

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета**

Педагогика и психологии

факультет

Психологии развития личности

кафедра

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код и наименование направления подготовки, специальности

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И  
АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

тема

Руководитель



подпись

О.А. Бенькова

инициалы, фамилия

Выпускник



подпись

М.Д. Чепарская

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Педагогики и психологии

факультет

Психологии развития личности

кафедра

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код и наименование направления подготовки, специальности

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И  
АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

тема

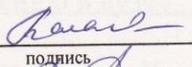
Работа защищена « 23 » июня 2017 г. с оценкой « хорошо »

Председатель ГЭК

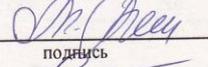
  
подпись

И.О. Логинова  
инициалы, фамилия

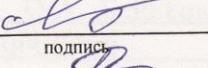
Члены ГЭК

  
подпись

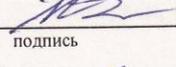
Н.В. Басалаева  
инициалы, фамилия

  
подпись

М.М. Темботова  
инициалы, фамилия

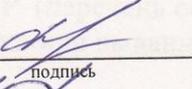
  
подпись

С.В. Митросенко  
инициалы, фамилия

  
подпись

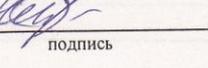
М.В. Левчук  
инициалы, фамилия

Руководитель

  
подпись

О.А. Бенькова  
инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись

М.Д. Чепарская  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2017

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Взаимосвязь психологического благополучия и адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе» содержит 53 страницы текстового документа, 42 использованных источника, 3 таблицы, 8 рисунков.

**АДАПТАЦИЯ, АДАПТИРОВАННОСТЬ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ.**

Цель исследования: изучение в теоретическом и экспериментальном аспектах взаимосвязи психологического благополучия и адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе.

Объект исследования: адаптация и психологическое благополучие как психологические феномены.

Предмет исследования: взаимосвязь психологического благополучия и адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе.

В работе проанализирована литература по теме исследования, раскрыта теоретическая сущность понятий «адаптация», «адаптированность», «психологическое благополучие»; охарактеризован процесс адаптации студентов к обучению в вузе. Проведено экспериментальное исследование адаптации и психологического благополучия студентов-первокурсников. В результате корреляционного анализа установлены взаимосвязи: между активностью, адаптацией к учебной деятельности и личностным ростом студентов-первокурсников; между адаптацией студентов к учебной группе и позитивным отношением к людям; между адаптацией первокурсников к учебной деятельности и их жизненными целями; между любознательностью первокурсников и их стремлением управлять средой; между организованностью студентов и их психологическим благополучием.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения проблемы адаптации и психологического благополучия.....	9
1.1 Понятие и виды адаптации.....	9
1.2 Адаптация студентов к обучению в вузе.....	16
1.3 Понятие и компоненты психологического благополучия.....	22
2 Экспериментальное исследование взаимосвязи психологического благополучия и адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе.....	28
2.1 Организация и методы экспериментального исследования.....	28
2.2 Результаты констатирующего эксперимента.....	31
2.3 Взаимосвязь психологического благополучия и адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе.....	42
Заключение.....	47
Список использованных источников.....	49

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Приспособление к студенческой жизни, ее обычаям, нравам, традициям – это сложный процесс для большинства первокурсников. Не всякий студент-первокурсник быстро и без психологических травм может адаптироваться к новой социальной ситуации, новому статусу, а это, безусловно, отражается и на самочувствии студентов, и на их поведении, и на их психологическом благополучии.

В отечественной психологии психологическое благополучие изучается в трудах Б.С. Братуся, И.В. Дубровиной, В.И. Слободчикова, П.П. Фесенко, Р.М. Шамионова, Т.Д. Шевеленковой и др. Так, по мнению Р.М. Шамионова, понятие благополучия и удовлетворенности индивида основывается на субъективном отношении к содержанию явлений и событий. Только духовное равновесие, внутренний комфорт, удовлетворенность жизнью дает человеку возможность чувствовать себя счастливым, адаптироваться к изменяющимся социальным условиям.

В психологии нет единого мнения о факторах, влияющих на процесс адаптации к обучению в вузе. Большинство исследователей выделяют три фактора: психологический, социологический и педагогический. Психологические факторы предусматривают наличие индивидуально-психологических факторов, таких как направленность, интеллект, социальный статус в группе, личностный потенциал и др. Социологические факторы предполагают учет возраста, социального происхождения, типа образования. Педагогические факторы включают в себя уровни организации среды, педагогического мастерства, технических средств обучения, материально-технической базы и др.

Одним из факторов, влияющих на успешную адаптацию студентов-первокурсников к обучению в вузе, может быть психологическое благополучие.

Цель исследования: изучение в теоретическом и экспериментальном аспектах взаимосвязи психологического благополучия и адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе.

Объект исследования: адаптация и психологическое благополучие как психологические феномены.

Предмет исследования: взаимосвязь психологического благополучия и адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе.

Гипотеза исследования: мы полагаем, что существует взаимосвязь между адаптацией студентов-первокурсников к обучению в вузе и их психологическим благополучием.

Для достижения поставленной цели нами были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать литературу по теме исследования, охарактеризовать понятие и виды адаптации; рассмотреть процесс адаптации студентов к обучению в вузе; проанализировать понятие и компоненты психологического благополучия.

2. Подобрать диагностический инструментарий для изучения адаптации и психологического благополучия у студентов-первокурсников; провести констатирующий эксперимент и проанализировать полученные результаты.

3. Выявить взаимосвязь психологического благополучия и адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе.

В процессе исследования мы использовали следующие методы:

- 1) анализ литературы по проблеме исследования;
- 2) методы сбора эмпирических данных: констатирующий эксперимент, тестирование.
- 3) методы интерпретации и описания данных: количественный и качественный анализ результатов; методы математической статистики (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

В экспериментальной работе нами использовались следующие методики: опросник «Шкала психологического благополучия» (авт. К. Рифф); «Методика диагностики психологических характеристик, влияющих на дидактическую адаптацию студентов в вузе» (авт. Н.Ю. Мелькумова, Н.Г. Живаев); методика «Адаптированность студентов в вузе» (авт. Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова).

Теоретико-методологическими основаниями выпускной квалификационной работы являются исследования авторов по проблеме психологической адаптации студентов (Веснин В.Р., Дятлов В.А., Игнатьев А.В., Коханов Е. Ф., Маслов Е.В., Подлесных В.И., и др.). Основу работы составляют также исследования психологического благополучия в работах Б.С. Братуся, И.В. Дубровиной, В.И. Слободчикова, П.П. Фесенко, Р.М. Шамионова, Т.Д. Шевеленковой и др.

Экспериментальная база исследования: Лесосибирский педагогический институт – филиал Сибирского федерального университета. В экспериментальной работе приняли участие студенты 1 курса факультета педагогики и психологии, обучающиеся по направлениям 44.03.02 Психолого-педагогической образование и 44.03.05 Педагогическое образование. Выборка исследования составила 27 респондентов.

Этапы исследования:

Первый этап (сентябрь 2016 г. – декабрь 2016 г.) – анализ научных публикаций и основных концепций по теме исследования; отработка понятийного аппарата исследования; постановка цели, определение объекта, предмета и задач исследования; выбор методов исследования; оформление теоретической главы выпускной квалификационной работы.

Второй этап (январь – февраль 2017 г.) – подбор диагностического инструментария для исследования адаптации и психологического благополучия у студентов-первокурсников; проведение констатирующего эксперимента.

Третий этап (март – июнь 2017 г.) – количественный и качественный анализ результатов констатирующего эксперимента; определение взаимосвязи психологического благополучия и адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе; оформление выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость исследования. Систематизированы теоретические материалы по теме выпускной квалификационной работы, которые могут использоваться студентами при подготовке к семинарским и лабораторным занятиям, в рамках выполнения курсовых работ. Получены экспериментальные данные об уровне развития адаптации и психологического благополучия у студентов-первокурсников факультета педагогики и психологии ЛПИ – филиала СФУ; определена взаимосвязь между компонентами психологического благополучия и адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе.

Данное исследование выполнено по заказу деканата факультета педагогики и психологии ЛПИ – филиала СФУ. Имеется акт о внедрении результатов исследования в практику работы образовательного учреждения.

Структура выпускной квалификационной работы отражает логику, содержание и результаты исследования. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (42 наименований) и приложений. В работе содержится 3 таблицы и 8 рисунков. Объем работы составляет 53 страницы.

# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПЛУЧИЯ

## 1.1 Понятие и виды адаптации

Понятие адаптации является одним из наиболее употребляемых в различных научных направлениях. Существует большое количество научных определений понятия «адаптация».

Адаптация в широком смысле понимается как «...приспособление организма к изменяющимся внутренним и внешним условиям» [18, с.32].

Адаптация (от латинского «adaptio») – это «приспособление организмов в структурном и функциональном планах к условиям своего существования» [22, с.144].

Для достаточно большого разнообразия дефиниций понятия «адаптация» для всех них общими являются следующие положения:

1. Такое взаимодействие происходит в условиях дисбаланса и нарушений согласованности систем между собой.
2. Процесс адаптации включает процедуру взаимодействия между двумя объектами.
3. Процесс достижения цели включает в себя некоторые изменения в системах, которые взаимодействуют между собой.
4. Главной целью этого взаимодействия будет определенная координация действий систем между собой, характер и степень которой может осуществляться в широких пределах [33].

Адаптация выступает процессом, направленным на поддержание равновесия и стабильности. Этот процесс осуществляется в ходе трансформации стабильности состояния индивида в определенной среде и завершается по достижению такого же состояния в другой. Приспособление в свою очередь происходит в момент трансформации внутренней среды, изменения самой среды или самого индивида [28].

В ходе жизни человек осуществляет адаптацию к различным социальным средам: учебному заведению, семье, месту проживания и т.д.

В связи с этим выделяют следующие виды адаптации: психофизиологическая, социальная, трудовая, социально-психологическая, организационная, экономическая, непродолжительная и др.

Психофизиологическая адаптация заключается в приспособлении организма к новым психическим и физическим нагрузкам, а также к физиологическим условиям деятельности. Психофизиологическая адаптация является совокупностью определенных физиологических реакций приспособления организма. Этот вид адаптации не рассматривается отдельно от личностного и психического компонентов [1].

Согласно Г. Айзенку, различные уровни адаптации, участвующие в регулировании одновременно в различной степени, определяется дихотомично: как процесс, обеспечивающий состояние баланса; как состояние, в котором происходит столкновение потребности человека и требований среды.

