

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование кафедры)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки, специальности)

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему **ИЗУЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ НА ПРИМЕРЕ ТГУ**

Студент

Г.А. Филатова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

И.В. Костакова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор, О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018г.

Тольятти 2018

## Аннотация

Цель бакалаврской работы: выявить особенности социально-психологической адаптации иностранных студентов на примере ТГУ.

Задачи бакалаврской работы:

1. Изучить теоретическую литературу по проблеме адаптации.
2. Подобрать адекватные методики исследования.
3. Изучить социально-психологическую адаптацию иностранных студентов ТГУ и выявить особенности социально-психологической адаптации.
4. Проанализировать результаты и сделать выводы.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы. Во введении обоснована актуальность выбранной темы, поставлена цель выполнения данной работы, сформулирована гипотеза, определены задачи, предмет и объект исследования. В первой главе сделан анализ теоретических подходов в изучении проблемы социально-психологической адаптации у иностранных студентов. Дается понятие адаптации, рассматриваются особенности социально-психологической адаптации иностранных студентов. При помощи количественного и качественного анализа, мы выявили тип социально-психологической адаптации у иностранных студентов. В заключении сформулированы выводы по выпускной квалификационной работе.

Работа представлена на 44 листах.

Количество источников литературы: 50 ед.

Количество иллюстраций: 11 ед.

Количество таблиц: 1 ед.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Проблема социально-психологической адаптации личности в новых социокультурных условиях.....	7
1.1 Проблема социально-психологической адаптации личности в психологической литературе.....	7
1.2 Условия и факторы, влияющие на социально-психологическую адаптацию личности.....	11
1.3 Психологические особенности социально-психологической адаптации иностранных студентов.....	14
Выводы по первой главе.....	16
Глава 2. Эмпирическое изучение социально-психологической адаптации иностранных студентов в вузе.....	18
2.1 Организация и методы исследования.....	18
2.2 Результаты эмпирического изучения социально-психологической адаптации иностранных студентов в вузе.....	19
Выводы по второй главе.....	36
Заключение.....	38
Список используемой литературы.....	40

## Введение

Актуальность нашего исследования обуславливается тем, что Россия стала более доступна для иностранцев в плане получения высшего образования. В частности, Тольяттинский государственный университет (далее ТГУ) принимает в свои ряды иностранных граждан. Иностранцы должны адаптироваться не только к новой социальной среде, климату, культуре, традициям и законам страны, но также и решить круг определенных проблем, связанных с особенностями проживания в общежитии и требованиям вуза.

Данная тема не просто интересна в наше время, но еще и максимально актуальна тем, что проблеме адаптации и психологического сопровождения студентов в высших учебных заведениях уделяется мало внимания. Проблема интернационализации университета должна быть решаемая социально-психологической помощью в адаптации иностранным студентам. Данные мероприятия в период обучения в вузе помогут положить начало для правильного и плодотворного развития обучающихся студентов. ТГУ получил звание опорного университета, и наша задача заключается в помощи своему вузу для разрешения данной проблемы по адаптации иностранных студентов.

Проблемы адаптации в своих исследованиях рассматривали многие ученые. Например, Г. Айзенк (адаптация как единство организма со средой), Л. Филипс (адаптация как взаимодействие с социальной средой), З. Фрейд (адаптация как соотношение сознательных и бессознательных механизмов психики).

Адаптацию иностранных студентов к вузу изучали К. Оберг (ввел понятие «культурный шок»), Я. Путинга, Д. Берри, М. Сегалл, П. Дазен (они предложили термин «стресс аккультурации»), Н.М. Лебедева (изучала социально-психологический аспект аккультурации).

**Цель исследования:** выявить особенности социально-психологической адаптации иностранных студентов на примере ТГУ.

**Объект исследования:** социально-психологическая адаптация.

**Предмет исследования:** социально-психологическая адаптация иностранных студентов.

**Гипотеза исследования:** тип социально-психологической адаптации иностранных студентов будет совпадать с уровнем их субъективного благополучия.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретическую литературу по проблеме адаптации.
2. Подобрать адекватные методики исследования.
3. Изучить социально-психологическую адаптацию иностранных студентов ТГУ и выявить особенности социально-психологической адаптации.
4. Проанализировать результаты и сделать выводы.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ литературы, количественные и качественные методы исследования.
2. Психодиагностические методики («Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду; «Адаптация личности к новой социокультурной среде» Л.В. Янковского).

**Практическая значимость исследования** заключается в использовании полученных при проведении эмпирического исследования данных для усовершенствования работы психологической службы университета, которая оказывает помощь в социально-психологической адаптации иностранных студентов.

**Экспериментальная база исследования:** Тольяттинский государственный университет. Выборку исследования составили 32 иностранных студентов, прибывших из Таджикистана.

**Бакалаврская работа** состоит из введения, теоретической главы, эмпирической главы, выводов, заключения, списка используемой литературы, таблиц и рисунков.

## **Глава 1. Проблема социально-психологической адаптации личности в новых социокультурных условиях.**

### **1.1 Проблема социально-психологической адаптации личности в психологической литературе**

Существует множество определений адаптации. В обобщенном виде – это приспособление организма для адекватного существования в изменяющихся условиях, или включение человека в новые социальные условия, освоение им специфики сложившихся обстоятельств.

Биологический аспект адаптации включает в себя приспособление организма к таким условиям среды, как температура, атмосферное давление, освещенность и влажность, а также к изменениям в самом организме, таким как различные заболевания и ограничение его функций. Социальный аспект адаптации рассматривается в виде усвоения норм и ценностей общества.

Ч. Дарвин обосновал, что адаптация образовывается исторически, как и другие средства выживания организмов. Приспособление, которое является неблагоприятным в одних условиях, будет благоприятным в других. В отечественной науке изучение адаптации связано с такими учеными, как И.М. Сеченов, А.Н. Ухтомский, И.П. Павлов [6]. Предпосылкой к изучению явления адаптации стало утверждение о единстве среды и организма, которое было выдвинуто И.М. Сеченовым. По А.Н. Ухтомскому, организм представляет собой единство его активности и среды в процессе приспособления, что послужило предпосылкой в поиске механизмов адаптации.

В бихевиористическом подходе Г. Айзенк и его сторонники определяли адаптацию двойственно. С одной стороны, это состояние единства, при котором потребности индивидуума и среды абсолютно удовлетворены. С другой – это процесс, при помощи которого достигается состояние единства [34].

В интеракционистской концепции все варианты адаптации детерминируются и психическими, и средовыми факторами. По Л. Филипсу, адаптированность определяется двумя ответами на воздействие среды:

1. Принятие и результативный ответ на социальные ожидания, зависящие от пола (как проявление конформности)
2. Гибкость и продуктивность в новых и потенциально опасных условиях, а так же способность придавать событиям желаемое направление [7].

При этом, в качестве оснований эффективной адаптированности можно считать: успешную адаптацию в экономической и социальной активности (получение мастерства, знаний, умений и навыков), и в сфере личных отношений (эмпатия, чувствительность к изменениям другого человека).

Так же, в этом подходе различают понятия «адаптация» и «приспособление» [7]. Согласно Т. Шибутани, каждая личность обладает приемами, которые позволяют справиться с возникающими затруднениями, и именно они могут рассматриваться как варианты адаптации. «Приспособление» рассматривает приспособление организма к специфическим ситуациям, а «адаптация» - к более типическим, потому считается более стабильной.

Психоаналитический взгляд на адаптацию основывается на представлениях З. Фрейда о структуре сферы личности, которая содержит Ид, Эго и Суперэго [34]. Ид содержит инстинкты, Суперэго содержит систему морали, а в Эго заключены рациональные познавательные процессы личности.

Адаптационные процессы выражаются в трех формах, характеризующихся разным соотношением спонтанных и сознательных приспособительных механизмов [39]:

1. Стихийное течение адаптационных процессов. Индивид недоволен условиями самореализации, при этом не видит пути выхода из положения. Зачастую, итогом адаптационных процессов является уход от

общественно-полезной деятельности в сферу досуга, или самореализация в альтернативных организациях.

2. Проектирование в воображении каких-либо идеальных моделей фактического их исполнения. Как итог адаптации – порождение всевозможных социальных утопий и их дальнейшая пропаганда.

3. Формирование жизненных намерений и направленной жизнедеятельности. Данная форма адаптации способствует самореализации индивида.

В психологии под адаптацией подразумевают приспособление органов чувств к особенностям воздействия внешних раздражителей. В данном случае адаптация является процессом и протекает постоянно. Для более эффективной адаптации в психологии применяют такие методы, как групповая или индивидуальная поведенческая терапия, психодрама, транзактный анализ, гештальт-терапия, арт-терапия, а также суггестивные методы.

Существуют три фактора социально-психологической адаптации: поведенческая регуляция, коммуникативный потенциал, и моральная нормативность.

Поведенческая регуляция состоит из таких базовых компонентов, как уровень нервно-психической устойчивости, самооценка, и наличие социальной поддержки от социального окружения. Данные компоненты отражают отношения между эмоциональным фоном, самосознанием, мотивами, самосознанием, потребностями и др.

Коммуникативный потенциал характеризуется навыками общения и потребности в этом общении, а также уровнем конфликтности.

Моральная нормативность связана с социальной ролью, которая помогает ориентироваться в требованиях социального окружения и соответствовать морально-нравственным нормам.

Педагогическая адаптация рассматривается как приспособление к системе воспитания, обучения и образования, которые составляют ценностно-ориентационную сферу личности [7].

