ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет психологии

Выпускная квалификационная работа на тему:

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К СИТУАЦИИ ОБУЧЕНИЯ В ДРУГОМ ГОРОДЕ И ЗА РУБЕЖОМ**

По направлению подготовки 37.03.01 – Психология

Выполнила:

Обучающаяся IV курса

Очной формы обучения

Пужливая Полина Евгеньевна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)

Рецензент: Научный руководитель:

Хороших Валерия Викторовна, Тромбчиньски Пётр Крыстиан кандидат психологических наук, кандидат психологических наук

доцент кафедры психологии ассистент кафедры медицинской

профессиональной деятельности, психологии и психофизиологии

РГПУ им. А.И. Герцена Санкт-Петербургского Государственного университета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)

Санкт-Петербург

2018

Аннотация

В рамках данной исследовательской работы проведено кросс-культурное сравнение адаптации студентов, поступивших в иногородний или зарубежный ВУЗ. Предметом изучения стала адаптация студентов к новым жизненным условиям. В исследовании приняло участие 2 группы респондентов (40 студентов в возрасте 17-24 лет): студенты-первокурсники из других городов России и иностранные студенты по обмену, переехавшие в Санкт-Петербург (Г1) и студенты университета г. Зальцбурга (Австрия) (Г2).

Исследование состояло из двух этапов. 1 этап: полуструктурированное интервью, направленноe на выявление психологического состояния респондентов по факту переезда в другой город и психологическое исследование с использованием психодиагностического инструментария (опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, методики «Мотивация достижения» и «Мотивация избегания неудач» Т. Элерса, методику «Склонность к риску» А.М. Шуберта,). 2 этап: интервью, выявляющие психологическое состояние испытуемых спустя 6 месяцев.

Результаты исследования показали, что представители Г1 по сравнению с Г2 чаще общаются с родителями, более склонны к доминантности и мотивированы к избеганию неудач. В свою очередь студенты из Г2 более мотивированы к достижениям и адаптивны, а их показатели по шкалам: «Самопринятие», «Эмоциональный комфорт» и «Интернальность» выше, как и средний балл собственной оценки общего состояния. Также студенты из Г2 выделили значительно меньше положительных и отрицательных событий за время пребывания в городе, чем респонденты Г1.

Обобщая, можно сказать, что студенты, поступившие в зарубежный ВУЗ, приспосабливаются к новым условиям несколько лучше, чем их ровесники, поступившие в ВУЗы в других городах внутри своей страны. Интересным оказался факт того, что, студенты-эмигранты менее привязаны к дому в принципе и ищут ресурсы в себе, но стресс, мобилизованность и психологическое давление условий аккультурации влияют на то количество событий, которые респондент считает яркими и значительными.

Оглавление

[Аннотация 2](#_Toc514412113)

[Введение 6](#_Toc514412114)

[Глава 1. Понятие социально-психологической адаптации в психологии 9](#_Toc514412115)

[1.1. Понятие адаптации 9](#_Toc514412116)

[1.2. Соотношение понятий «адаптация» и «стресс» 13](#_Toc514412117)

[1.3. Особенности адаптации и аккультурации мигрантов 17](#_Toc514412118)

[1.4. Возрастные особенности молодых людей (17-20 лет) 24](#_Toc514412119)

[1.5. Роль психолога в процессе адаптации 27](#_Toc514412120)

[Глава 2. Материал и методы исследования. 29](#_Toc514412121)

[2.1. Характеристика материала 30](#_Toc514412122)

[2.2. Описание групп 34](#_Toc514412123)

[2.2.1. Группа студентов, переехавших за рубеж. 34](#_Toc514412124)

[2.2.2. Группа студентов университетов Санкт-Петербурга. 34](#_Toc514412125)

[2.3. Методическая база исследования 35](#_Toc514412126)

[2.3.1. Интервью. 35](#_Toc514412127)

[2.3.2. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т.Элерса. 35](#_Toc514412128)

[2.3.3. «Методика диагностики мотивации личности к избеганию неудач» Т. Элерса. 36](#_Toc514412129)

[2.3.4. «Методика диагностики степени готовности к риску» Шуберта. 36](#_Toc514412130)

[2.3.5. Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса - Р. Даймонда. 37](#_Toc514412131)

[Глава 3. Результаты исследования 38](#_Toc514412132)

[3.1. Анализ социо-демографических и психологических характеристик 38](#_Toc514412133)

[3.1.1. Анализ результатов социо-демографического интервью 38](#_Toc514412134)

[3.1.1.1. Выраженность уровня самооценки студентов, частоты их общения с родителями и значимых событий за период обучения. 38](#_Toc514412135)

[3.1.1.2. Роль достоинств и недостатков города и ВУЗа в адаптации студентов41](#_Toc514412136)

[3.1.1.3. Анализ трудностей, с которыми студенты сталкиваются за время проживания и учебы в новом городе 47](#_Toc514412137)

[3.1.1.4. Самонаблюдение 51](#_Toc514412138)

[3.1.2. Диагностика мотивационной сферы студентов, поменявших город или страну проживания в связи с поступлением в ВУЗ 54](#_Toc514412139)

[3.1.3. Изучение социально-психологической адаптации студентов, переехавших в другой город или страну в связи с поступлением в ВУЗ 56](#_Toc514412140)

[3.2. Изучение взаимосвязей личностно-психологических и социо-демографических характеристик, влияющих на адаптацию к новому месту проживания. 60](#_Toc514412141)

[3.3. Обсуждение результатов 65](#_Toc514412142)

[Выводы 68](#_Toc514412143)

[Заключение 72](#_Toc514412144)

[Список использованных источников 72](#_Toc514412145)

Введение

В современной образовательной системе наблюдается тенденция к интеграции и интернационализации, что делает её достаточно гибкой и позволяет абитуриентам выбрать для дальнейшего обучения любое высшее учебное заведение, критериям поступления в которое он удовлетворяет. В связи с этим большое количество выпускников переезжает из родных городов в другие, как правило, более крупные города и за рубеж. Так, по данным Смольного института в 2015 году 68 процентов мест в ВУЗах Санкт-Петербурга было занято иногородними студентами, 3 процента – студентами-иностранцами (Летюхина М.,2015). Эта статистика демонстрирует общую тенденцию молодежи к смене места жительства в связи с поступлением в ВУЗ. Основная возрастная группа абитуриентов – 17-20 лет. Для этого возраста характерен период становления и кризис ранней взрослости, на фоне которых у молодых людей могут возникать психологические трудности с адаптацией к новым условиям жизни.

В центре рассмотрения работы находится вопрос того, как протекает адаптация студентов, сменивших место жительства. Данная работа является актуальной, поскольку зачастую, начиная вести самостоятельную жизнь, молодые люди сталкиваются с большим количеством разного рода затруднений от бытовых до психологических, что сказывается на качестве их жизни и успехах в обучении.

 Одна из специфических черт данной работы состоит в том, что исследование, которому она посвящена, является кросс-культурным и направлено на сравнение особенностей адаптации студентов-россиян, приехавших в Санкт-Петербург из других городов России и студентов-иностранцев, переехавших в Россию или Австрию с целью получения высшего образования.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили: комплексный подход к исследованию человека (Ананьев Б.Г., 1968, 1977,1980), психологическая парадигма в понимании природы невротических расстройств (Фрейд З., 1979; Мясищев В.Н., 1960; Kratochvil S., 1988; Карвасарскоий Б.Д., 1990; Роджерс К., 1994; Kępiński A., 2002); концепция личности как системы отношений и патогенетическая концепция неврозов (Мясищев В.Н., 1960; Карвасарский Б.Д., 1980; Исурина Г.Л., 1992; Абабков В.А., 1993, 2004; Ташлыков В.А., 1997, Вассерман Л.И., Щелкова О.Ю., 2004).