Социальная адаптация понимается как активное приспособление человека к социальной среде. Это способ взаимодействия индивида и социальной среды. Социальная адаптация способствует приспособлению индивида к условиям существующей социальной среды. Этому способствует умение субъекта осуществлять анализ текущей социальной ситуации, осознавать свои возможности в существующей социальной ситуации, придерживаться в своем поведении главным целям деятельности [30].

Существуют две специфические формы социальной адаптации: девиантная (адаптация к социальным условиям посредством нарушения общественных норм поведения и ценностей); патологическая (адаптация к условиям социальной среды по средствам применения патологических способов поведения, возникающих при функциональных расстройствах психики).

Социальную адаптацию рассматривают на трех уровнях:

«Общество (макросреда). Адаптация на этом уровне заключается в приспособлении индивида и групп к специфике политического, социально-экономического, культурного и духовного развития общества.

Социальная группа (микросреда). На этом уровне происходит адаптация или нестыковка интересов человека с интересами социальной группы (семья, рабочий или учебный коллективы и пр.).

Сам индивид (внутриличностная адаптация). Адаптация проявляется в стремлении обеспечить сбалансированность, гармонию между внутренней позицией и ее самооценкой с позицией других индивидов» [5, с.84].

Социальная адаптация предполагает сформированность определенных способностей человека. Адаптация или дезадаптация личности зависит от физиологических, биологических, психических свойств индивида и его социального развития. Однако, хорошо спланированная профессиональная деятельность социальных служб различного направления ориентирована на оказание помощи для отдельных индивидов, групп, социальных слоев общества на разных стадиях развития и уровня социальной адаптации. Важно изучать адаптацию как сложный механизм социализации индивида, включающий овладение человеком новыми социальными ролями, развитие мотивационной сферы, восприятие людьми себя, своего социального окружения и другие психологические состояния, явления и образования [41].

Трудовая адаптация. Это процесс социального освоения субъектом новой для себя трудовой ситуации, в котором субъект труда и трудовая среда активно воздействуют друг на друга и выступают как адаптивно-адаптирующие системы. Индивид, при поступлении на работу, включается в систему социально-психологических и профессиональных отношений конкретной профессиональной организации, осваивает новые для себя ценности, социальные роли, нормы. Он согласовывает также свою индивидуальную позицию с задачами и целями организации, подчиняя свои действия служебным правилам данного учреждения [16].

Начиная свою работу, человек имеет всевозможные ценностные ориентации и цели поведения, исходя из которых, создает свои требования к учреждению, а учреждение, соотнося свои задачи и цели, предъявляет свои требования к сотруднику, к его поведению. Предприятие и работник, реализуя свои требования, взаимодействуя, приспособляются друг к другу. В результате этого происходит процесс трудовой адаптации. Таким образом, трудовая адаптация является двусторонним процессом между личностью и новой социальной средой [29].

Адаптированность субъекта к трудовой среде проявляется в его поведении, в показателях трудовой деятельности: усвоении социальной информации; эффективности труда; росте активности; удовлетворенности трудовой деятельностью.

Исходя из этого, адаптация – это «обоюдное приспособление организации и сотрудника, которое основывается на постепенное вращание сотрудника в новые профессиональные, социальные и организационно-экономические условия труда» [32, с.34].

Одним из главных компонентов адаптации индивида является согласование самооценки и притязаний сотрудника с его возможностями, а также реальностью трудовой среды, в которой он адаптируется. Здесь отмечаются противоречия, от разрешимости и глубины которых определена успешность адаптации.

Адаптация сотрудника на предприятии является многосторонним процессом его приспособления к условиям и содержанию трудовой деятельности, к социальной среде, совершенствования личных и деловых качеств специалиста. Это процесс, требующий от работника и коллектива заинтересованности друг в друге и взаимной активности [38].

Сотрудник, поступающий на работу, включается в систему профессиональных отношений. Он занимает в ней несколько позиций. Для каждой позиции существует совокупность норм, требований, правил поведения, которые определяют социальную роль субъекта в коллективе как

коллеги, работника, руководителя, подчиненного, члена общественной организации, коллективного органа управления и т.п. От сотрудника, который занимает какую-либо позицию, ожидают соответствующее поведение. Заступая на работу в определенную организацию, сотрудник имеет четкие потребности, цели, нормы поведения. В соответствии с ними субъект предъявляет какие-либо требования к этой организации, например, к его мотивации и условиям труда [37].

Субъективным критерием успешности трудовой адаптации выступает общая удовлетворенность работника трудом, психологическим климатом в коллективе. Можно отметить, что в ходе производственной адаптации основную роль играет личностный потенциал работника. Это совокупность качеств и черт работника, формирующие какой-то тип поведения: общительность, уверенность в себе, способность к самоутверждению, объективность, уравновешенность и т.д. вместе с обозначенными показателями важное значение имеют образование, знания и опыт. Необходимо уметь применять свой опыт и делать выводы о будущем. По этим показателям можно оценивать уровень адаптации [37].

Организационная адаптация. В ходе организационной адаптации субъект получает информацию об особенностях механизмов управления организацией, о месте своей должности и подразделении в системе организации. При этой форме адаптации у субъекта сформируется осознание своей роли в производственном процессе. В итоге формируются отношения и связи между организацией и работником, упорядочивающие их взаимодействие [35].

Экономическая адаптация. Экономическая адаптация взаимосвязана с другими видами адаптации. Любая профессия различными способами экономического стимулирования. Заработная плата зависит от условий и организации. Объект экономической адаптации – это уровень заработной платы и своевременность ее выплаты [24].

Непроизводственная адаптация проявляется во внепроизводственном взаимодействии с коллегами: совместном обучении, отдыхе, занятиях спортом и т.д. [23]

Невзирая на различия между различными аспектами адаптации, они постоянно взаимодействуют друг с другом. Исходя из этого, процесс управления предполагает наличие общей системы средств воздействия, которые обеспечивают успешность и быстроту адаптации.

Процесс адаптации способствует развитию позитивного отношения новых специалистов к организации, порученному делу и своему подразделению. Это является важным условием высоких рабочих показателей [14].

Социально-психологическая адаптация. Данный вид адаптации связан с налаживанием эффективных отношений с социальным окружением в группе, приспособлением к формальным и неформальным нормам коллектива, к стилю руководства, к специфике межличностных отношений, которые сложились в коллективе.

В процессе этой адаптации работник информируется о специфике отношений в коллективе и особенностях отдельных неформальных и формальных группах, о социальных положениях отдельных участников группы. Подобную информацию субъект активно воспринимает и соотносит с прошлым опытом, со своими ценностями [39].

В ходе социально-психологической адаптации осуществляется взаимодействие с рабочим коллективом, первичным (бригада, сектор) и вторичным (отдел) коллективом.

Психологи и социологи выделяют ряд ступеней социально-психологической адаптации, которые различаются в соответствии со степенью общности коллектива и адаптанта.

Первая ступень. Характеризуется внешней переориентацией, при которой человек не принимает систему ценностных ориентации другого коллектива, но не подчеркивает это и не вступает в конфликт с ним.

Вторая ступень. Коллектив и личность признают нормы поведения друг друга, но отстаивают прежние позиции. Такая ступень неустойчивая. В конце концов, доминирующей становится какая-то одна сторона, или человек покидает коллектив.

На третьей ступени индивид воспринимает ценности коллектива и под ее воздействием меняет собственную систему ценностей.

Четвертая ступень – ассимиляция. Субъект внутренне принимает систему ценностных ориентаций и позиции членов группы и перестраивает свое поведение и деятельность [36].

Четвертая ступень является нежелательной, т.к. субъект полностью растворяется в группе, отождествляется с ней, теряет свою целостность. И с позиции влияния группы на нового сотрудника она не всегда благоприятна, так как в этой группе могут преобладать антисоциальные ценностные ориентации.

Социально-психологическая адаптация предполагает «сложную структуру, включающую практический, познавательный и эмоциональный компоненты. Практический компонент предполагает непосредственное включение индивида в социальную жизнь группы. Познавательный аспект предполагает обретение новичком различной информации о неформальной и формальной структуре группы. Эмоциональный аспект предполагает формирование удовлетворенности групповыми взаимоотношениями и собственной позицией в системе» [9, с.24].

Социально-психологическая адаптация – это адаптация к неформальным нормам отношений внутри коллектива. Кроме этого есть и формальные требования, к которым индивид тоже должен приспособиться в ходе организационной адаптации.

## 1.2 Адаптация студентов к обучению в вузе

Поступление в высшее учебное заведение является переломным моментом в жизни каждого молодого человека. Вступление молодых людей в новую учебную деятельность в вузе характеризуется переходом возможностей индивида на новую ступень функционирования. На первокурсника действует комплекс сильных факторов. В ходе приспособления к каждому этому фактору создается определенная функциональная система. Успешность адаптации обусловлена психологическими особенностями личности студентов, их биохимическими и физиологическими характеристиками. Бывший школьник, в роли студента, погружается в новые для себя условия, которые характеризуются интенсивными учебными нагрузками, эмоциональными напряжениями, особенно в сессию, а также относительно низкой двигательной активностью [3].

В ходе учебно-профессиональной деятельности в вузе процесс адаптации на каждом курсе студентов имеет свою специфику. Это зависит от того, что индивид на данном возрастном этапе находится в стадии формирования. Таким же сложным этапом, как и этап поступления, выступает и окончание вуза. Студент вступает в «большую жизнь». Это связано с определенными социально-психологическими нагрузками на организм [12].

Адаптация студентов к новым условиям обучения в вузе носит разноплановый характер.

Психологическая адаптация. При исследовании психодинамических, т.е. личностных характеристик студентов необходимо учитывать и соединять в единое целое мотивационное, эмоционально-волевое и интеллектуальное развитие личности. Данный подход должен характеризовать психологические и социальные учебно-обусловленные формы поведения студентов: перестройка мотивов поведения,

формирование умений, навыков, привычек, особенности темперамента, сенситивности и учебных способностей. Важную функцию здесь несут пол, возраст, конституция (особенности телосложения) и т. д. Некоторые свойства личности в ходе адаптации развиваются. Ряд личностных особенностей студентов необходимо не только изучать в условиях обычных учебных занятий, но необходимо учитывать экстремальные ситуации, например экзаменационная сессия. Это дополнительная информация о студенте [8].