Профессиональная адаптация является приспособлением к новым условиям труда, самой профессиональной деятельности и ее особенностям, а также к новому социальному окружению [6]. Результат данного вида адаптации обусловлен такими факторами, как склонность к определенной проф. деятельности, схожестью в общественной и личностной мотивации труда и другими причинами.

Адаптационные преобразования непрерывно появляются в ходе жизни человека, поэтому для каждой личности важно быть готовой к изменяющимся условиям и всевозможным поворотам судьбы, возможности переоценки своего мировоззрения, чтобы была возможна полная адаптация.

В социально-психологической адаптации личности регулятором выступает субъективное благополучие. Оно тесно связано с целенаправленными внутренними изменениями человека и его поведением. Так же, процесс такой адаптации является интерактивным. Это проявляется в том, что социальная среда влияет определенным образом на личность, но она воспринимает это воздействие избирательно, в соответствии со своим внутренним миром. Личность, в свою очередь так же воздействует на окружающую действительность, преобразуя ее. Данный процесс называется адаптивной и адаптирующей деятельностью.

Социальную адаптацию можно рассматривать как процесс, а также как состояние. Данное состояние характеризует отношения человека с социальной группой и миром, которые могут быть гармоничные, конфронтационные, или находиться в равновесии. При этом, данные отношения не статичны, и могут перетекать из одной формы в другую.

Таким образом, процесс адаптации является основным процессом во взаимоотношениях человека с окружающим миром, который выражается в приспособлении к изменяющимся условиям этой среды. Данный процесс неоднозначен, и зависит от многих факторов и критериев.

## **1.2 Условия и факторы, влияющие на социально-психологическую адаптацию личности**

Факторы адаптации бывают внутренние, и внешние.

И.А. Георгиева предложила классификацию факторов социально-психологической адаптации.

К внутренним факторам она отнесла ценностные ориентации личности, пол человека, наличие детей, семейное положение, возраст.

К внешним факторам относятся особенности социального окружения, а также некоторые специфические характеристики деятельности.

Данные факторы рассматриваются в четырех различных подходах.

В первом – внимание концентрируется всего на одном факторе, который влияет непосредственно на процесс адаптации. Сюда можно отнести внушаемость, или образование человека.

Во втором подходе рассматривается влияние нескольких факторов, но они не образуют группу. Поэтому, сюда относится просто перечисление таких факторов, как энергетический потенциал человека, характер и интенсивность мотивации в достижении цели, а также некоторые механизмы интеграции. Но такой подход не позволяет рассмотреть процесс адаптации полноценно.

В третьем подходе существует группа факторов. Они делятся на субъективные и объективные, индивидуальные и групповые, внешние и внутренние, ведущие и временные, и др. В данном случае, к внутренним факторам относятся индивидуальные возможности и особенности человека, а к внешним – условия социальной среды.

Четвертый подход – системный. В нем выделяются некие «фактор-комплексы». Семь из них выделил в своих исследованиях П.С. Кузнецов. К ним относятся: когнитивный фактор-комплекс, коммуникативный, регулятивный, экономический, воспроизводственный, а также фактор-комплекс самореализации.

Рассмотрим подробнее системный подход П.С. Кузнецова из семи факторов-комплексов:

Когнитивный фактор-комплекс включает в себя факторы, отражающие реализацию таких когнитивных потребностей, как образование, кругозор, квалификация, интеллект.

Коммуникативный фактор-комплекс содержит факторы, связанные с потребностью человека в общении, а именно: круг общения, положение в группе, и некая глубина общения.

Регулятивный фактор-комплекс отражает физические и психические аспекты функционирования человеческого организма: отдых, условия труда, режим труда, состояние здоровья.

Воспроизводственный фактор-комплекс объединяет в себе факторы, реализующие сексуальные потребности и отношения человека, создание семьи, а также потребность в потомстве.

Экономический фактор-комплекс направлен на получение материальных благ.

Фактор-комплекс самосохранения включает в себя факторы, связанные с реализацией безопасности физического и экономического существования, а именно: вероятность утраты источника существования, угроза жизни и здоровью, а также возможные административные наказания за правонарушения.

Фактор-комплекс самореализации является самым сложным и может содержать любые из вышеперечисленных, если они представляют собой ценность [19].

Л.Г. Лаптев рассматривал условия социального приспособления человека в контексте его профессиональной деятельности, и выделил четыре характеристики:

1. Психологическая реакция на стресс от приспособления;
2. Когнитивные возможности и черты личности;
3. Эмоциональное реагирование;

#### 4. Мотивация и практическая деятельность.

По И.К. Кряжевой, адаптивное поведение личности является многофакторным процессом, который определен несколькими условиями – психофизическими, социально-экономическими, и демографическими.

Стратегии адаптации в этом случае строятся исходя из мировоззрения личности, ценностных ориентаций, и организации взаимоотношений. Другими словами – исходя из диспозиций личности. Под «диспозициями» И.К. Кряжева подразумевает общую, доминирующую направленность интересов личности в определенной сфере социальной активности [18].

Если говорить о критериях адаптированности, то можно выделить два: внутренний и внешний. Внешним является освоение одобряемого социумом поведения, а внутренним – субъективное благополучие, удовлетворенность, комфорт.

Если говорить о факторах, которые влияют на адаптацию к высшему учебному заведению, то можно выделить три.

Первый фактор отражает уровень базовой подготовки студента к новой учебной деятельности и требованиям вуза.

Второй фактор отражает особенности личности студента, которые могут помочь ему в данной адаптации. К ним относятся индивидуальные особенности высших психических функций и уровень зрелости личности.

Третий фактор отражает структуру вуза, которая непосредственно влияет на процесс адаптации студентов. Сюда входит система кураторства, мониторинг учебного процесса, компетентность преподавательского состава.

Таким образом, мероприятия по помощи в разрешении проблем социально-психологической адаптации студентов к новой среде должны быть комплексными, и направлены на создание внешних факторов, которые только способствуют данному процессу. Также необходимо применение методов психолого-педагогического воздействия и психологического сопровождения, что позволит быстрее адаптироваться к новым условиям и повысить продуктивность учебной деятельности.

### **1.3 Психологические особенности социально-психологической адаптации иностранных студентов**

Предвузовская подготовка для большинства иностранных студентов является необходимой для поступления в российские вузы.

Малая информированность о политической, экономической и социальной системе, культурных традициях и нормах России, а также незнание языка затрудняет вхождение иностранного студента в новую среду. В ходе адаптации он может столкнуться с ненормированными психическими нагрузками, а также физическими, из-за приспособления организма к новой среде. С другой стороны, такая адаптация нормальна, так как перестраивает системы организма, но все же сложна.

Переизбыток поступающей информации, эмоциональная перегрузка, финансовые затруднения при самостоятельном распределении бюджета, проблемы в коммуникациях, языковой барьер – все это влияет на адаптацию к ВУЗу и его требованиям, а также к учебной деятельности и восприятию учебного материала.

Высшее учебное заведение может помочь в социально-психологической адаптации иностранным студентам через создание для них благоприятных условий в общежитии и помощь в овладении механизмами психической регуляции в целях преодоления физических и психических трудностей.

Адаптация происходит всякий раз, когда в системе «организм-среда» происходят серьезные изменения. Она помогает достичь гомеостатического состояния, в котором физиологические и поведенческие функции наиболее эффективны. Можно сказать, что процесс адаптации осуществляется постоянно, потому что хоть организм и среда находятся в динамическом положении, но их соотношения постоянно меняются.

Контроль за процессом адаптации иностранных студентов необходим, так как включает в себя несколько аспектов:

## Приспособление к новой социокультурной среде

1. К климатическим условиям
2. К часовым поясам
3. К образовательной системе
4. К новому языку
5. К культуре другой страны и так далее.

Данные проблемы адаптации довольно трудно преодолеть самостоятельно, особенно учитывая, что большинство студентов из Таджикистана не знают русский язык. И это вызывает дополнительные трудности и стресс, даже в элементарных вещах, например, таких, как покупка вещей или продуктов. При помощи жестов, мимики и отдельных фраз иностранные студенты могут объясняться с русскими, но неправильная реакция на такие действия может смутить иностранца, или обидеть, чем вызовет дополнительный стресс. Это влияет на психическое состояние.

На физиологическое состояние больше всего влияет смена климата. Другие климатические условия поначалу вызывают расстройства сна, повышенное давление, головные боли, или даже обострение хронических заболеваний. Это запускает адаптационные механизмы, которые могут негативно влиять на учебный процесс.

Адаптация иностранного студента к условиям вуза зависит как от него самого, так и от преподавательского состава. Для облегчения данного процесса от студента требуется базовая подготовка, которая включает в себя знание русского языка и направленность на достижение цели в обучении. От преподавателя требуется компетентность в своем предмете и толерантность.

Иностранцы довольно болезненно переживают непонимание преподавателей, а тем более конфликты с ними. К сожалению, не все из преподавательского состава желают вникать в проблемы, которые испытывает иностранец в период социально-психологической адаптации к новой среде и вузу. Из-за того, что большинство таких студентов не владеет русским языком, у преподавателя складывается впечатление, что студент не

успевают и плохо учатся. Это создает определенный негативный образ и отношение. Но, все же чаще всего, преподаватели идут на встречу иностранным студентам, помогают и поддерживают в учебе.