Выявление субъективно значимых общих для студентов факторов адаптации и анализ взаимосвязи мотивационных, адаптационных и биографических показателей, могут послужить в диагностических целях и могут играть предиктивную роль в психологическом сопровождении студентов, сменивших место жительства. Комплексное представление о возможных вариантах протекания адаптационного процесса у студентов позволяет сделать выводы о том, какие факторы сказываются на адаптации негативно и быстрее диагностировать случаи неблагополучной адаптации.

 Практическая значимость исследования заключается в том, что собранные данные позволяют составить более полное представление об особенностях адаптации и психологического состояния студентов в новых жизненных условиях, что может способствовать совершенствованию диагностического инструментария в работе психологов с клиентами из данной категории. Кроме того, полученные данные демонстрируют необходимость психологического сопровождения иностранных и иногородних студентов, поскольку, нестабильное психологическое состояние на фоне проживания и учебы в новом месте становится большим препятствием для комфортной жизни студента в новых условиях и ведут в некоторых случаях к отчислению или серьезным психологическим трудностям.

Целью работы является выявление общих для многих студентов проблем, особенностей их адаптации и возможности психологической помощи в данном контексте.

Задачи:

1. изучение особенностей адаптации первокурсников, переехавших в Санкт-Петербург или Зальцбург путем анализа данных, полученных по итогам двух интервью с интервалом в 6-8 месяцев и обработки методик, проведенных с респондентами из этой выборки.
2. Сравнение показателей выборки студентов, переехавших в новый город, с теми, кто переехал за рубеж

Гипотеза исследования: существуют различия в адаптации студентов, переезжающих в новый город и за рубеж.

 Объектом данной работы являются особенности социально-психологической адаптации, мотивационные и социально-психологические характеристики молодых людей, поступивших в иногородние и зарубежные высшие учебные заведения.

 Предмет исследования – студенты, переехавшие в новый город или за рубеж в связи с обучением в ВУЗе.

 Исследование проводилось на студентах первого курса Санкт-Петербургских ВУЗов и высших учебных заведений Зальцбурга, а также студентах, участвующих в программе академической мобильности СПБГУ. Респондентам предлагалось пройти опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (Осницкий А.К., 2004), Методики «Мотивация достижения» и «Мотивация избегания неудач» Т. Элерса, а также методику «Склонность к риску» А.М. Шуберта (Райгородский Д.Я., 2001).

Глава 1. Понятие социально-психологической адаптации в психологии

* 1. Понятие адаптации

Термин «адаптация» был введен Г. Аубертом в 1865 и использовался для обозначения того, как изменяется световая чувствительность кожных анализаторов при изменении освещенности. Позднее термин получил более широкое распространение и его значение стало более общим: адаптацией стало называться фундаментальное свойство всего живого – изменять свою физическую и функциональную организацию, а также форму поведения, если речь о животных, с целью приспособления к изменениям в окружающей среде (Розум С.И, 2006).

Адаптация человека обладает специфической особенностью, по сравнению с адаптацией прочих живых организмов, – человек умеет не только приспосабливаться к изменениям окружающей среды, но и изменять среду в пользу своих потребностей (Мудрик А.В., 2006).

 В соответствии с этим, предлагается такого рода классификация типов адаптационного процесса:

1. Направленность «наружу» – характеризуется активным влиянием

личности на среду, ее освоение и приспособление.

1. Направленность «внутрь» – активное изменение личностью себя, с

коррекцией собственных социальных установок и привычных

инструментальных, поведенческих стереотипов.

1. В случае неприемлемости для личности предыдущих вариантов

адаптационный процесс протекает по принципу активного поиска в социальном пространстве новой среды с высоким адаптивным потенциалом для данной личности.

1. Вероятностно-комбинированнный тип – основан на использовании

всех вариантов чистых типов. Оценка стратегии происходит на основании

требований социальной среды, личностного потенциала в плане изменений,

приспособлений среды к себе и цены условий при выборе стратегии изменения среды или стратегии изменения себя (Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А., 2006; Овсяник О.А., 2012).

Понятие адаптации довольно обширно, можно назвать его общенаучным. В исследовании Т.В. Середы можно найти 46 определений этого понятия. Н. Н. Мельникова выделяет следующие моменты общие моменты в определениях адаптации:

1. процесс адаптации всегда предполагает взаимодействие двух объектов;
2. это взаимодействие разворачивается в особых условиях — условиях дисбаланса, несогласованности междусистемами;
3. основной целью такого взаимодействияявляется некоторая координация между системами, степень и характер которой могут варьироваться в достаточно широких пределах;
4. достижение цели предполагает определенные изменения во взаимодействующих системах (Реан А.А., 1999, Мельникова Н.Н., 2004).

В контексте психологической науки адаптационная проблематика занимает центральное место в различных сферах: общей психологии и психология личности, социальной психологии, психологии развития и дифференциальной психологии. В этой работе особое внимание уделяется социально-психологической стороне этого процесса.

Розум определяет социальную адаптацию как «процесс и результат установления относительного взаимного соответствия между потребностями и целями деятельности личности и требованиям социальной среды». Это определение в социальной психологии далеко не единственное (Розум С.И., 2006).

На социально-психологическом уровне адаптация исследовалась многими великими учеными-психологами, включая Л.С. Выготского (Выготский Л.С., 2005), Д.Б. Эльконина (Эльконин Д.Б., 2007), А.Н. Леонтьева (Леонтьев А.Н., 1975), С.Л. Рубинштейна (Рубинштейн С.Л., 2002) и др. В связи с этим в литературе сформировалось множество точек зрения так же и на определение понятия «социальная адаптация», выбрать одну из них достаточно трудно. Многие из них содержат общие аспекты. В основном, адаптация понимается как субъект-объектный процесс взаимодействия человека со средой и обществом.

Остановимся подробнее на субъектном аспекте этой дихотомии. Субъект адаптации — человек, соответственно, изучение адаптации должно быть сосредоточено на её активном носителе. А. В. Брушлинский замечает: «Человек и его психика — это не две системы, а одна единая система, в которой именно субъект объективно является основанием всех психических процессов, свойств и состояний, вообще всех видов своей активности (деятельности, общения и т. д.). Следовательно, в нем и через него они взаимосвязаны и интегрированы воедино, поскольку все они суть неотъемлемые качества одного и того же субъекта» (Брушлинский А.В., 1993).

Кроме того, адаптацию необходимо изучать как феномен комплексный, с учетом всех измерений. В качестве таких основных измерений А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов в книге «Психологическая адаптация личности. Анализ. Теория. Практика» предлагают рассматривать адаптацию как совокупность таких аспектов как процесс, результат и основание для формирования новообразований (психических качеств) (Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов.А.А., 2006).

1. Процессуальный аспект адаптации основан на ее временных характеристиках — протяженности и стадиях. Здесь выделяются основные элементы адаптационного процесса, образующих временную и логическую цепочку. При этом в различных отраслях психологической теории и практики адаптация исследуется с различных сторон: от стадий социальной адаптации до психофизиологических механизмов адаптации;
2. Результативный аспект адаптации является элементом оценки успешности адаптивных процессов в целом. В связи с этим, результативный критерий является основой большинства современных классификаций феномена адаптации, от простейшей дихотомии (адаптация — дезадаптация) до более дробных и многомерных теоретических построений. В данном контексте можно упомянуть, что, например, А. Н. Жмыриков вводит шкалу результатов адаптации, состоящую из четырех уровней: высокая избыточная, высокая оптимальная, низкая, дезадаптивная. Критериями в данном случае являются выходные параметры деятельности, степень интеграции личности с микро- и макросредой, степень реализации внутриличностного потенциала и эмоциональный фон самочувствия (А.И. Жмыриков, 1981).
3. Адаптация как совокупность новообразований. Данный аспект интегрирует два предыдущих подхода. Здесь объектом рассмотрения являются те психические качеств, формирование (развитие) которых в процессе адаптации и привело к тому или иному результату. При этом в совокупность новообразований включаются не только множество знаний, умений, навыков, полученных и сформированных у себя субъектом адаптации, но и сложная система межличностного взаимодействия с профессиональным и социальным окружением.