Социальная адаптация. Социальная адаптация студентов характеризуется активным приспособлением личности к условиям социальной среды. При этом социальная автономизация является реализацией установки на себя, устойчивости в отношениях и поведении, соответствующей ее самооценке, ее представлению личности о себе. Основная роль социальной адаптации заключается в принятии личностью ценностей и норм другой социальной среды (коллектива, группы), формирующихся здесь неформальных и формальных связей, форм социального взаимодействия и форм предметной деятельности, таких как способы профессионального исполнения работы [27].

Физиологическая адаптация. У студентов, которые долгое время находятся в условиях информационной перегрузки, появляется информационный невроз. Он обусловлен процессом переработки большого объема информации. Поток информации, который подлежит обработке, превышает пропускные возможности отдельных отделов нервной системы. Психические процессы под действием деятельной умственной нагрузки претерпевают фазные трансформации. На начальных стадиях работы запоминание, внимание, скорость решения тестовых задач изменяются в сторону улучшения [15].

Социально-психологическая адаптация. Переход от классно-урочной системы обучения к самостоятельным занятиям происходит болезненно. Обучение в вузе существенно отличается от школьного. Кроме этого,

сформированные школьные стереотипы противоречат принципам вузовского обучения, и иногда препятствуют ему. В таком случае начинает проявляться процесс интерференции, т.е. прежние навыки и умения начинают препятствовать эффективной реализации следующей деятельности и предполагают определенную перестройку [26].

Существуют следующие стереотипы познавательной деятельности студентов, которые сформировались в школе и которые не позволяют эффективно обучаться в вузе.

1. В условиях школьного обучения основная деятельность по усвоению новых умений осуществляется под руководством педагога с применением различных методов, которые облегчают процесс учебы. Домашняя работа учеников заключается в основном в повторении и заучивании материала. Ученик, у которого сформировался стереотип учебы на уроке, должен с самого начала преодолевать его в институте. С этим связан тот факт, что большая часть первокурсников не владеют мыслительными операциями по овладению учебного материала. Процесс обучения в вузе опирается на репродуктивное мышление студентов, что не позволяет принимать эффективные решения в сложных ситуациях и адаптироваться к новой деятельности [4].

2. Организация учебы с закрепления или повторения материала. Школьное обучения предполагает такую специфику, при которой разъяснение нового материала и его закрепление выступают в единстве в соответствии со структурой урока. В высшем учебном заведении такое единство сообщения новой информации и ее закрепление по большей части отсутствует. Кроме этого, предъявление нового материала во ходе лекции и его закрепление на семинарских или практических занятиях могут разделяться длительным временем.

3. Особенность обучения в вузе обуславливается отсутствием регулярного контроля над эффективностью усвоения знаний. В школе же контроль над усвоением материала и учебной работой происходит на каждом

уроке. В высшем учебном заведении нет ежедневной проверки знаний. Поэтому первокурсники получают значительную свободу действий. Происходит значительное изменение и разрушение стереотипов отношений с педагогом, которые длительное время формируются в средней школе.

4. Важную роль в успешном обучении в вузе играет эффективная организация самостоятельной работы студентов. Учебные занятия в вузе, к которым относятся и лекции, обладают применительно к деятельности усвоения знаний ориентирующей, учредительный характер. Лекция является фактором, направляющим творческую самостоятельную деятельность студентов. Ее не воспринимают главным источником знаний. Студентам нужно самостоятельно приобретать знания разными активными путями: работать с дополнительной литературой, учебниками, научными источниками и т.п. Однако будущие студенты эти навыки в школе не приобретают. Научная литература, изучаемая школьниками, включает только небольшое количество первоисточников [4].

В ходе поступления школьника в вуз, в условиях жизни студента-первокурсника происходят определенные изменения. Сформированный в период школьного обучения привычный способ учебной деятельности существенно изменяется. Появляется необходимость учитывать произошедшие изменения и приспособляться к ним.

Адаптация студента к учебной деятельности и к группе должна произойти на первых курсах обучения в вузе, поскольку в противном случае могут возникнуть затруднения в актуализации необходимых для успешного обучения и овладения профессии познавательных и личностных ресурсов. На старших курсах осуществляется адаптация к будущей профессии, при этом продолжаясь после поступления на работу. Если в короткие сроки первокурсник не сможет освоить предъявляемые к нему в вузе требования и найти общий язык с одногруппниками и преподавателями, то это скажется на его успехах в учебе и желании учиться, а это повлечет за собой отстранение от образовательной среды и уход из вуза.

Результатом процесса адаптации является адаптированность. Некоторые авторы понятия «адаптация» и «адаптированность» рассматривают в качестве синонимов. Например, А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов считают, что адаптация это «процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования» [26, с. 20].

Адаптированность студентов к обучению в вузе предполагает ряд особенностей в поведении и деятельности студентов: удовлетворительное физическое и психологическое состояние студента в учебных и внеучебных ситуациях в вузе; принятие первокурсником социальных ожиданий и предъявляемых к нему требований, а также соответствие его поведения этим ожиданиям и требованиям; способность придавать происходящему в вузе желательное для себя направление и пользоваться имеющимися условиями для успешного осуществления своих учебных и личностных стремлений и целей.

Исходя из вышеперечисленного, первокурсники должны адаптироваться к следующим условиям.

1) Новый маршрут до места учебы. Если школа, скорее всего, располагается близко к месту проживания ученика и можно спокойно дойти до нее пешком, то для того, чтобы попасть в вуз необходимо преодолевать более трудный путь. Затрачиваемое время на маршрут до вуза значительно превосходит время, необходимое для посещения школы. Не избежать и значительных материальных затрат на проезд.

2) Расписание и продолжительность пар. За время обучения в школе ученик привыкает к тому, что уроки идут с самого утра, т.е. в первую половину дня, и во второй половине дня он свободен. А в вузе учебный день начинается как с первой, так и с третьей пары, и они могут заканчиваться в 5-7 часов вечера. Уроки по 40 минут сменяются парами по полтора часа. К таким переменам в укладе учебного дня сложно приспособиться [11].

Остро встает вопрос, когда речь заходит об иногородних студентах. Им приходится не только адаптироваться к перечисленным изменениям в жизни, но и перед необходимостью проживания в снимаемой квартире или в студенческом общежитии.

Кроме этого в этот период у многих студентов происходит еще и «испытание свободой». Уехав из родного дома, студенты получают практически безграничную свободу. Можно делать все что угодно. Однако свобода является еще и фактором формирования самостоятельности и ответственности.

Здесь студенты учатся самостоятельности в широком смысле этого слова. Рядом нет ни привычной обстановки, ни родителей. Студентам приходится самим принимать решения и нести ответственность за их исполнения. Студентам необходимо самим отвечать за свои поступки, действия и слова. Они должны уметь устанавливать отношения с новыми для них людьми. Приходится проживать в комнате с людьми, о которых раньше студент ничего не знал, налаживать контакт с ними, устанавливать отношения [34].

К факторам, способствующим адаптации студентов в ходе учебно-профессиональной деятельности относят следующие:

1. Большой объем разнообразной информации, которую студенты получают при изучении большого числа учебных предметов. Научность этих предметов постоянно растет, растет и напряженность труда. Главная вина повышения напряжения физиологических свойств студентов лежит на высокой нагрузке на центральные и афферентные звенья функциональных систем.

2. Стрессогенный фактор. Студенты систематически находятся под влиянием эмоциональных факторов, которые связаны с реализацией имеющейся цели, решением трудных ситуаций. Обучение в вузах, а именно в сессионный период, приводит к эмоциональному стрессу [25].

3. Пониженная двигательная активность (гиподинамия). Отличительной чертой воздействия данного фактора является обучение при ограниченном движении, сопровождающимся низкими мышечными нагрузками. Гипокинезия является фактором риска, имеющим предпосылки для развития гипертонической болезни и других негативных отклонений [25].

Мы предполагаем, что одним из факторов, влияющих на адаптацию студентов-первокурсников к обучению в вузе, может также выступать уровень его психологического благополучия.

### **1.3 Понятие и компоненты психологического благополучия**

Психологическое благополучие личности является предметом психологических исследований сравнительно недавно. Все же на сегодняшний день можно выделить ряд отечественных и зарубежных теорий.

Так, например, в исследованиях Р. Кемпбелла и М. Аргайла жизненное благополучие понимается как простой феномен, оценка, с помощью которых человек описывает свою существующую жизненную ситуацию. За такой оценкой стоит большой спектр переживаний субъективного ощущения этого благополучия индивида. Однако, разные аспекты благополучия, а также внутренняя картина таких переживаний недостаточно часто являются предметом психологических исследований [40].

В работах по изучению психологического благополучия человека большое внимание уделяется тому, насколько соответствуют актуальные потребности субъективным возможностям человека в плане их удовлетворения. Говоря иначе, сфера потребности тесно взаимосвязана со сферой самосознания. Исходя из этого, предполагается, что если потребности высоки, а уровень оцениваемой возможности самостоятельно удовлетворить потребность низок, то возникает субъективное неблагополучие. При противоположных условиях появляется психологическое благополучие.

Таким образом, возникает связь актуализации потребности и осознания ее реализации.

Предполагается, что степень психологического благополучия зависит от удовлетворения потребностей различного уровня:

- 1) витальные (биологические) потребности;
- 2) социальные потребности, включающие потребности в принадлежности к определенной социальной группе и занимать в ней какое-либо место, пользоваться вниманием и привязанностью окружающих, быть объектом их любви и уважения;
- 3) идеальные потребности, связанные с познанием окружающего мира и места в нем, познания назначения и смысла своего существования, присвоение имеющихся ценностей культуры, открытие всего нового, неизвестного ранее [40].

Такое понимание схоже с концепцией А. Маслоу. В его гуманистической концепции полагается, что уровень самоактуализированности индивида зависит от иерархической структуры его потребностной сферы. В основании этой структуры находятся биологические потребности, далее психофизиологические, затем социальные, и, наконец, высшую ступень занимают «мета-потребности».

Важным для интерпретации психологического благополучия является и то, что теория А. Маслоу предполагает «переходность» потребности от одной к другой по мере удовлетворения предыдущей [17].

Психологическое благополучие индивида имеет сложную структуру. В этой структуре обычно выделяют эмоциональный и когнитивный компоненты. Также, психологическое благополучие включает в себя актуальную успешность деятельности и поведения, удовлетворенность общением и межличностными связями.

Эмоциональный компонент психологического благополучия включает в себя переживания, объединяющие чувства, связанные с успешным или неуспешным функционированием личности. Дисгармония в личностной

сфере является причиной эмоционального дискомфорта. В нем и отражено неблагополучие в разных сферах личности.

