономика (n=16); социология (n=6); электроника и нанoeлектроника (n=4); математическое моделирование (n=2).

Практическое значение состоит в разработке практических рекомендаций студентам по повышению уровня субъективного благополучия и социально-психологической адаптации.

Значимость результатов работы заключается в том, что полученные данные могут являться основой для изучения темы социально-психологической адаптации и субъективного благополучия личности студентов образовательных учреждений, а также выступать в качестве основы для дальнейшего улучшения образовательных условий и сопровождения педагогического процесса.

Достоверность результатов. Полученные результаты исследований в настоящей работе могут считаться достоверными, поскольку они опираются на научные, доказанные выводы и получены с помощью

стандартизированных, проверенных практикой методов. Нами были подобраны адекватные предмету и объекту, валидные и надёжные методики психодиагностики.

Структура работы состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), заключения с выводами по поставленным задачам, списка использованных источников и приложения.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретические основы изучения социально-психологической адаптации, адаптационной готовности и субъективного благополучия студентов» включает в себя изучение понятия социально-психологической адаптации и адаптационной готовности, субъективного благополучия личности и характеристику студенческого (юношеского) возраста.

В результате первой главы сделаны выводы:

1. Понятие социально-психологической адаптации и адаптационной готовности. Социально-психологическая адаптация определяется в качестве состояния, при котором гармонично удовлетворяются потребности индивида и требования социума.

2. Понятие субъективного благополучия личности. Субъективное благополучие является интегральным социально-психологическим образованием, охватывающим три компонента психики: когнитивный, эмоциональный и поведенческий. Данное понятие отражает личное отношение человека к самому себе, своей жизни, процессам, происходящим в ней, и имеющее важное значение для него с позиции усвоенных нормативных представлений о «благополучной» внешней и внутренней среде. Само благополучие характеризуется переживанием или чувством удовлетворённости личности собой, своей жизнью, деятельностью и социальными отношениями.

3. Характеристика студенческого (юношеского) возраста. Студенческий возраст варьируется в научных исследованиях с 14 лет, а

верхняя граница которого не определена. Однако студенческий возраст в традиционном понимании совпадает с периодом юности и варьируется от 16 лет до 21 года. Характерной и важнейшей чертой студентов в юности является одновременно личностное и профессиональное развитие.

Вторая глава «Эмпирическое исследование особенностей социально-психологической адаптации и адаптационной готовности студентов в зависимости от выраженности субъективного благополучия» включает в себя организацию и методы исследования, результаты исследования и их обсуждение, а также практические рекомендации студентам и психологу.

По методике диагностики субъективного благополучия Р.М. Шамионова и Т.В. Бесковой (2018) отмечено, что большая часть (48%) опрошенных студентов характеризуются высоким уровнем субъективного благополучия. 41% студентов имеют средний (нормативный) уровень субъективного благополучия. И только 11% студентов ощущают субъективное неблагополучие. В целом можно отметить, что в сумме средний и высокий уровень составляет 89%. Тем самым большинство студентов в исследуемой выборке удовлетворены своей жизнью, позитивно воспринимают себя и окружающих. Это можно объяснить тем, что данные студенты успешно адаптировались к студенческой жизни, имеют поддержку со стороны близких, друзей, удовлетворены учёбой и предлагаемыми перспективами по будущей профессиональной деятельности. Все виды субъективного благополучия (эго-благополучие (3,32), гедонистическое (3,29) и социально-нормативное благополучие (3,72)) выражены у студентов на уровне выше среднего значения (2,5 из 5 максимального).

По методике «Шкала субъективного благополучия» А. Перруде-Баду, Г. Мендельсон, Ж. Чиче, в адаптации М.В. Соколовой (1996) отмечено, что большинство (62%) опрошенных студентов характеризуются средним или умеренным благополучием. У данных студентов отсутствуют серьёзные проблемы, но при этом они не ощущают полного эмоционального комфорта. 22% опрошенных студентов эмоционально благополучны и не имеют

серьёзных психологических проблем. Данные студенты характеризуются позитивной самооценкой, оптимизмом, высокой общительностью, уверенностью в своих способностях и эффективной стрессоустойчивостью. Также для них не свойственно жаловаться на проблемы. И 16% студентов характеризуются неблагополучием. У данных студентов может быть сформирован комплекс неполноценности. Они не удовлетворены собой и своим положением.

По методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в адаптации Т.В. Снегиревой, А.М. Прихожан (2005) отмечено, что все интегральные показатели социально-психологической адаптации у студентов преобладают на среднем и высоких уровнях. Общая адаптация (54%), эмоциональная комфортность (49%) и стремление к доминированию (49%) у студентов преобладают на среднем умеренном уровне. Такой показатель, как самопринятие и принятие других, у большинства (98%) опрошенных студентов превалирует на высоком уровне. Такой показатель, как интернальность, в равной степени выражен по 48% на среднем и высоком уровнях. Отдельный показатель, как эскапизм или уход от проблем, у большинства (62%) опрошенных студентов выражен на среднем уровне.

Результаты по методике диагностики адаптационной готовности личности М.В. Григорьевой (2025) показали, что интегральный показатель адаптационной готовности личности преобладает у большинства (59%) студентов на высоком уровне. У 39% опрошенных – на среднем уровне. Это указывает на то, что данные студенты характеризуются умеренной и хорошей адаптационной готовностью, имеют выраженный адаптационный потенциал. Лишь 2% совсем не адаптированы, не имеют адаптационного потенциала, что ведёт к серьёзным трудностям при взаимодействии с окружающими людьми.

Психофизиологическая (61%), психологическая (66%) и социально-психологическая адаптивность (60%) у студентов преобладает на среднем уровне. Это говорит о том, что данные студенты характеризуются умеренной

адаптацией на представленных уровнях: психофизиологии, психических процессов и социума.

Опираясь на методику субъективного благополучия Р.М. Шамионова и Т.В. Бесковой, мы разделили выборку по интегральному показателю субъективного благополучия на три группы по уровням:

- 1) студентов с низким уровнем субъективного благополучия (n=9);
- 2) студентов со средним уровнем субъективного благополучия (n=34);
- 3) студентов с высоким уровнем субъективного благополучия (n=39).

Далее были использованы методы математической статистики. Предварительно нами была проведена проверка данных в выборке на соответствие закону нормального распределения по критерию Колмогорова-Смирнова. Результаты показали, что по большинству шкал отмечено ненормальное распределение, о чём свидетельствует асимптотическая значимость меньше 0,05. Наличие шкал с ненормальным распределением указывает на необходимость использования непараметрических критериев. Для сравнения показателей исследуемых переменных у студентов с разным уровнем благополучия использован непараметрический критерий Краскала-Уоллиса.

В результате сравнительного анализа отмечено, что в трёх сравниваемых группах студентов с разным уровнем субъективного благополучия существуют статистически значимые различия по показателям адаптации (из 23 показателей адаптации в 22 выявлены значимые различия).

Результаты проведённого сравнительного анализа с помощью критерия Краскала-Уоллиса показывают статистически значимые различия между исследуемыми студентами с низким, средним и высоким уровнем субъективного благополучия почти по всем шкалам адаптации, за исключением эмоционального комфорта. В частности, выделены значимые различия по интегральным показателям адаптации и адаптационной готовности. Это указывает на то, что уровень субъективного благополучия

является важным и значимым аспектом в процессах адаптации современных студентов вуза, в возрасте 17-21 года.

В целом можно отметить, что студенты с высоким уровнем субъективного благополучия демонстрируют значительно более высокие значения интегрального показателя адаптации по сравнению со студентами, имеющими низкий и средний уровень благополучия. Это указывает на то, что субъективное благополучие выступает важным фактором, способствующим успешной адаптации к студенческой жизни.

Таким образом, гипотеза о существовании различий в выраженности показателей социально-психологической адаптации и адаптационной готовности личности у студентов с разным уровнем субъективного благополучия (низким, средним и высоким) подтверждена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, резюмируем ключевые выводы по изучаемой теме.