 Далее авторы предлагают такую обобщающую схему:

Воздействие факторов среды => восприятие этого воздействия субъектом => актуализация уже сформировавшихся сторон жизнедеятельности, средств внутри- и межличностного взаимодействия (или же количественное изменение характеристик их функционирования) => достижение адаптации вследствие достаточного приспособления за счет актуализированных средств (или же дезадаптация как результат недостаточной компенсации) (Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А., 2006).

Следующий пункт, который можно назвать общим для многих авторов, это соотношения понятий адаптации и адаптированности.

 А.А. Налчаджян характеризует адаптацию как социально-психологический процесс, который при благоприятном течении приводит личность к состоянию адаптированности (Налчаджян А.А., 2010).

По мнению А.А. Налчаджяна, социально-психологическая адаптированность – это совокупность таких факторов во взаимоотношениях личности и группы как:

* Личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность;
* Личность удовлетворяет свои основные социальные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к не референтная группа;
* Личность переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей.

## Соотношение понятий «адаптация» и «стресс»

Согласно Международной Классификации Болезней 10-го пересмотра (МКБ-10), адаптационные расстройства кодируются в МКБ-10 комбинацией F43. Особенностью этой группы расстройств является очевидное влияние 2 причин: исключительно неблагоприятное жизненное событие, вызвавшее острую стрессовую реакцию, или значительной перемены в жизни, ведущей к продолжительным неприятным обстоятельствам и обусловившей нарушения адаптации. Расстройства, классифицированные в этой рубрике, могут рассматриваться как извращенные приспособительные реакции на тяжелый или продолжительный стресс, при этом они мешают успешно справиться со стрессом и, следовательно, ведут к проблемам социального функционирования.

К этой группе расстройств относятся:

* Острая реакция на стресс (F43.0);
* Посттравматическое стрессовое расстройство (F43.1);
* Расстройство приспособительных реакций (F43.2);
* Другие реакции на тяжелый стресс (F43.8).

В контексте исследуемой темы нас интересует F43.2 – Расстройство приспособительных реакций. Это расстройство описывается как «состояние субъективного дистресса и эмоционального расстройства, создающее трудности для общественной деятельности и поступков, возникающее в период адаптации к значительному изменению в жизни или стрессовому событию. Стрессовое событие может нарушить целостность социальных связей индивида (тяжелая утрата, разлука) или широкую систему социальной поддержки и ценностей (миграция, статус беженца) либо представлять широкий диапазон изменений и переломов в жизни (поступление в школу, приобретение статуса родителей, неудача в достижении заветной личной цели, уход в отставку). Проявления очень вариабельны и включают подавленность настроения, настороженность или беспокойство (или комплекс этих состояний), ощущение неспособности справиться с ситуацией, запланировать все заранее или решить оставаться в настоящей ситуации, а также включает некоторую степень снижения способности действовать в повседневной жизни. Одновременно могут присоединяться расстройства поведения, особенно в юношеском возрасте».

Из описания расстройства очевидно, что обстоятельства, в которых оказываются студенты, переезжая в новый город или страну (новое место жительства, разлука с близкими, смена образовательной системы), являются стрессогенными и могут спровоцировать возникновение расстройства приспособительных реакций.

Любая нормальная деятельность человека может вызывать стресс различной степени выраженности, не причиняя вреда организму. Более того, умеренный стресс (состояния нервно-психического напряжения I, II и частично III уровня) (Немчин Т.А., 1983) мобилизует защитные силы организма и оказывает тренирующий эффект, тем самым стресс может переводить организм на новый уровень адаптации. Вредоносным является дистресс (вредный стресс, по терминологии Селье). К дистрессам относятся состояния:

* психоэмоциональной напряженности;
* психоэмоционального стресса;
* фрустрации;
* аффекта (Селье Г., 1982, Карвасарский Б.Д., 2004).

Говоря о стрессогенности адаптационного процесса, необходимо операционализировать понятие стресса.

Ганс Селье, исследователь стресса, давал такое определение «Стрессесть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование». Под неспецифическим ответом понимается независимый от природы раздражителя стереотипный ответ организма (Selye H., 1960).

По своей физиологической сути стресс понимается как адаптационный процесс, целью которого является сохранение морфофункционального единства организма и обеспечение оптимальных возможностей для удовлетворения имеющихся потребностей.

Р. Лазарус в своей работе «Психологический стресс и процесс совладания с ним» дифференцирует понятия физиологического и психологического стресса. Основные параметры различия: особенности стимула, механизм возникновения и характер ответной реакции.

 В общих чертах, физиологический стресс характеризуется нарушением гомеостаза, вызывается непосредственным действием неблагоприятного фактора на организм (например, погружение в ледяную воду, перегрев организма и пр.). При физиологическом стрессе реакции стереотипны и предсказуемы.

Для анализа психологического стресса необходимо учитывать такие факторы, как

* значимость ситуации для субъекта;
* интеллектуальные процессы;
* личностные особенности.

В связи с этим, можно сделать вывод, что реакции при психологическом стрессе индивидуальны и их достаточно трудно предсказывать (Lazarus, R.,1966, 1976).

 Т.А. Немчин называет субъективную оценку личности решающим фактором, который определяет механизмы формирования психических состояний и отражает процесс адаптации к сложным условиям. В то время как объективная сущность «опасности», «сложности», «трудности» ситуации отходит на второй план (Немчин Т.А., 1983).

Таким образом, можно сформулировать несколько общих выводов о том, как соотносятся понятия «стресс» и «адаптация».

1. Восприятие и собственная оценка индивидом психологического стресса имеет субъективный характер и влечет за собой индивидуальную реакцию на стрессор и, соответственно, адаптация к нему так же будет индивидуальной;
2. Физиологическая цель адаптации как ответа на стрессовое событие – сохранение гомеостаза. Психологическая – сохранение психической целостности.
3. Любая деятельность или ситуация может вызывать стресс, но далеко не вся деятельность и не все ситуации опасны для организма и психики;
4. Жизненные факторы не являются достаточным объяснением острой и дезадаптивной реакции на стресс. Необходимо учитывать личностные особенности индивида.
5. Неспособность справиться со стрессовой ситуацией может повлечь за собой разной степени тяжести депрессивные состояния, нарушения поведения и, как следствие, разного рода дезадаптацию.
6. Один и тот же человек может воспринять одно и то же событие в одном случае как стрессогенное, а в другом как обычное, нормальное, — такие различия могут быть связаны с изменениями в физиологическом или в психическом статусах субъекта.
7. Стрессоподобной может быть признана только такая реакция (состояние), которая достигает пороговых уровней, где физиологические и психологические интегративные способности человека напряжены до предела.

##

## 1.3. Особенности адаптации и аккультурации мигрантов

Р.Редфилд, Р.Линтон и М.Херсковиц определяют термин «аккультурация» как «результат непосредственного длительного контакта групп с разными культурами, выражающийся в изменении паттернов культуры одной или обеих групп» (Redfield R., Linton R., Herskovits M.,1936). Различают понятия аккультурации и психологической аккультурации. Если аккультурация – это процесс изменения в культуре группы, то психологическая аккультурация – это процесс изменения в психологии индивида. В обоих случаях речь идет об изменениях ценностных ориентаций, ролевого поведения, социальных установок тех индивидов, чья группа подвергается общей аккультурации (Graves T.D., 1967).