Когнитивный компонент благополучия обусловлен наличием целостной непротиворечивой картиной мира у индивида, пониманием существующей жизненной ситуации. При этом возможный диссонанс в когнитивной сфере обусловлен противоречивой информацией, восприятием неопределенности ситуации, информационной или сенсорной депривацией [21].

Благополучие связано с наличием четких целей, успешностью реализации планов поведения и деятельности, наличием условий и ресурсов для достижения целей. Неблагополучие обусловлено ситуацией фрустрации, монотонией поведения и другими подобными условиями. Благополучие обеспечивает удовлетворяющее межличностное отношение, возможность получать от общения положительные эмоции, реализовывать потребности в эмоциональном тепле. Благополучие разрушает социальная депривация (изоляция), напряженность в важных межличностных связях.

Рефлексия собственных возможностей и ситуации, а также активизация самосознания, самоотношения обеспечивают трансформацию показателей индекса субъективного благополучия. Психологическое благополучие у лиц с разными самооценкой и притязаниями, их соотношением значительно расходится. При высоком уровне притязаний и низких возможностях их реализации индекс субъективного благополучия снижается. И, наоборот, при больших возможностях их реализации, выше благополучие [13].

Отсюда можно заключить, что феномен психологического благополучия связан как с потребностями и их способов их реализации, так и с субъективными отношениями личности к возможности их удовлетворения, самому себе и событиям жизни. В разработке проблемы самосознания исследователи обращают внимание на информационное обеспечение благополучия. Так, И.С. Кон подчеркивает, что «...в рефлексивном «Я»

наиболее тщательно регистрируются те мнения о себе, которые способствуют поддержанию устойчивости образа «Я...» [6, с.76].

В последнее время внимание исследователей обращается на то, что субъективное благополучие обеспечивается не только внутренним физическим и психическим благополучием, но и состоянием духовно-нравственного здоровья социальной среды. По мнению Л.Я. Косалса, субъективное благополучие личности зависит от уровня усвоенной социальной культуры, а также от состояния индивидуального и общественного физического, психического, интеллектуального и духовно-нравственного здоровья [10].

Определение психологического благополучия, содержащееся в работах различных авторов, можно сгруппировать в три категории:

1. Нормативное благополучие, которое определяется по внешним критериям, таким как добродетельная «правильная» жизнь. Условием благополучия является степень соответствия той системе ценностей, которая принята в данной культуре. Человек ощущает благополучие, если он обладает некоторыми социально желательными качествами.

2. Определение психологического благополучия сводится к понятию удовлетворенности жизнью и связывается со стандартами респондента в отношении того, что является хорошей жизнью. Благополучие является глобальной оценкой качества жизни человека в соответствии с его собственными критериями. Это определение подразумевает, что благополучие — это гармоничное удовлетворение желаний и стремлений человека.

3. Третье значение понятия психологического благополучия тесно связано с обыденным пониманием счастья, как превосходства положительных эмоций над отрицательными. Это определение подчеркивает приятные эмоциональные переживания, которые либо объективно преобладают в жизни человека, либо человек субъективно склонен к ним [40].

Понятие психологического благополучия очень неоднозначно, автор Э. Динер, анализируя литературные данные, выделил следующие признаки субъективного благополучия:

1. Субъективность. Это означает, что субъективное благополучие существует внутри индивидуального опыта.

2. Позитивность измерения. Субъективное благополучие - это не просто отсутствие негативных факторов, что характерно для большинства определений психического здоровья. Необходимо наличие определенных позитивных показателей.

3. Глобальность измерения. Субъективное благополучие обычно включает глобальную оценку всех аспектов жизни личности в период от нескольких недель до десятков лет [7].

Таким образом, психологическое благополучие личности представляет собой интегральное социально-психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе. Оно включает когнитивный, эмоциональный, поведенческий компоненты и характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения. В исследованиях психологов, социологов, философов рассматриваются различные аспекты субъективного благополучия. При этом в центре внимания исследователей оказываются потребности и ценности, осознание их, своего поведения и результата деятельности по их удовлетворению, вызывающее определенное состояние (удовлетворенность, счастье, позитивные эмоции).

Адаптация – это способ взаимодействия социальной группы или личности с социальной средой в ходе которого осуществляется соотнесение их взаимных требований с учетом развития как социальной среды, так и субъекта. Принятие решения о поступлении в вуз – это стремление прояснить для себя свою собственную цель. В принятии решения о получении высшего образования огромное значение отводится способности определять

соответствие своего Я тому социальному пространству, которое предполагает избираемая карьера.

Результатом успешной адаптации студента является психологическое благополучие. Позитивное восприятие студентом жизненных событий способствует формированию социально-психологической адаптации личности.

## Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И АДАПТАЦИИ СТУДЕНТО-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

### 2.1. Организация и методы экспериментального исследования

Экспериментальное исследование проводилось в январе-феврале 2017 года на базе Лесосибирского педагогического института – филиала Сибирского федерального университета. В констатирующем эксперименте приняли участие 27 студентов первого курса факультета педагогики и психологии. Из них 11 студентов обучаются по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (профиль 44.03.02.05 Психология и социальная педагогика) и 16 студентов обучаются по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (Профиль 44.03.05.39 Начальное образование и дополнительное образование). Половые характеристики – 24 студента (89%) – девушки и 3 студента (11%) – юноши. Возрастные характеристики: 21 студент (78%) в возрасте 17 лет и 6 студентов (22%) в возрасте 18 лет.

В качестве показателей адаптации рассматривались организованности, любознательности, активности, а также возможные трудности, испытываемые студентами на адаптационном этапе. Критериями психологического благополучия выступали позитивность отношений, показатели автономии, возможность управления средой, личностный рост, наличие целей в жизни и др.

В констатирующем эксперименте нами были использованы следующие диагностические методики:

1. Опросник «Методика диагностики психологических характеристик, влияющих на дидактическую адаптацию студентов в вузе» (авт. Н.Ю. Мелькумова, Н.Г. Живаев), направленный на определение параметров организованности, любознательности, активности, влияющих на дидактическую адаптацию студентов к обучению в вузе.

2. Методика «Адаптированность студентов в вузе» (авт.

Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова), посредством которой выявлялись студенты, которые испытывают трудности в адаптации.

3. Опросник «Шкала психологического благополучия» (авт. К. Рифф), направленная на исследование параметров субъективного благополучия студентов, связанного с обучением в вузе.

Охарактеризуем кратко данные диагностические методики.

«Методика диагностики психологических характеристик, влияющих на дидактическую адаптацию студентов в вузе»

(авт. Н.Ю. Мелькумова, Н.Г. Живаев)

Одной из предназначений методики является диагностика личностных качеств, которые оказывают влияние на ход адаптации студентов к обучению в вузе. Методика также предполагает выявление возможных проблем студентов в дидактической адаптации к вузовскому обучению. Поэтому данная методика предполагает в первую очередь диагностику психологических характеристик, которые влияют на процесс дидактической адаптации в ходе обучения в вузе.

Цель: диагностика параметров любознательности, организованности, активности, влияющих на дидактическую адаптацию к обучению в вузе.

Инструкция: «Отвечая на вопросы методики, выразите свое согласие или несогласие с ними с помощью оценок «Да» или «Нет». Всего методика содержит 60 вопросов. В опроснике нет «неправильных» или «правильных утверждений»».

Интерпретация результатов осуществляется по следующим шкалам.

- «Шкала любознательности»;
- «Шкала организованности»;
- «Шкала активности».

Низкие значения оценок по шкале любознательности находятся в диапазоне 20 – 34, средние – 34 – 46, высокие – 46 – 60. Низкие значения оценок по шкале организованности находятся в диапазоне 20 – 31, средние –

31 – 43, высокие – 43 – 60. Низкие значения оценок по шкале активности находятся в диапазоне 20 – 34, средние – 34 – 43, высокие – 43 – 60.

#### Методика «Адаптированность студентов в вузе»

(авт. Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова)

Цель: выявление студентов, которые могут испытывать трудности в адаптации к учебной деятельности и к группе.

Методика включает в себя 16 суждений, с которыми студенты выражают свое согласие или несогласие.

Инструкция: «Для формирования условий, способствующих повышению качества вузовского обучения, вам необходимо высказать свое мнение относительно предложенных суждений. В соответствии с этим просим вас проставить цифру напротив номера суждения. Варианты ответов: «Да» – 2; «Трудно сказать» – 1; «Нет» – 0».

Обработка результатов. Результаты методики оцениваются по таким шкалам, как 1) шкала адаптированности к учебной группе и 2) шкала адаптированность к учебной деятельности.

#### Опросник «Шкала психологического благополучия»

(авт. К. Рифф)

Цель: диагностика сформированности субъективного ощущения благополучия студентов.

Инструкция: «Предложенные утверждения связан с тем, как вы относитесь к своей жизни и к себе. Вам необходимо внимательно прочитать убеждения и выразить свое отношение к ним, согласившись или не согласившись с каждым из утверждений. Выберите один из вариантов ответов, который более всего отражает ваше несогласие или согласие с каждым утверждением. Помните, что не правильных или правильных ответов не существует».

Обработка результатов. Опросник включает в себя 84 пунктов. Интегральный показатель и 6 шкал, предложенные авторами, подтверждены валидизацией. Каждая шкала содержит 14 пунктов – как обратных, так и

прямых. Утверждениям дается значение в баллах, которое равно числовому значению ответа. Отдельные пункты шкал подсчитываются в обратном порядке.

Рассмотрим результаты диагностического обследования студентов-первокурсников по вышеуказанным методикам.