Социально-психологическая адаптация иностранных студентов к вузу имеет определенную специфику. Вхождение в новую социальную среду, систему обучения, присваивает иностранцу новый статус – студент. В связи с этим образуются новые способы и стили поведения, чтобы соответствовать новой социальной роли. Это запускает процесс социально-психологической адаптации, который повышает уровень работы высших психических функций, коммуникативные навыки, а также уровень самостоятельности в быту.

### **Выводы по первой главе**

Проведя анализ психологической литературы, было выяснено, что адаптация – это приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям. В общей форме явление адаптации в природе рассматривалось как отображение целесообразности в устройстве и жизнедеятельности организмов, как прямое приспособление.

Процесс адаптации является основным процессом во взаимоотношениях человека с окружающим миром, который выражается в приспособлении к изменяющимся условиям этой среды. Данный процесс неоднозначен, и зависит от многих факторов и критериев.

Факторы адаптации бывают внешние и внутренние. К внутренним относятся ряд психологических свойств личности, ценностные ориентации, социально-демографические характеристики (семейное положение, наличие детей, возраст, пол). К внешним относятся специфические характеристики деятельности и особенности социальной организации коллектива.

Мероприятия по помощи в разрешении проблем социально-психологической адаптации студентов к новой среде должны быть

комплексными, и направлены на создание внешних факторов, которые только поспособствуют данному процессу. Так же, необходимо применение методов психолого-педагогического воздействия и психологического сопровождения, что позволит быстрее адаптироваться к новым условиям и повысить продуктивность в учебной деятельности.

Социально-психологическая адаптация иностранных студентов к вузу имеет определенную специфику. Вхождение в новую социальную среду, систему обучения, присваивает иностранцу новый статус – студент. В связи с этим образуются новые способы и стили поведения, чтобы соответствовать новой социальной роли. Это запускает процесс социально-психологической адаптации, который повышает уровень работы высших психических функций, коммуникативные навыки, а также уровень самостоятельности в быту.

Психологические особенности социально-психологической адаптации являются предметом изучения, цель которого будет реализована полностью при эмпирическом изучении данной проблемы.

## **Глава 2. Эмпирическое изучение социально-психологической адаптации иностранных студентов в вузе**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Исследование социально-психологической адаптации иностранных студентов проводилось на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Гольянтинский государственный университет».

В качестве испытуемых были выбраны иностранные студенты, прибывшие в нашу страну из Таджикистана в возрасте от 19 до 22 лет. Выборка составила 32 человека.

Для изучения адаптации иностранных студентов в ТГУ, были использованы такие методики, как:

1. Личностный опросник Л.В. Янковского «Адаптация личности к новой социокультурной среде». Позволяет выявить тип и уровень адаптации к новой социокультурной среде. Содержит 96 утверждений, при ознакомлении с которыми респондент может ответить да (+), нет (-), или выбрать вариант «это ко мне не относится» (0). Так же, содержит шесть шкал: адаптивность, конформность, интерактивность, депрессивность, ностальгия, отчужденность. При совпадении с ключом засчитывается 1 балл, при несовпадении, или же ответе «это ко мне не относится» – ничего не засчитывается.

Сумма баллов по каждой шкале говорит об уровне адаптации: высокий уровень (превышает 12 баллов), средний (6-12 баллов), низкий (6 и менее).

После подсчета суммы баллов по всем шкалам можно выявить преобладающий тип адаптации.

2. «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду. Данный тест содержит 17 утверждений, к которым предлагается 7 вариантов ответа. Позволяет измерить уровень субъективного благополучия, которое

определяется наличием у респондента некоторых социально желательных качеств. Сводится к понятию удовлетворенности жизнью и понятиями того, что является «хорошей жизнью».

Перевод полученных баллов по тесту переводится в стеновые и интерпретируется.

10 стенов – крайне высокий уровень неблагополучия, 8-9 стенов – отклонение в сторону неблагополучия, 7-4 стенов – средний уровень, 2-3 стенов – отклонение в сторону благополучия, 1 стенов – полное эмоциональное благополучие

## **2.2 Результаты эмпирического изучения социально-психологической адаптации иностранных студентов в вузе**

Было произведено исследование социально-психологической адаптации по методике Л.В. Янковского «Адаптация личности к новой социокультурной среде».

На рисунке 1 изображено в процентном эквиваленте соотношение полученных данных по шкале «Конформность». На рисунке показано, что наибольшая часть выборки (78%) имеет средний уровень данного показателя, 13% - низкий, и 9% - высокий.

Высокие показатели по данной шкале говорят об ориентации на социальное одобрение и зависимость от группы, стремление поддерживать отношения в любых условиях.

Поведение эмигрантов в данном случае формируется под воздействием ожиданий группы и зависит от предполагаемой награды за достижение своих целей.



Рисунок 1 – Соотношение показателей по шкале «Конформность» в процентном эквиваленте

На рисунке 2 изображено в процентном эквиваленте соотношение полученных данных по шкале «Интерактивность». На рисунке показано, что наибольшая часть выборки (72%) имеет средний уровень данного показателя, 12% - низкий, и 16% - высокий.

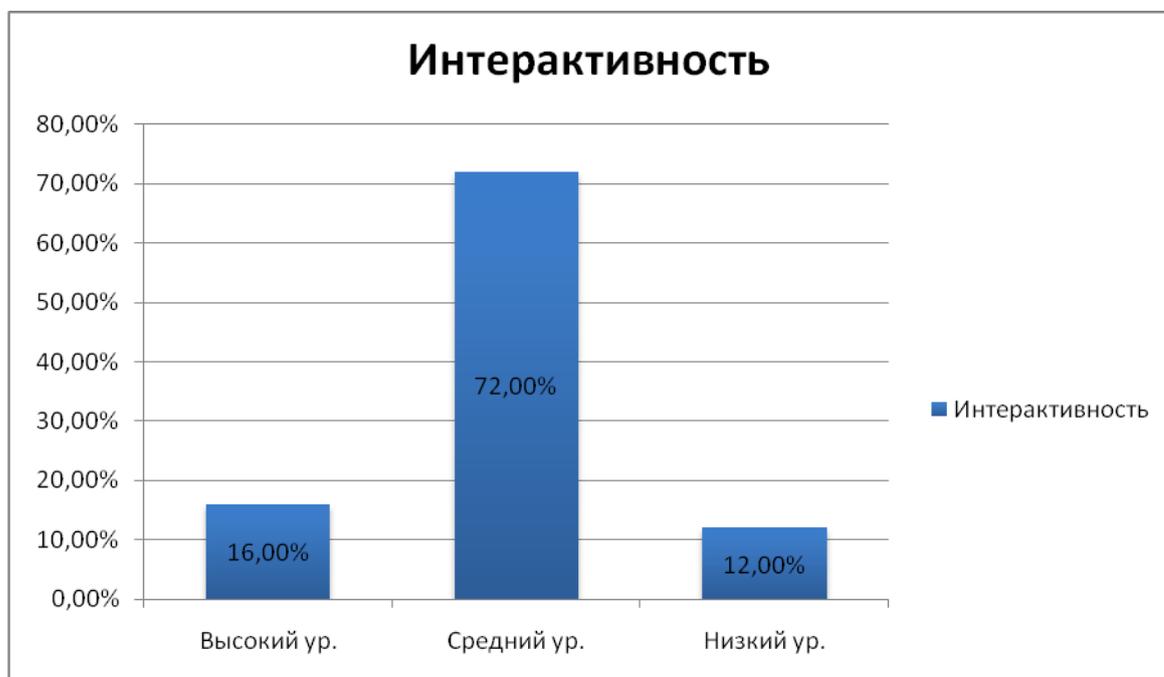


Рисунок 2 – Соотношение показателей по шкале «Интерактивность» в процентном эквиваленте

Если показатели по данной шкале высокие, то это говорит об активном вхождении в новую социальную среду, готовности к изменениям, наращивании социальных связей, о желании стать материально независимым, а также говорит об уверенности в себе и самокритичности.

Далее был произведен анализ данных по шкале «Ностальгия». На рисунке 3 мы можем увидеть, что 75% респондентов имеют средний уровень данного показателя, 19% - низкий, и 6% - высокий.