Опираясь на известный труд кросс-культурного психолога Джона Берри «Immigration, Acculturation, and Adaptation», можно выделить несколько стратегий аккультурации:

* Интеграция, когда каждая из взаимодействующих групп и их представители сохраняют свою культуру, но одновременно устанавливают тесные контакты между собой;
* Ассимиляция, когда группа и ее члены теряют свою культуру, но поддерживают контакты с другой культурой;
* Сепаратизм, когда группа и ее члены, сохраняя свою культуру, отказываются от контактов с другой;
* Маргинализация, когда группа и ее члены теряют свою культуру, но не устанавливают тесных контактов с другой культурой.

 О том, как протекает аккультурация у участников данного исследования затруднительно судить по результатам одного учебного года, поскольку студенты-мигранты находятся в условиях университета и пока достаточно поверхностно знакомятся с культурой новой страны.

 Следующее важное понятие, которое связано с процессом смены места жительства – «культурный шок». Этот термин был введен американским антропологом К. Обергом в 1954 году.

Культурный шок – явление, заключающееся в дискомфорте, с которым сталкивается человек, меняющий место жительства. Им руководит тревога и страх, чувство небезопасности и незащищенности. Культурный шок сопровождается преодолением языкового барьера, исследовательской активностью, повышенной тревожностью, иногда дезадаптивным поведением, основанном на страхе (Oberg K., 1960; Smalley W.,1963).

 С.А. Левицкий пишет: «Страх есть всегда страх перед чуждой нам неизвестностью... Мы боимся потерять те ценности, с которыми мы срослись, с которыми мы привыкли отождествлять самих себя... Человека пугает всякая новизна, он хотел бы вращаться в знакомом ему кругу привычек, ему органически неприятно перестраиваться, приспособляться к новым условиям, ко всему, что грозит вывести его из обычного равновесия» (Левицкий С.А., 1995).

С. Лисгард в 1955 году описал кривую, которая демонстрирует зависимость успешности адаптации от времени пребывания в стране. Эта функция была названа U-кривой или кривой процесса адаптации (Lysgaard S., 1955) См. Рисунок 1.



*Рисунок 1. Кривая процесса адаптации. (Culture Shock – культурный шок; Honeymoon – медовый месяц; Adjustment – приспособление; Integration – интеграция.)*

Позже идея Лисгарда была развита Г. Триандисом. Он выделяет пять этапов процесса адаптации:

1. «Медовый месяц». Энтузиазм, приподнятое настроение, большие надежды. Субъект занимается созерцательную позицию, задействована, в основном, эмоциональная сфера. Этот этап длится от нескольких дней до нескольких недель, в зависимости, от индивидуально-психологических свойств личности.
2. Туристическая фаза. Начинается исследование территории, субъект узнает существенную информацию о новом обществе и инфраструктуре нового места. Он сталкивается с непониманием и отвержением. Этот этап связан с разочарованиями и дискомфортом, субъект фрустрирован и находится в замешательстве.
3. Ориентационная фаза. «Критическая точка». Эмигрант разбирается во внутреннем устройстве нового общества, знакомятся с культурой изучают язык. На этой стадии происходит постоянное столкновение со стрессовыми и проблемными ситуациями.

На этой фазе человек наиболее уязвим, это может проявляться в соматических и психических расстройствах. Некоторые на этой фазе принимают решение вернуться домой.

1. Приспособление. Депрессия медленно сменяется оптимизмом. Субъект интегрируется в социум, он становится более уверенным и удовлетворенным текущей жизненной ситуацией.
2. Полная адаптация. Взаимное соответствие среды и индивида, субъект адаптации стабильно изменяется в ответ на требования среды (Триандис Г., 2007).

Д. Берри (J. Berry) предлагает заменить понятие «культурный шок» термином «стресс аккультурации», поскольку оно менее негативно окрашено, что справедливо, ведь в межкультурном контакте присутствует и положительный опыт (Berry J.W. 1997).

Т.Г. Стефаненко предлагает разделить факторы, влияющие на степень выраженности культурного шока и продолжительность межкультурной адаптации, на индивидуальные и групповые (Стефаненко Т.Г., 1993).

Индивидуальными факторами предлагается считать

1. Индивидуальные различия – демографические и личностные.
* Возраст. Маленькие дети адаптируются быстро, школьники сталкиваются с проблемой несоответствия окружению. Пожилые люди, как правило, практически неспособны адаптироваться, поскольку у них «нет необходимости обязательно осваивать чужую культуру и язык, если к этому у них нет внутренней потребности» (Фрейкман-Хрусталева Н.С., Novikov A.I.,1996).
* Пол. Фактор пола оказывает влияние в совокупности с традициями первичной культуры. Женщины из восточных культур адаптируются хуже, чем представительницы западных культур. Восточные женщины сталкиваются с большим количеством трудностей, чем восточные мужчины.
* Образование также влияет на успешность адаптации: чем оно выше, тем меньше проявляются симптомы культурного шока. В целом, можно считать доказанным, что успешнее адаптируются молодые, высокоинтеллектуальные и высоко­образованные люди.

Г.Триандис называет нижеперечисленные факторы, влияющими на успешность адаптации:

* Когнитивная сложность – когнитивно сложные индивиды обычно устанавливают более короткую социальную дистанцию между собой и представителями других культур, даже сильно отличающихся от их собственной;
* Индивиды, имеющие склонность использовать при категоризации более крупные категории. Индивиды, укрупняющие категории, объединяют опыт, полученный ими в новой культуре с уже имеющимся;
* Люди с низким показателем авторитаризма, так как установлено, что авторитарные, ригидные, не толерантные к неопределенности индивиды менее эффективно овладевают новыми социальными нормами, ценностями и языком (Triandis, 1994).
* Люди с высокой профессиональной компетентностью и самооценкой, экстравертного типа;
* Люди, для которых важны общечеловеческие ценности, толерантные, нацеленные на сотрудничество.

 Безусловно, разнообразие мировых культур и традиций, не позволяет выделить универсальные черты личности, которые бы гарантировали успешную адаптацию к новым культурным нормам.

2. Обстоятельства жизненного опыта индивида.

* Готовность мигрантов к переменам.

Как правило, визитеры обладают мотивацией к адаптации, в связи с этим они оказываются достаточно восприимчивы к изменениям.

Например, иностранные студенты имеют четкие мотивы и ориентиры, благодаря этому, у них довольно высока готовность преодолевать разнообразные трудности, чтобы приспособиться к среде.

Также большая готовность к переменам свойственна добровольным переселенцев, для которых приоритетно включение в среду.

С другой стороны, беженцы и вынужденные эмигранты, зачастую, менее успешны в адаптации, поскольку менее мотивированны и не готовы к переменам.

* Осведомленность.

Ознакомление с культурой и особенностями жизни в новой стране, городе благоприятно сказывается на освоении мигрантом новой среды.

Самым важным параметром является знание языка. Этот фактор делает мигранта более уверенным и самостоятельным. Кроме того, часто помогает уже имеющийся опыт нахождения в инокультурной среде.

* Социальные контакты.

Общение с местными жителями позволяет получить больше существенной и необходимой информации, чем в самостоятельном поиске и ознакомлении с устройством нового общества.

Поддержка со стороны соотечественников также способствует психологическому комфорту мигрантов.

Говоря о групповых факторах, Т.Г. Стефаненко выделает следующие характеристики взаимодействующих культур:

1. Степень сходства или различия между культурами.

Данные многих исследований демонстрируют положительную корреляцию степени выраженности культурного шока с культурной дистанцией. Под культурной дистанцией понимается сходство новой культуры и родной. Если культуры достаточно близки, процесс адаптации оказывается не таким травмирующим.

Для оценки степени сходства культур используется предложенный И. Бабикером с соавторами индекс культурной дистанции. Индекс учитывает следующие параметры: язык, религию, структуру семьи, уровень образования, материальный комфорт, климат, пищу, одежду и др.