## 2.2. Результаты констатирующего эксперимента

Показатели методики «Методика диагностики психологических характеристик, влияющих на дидактическую адаптацию студентов в вузе» Н.Ю. Мелькумовой и Н.Г. Живаева представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики психологических характеристик, влияющих на адаптацию студентов в вузе

№ п/п	Имя Ф. респондента	Шкала любознательности		Шкала организованности		Шкала активности	
		баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
1.	Инна Б.	37	средний	45	высокий	42	средний
2.	Милана Г.	39	средний	29	низкий	38	средний
3.	Николай Ж.	43	средний	46	высокий	37	средний
4.	Юлия Ж.	45	средний	31	низкий	44	высокий
5.	Андрей З.	40	средний	40	средний	39	средний
6.	Полина М.	48	высокий	40	средний	29	низкий
7.	Анастасия П.	33	низкий	41	средний	30	низкий
8.	Софья П.	56	высокий	40	средний	28	низкий
9.	Анна Р.	46	высокий	51	высокий	35	средний
10.	Галина Т.	51	высокий	33	средний	41	средний
11.	Ирина Ю.	41	средний	35	средний	40	средний
12.	Анна В.	30	низкий	32	средний	36	средний
13.	Екатерина Е.	41	средний	48	высокий	31	низкий
14.	Юлия З.	32	низкий	49	высокий	38	средний
15.	Дарья Л.	27	низкий	30	низкий	37	средний
16.	Вероника М.	37	средний	35	средний	47	высокий
17.	Эльвира М.	49	высокий	43	средний	36	средний
18.	Ксения Н.	41	средний	36	средний	48	высокий
19.	Сергей О.	33	низкий	50	высокий	36	средний
20.	Татьяна О.	40	средний	45	высокий	38	средний
21.	Анна П.	44	средний	44	высокий	35	средний
22.	Анна Пут.	35	средний	53	высокий	38	средний
23.	Виктория С.	43	средний	39	средний	42	средний

## Продолжение таблицы 1

№ п/п	Имя Ф. респондента	Шкала любознательности		Шкала организованности		Шкала активности	
		баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
24.	Ирина С.	42	средний	42	средний	44	высокий
25.	Юлия Ц.	50	высокий	40	средний	35	средний
26.	Олеся Ч.	54	высокий	49	высокий	42	средний
27.	Вероника Щ.	36	средний	49	высокий	40	средний

Исходя из анализа диагностических результатов, полученных по «Методике диагностики психологических характеристик, влияющих на дидактическую адаптацию студентов в вузе» (авт. Н.Ю. Мелькумова, Н.Г. Живаев) можно сделать следующие выводы.

#### 1. Шкала любознательности.

Низкий уровень любознательности был выявлен у 5 (19 %) студентов первого курса. Для этих студентов характерна очень низкая выраженность инструментально-гармонических переменных. Такие студенты недостаточно настойчивы в учебной деятельности, необщительны, нелюбознательны по отношению к профессиональным знаниям. У них значительно уже сфера приложения мотивации и результатов. Им сложно выбрать для себя главное в учебе и разумно распределить усилия на пути к достижению учебных целей.

Средний уровень любознательности был диагностирован у 15 (56 %) студентов первого курса. Для них характерно то, что в ходе обучения они более рациональны и избирательны. Они обладают не самым высоким процентом посещаемости. Иногда предпочитают обучению более значимые для них дела. Выполнение домашних работ является для них не строго обязательным.

Высокий уровень любознательности выявлен у 7 (25 %) первокурсников. У этих студентов любознательность как черта характера выражена наиболее ярко, как с инструментальной, так и со смысловой стороны проявлений. Представители данной группы учатся с максимальным интересом, пытаются открывать для себя новые знания, проявляя инициативу, нестандартно решают задачи профессионального плана.

## 2. Шкала организованности.

Низкие показатели по данной шкале выявлены у 3 (11 %) студентов. У этих студентов плохо развиты и мотивационно-смысловые, и инструментальные параметры организованности. Студенты этой группы, как правило, имеют не самые низкие показатели учебной деятельности, а также в плане поведения. Они хуже других выполняют домашние задания. У них низкие итоговые оценки.

Средние показатели по шкале организованности диагностированы у 13 (48 %) первокурсников. У таких студентов «энергия» расходуется на несколько дел, не только учебных, но и личных. Поэтому учебная деятельность не всегда стоит на первом месте, но на нее всегда хватает сил и времени.

Высокие результаты по данной шкале установлены у 11 (41%) студентов. Представители данной группы характеризуются развитой настойчивостью, стремлением к общению. У них высокий процент посещения семинаров и лекций, высокие результаты по контрольным работам. Также в учебе их сопровождают уверенность в себе, отсутствие тревожности.

## 3. Шкала активности

Низкие показатели по данной шкале выявлены у 4 (15%) студентов из общего числа обследуемых. Студентов с низкими показателями по шкале активности, несмотря на большое число трудностей в различных сферах, все же могут быть достаточно успешны в обучении. Однако они реже других посещают семинары и лекции, хуже проявляют себя в творческих и письменных работах. Это связано с недостаточным развитием у них мотивационно-смысловой подсистемы настойчивости и любознательности, а также свойственной им интровертированности.

Средний уровень по шкале активности диагностирован у 19 (70 %) первокурсников. Эти студенты обладают средним развитием также и настойчивости, общительности. У них наблюдаются проблемы в проявлении

любопытности. Это, в своем роде, «сомневающиеся» студенты. Однако, по большинству критериев учебной деятельности они имеют хорошие показатели (домашние задания, процент посещения, «психологический портрет», контрольные работы, итоговая оценка. В среднем они учатся лучше, чем «неактивные» студенты.

Высокие показатели по шкале выявлены у 4 (15%) студентов первого курса. Этим студентов отличают максимальные показатели в обучении. Смысловый показатель активности находится на самом высоком уровне. Представителей данной группы называют наиболее «успешными» студентами.

Процентное соотношение уровней выраженности показателей по шкалам «Методики диагностики психологических характеристик, влияющих на дидактическую адаптацию студентов в вузе» (авт. Н.Ю. Мелькумова, Н.Г. Живаев) в обследуемой группе студентов-первокурсников представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Соотношение уровней психологических характеристик, влияющих на адаптацию студентов-первокурсников в вузе (%)

По «Шкале любознательности» у 19 % студентов выявлен низкий уровень, у 25 % первокурсников – высокий уровень любознательности. По «Шкале организованности» у 41 % первокурсников выявлен высокий уровень, у 11 % студентов – низкий уровень. По «Шкале активности» для 15 % студентов характерен высокий уровень, у 15 % первокурсников выявлен низкий уровень активности. Таким образом, можем сделать вывод, что у большинства обследуемых студентов, находящихся на стадии адаптации к условиям новой учебной деятельности, выявлен средний уровень сформированности любознательности (56 %), организованности (48 %) и активности (70 %).

Показатели, полученные при обследовании первокурсников по методике «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой, А.В. Крыловой представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты диагностики первокурсников по методике «Адаптированность студентов в вузе»

№ п/п	Имя Ф. респондента	Адаптированность к учебной группе		Адаптированность к учебной деятельности	
		баллы	уровень	баллы	уровень
1.	Инна Б.	6	низкий	9	средний
2.	Милана Г.	9	средний	7	средний
3.	Николай Ж.	10	средний	6	средний
4.	Юлия Ж.	6	низкий	6	средний
5.	Андрей З.	5	низкий	13	высокий
6.	Полина М.	9	средний	9	средний
7.	Анастасия П.	5	низкий	10	средний
8.	Софья П.	8	средний	11	высокий
9.	Анна Р.	9	средний	5	низкий
10.	Галина Т.	5	низкий	13	высокий
11.	Ирина Ю.	7	средний	8	средний
12.	Анна В.	7	средний	5	низкий
13.	Екатерина Е.	6	низкий	6	средний
14.	Юлия З.	6	низкий	12	средний
15.	Дарья Л.	9	средний	6	средний
16.	Вероника М.	8	средний	9	средний
17.	Эльвира М.	8	средний	6	средний
18.	Ксения Н.	9	средний	8	средний

№ п/п	Имя Ф. респондента	Адаптированность к учебной группе		Адаптированность к учебной деятельности	
		баллы	уровень	баллы	уровень
19.	Сергей О.	5	низкий	8	средний
20.	Татьяна О.	6	низкий	6	средний
21.	Анна П.	8	средний	10	средний
22.	Анна Пут.	8	средний	7	средний
23.	Виктория С.	5	низкий	7	средний
24.	Ирина С.	4	низкий	7	средний
25.	Юлия Ц.	7	средний	8	средний
26.	Олеся Ч.	7	средний	9	средний
27.	Вероника Щ.	5	низкий	13	высокий

Проанализируем данные, представленные в таблице 2.

По «Шкале адаптированности к учебной группе» низкие показатели выявлены у 12 (44%) студентов, что свидетельствует об испытываемых ими трудностях, появляющихся при общении с сокурсниками. Такие студенты обычно держатся в стороне, проявляют сдержанность в межличностных отношениях. Им сложно с однокурсниками найти общий язык. Они не разделяют правила и нормы, принятые в группе. Студенты не встречают принятия и понимания своих взглядов среди однокурсников. Они не могут обратиться к ним за помощью.

Средние показатели по «Шкале адаптированности к учебной группе», выявленные у 15 (56 %) студентов первого курса, свидетельствуют о том, что эти студенты чувствуют себя комфортно в группе. Они с легкостью находят с однокурсниками общий язык. Студенты стремятся следовать принятым правилам и нормам, в группе. При возникновении потребности они легко обращаются за помощью к однокурсникам и способны проявлять активность и брать на себя инициативу в группе. Одногруппники также поддерживают и принимают их интересы и взгляды.

По «Шкале адаптированности к учебной деятельности» низкие показатели выявлены у 2 (7 %) студентов, это говорит о том, что эти

студенты с трудом выполняют учебные задания и осваивают учебные дисциплины. Им тяжело выражать свои мысли и выступать на занятиях. При необходимости им сложно задавать вопросы преподавателям.

Средние показатели по «Шкале адаптированности к учебной деятельности», диагностированные у 21 (78 %) студента, говорят о том, что они, скорее всего, нуждаются по многим предметам в дополнительных консультациях. Как правило, им несколько сложно проявлять свои способности и свою индивидуальность на учебных занятиях.

Высокие показатели по «Шкале адаптированности к учебной деятельности» выявлены у 4 (15 %) студентов. Это свидетельствует о том, что эти студенты легко осваивают учебные предметы, успешно и вовремя выполняют учебные задания. При необходимости с легкостью могут обратиться за помощью к преподавателю. Они свободно выражают свои мысли, могут проявить свои способности и индивидуальность на занятиях.

Процентное соотношение уровней адаптированности первокурсников к учебной группе и к учебной деятельности представлено на рисунке 2.