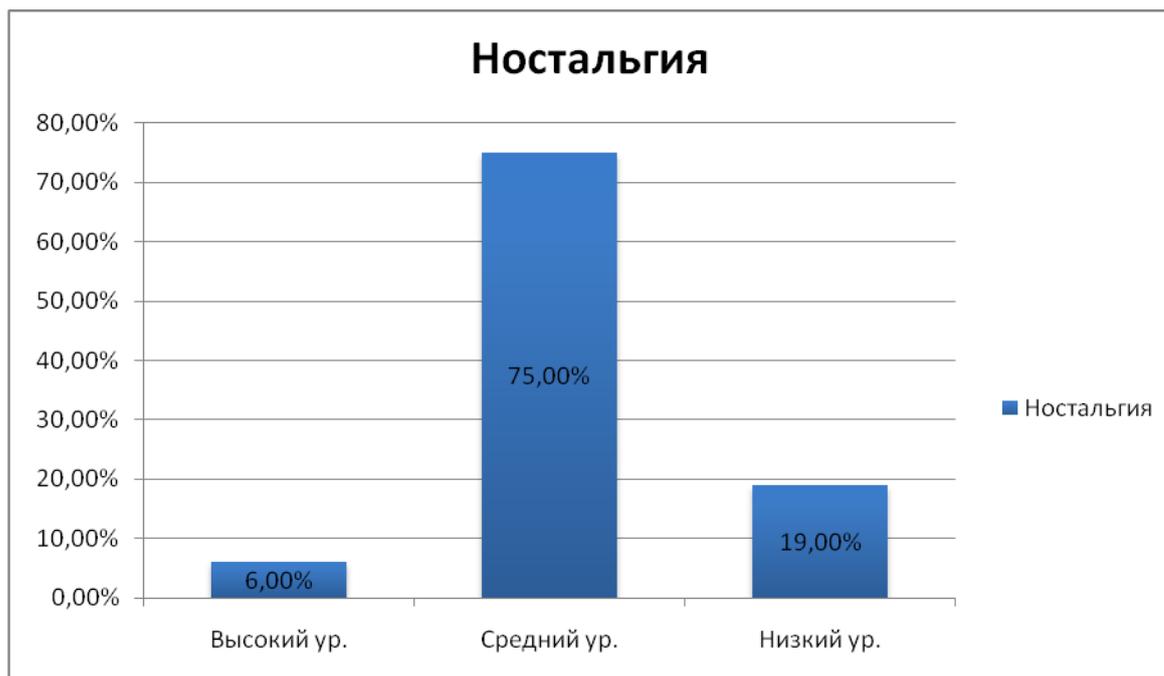


Рисунок 3 – Соотношение показателей по шкале «Ностальгия» в процентном эквиваленте

Высокие показатели говорят об утрате связи с родной культурой иностранца, смятение и чувство разрыва с родными традициями и невозможностью познать новые. Человек чувствует себя «не на своем месте» и становится мечтательным и опустошенным.

На рисунке 4 изображено в процентном эквиваленте соотношение полученных данных по шкале «Отчужденность». На рисунке показано, что наибольшая часть выборки (78%) имеет средний уровень данного показателя, 19% - низкий, и 13% - высокий.

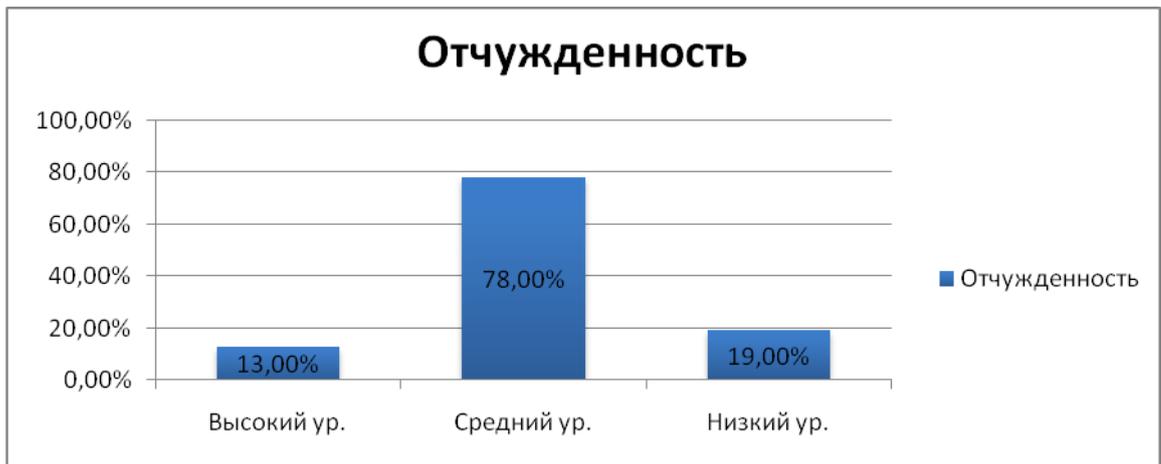


Рисунок 4 – Соотношение показателей по шкале «Отчужденность» в процентном эквиваленте

Высокие показатели говорят о непринятии нового социума, о конфликте между притязаниями и реальными возможностями, о процессе самоидентификации. Присутствует потеря веры в себя и свои силы, иностранный студент беспокоится о неспособности удовлетворить свои потребности и чувствует себя покинутым.

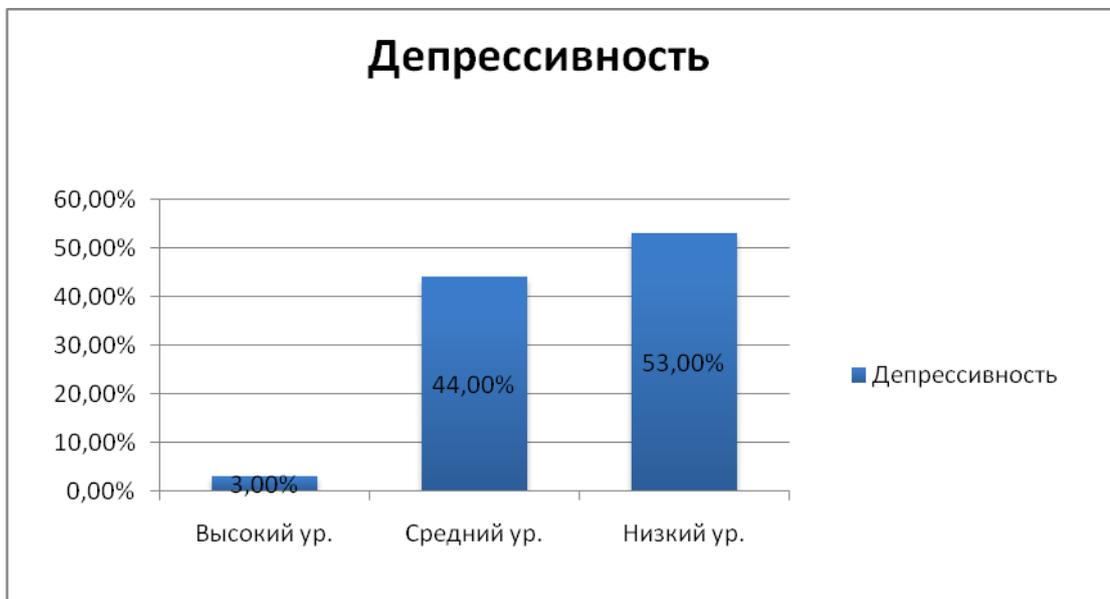


Рисунок 5 – Соотношение показателей по шкале «Депрессивность» в процентном эквиваленте

Анализ шкалы «Депрессивность» (рисунок 5) показал, что 44% респондентов имеют средний уровень показателей, 53% - низкий уровень, и 3% - высокий.

Высокие показатели сигнализируют о дисгармонии личности: мир кажется без смысла и ценностей, ощущение беспомощности перед возникающими трудностями, тревожность относительно своей социальной и профессиональной идентичности. Возможно даже чувство вины за прошлые события, непринятие себя и других, опустошенность и изоляция.

Проанализировав шкалу «Адаптивность» были получены следующие показатели: у 72% опрошенных средний уровень, у 25% - низкий, и у 3% - высокий (рисунок 6).

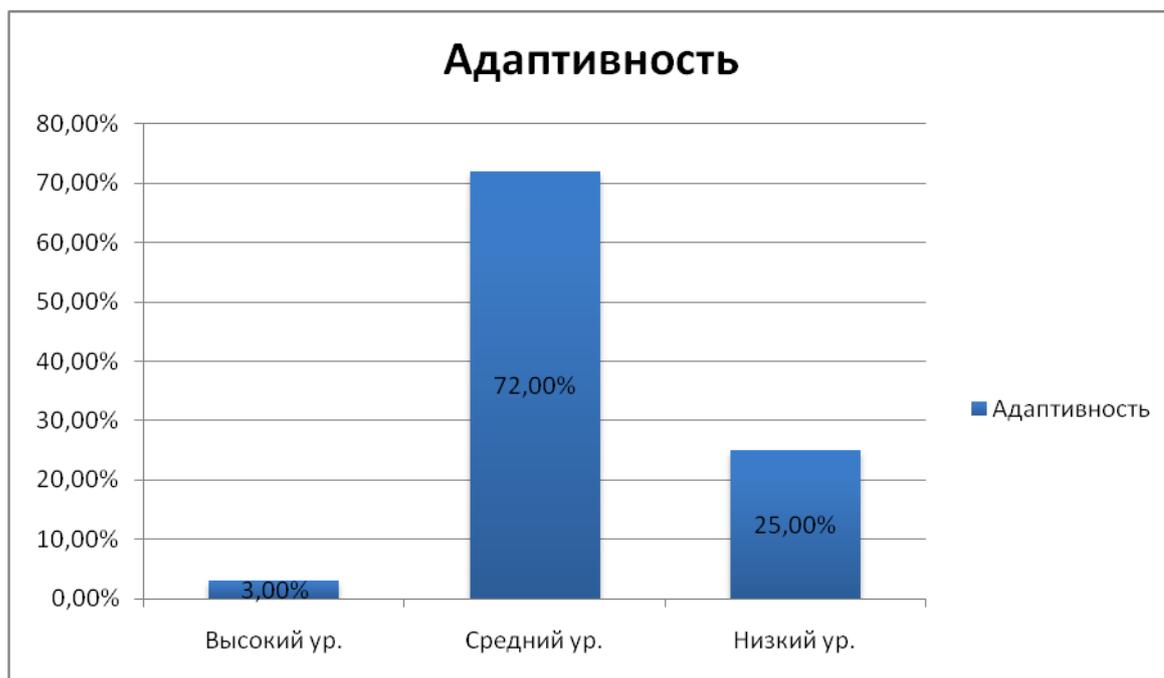


Рисунок 6 – Соотношение показателей по шкале «Адаптивность» в процентном эквиваленте

Высокие показатели по данной шкале свидетельствуют о чувстве принадлежности эмигранта к новому обществу, уверенность в общении и отношениях с людьми, вера в собственное будущее и его планирование. Высокий уровень активности и чувство социальной и физической защищенности.