 Кроме объективной культурной дистанции на восприятие степени сходства между культурами влияют и многие другие факторы:

* Наличие или отсутствие конфликтов – войн, геноцида и т.п. – в истории отношений между двумя народами;
* Индивидуальные особенности.
* Равенство или неравенство статусов и наличие или отсутствие общих целей при межкультурных контактах.

Схожесть культур не является гарантом успешной адаптации: иногда новая культура кажется человеку знакомой, а его поведение при этом кажется местным жителям странным. В таком случае, мигрант оказывается в ситуации дискомфорта и испытывает затруднения с приспособлением к новым обстоятельствам.

 Так, например, американцы встречаются с множеством трудностей, оказавшись в Великобритании.

1. Особенности родной культуры.

Представители восточных культур, где сильна власть традиций и поведение в значительной мере ритуализировано, испытывают затруднения встречаясь с культурой, далекой от их родной.

 Например, японцы, находясь за границей, беспокоятся, что ведут себя неправильно. Им кажется, что они не знают правил поведения в стране пребывания. О трудностях японцев, живущих в Европе, говорят многие данные, в том числе статистика самоубийств среди иностранцев.

Часто из-за присущего им высокомерия плохо адаптируются представители так называемых «великих держав». Например, многие американцы и русские считают, что нет необходимости знать чужой язык.

В свою очередь, жители небольших государств вынуждены изучать иностранные языки, чтобы облегчить взаимодействие с иностранцами. Опрос в странах Европейского Союза показал, что чем меньше государство, тем больше языков знают его жители. Так, 42% граждан Люксембурга и только 1% немцев, англичан и французов указали, что могли бы объясниться на четырех языках.

1. Особенности страны пребывания.

В первую очередь, это касается отношения граждан страны пребывания к приезжим. Чем благосклонее отношение к мигрантам, тем успешнее их адаптация (Стефаненко Т.Г., 2009).

Подробный анализ групповых и индивидуальных факторов, влияющих на успешность адаптации, которые был проведен Т.Г. Стефаненко, позволяет сделать выводы о том, что успешная адаптация является результатом комплексного и трудоемкого процесса знакомства с культурой и обществом новой страны.

## Возрастные особенности молодых людей (17-20 лет)

Референтной группой данного исследования являются юноши и девушки, находящиеся в возрасте поздней юности. Это возрастной промежуток 17-21 у юношей и 16-20 у девушек предшествует кризису ранней взрослости и является важным этапом в становлении Я-концепции. В.С. Мухина пишет, что именно в период юности происходит развитие механизма идентификации-обособления. Личность рефлексирует свою жизнь, отделяет себя от близкого окружения, складывают свой социальный, нравственный образ (Мухина В.С., 1999).

Л.С. Выготский называет период юности временем профессионального, личностного, социального самоопределения, определения жизненных перспектив и проектирования будущего, утверждения самостоятельности личности. Юность – период формирования нравственного сознания: вырабатываются ценностные ориентации и идеалы, мировоззрение приобретает устойчивый характер, устанавливается гражданская позиция (Выготский Л.С., 2005).

Б.Д. Карвасарский, говоря о развитии личности, вводит понятие конгруэнтности. Это понятие:

* определяет возможности самореализации.
* определяет соответствие между воспринимаемым Я и актуальным опытом переживаний.

 Когда в Я-концепции сосредоточен весь опыт переживаний «организма» (организм в данном случае – сосредоточение всего опыта переживаний), если человек способен актуализировать различные виды своего опыта, если он идентифицирует себя со своим опытом, если он «открыт опыту», то его образ Я будет адекватным и целостным, поведение конструктивным, а сам человек — зрелым, адаптированным и способным к «полному функционированию».

Неконгруэнтность – несоответствие или противоречие между опытом и представлением о себе. Она вызывает ощущение угрозы и тревогу, как следствие, опыт искажается по механизмам защиты. Это искажение приводит к ограничению возможностей человека. В этом смысле понятие «открытость опыту» противоположно понятию «защита».

Кроме того, термин конгруэнтность определяет соответствие между субъективной реальностью человека и внешней реальностью. А также степень соответствия между реальным и идеальным образами Я. Определенное расхождение между Я-реальным и Я-идеальным играет позитивную роль, так как создает перспективу развития человеческой личности и самосовершенствования. Однако чрезмерное большая дистанция представляет для Я угрозу, влечет за собой выраженное чувство неудовлетворенности и неуверенности, обострение защитных реакций и неблагополучную адаптацию (Карвасарский Б.Д., 2002).

В юношеском возрасте дихотомия конгруэтность-неконгруэтность находится на первом плане. Чрезвычайно важно, чтобы механизмы защиты в этом возрасте не подавляли открытость новому опыту, поскольку это грозит трудностями с адаптацией, особенно если это связано с существенными переменами в жизни, такими как переезд и полная смена окружения. Это возраст профессионального самоопределения и самоактуализации. Человек самостоятельно выбирает путь своего дальнейшего развития, и собственная личность выходит на первый план, отодвигая значимых других. Важным фактором так же является динамика формирования самооценки, то, насколько она адекватна реальности, влияет на особенности того, как юноша выстраивает свои социальные контакты, в том числе в абсолютно новом окружении в ситуации ВУЗа (Попова Т.И., 2007)

Студенты-первокурсники стоят на пороге начала периода ранней взрослости. Этот периодхарактеризуется завершением главной фазы биологического развития, завершением роста. Возраст 20 лет является пиком общесоматического развития. Пик всех видов чувствительности наблюдается также в 20 лет.

Б.Г. Ананьев отмечает, что пик психофизиологических, психических и интеллектуальных функций наблюдается в 19 лет, когда фронтальный функциональный уровень психомоторных характеристик, памяти, мышления, пик динамичности возбудительного и тормозного процессов значительно повышается, в то время как уровень внимание не показывает существенного роста. К 21 году жизни происходит завершение формирования высших эмоций: эстетических, этических, интеллектуальных и самосознания (Ананьев Б.Г., 1980).

В целом, можно сказать, что юность является переломным периодом в жизни человека. Это важный этап становления личности, самоопределения и самопонимания, отражающийся в дальнейшем на всем процессе жизни и деятельности индивида.

## Роль психолога в процессе адаптации

Адаптация – один из важнейших процессов, который сопровождает личность в большинстве жизненных ситуаций и событий. Нередко человек в рамках процесса адаптации не просто нуждается в помощи психолога-консультанта, но страдает расстройством адаптации (описание подобных расстройств можно найти выше), что в свою очередь является компетенцией клинического психолога или психотерапевта.

Б.Д. Карвасарский уделяет внимание параметру адаптации в определении сущности работы клинического психолога: «Работа клинического психолога направлена на повышение психологических ресурсов и адаптационных возможностей человека, гармонизацию психического развития, охрану здоровья, профилактику и преодоление недугов, психологическую реабилитацию» (Карвасарский Б.Д., 2004).

Когда речь идет о психотерапии, Б.Д. Карвасарский пишет, что основной её целью является достижение осознания невротического конфликта и собственного бессознательного. С точки зрения поведенческого направления, здоровая личность характеризуется адаптивным поведением (норма — это адаптивное поведение), а невроз или личностные нарушения — результат неадаптивного поведения, сформировавшегося в результате неправильного научения. Соответственно, цель психологического вмешательства – научение или переучивание, замена неадаптивных форм поведения на адаптивные (эталонные, нормативные, правильные). В целом поведенческая психотерапия направлена на управление поведением человека, на переучивание, редукцию или устранение симптома и приближение поведения к определенным адаптивным формам поведения — на замену страха, тревоги, беспокойства релаксацией до редукции или полного устранения симптоматики, что достигается в процессе научения за счет применения определенных техник. В результате психологического вмешательства перед нами хорошо адаптированный человек, обладающий достаточно гибким набором конкретных правил адаптивного совладания с различными ситуациями, который позволяет использовать эти правила в соответствии с той или иной ситуацией, интерпретировать её и оценивать сопровождающие её риски (Карвасарский Б.Д., 2002).