Социально-психологическая адаптация определяется в качестве состояния, при котором гармонично удовлетворяются потребности индивида и требования социума. Успешная адаптация представляет собой включённость личности в группу, бесконфликтное, позитивное и доброжелательное взаимодействие с другими её членами, при котором поведение личности соотносится с минимальными требованиями и ожиданиями общества.

В результате исследования по методике диагностики субъективного благополучия Р.М. Шамионова и Т.В. Бесковой отмечено, что большая часть (48%) опрошенных студентов характеризуются высоким уровнем субъективного благополучия. 41% студентов имеют средний (нормативный) уровень субъективного благополучия. И только 11% студентов ощущают субъективное неблагополучие. При этом в большей степени преобладает социально-нормативное благополучие, указывающее на то, что студенты способны соотносить свои действия и поступки с нормативными предписаниями общества, в котором они живут.

По методике «Шкала субъективного благополучия» А. Перруде-Баду, Г. Мендельсон, Ж. Чиче, в адаптации М.В. Соколовой отмечено, что большинство (62%) опрошенных студентов характеризуются средним или умеренным благополучием. У данных студентов отсутствуют серьёзные проблемы, но при этом они не ощущают полного эмоционального комфорта. 22% опрошенных студентов эмоционально благополучны и не имеют серьёзных психологических проблем. И 16% студентов характеризуются неблагополучием.

Результаты по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в адаптации Т.В. Снегиревой, А.М. Прихожан показали, что у большей части (54%) опрошенных студентов преобладает средний уровень социально-психологической адаптации, что указывает на умеренную адаптированность студентов к окружающей среде, социальному пространству. Они способны эффективно использовать свои ресурсы, таланты и личностный потенциал в значимых сферах жизнедеятельности. 44% студентов в полной мере адаптированы к социальной среде. Лишь 2% (или 2 студента) характеризуются низким уровнем социально-психологической адаптацией, что указывает на выраженные трудности в установлении гармоничных взаимоотношений с окружающими людьми.

По методике адаптационной готовности личности М.В. Григорьевой отмечено, что интегральный показатель адаптационной готовности личности преобладает у большинства (59%) студентов на высоком уровне. У 39% опрошенных – на среднем уровне. Это указывает на то, что данные студенты характеризуются умеренной и хорошей адаптационной готовностью, имеют выраженный адаптационный потенциал. Лишь 2% совсем не адаптированы, не имеют адаптационного потенциала, что ведёт к выраженным трудностям при взаимодействии с окружающими людьми.

Таким образом, по результатам психологической диагностики отмечено, что большая часть опрошенных студентов характеризуется умеренным и высоким уровнем субъективного благополучия (в сумме 89%) и социально-

психологической адаптацией (в сумме 98%). Лишь 11%-16% студентов ощущают себя неблагополучно и не удовлетворены своей жизнью, имея те или иные выраженные проблемы. И 2% совсем не адаптированы к окружающей действительности.

Опираясь на методику субъективного благополучия Р.М. Шамионова и Т.В. Бесковой, мы разделили выборку по интегральному показателю субъективного благополучия на три группы по уровням:

- 1) студентов с низким уровнем субъективного благополучия (n=9);
- 2) студентов со средним уровнем субъективного благополучия (n=34);
- 3) студентов с высоким уровнем субъективного благополучия (n=39).

Для сравнения показателей адаптации у студентов с разным уровнем благополучия использован непараметрический критерий Краскала-Уоллиса.

Таким образом, гипотеза о существовании различий в выраженности показателей социально-психологической адаптации и адаптационной готовности личности у студентов с разным уровнем субъективного благополучия (низким, средним и высоким) подтверждена.

Перспективы исследования. Дальнейшее изучение темы может быть продолжено в рамках расширения выборки и сравнительного анализа студентов разного возраста (например, ранней и поздней зрелости, обучающихся на очной и заочной форме), дополнительной диагностики на исследование мотивации обучения и взаимосвязи с социально-психологической адаптацией, а также разработке и апробации программы, направленной на повышение уровня субъективного благополучия и социально-психологической адаптации студентов вузов.