Далее, на рисунке 7, будут представлены результаты преобладающего типа адаптации у иностранных студентов.

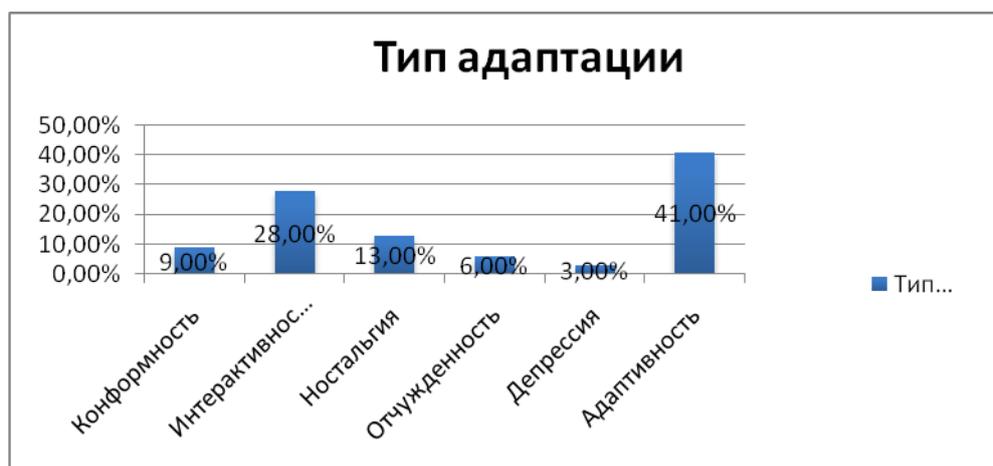


Рисунок 7 – Соотношение типов адаптации по результатам методики «Адаптация личности к новой социокультурной среде» у иностранных студентов

Итак, на рисунке можно видеть следующее соотношение типов социально-психологической адаптации у иностранных студентов.

1. Адаптивный тип – 41%
2. Интерактивный тип – 28%
3. Ностальгический тип – 13%
4. Конформный тип – 9%
5. Отчужденный тип – 6%
6. Депрессивный тип – 3%

Таким образом, можно выделить три преобладающих типа адаптации у иностранных студентов: адаптивный тип, интерактивный тип, ностальгический тип.

Адаптивный тип характеризуется высокой активностью в достижении целей, чувством принадлежности и сопричастности к обществу, уверенностью в отношениях с социальным окружением, возможностью планирования будущего учитывая пережитый опыт. Иностранные студенты в данном случае адаптируются за счет намерения в достижении поставленных целей, уверенности в своих силах, а также за счет своего мировоззрения и принятия сложившихся обстоятельств.

Интерактивный тип адаптации характеризуется активным вхождением в новую социальную среду и наращиванием в ней связей. Направленность на материальное благополучие и независимость, контроль поведенческих реакций для социального одобрения. Такие иностранные студенты адаптируются за счет установления социальных контактов и исполнения своей социальной роли в группе.

Ностальгический тип адаптации характеризуется отчужденностью от новой среды и культуры, тоской по «корням». Иностранцы ощущают себя «не в своей тарелке», отсутствует чувство защищенности. Под «ностальгией» в данном случае подразумевается естественное чувство тоски по родине, по тому, что было ранее родным и близким, но было утрачено.

Ниже в стенах представлены основные результаты исследования по методикам «Шкала субъективного благополучия» и «Адаптация личности к новой социокультурной среде» в сводной таблице.

Таблица 1 – Основные результаты исследования по выбранным методикам среди общего числа выборки в стенах.

	Пол, возраст	Шкала суб. благополучия	Опросник Янковского
1	Ж 21	5 нейтр.	конформность 6
			интерактивность 9
			ностальгия 8
			отчужденность 6
			депрессия 6
			адаптивность 6
2	Ж 21	4 нейтр.	конформность 10
			интерактивность 9
			ностальгия 6
			отчужденность 7
			депрессия 5
			адаптивность 11
3	Ж 20	3 благ.	конформность 8
			интерактивность 5
			ностальгия 11

Продолжение таблицы 1

			отчужденность 6
			депрессия 8
			адаптивность 11
4	Ж 20	5 нейтр.	конформность 9
			интерактивность 10
			ностальгия 7
			отчужденность 6
			депрессия 5
			адаптивность 7
5	М 20	4 нейтр.	конформность 9
			интерактивность 10
			ностальгия 6
			отчужденность 9
			депрессия 4
			адаптивность 11
6	М 20	5 нейтр.	конформность 10
			интерактивность 9
			ностальгия 7
			отчужденность 11
			депрессия 8
			адаптивность 5
7	Ж 22	5 нейтр.	конформность 8
			интерактивность 9
			ностальгия 9
			отчужденность 7
			депрессия 6
			адаптивность 11
8	Ж 22	3 благ.	конформность 9
			интерактивность 10
			ностальгия 6
			отчужденность 6
			депрессия 5
			адаптивность 10
9	М 22	5 нейтр.	конформность 5
			интерактивность 11
			ностальгия 9
			отчужденность 8
			депрессия 6
			адаптивность 5
10	М 22	2 благ.	конформность 9
			интерактивность 9
			ностальгия 7
			отчужденность 6
			депрессия 5

Продолжение таблицы 1

			адаптивность 10
11	Ж 20	4 нейтр.	конформность 8
			интерактивность 12
			ностальгия 9
			отчужденность 10
			депрессия 6
			адаптивность 7
			конформность 8
12	Ж 20	5 нейтр.	интерактивность 10
			ностальгия 8
			отчужденность 6
			депрессия 4
			адаптивность 4
			конформность 13
13	Ж 21	3 благ.	интерактивность 7
			ностальгия 3
			отчужденность 5
			депрессия 5
			адаптивность 3
			конформность 9
14	Ж 21	3 благ.	интерактивность 4
			ностальгия 11
			отчужденность 10
			депрессия 9
			адаптивность 5
15	Ж 21	5 нейтр.	конформность 14
			интерактивность 11
			ностальгия 6
			отчужденность 8
			депрессия 3
			адаптивность 7
16	М 21	8 неблаг.	конформность 9
			интерактивность 4
			ностальгия 13
			отчужденность 8
			депрессия 14
			адаптивность 5
17	М 21	4 нейтр.	конформность 11
			интерактивность 14
			ностальгия 13
			отчужденность 3
			депрессия 6
			адаптивность 3

Продолжение таблицы 1

18	Ж 22	6 нейтр.	конформность 11
			интерактивность 7
			ностальгия 6
			отчужденность 1
			депрессия 6
			адаптивность 11
19	Ж 22	4 нейтр.	конформность 8
			интерактивность 9
			ностальгия 10
			отчужденность 2
			депрессия 6
			адаптивность 8
20	М 20	8 неблаг.	конформность 2
			интерактивность 11
			ностальгия 10
			отчужденность 12
			депрессия 8
			адаптивность 6
21	М 20	4 нейтр.	конформность 6
			интерактивность 7
			ностальгия 10
			отчужденность 9
			депрессия 2
			адаптивность 12
22	Ж 21	5 нейтр.	конформность 9
			интерактивность 9
			ностальгия 6
			отчужденность 8
			депрессия 4
			адаптивность 10
23	Ж 22	3 благ.	конформность 8
			интерактивность 6
			ностальгия 5
			отчужденность 8
			депрессия 4
			адаптивность 11
24	М 19	6 нейтр.	конформность 9
			интерактивность 10
			ностальгия 9
			отчужденность 6
			депрессия 6
			адаптивность 9
25	М 19	2 благ.	конформность 9

Продолжение таблицы 1

			интерактивность 10
			ностальгия 8
			отчужденность 6
			депрессия 5
			адаптивность 6
26	Ж 19	6 нейтр.	конформность 5
			интерактивность 10
			ностальгия 9
			отчужденность 7
			депрессия 7
			адаптивность 9
27	Ж 19	5 нейтр.	конформность 9
			интерактивность 7
			ностальгия 6
			отчужденность 9
			депрессия 3
			адаптивность 11
28	Ж 21	4 нейтр.	конформность 7
			интерактивность 2
			ностальгия 11
			отчужденность 8
			депрессия 3
			адаптивность 8
29	Ж 20	5 нейтр.	конформность 14
			интерактивность 13
			ностальгия 9
			отчужденность 7
			депрессия 11
			адаптивность 3
30	М 21	6 нейтр.	конформность 4
			интерактивность 7
			ностальгия 5
			отчужденность 5
			депрессия 2
			адаптивность 14
31	Ж 20	4 нейтр.	конформность 10
			интерактивность 13
			ностальгия 13
			отчужденность 5
			депрессия 4
			адаптивность 8
32	М 21	3 благ.	конформность 8
			интерактивность 10

			ностальгия 5
			отчужденность 7
			депрессия 5
			адаптивность 10

Далее был произведен анализ полученных данных по методике «Шкала субъективного благополучия» Перуэ-Баду.

Субъективное благополучие – это эмоциональное состояние, при котором человек удовлетворен окружающим миром, собой, своей жизнью и своим местом в ней.