Если рассматривать точки зрения других авторов, можно упомянуть, что, например, В.Н. Мясищев в теории отношений говорит о том, что трудности с адаптацией являются источниками невроза, поскольку эти трудности – результат нарушений во взаимоотношениях человека с людьми, социальной реальностью и задачами, которые стоят перед личностью. В данном контексте, роль психолога – помощь в изменении «нездоровых» отношений в пользу тех, которые бы способствовали полноценному и целостному развитию личности, а также её адаптивному поведению (Мясищев В.Н., 2003).

Б.Д. Карвасарский, В.Н. Мясищев и многие другие авторы пишут о том, что трудности с адаптацией могут перерасти в невроз или в другие расстройства. Этот факт подчеркивает важность психологической профилактики или коррекции на ранних этапах появления у клиента такого рода неразрешимых трудностей. В приложении к ситуации студентов высшего учебного заведения, необходимо проводить мероприятия, выявляющие трудности студентов и, как следствие, предлагать им возможную помощь. Тренинги, анкетирование и многие другие психологические инструменты могут помочь в обнаружении плохо адаптирующихся студентов, нуждающихся в помощи компетентного психолога.

Глава 2. Материал и методы исследования.

В рамках данной выпускной квалификационной работы было проведено кросс-культурное исследование адаптации студентов, сменивших город или страну проживания, ввиду поступления в высшее учебное заведение. Респондентами стали студенты-первокурсники и студенты по обмену, переехавшие в Санкт-Петербург и те, кто для получения высшего образования выбрал г. Зальцбург в Австрии.

Исследование состояло из двух этапов:

1. На первом этапе испытуемым предлагалось пройти 4 методики, после чего они принимали участие в интервью. Оно состояло из двух частей – биографической анкеты и собственно интервью, которое было направлено на выявление психологического состояния респондентов по факту переезда в другой город.
2. На втором этапе испытуемым предоставлялась обратная связь по результатам заполненных ими методик, после чего они принимали участие во втором интервью, так же нацеленном на выявление психологического состояния испытуемых и предоставляющем возможность сравнения ответов по некоторым пунктам.

Основной трудностью в проведении исследования стала необходимость перевода методик с русского языка, поскольку методики, являясь иноязычными, не были найдены в английском или немецком варианте ни в библиотеке, ни с помощью электронных ресурсов Университета Зальцбурга. Для решения этой проблемы мы воспользовались услугами профессионального переводчика.

2.1. Характеристика материала

В выборку исследования вошло две группы:

1. Первую группу составили студенты, поступившие из других городов в различные ВУЗы Санкт-Петербурга.
2. Во вторую группу вошли студенты, переехавшие из других стран для обучения в Санкт-Петербурге и Зальцбурге.

 Всего в данном исследовании приняли участие 40 студентов в возрасте от 17 лет до 24 года, из них 9 мужчин, что составляет 23% всей выборки, и 31 женщина – 77%, соответственно. Ниже приводится более подробная информация о респондентах и выборке.

Больше всего представлено респондентов возраста 18 лет, их 23 человека, что составляет 57% всех участников исследования. Более подробная и наглядная информация о возрастном составе выборке представлена на рисунке 2.

*Рисунок 2. Возрастное распределение выборки.*

 В таблице 1 представлена информация о территориально-демографическом распределении выборки. Участников просили назвать примерное население своих родных городов. На основании этого респонденты были распределены в 4 группы:

1. Те респонденты, в чьих родных городах живет менее 100 000 человек.
2. Те, в чьих родных городах проживает от 100 до 500 тысяч человек.
3. Те, кто приехал из городов с населением от 500 000 до одного миллиона человек.
4. Те, кто приехал из крупных городов с населением, превышающим 1 миллион человек.

*Таблица 1. Территориально-демографическое распределение респондентов.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Население городов** | **<100 000 человек** | **100-500 тысяч человек** | **500000-1 миллион человек** | **1 миллион человек <** |
| **Число респондентов** | 11 | 10 | 6 | 13 |
| **Процентное соотношение**  | 28% | 25% | 15% | 32% |
| **Всего** | 40 человек, 100% |

На рисунке 3. Более наглядно представлено данное распределение в процентном соотношении.



*Рисунок 3. Территориально-демографическое распределение респондентов*

Также в рамках биографической части интервью, выделялись характеристики семей испытуемых по двум параметрам.

1. Статус семьи
	* 1. Полная (оба родителя живы и состоят в браке).
		2. Неполная (только один родитель)
		3. Родители разведены (родители в разводе, респондент живет с одним из них, возможно, с отчимом или мачехой)
2. Количество детей в семье испытуемого.
3. Сиблинги отсутствуют (Респондент является единственным ребенком в семье).
4. Один сиблинг (У испытуемого есть брат или сестра)
5. Многодетная семья. (В семье испытуемого больше, чем двое детей)

По результатам подсчета были полученные следующие данные. В Таблице 2 представлено распределение результатов подсчета по параметру «Статус семьи испытуемого». На Рисунке 3 изображена диаграмма, отражающая процентное соотношение между испытуемыми, не имеющими сиблингов, имеющими сиблингов и теми, чьи семьи имеют статус многодетных.

*Таблица 2. Статус семьи испытуемых.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Статус семьи** | **Неполная**  | **Полная** | **Разведены** |
| **Число респондентов** | 2 | 29 | 9 |
| **Процентное соотношение** | 5% | 72,5% | 22,5% |
| **Всего** | 40 человек, 100 процентов. |



*Рисунок 3. Распределение респондентов по параметру «Количество детей в семье испытуемого»*

 Анализ вышеупомянутых данных позволяет сделать следующие выводы:

1. Большинство принявших участие в исследовании респондентов являются 18-летними выходцами из крупных городов-миллионников, они являются членами полных семей и имеют брата или сестру.
2. Самыми малочисленными являются группы «Города с населением 500 000- 1 млн человек», «Многодетная семья», «Неполная семья» и возраст «21,22 и 24 года».
	1. Описание групп
		1. Группа студентов, переехавших за рубеж.

В эту группу вошло 14 студентов в возрасте от 17 до 24 лет, 11 девушек и 3 юноши. Это студенты Университета Зальцбурга им. Парис-Лодрона по специальностям «Психология» и «Биоинженерия» и консерватории Моцартеум по специальности «Фортепьяно», а также студенты Санкт-Петербургского Государственного университета по направлениям «История», «Юриспруденция», «Лечебное дело», «Журналистика», «Клиническая психология», «Управление персоналом». Студенты переехали из Украины, Германии, Казахстана, Туркмении, Белоруссии, Молдавии, Эстонии и Латвии.

* + 1. Группа студентов университетов Санкт-Петербурга.

В данную группу вошли студенты-первокурсники в возрасте от 17 до 21 года, выбравшие для получения высшего образования такие ВУЗы Санкт-Петербурга как:

* Санкт-Петербургский Государственный университет по специальностям «Общая психология», «Клиническая психология», «Прикладная математика и информатика», «Журналистика», «Филология», «География», «Реклама и связи с общественностью», «Теория перевода», «Социология», «Стоматология», «Информационные технологии».
* Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена по специальностям «Государственно-муниципальное управление», «Иностранные языки».
* Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого по специальности «Управление в технических системах».

В выборке представлены выходцы из таких городов как Сыктывкар, Златоуст, Пермь, Петрозаводск, Липецк, Красноярск, Краснодар, Москва, Старый Оскол, Воронеж, Жигулёвск, Нижний Новгород, Тольятти, Лесной, Хандыга, Саранск, Волжский, Белгород, Набережные Челны, Тирасполь.