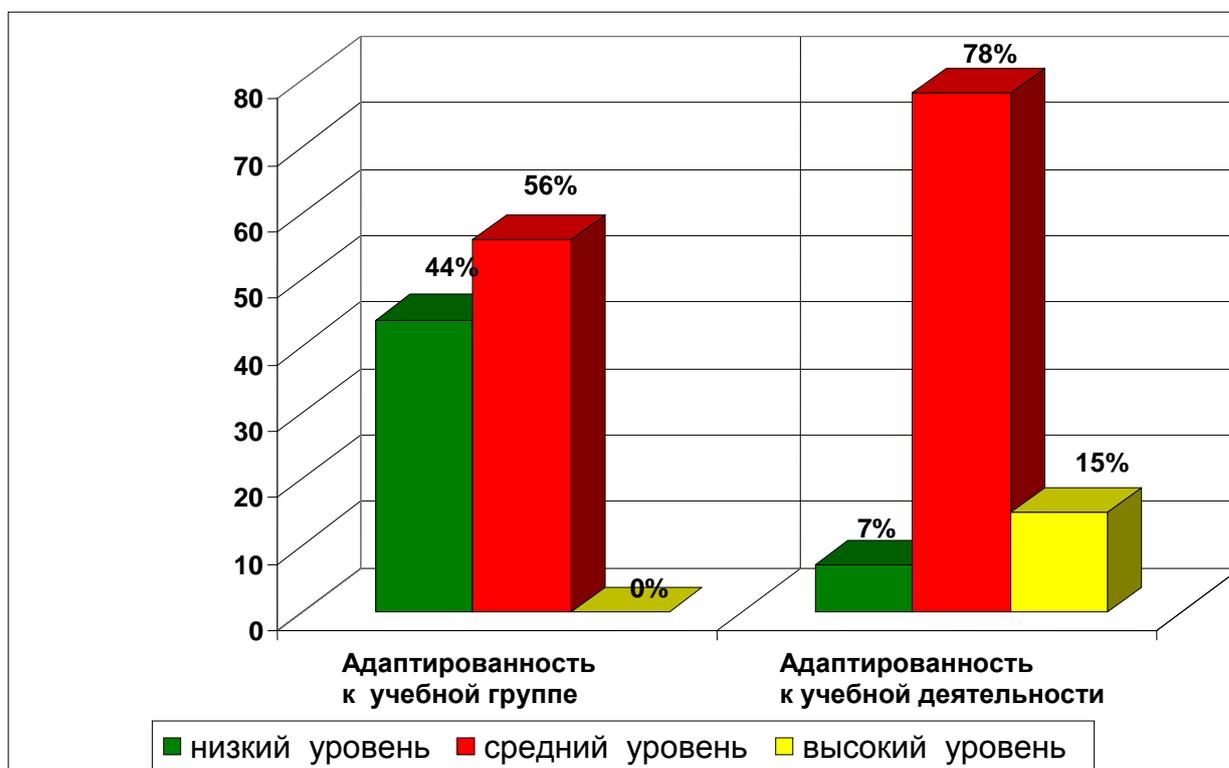


Рисунок 2 – Результаты диагностики первокурсников по шкалам методики «Адаптированность студентов в вузе»

Исходя из результатов, полученных по шкале «Адаптированность к учебной группе», можно говорить о том, что никто из первокурсников не обладает высоким уровнем адаптивности к учебной группе.

Для 56 % первокурсников характерен средний уровень адаптированности к учебной группе. Эти студенты не всегда чувствуют себя в группе комфортно, иногда затрудняются найти общий язык с однокурсниками, не всегда соблюдают принятые в группе нормы и правила.

Низкие показатели по «Шкале адаптированности к учебной группе» имеют 44 % студентов, что свидетельствует о трудностях в общении с однокурсниками.

Высокие показатели по шкале «Адаптированность к учебной деятельности» выявлены у 15 % испытуемых, что свидетельствует о том, что студенты легко обучаемы, они свободно выражают свои мысли, могут проявить свою индивидуальность и способности на занятиях.

Для 78 % первокурсников характерен средний уровень адаптированности к учебной деятельности.

Низкие показатели по «Шкале адаптированности к учебной деятельности» выявлены у 7 % испытуемых.

Таким образом, согласно полученным результатам можем сделать вывод, что большинство обследуемых студентов не испытывают затруднения в адаптации к новой учебной группе. Они легко входят в новый коллектив, испытывая при этом определенные трудности при взаимодействии с педагогическим персоналом вуза. Однако адаптация к новой учебной деятельности проходит с некоторыми трудностями. Студентам еще не в полной мере ясны особенности организации учебного процесса, вызывают сложности организации режима работы, приспособление к новому расписанию занятий.

Результаты обследования студентов-первокурсников по «Шкале психологического благополучия» представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики первокурсников по «Шкале психологического благополучия»

№ п/п	Имя Ф. респондента	Шкалы опросника													
		ПО		АВТ		УС		ЛР		ЦЖ		СП		ПБ	
		стены	уровень	стены	уровень	стены	уровень	стены	уровень	стены	уровень	стены	уровень	стены	уровень
1.	Инна Б.	6	ср	9	в	6	ср	6	ср	5	ср	7	ср	6	ср
2.	Милана Г.	6	ср	6	ср	3	н	6	ср	4	ср	4	ср	4	ср
3.	Николай Ж.	4	ср	4	ср	1	н	6	ср	2	н	2	н	3	н
4.	Юлия Ж.	5	ср	5	ср	5	ср	6	ср	6	ср	6	ср	6	ср
5.	Андрей З.	6	ср	9	в	6	ср	8	в	5	ср	7	ср	7	ср
6.	Полина М.	7	ср	9	в	5	ср	6	ср	6	ср	6	ср	7	ср
7.	Анастасия П.	5	ср	7	ср	5	ср	6	ср	5	ср	5	ср	6	ср
8.	Софья П.	5	ср	6	ср	4	ср	6	ср	5	ср	1	н	5	н
9.	Анна Р.	6	ср	5	ср	6	ср	7	ср	3	н	1	н	4	ср
10.	Галина Т.	4	ср	6	ср	3	н	4	ср	4	ср	3	н	4	ср
11.	Ирина Ю.	5	ср	4	ср	2	н	5	ср	3	н	5	ср	4	ср
12.	Анна В.	6	ср	6	ср	6	ср	6	ср	6	ср	5	ср	6	ср
13.	Екатерина Е.	6	ср	4	ср	4	ср	6	ср	4	ср	6	ср	5	ср
14.	Юлия З.	3	н	1	н	3	н	6	ср	5	ср	1	н	2	н
15.	Дарья Л.	4	ср	5	ср	5	ср	5	ср	2	н	5	ср	5	ср
16.	Вероника М.	3	н	4	ср	5	ср	5	ср	1	н	5	ср	6	ср
17.	Эльвира М.	7	ср	7	ср	6	ср	6	ср	6	ср	7	ср	6	ср
18.	Ксения Н.	7	ср	1	н	6	ср	8	в	5	ср	6	ср	6	ср
19.	Сергей О.	9	в	10	в	7	ср	6	ср	7	ср	7	ср	8	в
20.	Татьяна О.	3	н	2	н	5	н	6	ср	6	ср	7	ср	4	ср
21.	Анна П.	4	ср	6	ср	5	ср	5	ср	4	ср	5	ср	5	ср
22.	Анна Пут.	7	ср	5	ср	7	ср	6	ср	6	ср	8	в	7	ср
23.	Виктория С.	7	ср	9	в	6	ср	6	ср	6	ср	6	ср	7	ср
24.	Ирина С.	4	ср	4	ср	2	н	5	ср	4	ср	2	н	3	н
25.	Юлия Ц.	5	ср	6	ср	3	н	6	ср	6	ср	4	ср	5	ср
26.	Олеся Ч.	5	ср	5	ср	3	н	5	ср	3	н	3	н	4	ср
27.	Вероника Щ.	4	ср	4	ср	5	ср	4	ср	3	н	4	ср	4	ср

Условные обозначения: ПО – шкала «Позитивные отношения»; АВТ – шкала «Автономия»; УС – шкала «Управление средой»; ЛР – шкала «Личностный рост»; ЦЖ – шкала «Цели в жизни»; СП – шкала «Самопринятие»; ПБ – шкала «Психологическое благополучие»; н – низкие значения; ср – средние значения; в – высокие значения..

На основе данных, представленных в таблице 3, можем сделать следующие выводы. По шкале «Позитивные отношения» 3,7 % испытуемых

имеют высокие и 85,2 % средние показатели по данной шкале. Высокие и нормативные значения свидетельствуют о наличии у испытуемых близких, приятных, доверительных отношений с окружающими; желании проявлять заботу о других людях; способности к эмпатии; наличии навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми. Кроме этого данная характеристика включает в себя желание быть гибким во взаимодействии с окружающими, умение прийти к компромиссу. Низкие показатели по шкале «Позитивные отношения» выявлены у 11,1 % респондентов. Отсутствие этого качества свидетельствует об одиночестве, неспособности устанавливать и поддерживать доверительные отношения, нежелании искать компромиссы, замкнутости.

Из результатов, полученных по шкале «Автономия», можно сделать вывод о том, что у 11,1 % первокурсников, участвовавших в исследовании, выявлены низкие показатели по данной шкале. Эти респонденты озабочены ожиданиями и оценками других, ориентированы на мнение других людей при принятии важных решений и не способны противостоять социальному давлению в мыслях и поступках. Средние и высокие значения по шкале «Автономия» диагностированы у 70,4 % и 18,5 % студентов. Т.е. для них характерны такие качества, как независимость, способность противостоять социальному давлению в своих мыслях и поступках.

Анализируя диагностические результаты, полученные по шкале «Управление средой», можно сделать следующие выводы. Чувство уверенности и компетентности в управлении повседневными делами, способность эффективно использовать различные жизненные обстоятельства, умение самому выбирать и создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей, а так же умение осуществлять разнообразные виды деятельности присущи 86,7 % первокурсников, у испытуемых эти качества находятся на среднем уровне. Для 38,3 % респондентов характерны низкие показатели по шкале «Управление средой». Эти ребята испытывают трудности в управлении повседневными делами,

чувство неспособности улучшить или изменить окружающие обстоятельства, отсутствие чувства контроля над внешним миром.

По шкале «Личностный рост» у 92,6 % респондентов выявлены средние нормативные значения. Эти респонденты в той или иной мере обладают чувством продолжающегося развития и реализации своего потенциала, порою закрыты для нового опыта, демонстрируют слабое совершенствование себя и своего поведения с течением времени. Лишь у 7,4 % респондентов эти качества развиты на высоком уровне.