Исследование уровня субъективного благополучия по методике «Шкала субъективного благополучия» Перуэ-Баду выявило, что среди общего числа выборки субъективным благополучием обладают 25% человек, нейтральным уровнем благополучия – 68,75% человек, и субъективным неблагополучием – 6,25%. (рисунок 8)

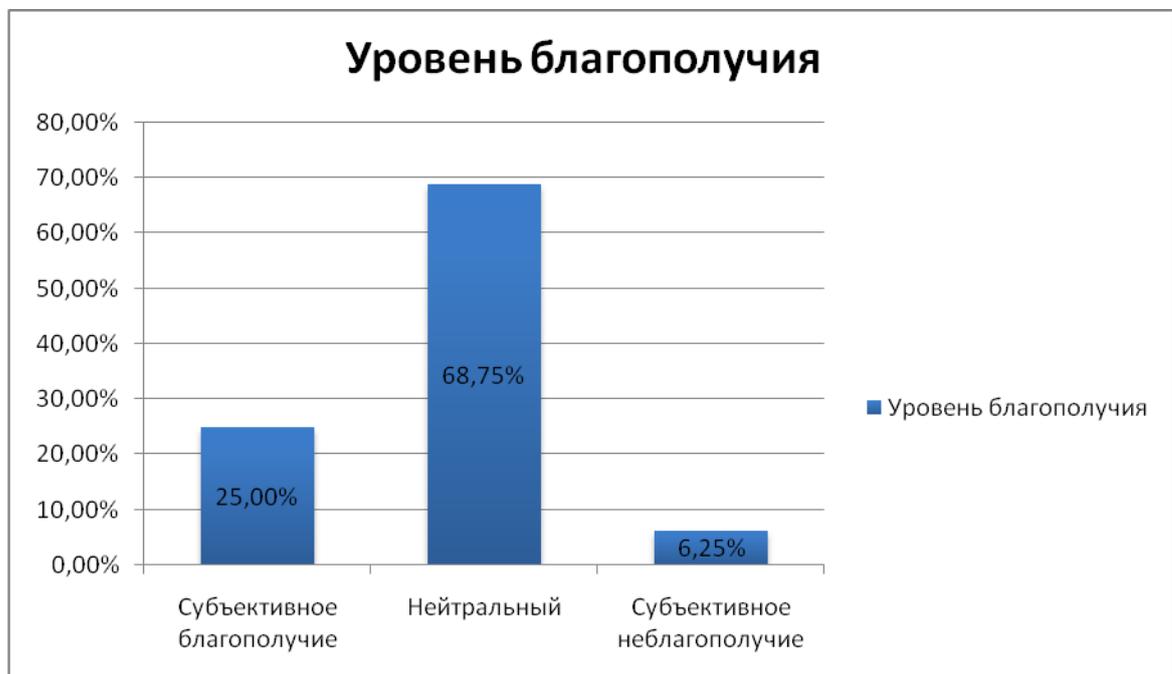


Рисунок 8–Распределение показателей по «Шкале субъективного благополучия» среди общего числа выборки в стенах

Нейтральный уровень благополучия (4-7 стенов) говорит об умеренном субъективном благополучии, когда нет критических ситуаций, но и полного эмоционального благополучия – тоже.

Субъективное неблагополучие (8-9 стенов) характеризует людей с пессимистичным взглядом на мир, склонных к тревожным состояниям и даже депрессиям. Адаптация к стрессу происходит плохо.

Субъективное благополучие (2-3 стенов) можно расценивать как эмоциональный комфорт: человек социально активен, регулирует свое поведение, успешен во взаимодействии с людьми, и серьезные эмоциональные проблемы, как правило, отсутствуют.

Крайне низкие и крайне высокие показатели выявлены не были.

Мы условно разделили типы социально-психологической адаптации на три подгруппы:

1. Адаптивность и интерактивность – адаптивный тип
2. Конформность и ностальгия – условно-адаптивный тип
3. Отчужденность и депрессия – неадаптивный тип

А также соотнесли данные типы адаптации с уровнем субъективного благополучия:

1. Адаптивный тип – субъективное благополучие
2. Условно адаптивный тип – нейтральный уровень субъективного благополучия
3. Неадаптивный тип – субъективное неблагополучие

Предполагается, что количество людей по типу социально-психологической адаптации и уровню субъективного благополучия в каждой из трех подгрупп (адаптивный тип, условно-адаптивный тип, неадаптивный тип) равно.

Далее был произведен количественный анализ полученных данных.

На рисунке 9 мы можем видеть, что количество людей адаптивного типа по типу социально-психологической адаптации и уровню субъективного благополучия не совпадает. Имеется расхождение в 15 человек. Это говорит

о том, что при успешной социально-психологической адаптации, только 7 иностранных студентов из 22 ощущают субъективное благополучие.

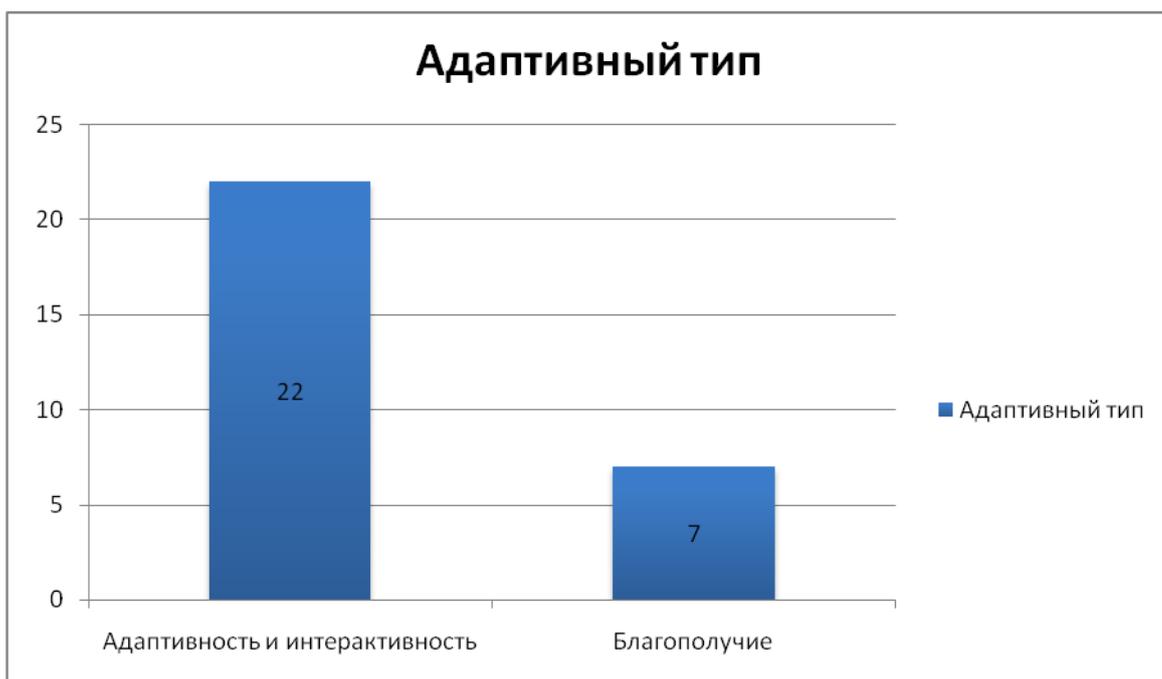


Рисунок 9 – Соотношение количества людей адаптивного типа по показателям субъективного благополучия и типа социально-психологической адаптации

Под субъективным благополучием в данном случае понимается удовлетворенность студента своей жизнью, повышенный эмоциональный фон, при этом социально активен, регулирует свое поведение, успешен во взаимодействии с людьми.

Адаптивность и интерактивность свидетельствуют о чувстве принадлежности эмигранта к новому обществу, уверенность в общении и отношениях с людьми, вера в собственное будущее и его планирование. Высокий уровень активности и чувство социальной и физической защищенности. Активное вхождение в новую социальную среду, готовность к изменениям, наращивание социальных связей, желание стать материально независимым.

На рисунке 10 мы так же видим несовпадение типа социально-психологической адаптации и уровня субъективного благополучия у

иностранных студентов, которых мы отнесли к условно-адаптивной подгруппе.



Рисунок 10 – Соотношение количества людей условно-адаптивного типа по показателям субъективного благополучия и типа социально-психологической адаптации

В данном случае, при расхождении в 14 человек, 21 иностранный студент испытывает нейтральный уровень субъективного благополучия, но только у 7 из них конформный или ностальгический тип социально-психологической адаптации.

Нейтральный уровень говорит об умеренном субъективном благополучии, когда нет критических ситуаций, но и полного эмоционального благополучия – тоже. Иностранцы при этом активны и успешно взаимодействуют со средой, адекватно справляются со стрессом.

Конформность говорит об ориентации на социальное одобрение и зависимость от группы, стремление поддерживать отношения в любых условиях. Поведение эмигрантов в данном случае формируется под воздействием ожиданий группы и зависит от предполагаемой награды за достижение своих целей. Ностальгия свидетельствует об утрате связи с

родной культурой иностранца, смятение и чувство разрыва с родными традициями и невозможностью познать новые. Человек чувствует себя «не на своем месте».

На рисунке 11 мы можем наблюдать минимальные расхождения. 2 человека из 3, при депрессивном или отчужденном типе социально-психологической адаптации, испытывают субъективное неблагополучие.