* 1. Методическая база исследования

В этом параграфе представлены те психологические инструменты, которые были использованы при проведении исследования.

* + 1. Интервью.

В исследовании использовалось два полуструктурированных интервью (См. Приложение 1 и 2). Первое интервью состоит из краткой биографической анкеты и 14 вопросов, направленных на выявление эмоционально-психологического состояния испытуемых и целей переезда. Из 14 вопросов 4 закрытых и 10 открытых вопросов.

Во второе интервью входит 12 вопросов, из которых 5 закрытых. Как правило, испытуемые давали развернутые ответы на все виды вопросов.

По окончании обоих интервью испытуемым предлагалось оценить по пятибалльной шкале то, как они справляются со своей нынешней жизненной ситуацией. В результате мы располагаем данными по результатам двух интервью с интервалом в 6-8 месяцев и двумя ответами по шкале самооценки.

* + 1. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т.Элерса.

Тест состоит из 41 утверждения, с которыми требуется согласиться или не согласиться. Методика направлена на выявление мотивированности личности к достижениям. Анализируется вместе с опроснико  «Диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач» Т. Элерса и «Готовность к риску» Шуберта.

Концепт мотивации достижения и избегания неудач разрабатывается в психологии достаточно давно такими авторами как МакКлеланд, Аткинсон (Макклелланд Д, 2007), Хекхаузен и другими. Хекхаузен пишет о том, что общая стратегия деятельности – направленная на избегание удач или достижение успеха – во многом определяет особенности поведения человека в отношении достижения той или иной цели и решении различных задач (Хекхаузен Х., 2001, 2003).

Данная методика позволяет определить уровень мотивации: низкий, средний, высокий и повышенный, который, в совокупности с показателями по двум другим методикам, позволяет определить мотивационный профиль испытуемого и, соответственно, доминирующую стратегию его поведения.

* + 1. «Методика диагностики мотивации личности к избеганию неудач» Т. Элерса.

Тест состоит из 30 пунктов, в каждом из которых предлагается выбрать наиболее характеризующее испытуемого прилагательное. В соответствии с ключом считаются баллы, сумма которых позволяет сделать вывод о том, обладает испытуемый низкой, средней, высокой или повышенной мотивацией к избеганию неудач.

* + 1. «Методика диагностики степени готовности к риску» Шуберта.

Тест состоит из 25 утверждений. Испытуемому предлагается оценить от -2 до +2, на сколько он готов выполнить то или иное действие из предложенных в утверждениях.

 Сумма баллов по всем утверждениям позволяет судить о том, насколько испытуемый склонен к риску. Меньше -30 баллов: слишком осторожны; от -10 до +10 баллов: средние значения; свыше +20 баллов: склонны к риску.

* + 1. Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса - Р. Даймонда.

В опроснике содержатся высказывания о человеке, его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Респонденту предлагается примерить к своему образу жизни очередное высказывание и оценить от «0» до «6», в какой мере оно соответствует личности испытуемого.

 По ключу считаются показатели по шкалам «Адаптивность», «Лживость», «Самопринятие», «Принятие других», «Эмоциональный комфорт», «Интернальность», «Склонность к доминированию» и «Эскапизм». В конечном итоге, мы получаем адаптационный профиль испытуемого, можем оценить текущее состояние и те ресурсы, которыми располагает испытуемый в процессе адаптации.

## Глава 3. Результаты исследования

 Показатели, полученные в результате проведения методик, а также двух интервью, позволили провести статистический анализ данных и сделать некоторые выводы по получившимся результатам.

* 1. Анализ социо-демографических и психологических характеристик

## Анализ результатов социо-демографического интервью

Для изучения оценки общего состояния испытуемого применялся многофакторный дисперсионный анализ «ANOVA». Независимой переменной выступал фактор «Группа» (1 группа – студенты, сменившие город проживания, 2 группа – студенты, переехавшие за рубеж). Зависимыми переменными являлись показатели, выделенные в результате интервью. Лонгитюдный характер исследования позволил изучить эти параметры с разницей в 6 месяцев, таким образом, мы получили возможность наблюдать динамику.

* + - 1. Выраженность уровня самооценки студентов, частоты их общения с родителями и значимых событий за период обучения.

В Таблице 3 представлены описательные статистики проведенного анализа по параметрам «самооценка», «общение с родителями» по количеству раз в месяц, число положительных и отрицательных событий, выделенных респондентом.

*Таблица 3. Средние значения некоторых результатов интервью в изученных группах.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Измерение** | **Группа** | **Среднее** | **Среднеквадратичное отклонение** |
|
| **Оценка** | **1** | Иногородние | 4,08 | 0,74 |
| Иностранные | **4,14** | 0,66 |
| **2** | Иногородние | 3,73 | 1,01 |
| Иностранные | **4,07** | 0,62 |
| **Общение с родителями (раз/месяц)** | **1** | Иногородние | **28,92** | 17,9 |
| Иностранные | 24,07 | 9,38 |
| **2** | Иногородние | **21,04** | 15,36 |
| Иностранные | 14,93 | 10,82 |
| **Положительные события** | **1** | Иногородние | **1,77** | 1,21 |
| Иностранные | 1,57 | 1,02 |
| **2** | Иногородние | **2,88** | 1,88 |
| Иностранные | 1,64 | 1,15 |
| **Отрицательные события** | **1** | Иногородние | 0,61 | 0,7 |
| Иностранные | **0,71** | 0,73 |
| **2** | Иногородние | **0,85** | 0,83 |
| Иностранные | 0,64 | 0,63 |

*1 – интервью на момент начала обучения; 2 – интервью спустя 6 месяцев.*

По результатам, представленным в Таблице 3, можно сделать следующие наблюдения:

1. Студенты, переехавшие в новый город внутри своей страны, показывают более высокие значения по показателям чем иностранные студенты:
* Общение с родителями по количеству раз в месяц **(28,92±17,9** в первую пробу и **21,04±15,36** во втором измерении для **р≤0,016);**
* Количество названных положительных событий (**1,77±1,21** в первую пробу и **2.88±1,88** во вторую для **р≤0,081)**;
* Количество названных отрицательных событий во вторую пробу **(0,85±0,83** для **р≤0,647)**.
1. В группе студентов-иностранцев больше, чем в группе иногородних студентов, выражены показатели:
* Общая оценка собственного состояния **(4,14±0,66** в первую пробу и **4,07±0,62** во вторую для **р≤0,274);**
* Количество отрицательных событий в первую пробу **(0,71±0,73** для **р≤0,647).**

Таким образом, студенты, сменившие город проживания, общаются с родителями стабильно больше (6-7 раз в неделю), чем студенты, уехавшие в другую страну (3 раза в неделю во время второго измерения по сравнению с 6 во время первого). При этом, вторая группа студентов оценивает собственное состояние выше, чем первая группа, хотя в обеих группах наблюдается динамика к понижению оценки к второму измерению. Под оценкой собственного состояния в данном контексте понимается ответ респондетов на вопрос о том, как они справляются со своей текущей жизненной ситуацией. Здесь они сообщают о том, как им удается справляться с трудностями, в каком настроении и состоянии здоровья они находятся.

Эти данные позволяют предположить, что студенты перехавшие в другую страну, намного быстрее адптируются к самостоятельной жизни, чем студенты, сменившие город проживания внутрии своей страны. Можно предположить, что сложившиеся обстоятельства (социально-экономические и культурные), а также необходимость в большей степении расчитывать на себя самого, стимулирует молодых людей быстрее адаптироваться к новым условиям жизни.

В процессе обоих интервью испытуемым задавался вопрос «Вспомните какие-нибудь яркие события, которые с вами произошли. Не обязательно положительные». Также испытуемым предлагалось оценить модальность события. К таким событям испытуемые относили, например, день первокурсника, концерты и мероприятия, проблемы в общежитии, значимые встречи и др. На рисунке 4 представлена динамика количества названных событий и их модальность от измерения к измерению в зависимости от группы.