Полученные результаты по шкале «Цели в жизни», свидетельствуют о среднем уровне данного компонента психологического благополучия у 74,1 % первокурсников. Из этого следует, что им присуще наличие целей в жизни и чувства осмысленности своего прошлого и настоящего. Для 25,9 % выборки чувство осмысленности жизни и направленности не свойственно. У этих людей присутствует недостаток целей, отсутствуют воззрения и убеждения, придающие жизни смысл. Они не видят целей и в своем прошлом.

Высокие и средние значения по шкале «Самопринятие» имеют 3,7 % и 70,4 % респондентов соответственно. Они обладают позитивным отношением к себе и своему прошлому, осознают и принимают разные стороны своего Я, включая как положительные, так и отрицательные качества. Низкие значения по шкале выявлены у 25,9 % испытуемых. Они испытывают недовольство собой, разочарованы в собственном прошлом, обеспокоены некоторыми чертами собственной личности, не принимают себя. Для них характерно желание быть другими, не такими, каковы они есть на самом деле.

Процентное соотношение уровней психологического благополучия первокурсников, принимавших участие в экспериментальном исследовании, представлено на рисунке 3.

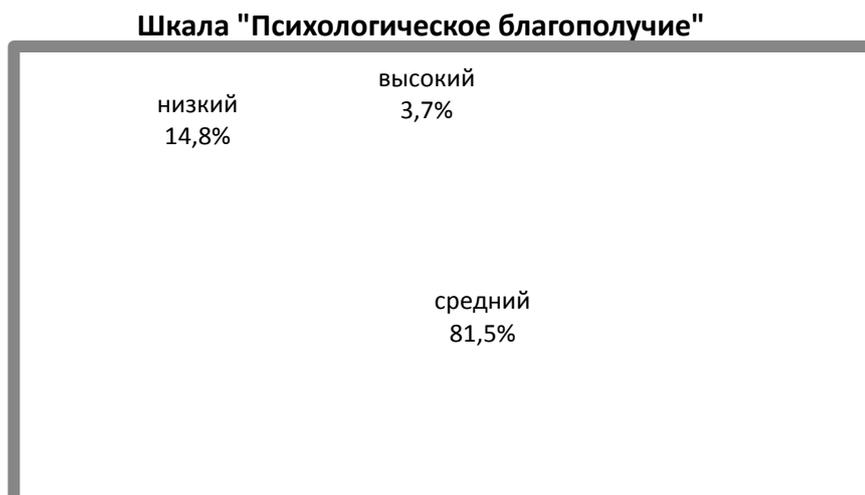


Рисунок 3 – Процентное соотношение уровней общего психологического благополучия у первокурсников

Таким образом, проанализировав показатели по методике К. Рифф «Шкала психологического благополучия» можем отметить, что 81,5 % первокурсников оценивают собственное психологическое благополучие на среднем уровне, у 14,8 % испытуемых уровень психологического благополучия ниже нормы, и всего лишь 3,7 % первокурсников, принявших участие в исследовании, чувствуют себя в полной мере психологически благополучными людьми.

### **2.3 Взаимосвязь психологического благополучия и адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе**

Полученные эмпирические данные были подвергнуты обработке стандартизированным методом математической статистики. Для выявления взаимосвязи между психологическим благополучием и адаптацией студентов-первокурсников мы использовали метод ранговой корреляции Спирмена. Принимались во внимание коэффициенты корреляции выше критического значения 0,36 при уровне значимости  $p=0,05$  для  $N=27$ .

В ходе математической обработки результатов эмпирического исследования были установлены следующие значимые показатели взаимосвязи психологического благополучия и адаптации студентов.

Значимые корреляционные взаимосвязи между шкалой «Любознательность» и шкалой «Управление средой» отражены на рисунке 4.

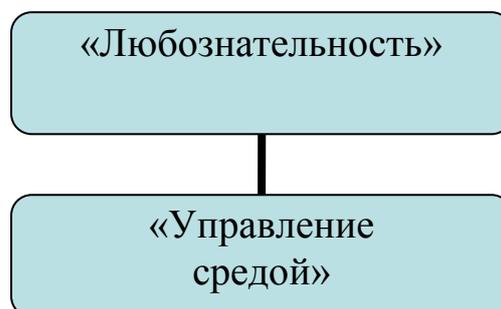


Рисунок 4 – Взаимосвязь между шкалой «Любознательность» и шкалой «Управление средой»

В ходе корреляционного анализа выявлена статистически достоверная взаимосвязь между шкалой «Любознательность» «Методики диагностики психологических характеристик, влияющих на дидактическую адаптацию студентов в вузе» и шкалой «Управление средой» опросника «Шкала психологического благополучия»:  $r_s=0,41$  ( $r_{кр} =0,38$  при  $p \leq 0,05$ ). Следовательно, чем более выражено стремление первокурсников управлять окружающей средой, тем более они склонны проявлять любознательность в своей учебной деятельности.

Значимые корреляционные взаимосвязи между шкалой «Организованность» и шкалой «Психологическое благополучие» отражены на рисунке 5.

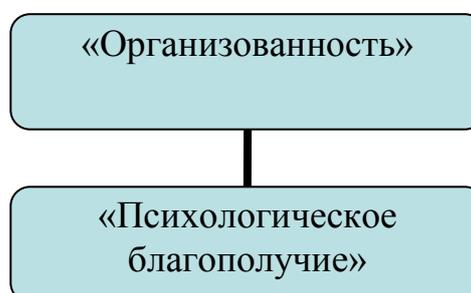


Рисунок 5 – Взаимосвязь между шкалой «Организованность» и шкалой «Психологическое благополучие»

Установлена статистически достоверная взаимосвязь между шкалой «Организованность» «Методики диагностики психологических характеристик, влияющих на дидактическую адаптацию студентов в вузе» и шкалой «Психологическое благополучие» опросника «Шкала психологического благополучия»:  $r_s=0,44$  ( $r_{кр} =0,38$  при  $p \leq 0,05$ ). Вероятно, что чем более проявляется организованность в учебной деятельности у студентов, тем более они испытывают психологическое благополучие в своей жизни.

Значимые корреляционные взаимосвязи между шкалами «Активность» и «Адаптированность к учебной деятельности» и шкалой «Личностный рост» отражены на рисунке 6.

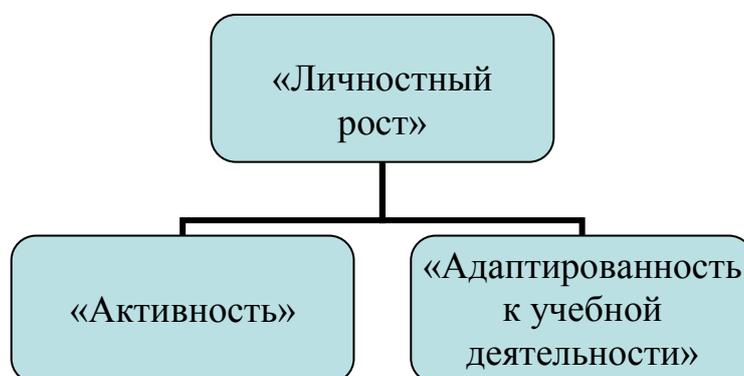


Рисунок 6 – Взаимосвязь между шкалами «Активность», «Адаптированность к учебной деятельности» и шкалой «Личностный рост»

Определена статистически достоверная взаимосвязь между шкалой «Активность» «Методики диагностики психологических характеристик, влияющих на дидактическую адаптацию студентов в вузе» и шкалой «Личностный рост» опросника «Шкала психологического благополучия»:  $r_s=0,73$  ( $r_{кр} =0,49$  при  $p \leq 0,01$ ). Следовательно, чем более выражено у студентов-первокурсников стремление к личностному росту, тем более они склонны проявлять осознанную активность в учебной деятельности.

Установлена положительная корреляция между шкалой «Адаптированность к учебной деятельности» методики «Адаптированность студентов в вузе» и шкалой «Личностный рост» опросника «Шкала психологического благополучия»:  $r_s=0,43$  ( $r_{кр}=0,38$  при  $p \leq 0,05$ ).

Следовательно, чем выше у студентов-первокурсников стремление к саморазвитию и личностному росту, тем более выражена позитивная адаптация студентов к процессу обучения в вузе.

Значимые корреляционные взаимосвязи между шкалой «Адаптированность к учебной группе» и шкалой «Позитивные отношения» отражены на рисунке 7.

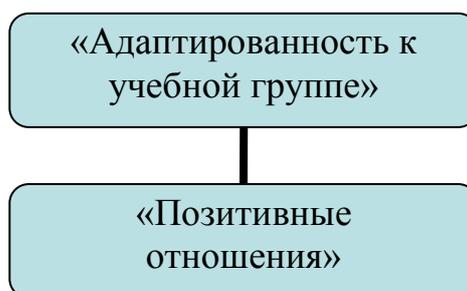


Рисунок 7 – Взаимосвязь между шкалой «Адаптированность к учебной группе» и шкалой «Позитивные отношения»

Установлена статистически достоверная взаимосвязь между шкалой «Адаптированность к учебной группе» методики «Адаптированность студентов в вузе» и шкалой «Позитивные отношения» опросника «Шкала психологического благополучия»:  $r_s=0,52$  ( $r_{кр} =0,49$  при  $p \leq 0,01$ ). Вероятно, что чем более выражено у студентов-первокурсников позитивное отношение к окружающим людям, тем успешнее они адаптируются к новой для них учебной группе.

Значимые корреляционные взаимосвязи между шкалой «Адаптированность к учебной деятельности» и шкалой «Цели в жизни» отражены на рисунке 8.

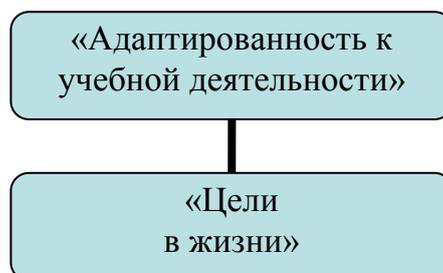


Рисунок 8 – Взаимосвязь между шкалой «Адаптированность к учебной деятельности» и шкалой «Цели в жизни»

Установлена статистически достоверная взаимосвязь между шкалой «Адаптированность к учебной деятельности» методики «Адаптированность студентов в вузе» и шкалой «Цели в жизни» опросника «Шкала психологического благополучия»:  $r_s=0,63$  ( $r_{кр} = 0,49$  при  $p \leq 0,01$ ). Следовательно, чем более выражены и осознаны жизненные цели студентов-первокурсников, тем более успешной является их адаптация к учебному процессу в вузе.