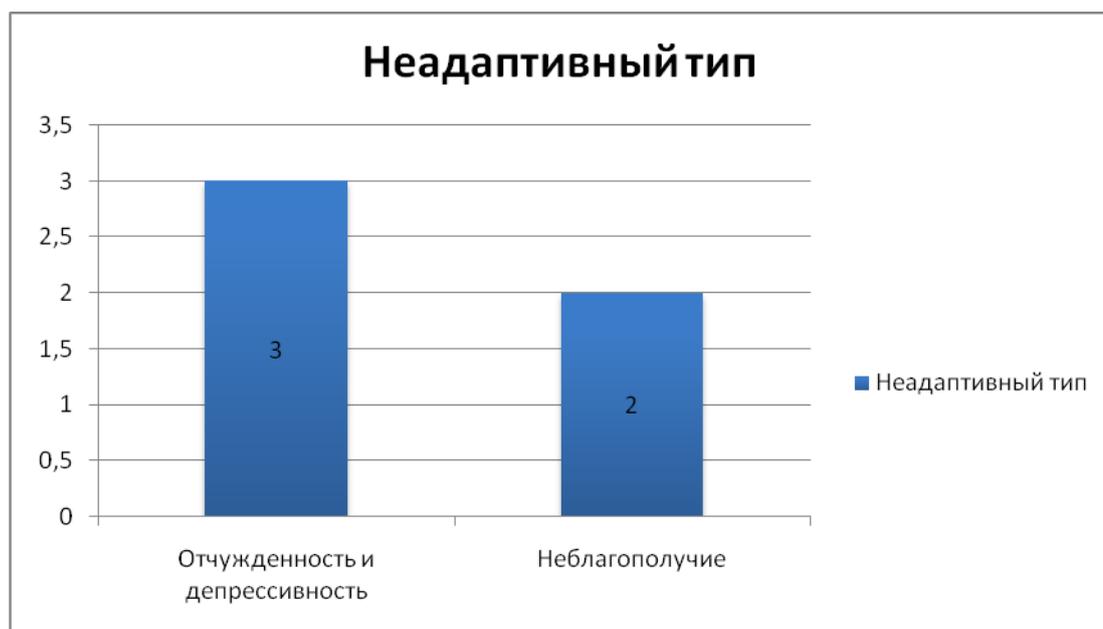


Рисунок 11 – Соотношение количества людей неадаптивного типа по показателям субъективного благополучия и типа социально-психологической адаптации

Субъективное неблагополучие характеризуется выжаренным эмоциональным дискомфортом, склонностью к тревожным и депрессивным состояниям, пессимистичным взглядом на мир, а также трудностями в преодолении стрессовых ситуаций.

Отчужденность говорит о непринятии нового социума, о конфликте между притязаниями и реальными возможностями, о процессе самоидентификации. Присутствует потеря веры в себя и свои силы, иностранный студент беспокоится о неспособности удовлетворить свои потребности и чувствует себя покинутым, мир кажется без смысла и ценностей, ощущение беспомощности перед возникающими трудностями, тревожность относительно своей социальной и профессиональной

идентичности. Возможны даже чувство вины за прошлые события, неприятие себя и других, опустошенность и изоляция. Депрессивность характеризуется тем, что мир иностранному студенту кажется без смысла и ценностей, ощущение беспомощности перед возникающими трудностями, тревожность относительно своей социальной и профессиональной идентичности. Возможно даже чувство вины за прошлые события, неприятие себя и других, опустошенность и изоляция.

Таким образом, проанализировав полученные данные, можно сделать вывод, что уровень субъективного благополучия не всегда совпадает с типом социально-психологической адаптации. Гипотеза нашего исследования не подтвердилась.

По результатам мы можем наблюдать, что у двух иностранных студентов был выявлен уровень субъективного неблагополучия. По результатам исследования в сводной таблице можно наблюдать, что у одного из них (№ 16) так же высокие показатели по шкалам «депрессия» и «ностальгия». У другого студента (№ 20) высокие показатели по шкале «отчужденность» и «интерактивность», что противоречит друг другу. Возможно, респондент неправильно понял инструкцию к опроснику.

В исследовании участвовали иностранные студенты в возрасте от 19 до 22 лет, т.е. в основном со второго по четвертый курс обучения. Зачастую, наибольшие трудности иностранные студенты испытывают на первом курсе, особенно без знания русского языка. Но в данном случае респонденты обучаются не первый год. Студенту с высокими неблагоприятными показателями по шкалам «ностальгия» и «депрессивность» 21 год, что, скорее всего, третий курс.

В данном случае, чтобы избежать попадания иностранных студентов в «группу риска», целесообразным со стороны вуза было бы их психологическое сопровождение в период социально-психологической адаптации, а также активное включение иностранных студентов в коммуникативную деятельность посредством внеучебных мероприятий. Это

способствует ускорению социально-психологической адаптации, а также формированию речевой и социокультурной компетенции. В ТГУ это могут быть такие мероприятия, как «Студенческая весна», «Мисс и Мистер ТГУ», различные конференции, спортивные и творческие секции.

### **Выводы по второй главе**

Наше исследование проводилось на базе Тольяттинского государственного университета. В нем приняли участие 32 иностранных студента из Таджикистана.

Были использованы психодиагностические методики «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду и «Адаптация личности к новой социокультурной среде» Л.В. Янковского.

«Адаптация личности к новой социокультурной среде» Л.В. Янковского позволяет выявить тип и уровень адаптации к новой социокультурной среде. Содержит 96 утверждений, при ознакомлении с которыми респондент может ответить да (+), нет (-), или выбрать вариант «это ко мне не относится» (0). Так же, содержит шесть шкал: адаптивность, конформность, интерактивность, депрессивность, ностальгия, отчужденность. При совпадении с ключом засчитывается 1 балл, при несовпадении, или же ответе «это ко мне не относится» – ничего не засчитывается.

«Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду содержит 17 утверждений, к которым предлагается 7 вариантов ответа. Позволяет измерить уровень субъективного благополучия, которое определяется наличием у респондента некоторых социально желательных качеств. Сводится к понятию удовлетворенности жизнью и понятиями того, что является «хорошей жизнью».

Согласно результатам исследования по данным методикам:

1. Преобладающий тип социально-психологической адаптации у иностранных студентов – адаптивный.

2. Преобладающий уровень субъективного благополучия у иностранных студентов – нейтральный.

Большая часть иностранных студентов адаптируется к условиям новой страны и к новой социальной роли студента, не испытывая при этом тотальных трудностей, но и не чувствуя полного эмоционального комфорта тоже, что, в принципе, характерно для процесса адаптации к новым условиям.

У одного из иностранных студентов был выявлен неблагоприятный уровень субъективного благополучия и депрессивный тип адаптации, который нуждается в психологическом сопровождении.

Имеются расхождения между типом социально-психологической адаптации и условно соответствующим ему уровнем субъективного благополучия. У основного числа выборки уровень субъективного благополучия – нейтральный. Это значит, что даже при успешной социально-психологической адаптации, далеко не все иностранные студенты испытывают субъективное благополучие.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что тип социально-психологической адаптации иностранных студентов будет совпадать с уровнем их субъективного благополучия, не подтвердилась.

## Заключение

Анализ психологической литературы показал, что адаптация – это приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям. В общей форме явление адаптации в природе рассматривалось как отображение целесообразности в устройстве и жизнедеятельности организмов, как прямое приспособление.

Процесс адаптации является основным процессом во взаимоотношениях человека с окружающим миром, который выражается в приспособлении к изменяющимся условиям этой среды. Данный процесс неоднозначен, и зависит от многих факторов и критериев.

Факторы адаптации бывают внешние и внутренние. К внутренним относятся ряд психологических свойств личности, ценностные ориентации, социально-демографические характеристики (семейное положение, наличие детей, возраст, пол). К внешним факторам относятся специфические характеристики деятельности и особенности социальной организации коллектива.

Мероприятия по помощи в разрешении проблем социально-психологической адаптации студентов к новой среде должны быть комплексными, и направлены на создание внешних факторов, которые только способствуют данному процессу. Так же, необходимо применение методов психолого-педагогического воздействия и психологического сопровождения, что позволит быстрее адаптироваться к новым условиям и повысить продуктивность учебной деятельности.

Социально-психологическая адаптация иностранных студентов к вузу имеет определенную специфику. Вхождение в новую социальную среду, систему обучения, присваивает иностранцу новый статус – студент. В связи с этим образуются новые способы и стили поведения, чтобы соответствовать новой социальной роли. Это запускает процесс социально-психологической адаптации, который повышает уровень работы высших психических

функций, коммуникативные навыки, а также уровень самостоятельности в быту.

Наше исследование проводилось на базе Тольяттинского государственного университета. В нем приняли участие 32 иностранных студента из Таджикистана.

Были использованы такие психодиагностические методики, как «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду и «Адаптация личности к новой социокультурной среде» Л.В. Янковского.

Согласно результатам исследования по данным методикам:

1. Преобладающий тип социально-психологической адаптации у иностранных студентов – адаптивный.
2. Преобладающий уровень субъективного благополучия у иностранных студентов – нейтральный.

Большая часть иностранных студентов адаптируется к условиям новой страны и к новой социальной роли студента, не испытывая при этом тотальных трудностей, но и не чувствуя полного эмоционального комфорта тоже, что, в принципе, характерно для процесса адаптации к новым условиям.

У одного из иностранных студентов был выявлен неблагоприятный уровень субъективного благополучия и депрессивный тип адаптации, который нуждается в психологическом сопровождении.

Имеются расхождения между типом социально-психологической адаптации и условно соответствующим ему уровнем субъективного благополучия. У основного числа выборки уровень субъективного благополучия – нейтральный. Это значит, что даже при успешной социально-психологической адаптации, далеко не все иностранные студенты испытывают субъективное благополучие.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что тип социально-психологической адаптации иностранных студентов будет совпадать с уровнем их субъективного благополучия, не подтвердилась.

## Список используемой литературы

1. Авдиенко, Г.Ю. Влияние мероприятий психологической помощи студентам в начальный период обучения на успешность адаптации к образовательной среде вуза [Текст] / Г.Ю. Авдиенко // Вестник психотерапии. – 2007. - № 24.
2. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции [Текст] / Л.Н. Боронина, Ю.Р. Вишневецкий, Я.В. Дидковская и др. // Университетское управление: практика и анализ. – 2001. – № 4(19).
3. Алехин, И.В. Изменение условий подготовки студентов высших учебных заведений и их адаптации в условия трансформации Российского общества [Текст] / И.В. Алехин // Вестник психотерапии. – 2008. - № 2.
4. Ананьев, Б.Г. Личность, субъект деятельности индивидуальность [Текст] / Б. Г. Ананьев. – М.: Директ-Медиа, 2008.
5. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2003.
6. Андреева, Д.А. О понятии адаптации. Исследования адаптации студентов к условиям учебы в вузе [Текст] / Д.А. Андреева // Человек и общество. - Выпуск № 11. – 1973.
7. Андриенко, Е.В. Социальная психология [Текст] / Е.В. Андриенко. - М., 2001.
8. Антипова, Л.А. Педагогические технологии успешной адаптации личности студента в процессе обучения в вузе [Текст] / Л. А. Антипова // Казанский педагогический журнал. – 2008. - №2.
9. Архипова, А.А. Адаптация студентов как одно из условий самореализации личности [Текст] / А. А. Архипова // Педагогические науки. - 2007. - №3.
10. Бисалиев, Р.В. Психологические и социальные аспекты адаптации студентов [Текст] / Р.В. Бисалиев, О.А. Куц, И.Ф. Деманова // Современные наукоёмкие технологии. – 2007. - № 5.

11. Виттенберг, Е.В. Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям [Текст] / Е.В. Виттенберг. – СПб., 1995.
12. Емельянов, В.В. Студенты об адаптации к вузовской жизни [Текст] / В.В. Емельянов // Социс. – 2001. – №9.
13. Жмыриков, А.И. Диагностика социально-психологической адаптированности личности в новых условиях деятельности и общения [Текст] / А.И. Жмыриков. – М., 1989.
14. Зинченко, В.П., Мещеряков, Б.Г. Психологический словарь [Текст] / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков. – М.: Педагогика, 2007.
15. Исмагилов, Р.М. Адаптация студента к образовательному процессу в условиях формирования компетенций [Текст] / Р.М. Исмагилов, Л.С. Рыкунова // Инновационная экономика и общество. – 2014. - №3 (5).
16. Ковель, М.И. Диалектика учебного процесса: учебное пособие к профессиональной образовательной программе для слушателей системы основного и дополнительного профессионального образования [Текст] / М.И. Ковель, Г.В. Глинкина, М.И. Зорина. – Красноярск, 2009.
17. Крупец, Я.Н. Социальное самочувствие как интегральный показатель адаптированности [Текст] / Я.Н. Крупец. - Социс. – 2003. –№ 4.
18. Кряжева, И.К. Социально-психологические факторы адаптированности рабочего на производстве [Текст] / И.К. Кряжева// Прикладные проблемы социальной психологии. – М., 1983.
19. Кузнецов, П.С. Концепция социально адаптации [Текст] / П.С. Кузнецов. – Саратов, 2000.
20. Кузнецова, С.А. Организация помощи студентам группы риска в преодолении трудностей социально-психологической адаптации [Текст] / С.А. Кузнецова // Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы. – М., 2012.
21. Кузьмина, В.М. Особенности социально-психологической адаптации студентов в вузе [Текст] / В.М. Кузьмина. – Курск, 2006.

22. Кушнерова, Ю.Ю. Социально-психологическая адаптация как фактор успешности студента в вузовской среде [Текст] / Ю.Ю. Кушнерова, О.Ф. Кушнерова // Современные наукоёмкие технологии. – 2015. - №8.
23. Логинова, М.В. Жизнестойкость личности студента как фактор ее успешной адаптации к условиям обучения в вузе [Текст] / М.В. Логинова // Гуманитарные и социально-экономические науки, 2009. – №6.
24. Макаров, А.В. Основные факторы, влияющие на процесс адаптации первокурсников к роли студента вуза [Текст] / А.В. Макаров // Актуальные вопросы модернизации российского образования. – М., 2014.
25. Мачурова, Н.Н. Адаптация студентов первого курса к новой образовательной среде [Текст] / Н.Н. Мачурова // Февральские чтения. – М., 2013.
26. Метелев, В.Ж. Здоровый образ жизни как средство успешной адаптации студента в вузе [Текст] / В.Ж. Метелев // Социальное развитие современного российского общества: достижения проблемы, перспективы. – 2012. - № 4.
27. Налчаджян, А.А. Личность, групповая социализация и психическая адаптация [Текст] / А.А. Налчаджян. – Ереван, 1986.
28. Налчаджян, А.А. Социально-психологическая адаптация личности [Текст] / А.А. Налчаджян. – Ереван, 1988.
29. Осадчая, Е.А. Учебный процесс как показатель степени эмоционального напряжения организма студентов в процессе адаптации к вузу [Текст] / Е.А. Осадчая, Р.Ф. Петрова//Ученые записки Орловского государственного университета. - Серия: Естественные, технические и медицинские науки. – 2009. - № 4.
30. Петровский, А.В., Ярошенко, М.Г. Краткий психологический словарь [Текст] / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. - М., 1985.
31. Попова, Т.И. Психологические проблемы адаптации студентов к условиям вуза [Текст] / Т.И. Попова // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2007. – № 2.

32. Потеряева, О.Б. Проблемы социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в вузе [Текст] / О.Б. Потеряева, Е. А. Дубровская // Политика и общество. – 2015. - № 7.
33. Проходовская, Р.Ф. Здоровье студента и его адаптация к комплексу новых факторов в вузе [Текст] / Р.Ф. Проходовская, И.И. Плотникова, А.Ю. Колесникова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – М., 2015.
34. Реан, А.А. К проблеме социальной адаптации личности [Текст] / А.А. Реан // Вестник СПбГУ. – 1995. - № 20.
35. Реан, А.А. Психология адаптации личности [Текст] / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – СПб., 2006.
36. Ромм, М.В. Социальная адаптация студента: метафизика смысла [Текст] / М.В. Ромм, Р.А. Заякина // Сибирский педагогический журнал. – 2012. - №7.
37. Ротенберг, В.С. Поисковая активность и адаптация [Текст] / В.Г. Ротенберг, В.В. Аршавский. – М., 1984.
38. Седин, В.И. Адаптация студента к обучению в вузе: психологические аспекты [Текст] / В.И. Седин, Е. В. Леонова // Высшее образование в России. – 2009. - № 7.
39. Сиомичев, А.В. Психологические особенности адаптации студентов в сфере познания и общения в вузе [Текст] / А.В. Сиомичев. – Липецк, 1985.
40. Смирнов, А.А. Уровень субъективного контроля и адаптация студента в вузе [Текст] / А.А. Смирнов, Н.Г. Живаев // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. – 2008. - № 6.
41. Соловьев, А.И. Абитуриент-студент: проблемы адаптации [Текст] / А.И. Соловьев, Е.С. Макаренко // Высшее образование в России. – 2007. - №4.

42. Стамова, Л.Г. Влияние повышенной двигательной активности на адаптацию к обучению и здоровью студента [Текст] / Л.Г. Стамова, Ю.М. Сикачева // Культура физическая и здоровье. – 2009. - № 3.
43. Сулова, С.С. Успешная адаптация студента как залог дальнейшего развития его человеческих и профессиональных качеств [Текст] / С.С. Сулова // Вестник научных конференций. – 2015. - №4-5(4).
44. Трофимова, Н.С. Социально психологическая адаптация студента колледжа в процессе учебно-профессиональной деятельности [Текст] / Н.С. Трофимова // Зауральский научный вестник. – 2014. - №2 (6).
45. Фрейд, З. Психопатология обыденной жизни [Текст] / З. Фрейд / Пер. Г. Барышникова. – М.: АСТ, 2009.
46. Хизриева, А.Р. Социальная адаптация студента к условиям образовательной среды колледжа [Текст] / А.Р. Хизриева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2014. - № 7.
47. Чернова, О.В. Социокультурные аспекты адаптации студентов на разных этапах обучения [Текст] / О.В. Чернова, М.В. Сячин // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2008. - № 4.
48. Ширяева, И.В. Особенности адаптации иностранных студентов к учебно-воспитательному процессу в советском вузе [Текст] /И.В. Ширяева. – Л., 1980.
49. Юрьева, О.В. Условия успешной адаптации личности студента на начальном этапе профессиональной подготовки [Текст] / О.В. Юрьева, Д.К. Шигапова // Научное обозрение. – 2014. - №9-1.
50. Яковлева, Н.Н. Гуманистическое взаимодействие преподавателей и студентов в процессе адаптации студентов [Текст] / Н.Н. Яковлева // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2016. - №1(6).