Таким образом, в ходе корреляционного анализа нами были установлены следующие взаимосвязи: между любознательностью первокурсников и их стремлением управлять средой; между организованностью студентов и их психологическим благополучием; между активностью, адаптацией к учебной деятельности и личностным ростом студентов-первокурсников; между адаптацией студентов к учебной группе и позитивным отношением к людям; между адаптацией первокурсников к учебной деятельности и их жизненными целями.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Начальный период обучения в вузе очень важен для личностного и профессионального становления будущего специалиста. Многие исследователи уделяют большое внимание проблемам вхождения студентов в образовательную среду вуза и адаптации в ней.

Понятие «адаптация» может быть отнесено к общенаучным понятиям, т.к. изучением данного феномена занимаются разные области науки и практики. В психологической науке под адаптацией чаще всего понимают приспособление организма, личности, их систем к характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом.

Мы выяснили, что понятие адаптация применяется и к условиям обучения в высшем учебном заведении. Разделяя точку зрения А.А. Смирнова под адаптацией студентов мы понимаем процесс усвоения норм студенческой жизни, включение в систему межличностных отношений, освоение статуса студента и его ролей. Результатом процесса адаптации является адаптированность. Большинство авторов считают что понятия «адаптация» и «адаптированность» являются синонимами.

Одним из факторов, влияющих на успешность адаптации студентов-первокурсников, является психологическое благополучие. Психологическое благополучие является одним из проявлений позитивного функционирования человека, это сбалансированность эмоциональных процессов, развитая способность к волевому саморегулированию и оцениванию своих возможностей.

Нами было проведено экспериментальное исследование психологического благополучия и адаптации студентов-первокурсников.

У большинства обследуемых студентов-первокурсников был выявлен средний уровень сформированности любознательности (56 %), организованности (48 %) и активности (70 %). Для 56 % первокурсников характерен средний уровень адаптированности к учебной группе. Для 78 %

первокурсников характерен средний уровень адаптированности к учебной деятельности. 81,5 % студентов оценивают собственное психологическое благополучие на среднем уровне, у 14,8 % испытуемых уровень психологического благополучия ниже нормы, и всего лишь 3,7 % первокурсников, принявших участие в исследовании, чувствуют себя в полной мере психологически благополучными людьми.

Для выявления взаимосвязи между психологическим благополучием и адаптацией студентов-первокурсников мы использовали метод ранговой корреляции Спирмена. В результате корреляционного анализа нами были установлены следующие взаимосвязи: между активностью, адаптацией к учебной деятельности и личностным ростом студентов-первокурсников; между адаптацией студентов к учебной группе и позитивным отношением к людям; между адаптацией первокурсников к учебной деятельности и их жизненными целями; между любознательностью первокурсников и их стремлением управлять средой; между организованностью студентов и их психологическим благополучием.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи реализованы в полном объеме. Выдвинутая нами гипотеза получила подтверждение.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антипов, В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В. В. Антипов. – Москва : ВЛАДОС-Пресс, 2012. – 173 с.
2. Бахарев, А. М. Технологии адаптации персонала / А. М. Бахарев // Управление персонала. – 2014. – № 5. – С.16-27.
3. Бережковская, Е. Л. Психология раннего студенческого возраста / Е. Л. Бережковская. – Москва : «Проспект», 2014. – 193 с.
4. Блинова, Т. В. Педагогическое сопровождение процесса профессиональной адаптации студентов с разноуровневой довузовской подготовкой / Т. В. Блинова. – Краснодар : «Новация», 2016. – 226 с.
5. Булгаков, А. В. Психология межгрупповой адаптации / А. В. Булгаков. – Москва : Московский гос. обл. ун-т, 2015. – 146 с.
6. Буцацкая, М. В. Психологическое благополучие работающих женщин: монография / М. В. Буцацкая. – Москва : «Аванглион-принт», 2013. – 166 с.
7. Весна, Е. Б. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: монография / Е. Б. Весна, О. С. Ширяева. – Петропавловск-Камчатский : КамЧГУ, 2014. – 247 с.
8. Власюк, Г. В. Социально-трудовая адаптация молодежи / Г. В. Власюк. – Москва : НИИ развития проф. образования, 2013. – 53 с.
9. Гладышев, С. В. Умение войти в новый коллектив / С. В. Гладышев // Управление персоналом. – 2015. – № 5. – С. 23-29.
10. Дубровина, И. В. Психологическое благополучие школьников в системе современного образования: учебное пособие / И. В. Дубровина. – Санкт-Петербург : «Нестор-История», 2016. – 180 с.
11. Ивочкина, Т. Н. Концепция продуктивно ориентированной школы, реализующей модель образовательного процесса как условие социально-профессиональной адаптации молодежи / Т. Н. Ивочкина. – Новокузнецк : Изд-во МОУ ДПО ИПК, 2014. – 30 с.

12. Ивочкина, Т. Н. Программа социально-профессиональной адаптации молодежи в условиях продуктивно ориентированной открытой школы с профессиональной подготовкой / Т. Н. Ивочкина, Ю. Ю. Матюшова, Л. Г. Сократова – Новокузнецк : Изд-во МОУ ДПО ИПК, 2014. – 42 с.

13. Идобаева, О. А. Психологическое благополучие современных подростков: актуальный уровень и пути его повышения : монография / О. А. Идобаева, А. И. Подольский. – Москва : Эко-Пресс, 2015. – 195 с.

14. Исследование адаптационных механизмов в профессиональной деятельности молодежи: монография / О. Я. Емельянова и др. – Воронеж : Воронежский гос. пед. ун-т, 2015. – 287 с.

15. Кечкин, Ю. В. Профессионально-мотивационная адаптация курсантов к обучению в военном вузе: учебное пособие / Ю. В. Кечкин. – Челябинск : «Искра-Профи», 2016. – 157 с.

16. Коржова, Е. Ю. Психология адаптации педагогов к профессиональной деятельности / Е. Ю. Коржова. – Санкт-Петербург : Балт. пед. акад.: Ин-т психологии человека, 2016. – 159 с.

17. Лепшокова, З. Х. Стратегии адаптации мигрантов и их психологическое благополучие: (на примере Москвы и Северного Кавказа) : монография / З. Х. Лепшокова. – Москва : «Грифон, 2015». – 190 с.

18. Морозова, Е. А. Психология социализации и социальной адаптации личности / Е. А. Морозова, Н. А. Никитин. – Москва : «Светлица», 2016. – 54 с.

19. Проблема эффективности системы образования в условиях повышения конкурентоспособности и профессиональной адаптации специалистов экономического профиля: монография / О. Г. Гисина; под общ. ред. В. В. Пономарева, Т. А. Куткович. – Новороссийск : «Логос», 2016. – 103 с.

22. Психологическое благополучие ребенка в современном обществе: монография. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. – 287 с.

23. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л. Г. Дикая, А. Л. Журавлев. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2016. – 622 с.

24. Психология работы с кадрами: адаптация руководителя на производстве. – Киев: «Знание», 2012. – 111 с.

25. Психология развития и адаптации: профилактические психолого-педагогические программы: сборник материалов по итогам областного конкурса психолого-педагогических программ. – Самара : Региональный социопсихологический центр, 2015. – 248 с.

26. Психолого-педагогические факторы успешности профессиональной адаптации молодого учителя: монография / Н. А. Грачева; под ред. А. В. Гаврилина. – Владимир : ВИПКРО, 2013. – 106 с.

27. Пугачев, А. С. Социально-трудовая адаптация обучающихся колледжей в клубных интегрированных коллективах: монография / А. С. Пугачев. – Москва : РДО «Образование. Спорт. Реабилитация», 2014. – 154 с.

28. Реализация моделей успешной социально-профессиональной адаптации выпускников образовательных учреждений в условиях современного рынка труда в России: учебное пособие / А. А. Антипова. – Москва : ФЦОЗ, 2014. – 241 с.

29. Реан, А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – Санкт-Петербург : «Медпресса», 2012. – 344 с.

30. Ревенко, Н. Ф. Трудовые ресурсы и их адаптация на рынке труда / Н. Ф. Ревенко. – Киров: «Радуга-Пресс», 2014. – 103 с.

31. Розум, С. И. Психология социализации и социальной адаптации человека: теоретический и эмпирический анализ ключевых проблем психологии социализации / С. И. Розум. – Санкт-Петербург : Речь, 2016. – 364 с.

32. Роль образовательной среды в профессионально-педагогической адаптации начинающего учителя: монография / Н. А. Шайденко. – Тула : Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2014. – 179 с.
33. Рябов, А. Е. Адаптация нового сотрудника: этапы прохождения и действия администрации / А. Е. Рябов // Управление персоналом. – 2013. – № 6. – С. 21-28.
34. Симаева, И. Н. Психология адаптации субъекта к изменениям жизнедеятельности / И. Н. Симаева. – Калининград : Изд-во РГУ им. И. Канта, 2015. – 313 с.
35. Трошихин, В. В. Профессиональная и социальная адаптация студентов: концептуальная модель и жизненная стратегия : монография / В. В. Трошихин, И. А. Коденко. – Белгород : Изд-во Белгородского ун-та кооп., экономики и права, 2014. – 200 с.
36. Управление организацией / под ред. А. Г. Поршнева, З. П. Румянцевой, Н. А. Саломатина. – Москва : ИНФРА-М, 2013. – 699 с.
37. Управление персоналом организации / под ред. А. Я. Кибанова. – Москва : ИНФРА-М, 2016. – 498 с.
38. Фролов, Ю. В. Социально-профессиональная адаптация молодых педагогов в образовательных учреждениях : монография / Ю. В. Фролов, М. Э. Вайнер. – Москва : МГПУ, 2015. – 166 с.
39. Хайруллина, Ю. Р. Молодой специалист: особенности социально-профессиональной адаптации: монография / Ю. Р. Хайруллина, Р. Р. Хизбуллина. – Казань : Казанский гос. энергетический ун-т, 2014. – 140 с.
40. Хартманн, Х. Эго-психология и проблема адаптации личности / Х. Хартманн. – Москва : Ин-т общегуманит. исследований, 2012. – 143 с.
41. Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия и социальной адаптации личности: монография / Р. М. Шамионов, М. В. Григорьева. – Саратов : Изд-во Саратовского гос. ун-та им. Н. Г. Чернышевского, 2014. – 194 с.

42. Южанина, Н. С. Социокультурная адаптация в межэтнических взаимодействиях: монография / Н. С. Южанина, М. А. Южанин. – Москва : МИИТ, 2013. – 273 с.