*Рисунок 4 «Важные события»*

По результатам изучения количества положительных и отрицательных событий в обеих группах испытуемых можно заключить, что студенты склонны вспоминать положительные события, а не отрицательные. Студенты, переехавшие в новую страну, называют меньшее количество важных событий любой модальности, чем иногородние студенты.

Респондентов также спрашивали, удалось ли им найти друзей в новом городе. Данные были закодированы следующим образом «0» – нет, не удалось, «1» – удалось найти хороших знакомых/приятелей, «2» – удалось найти друзей. Результаты, представленные в Таблице 4, говорят о том, что первоначально иногородние студенты были настроены несколько более оптимистично на поиски и налаживание новых дружеских отношений, чем студенты-иностранцы **(1,62±0,57 к 1,36±0,63 для р≤0,394).** Второе измерение дало равные результаты: обе группы студентов утверждают, что нашли хороших знакомых, но далеко не все респонденты готовы назвать этих людей своими друзьями.

*Таблица 4. Средние значения показателя «Друзья» в интервью*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Измерение**  | **Группа**  | **Среднее** | **Среднеквадратичное отклонение** |
|
| **Друзья** | **1** | Иногородние | **1,62** | 0,57 |
| Иностранные | 1,36 | 0,63 |
| **2** | Иногородние | 1,5 | 0,65 |
| Иностранные | 1,5 | 0,76 |

* + - 1. Роль достоинств и недостатков города и ВУЗа в адаптации студентов

Респондентам был задан вопрос о том, какие достоинства и недостатки города и ВУЗа респонденты смогли отметить за время проживания и учебы в новом городе. Вследствие чего были получены следующие ответы:

* Достоинства города: красота, люди, возможности, размеры, инфраструктура, культура, атмосфера, погода;
* Недостатки города: дорога, климат, цены, суета, инфраструктура, медицинская сфера, криминал;
* Достоинства ВУЗа: преподаватели, люди, возможности, нагрузка, статус ВУЗа, образование, ресурсы
* Недостатки ВУЗа: преподаватели, организация, предметы, материальная база, общежитие.

На рисунках 5.1 - 5.4 представлены столбчатые диаграммы, демонстрируют разброс данных. Показатели вычислены в процентах упоминания показателя от общего числа испытуемых.

*Рисунок 5.1. Преимущества города*

*Рисунок 5.2. Недостатки города.*

 Глядя на рисунки 5.1 – 5.2., можно заметить, что основными достоинствами города респонденты называют красоту и возможности города, который выбрали для своего обучения и проживания. Под красотой города студенты понимали: возможность гулять и наслаждаться видами. Благоприятное обустройство городов, их историческая и культурная ценность повышают их статус как места для проживания или продолжения своего образования. Многие молодые люди, выбирая ВУЗы, ориентируются и на привлекательность города, в который планируют переехать. Под возможностями города респонденты понимали: богатую культурную и развлекательную жизнь, разнообразные варианты досуга. Достопримечательности, возможности, люди, проживающие в городе, инфраструктура города, его атмосфера, культура и климат, оказывают большое влияние на процесс адаптации молодых людей. Основными недостатками городов респондентами назвали: дорогу, климат, инфраструктуру, цены, суету, криминал и медицинскую сферу. Многие студенты вынуждены проводить в пути от 4 часов в день, что значительно сокращает их время на отдых и/или другие мероприятия (в том числе и бытового характера). Смена климатических поясов оказывает значительное влияние на здоровье испытуемых. Недостатки в инфраструктуре города создают сложности в ориентации в городе, решении бытовых задач, расчете собственного времени и ресурсов, что негативно отражается на эмоциональном и физическом состоянии студентов. Цены часто оказываются непривычными для студентов, и необходимость рассчитывать свой бюджет становится стрессом и вызывает трудности. Под суетой студенты понимали ритм большого города: темпы передвижения, плотность трафика. Дискомфорт в общественном транспорте также негативно сказывается на эмоциональном состоянии респондентов. Криминал был назван теми респондентами, которые столкнулись с кражами, наблюдали или попали в драку – рост ощущения небезопасности негативно сказывается на процессе привыкания к новому месту. Необходимость самостоятельно заниматься своим здоровьем, которое ухудшилось у многих студентов после смены климатического пояса, режима дня и питания, вызывает трудности у студентов, а порядок оказания медицинских услуг отрицательно сказывается на эмоциональном состоянии и тормозит процесс выздоровления.

 Факторы «инфраструктура» и «климат» были обозначены как в качестве достоинств, так и в качестве недостатков города. Инфраструктура оказывается, с одной стороны, разнообразной и позволяет распределять свое время и быть мобильным, но освоение её вызывает у испытуемых затруднения. Климатическая составляющая становится важной для многих, но позитивное или негативное отношение к погодным условиям определяется индивидуальными предпочтениями.

*Рисунок 5.3. Достоинства ВУЗа*

*Рисунок 5.4. Недостатки ВУЗа*

Анализ данных, представленных на рисунках 5.3 – 5.4 позволяет сделать наблюдения о том, какие факторы студенты выделяют и считают важными в ВУЗе. Основными достоинствами студенты называют преподавательский состав, людей, которых респонденты встречают в ВУЗах – коллеги по учебе, администрация, работники внутриуниверситетских организаций – Студсовета, СНО, Вожатских отрядов и др., возможности заниматься спортом, исследованиями, участвовать в проектах, стажировках и проч. являются очень важными для студентов. Учебную нагрузку студенты, как правило, называют достоинством, поскольку, в отличие от школы, система ВУЗа позволяет самостоятельно распределять время. Статус ВУЗа также является важным фактором, для многих определяющим выбор места обучения. Уровень образования – объем, качество и способ преподавания знаний, получаемых студентами, становится важным достоинством ВУЗов. Такие ресурсы как доступ к библиотеке, электронным изданиям, компьютерным программам, спортивным площадкам, кружкам и прочее, являются существенным преимуществом, выделяемым респондентами.

Основными недостатками Высших учебных заведений были названы преподаватели, предметы, организация, материальная база и общежития. Некоторые предметы кажутся студентам скучными, устаревшими или ненужными, что вызывает их недовольство. Организация, включающая в себя расписание, бумажные дела, систему оповещения об изменениях и т.д., часто возмущает студентов. Под материальной базой понимается состояние и техническое оснащение корпусов и аудиторий: многие здания требуют реставрации, а факультетам не хватает проекторов, достаточно вместительных аудиторий и прочего. Студентов расстраивает такое положение дел. Вопрос общежития стоит остро для многих студентов, поскольку это их основное место жительства, в связи с чем возникает множество, в первую очередь, бытовых проблем, но не все студенты склонны винить в этом ВУЗ.

* + - 1. Анализ трудностей, с которыми студенты сталкиваются за время проживания и учебы в новом городе

В данном параграфе обозначены трудности, с которыми респонденты чаще всего сталкивались за время проживания и учебы в новом городе. Можно обратить внимание на то, что важными факторами оказываются «транспорт» и «здоровье», которые отмечались студентами в числе недостатков города.

Мы попросили студентов вспомнить, с какими трудностями они столкнулись за время проживания и учебы в новом городе. С помощью дисперсионного анализа проанализированы следующие трудности, с которыми сталкиваются испытуемые: тоска по дому, климат, финансы, транспорт, быт, общежитие, люди, непривычно (новое место, новые люди, дискомфорт), здоровье, бюрократия, самостоятельность, язык, одиночество, преподаватели, стресс, время, учеба, апатия, отрицательные события. В таблице 5 представлены только те трудности, которые демонстрируют достоверные различия по уровню выраженности в группе: транспорт, здоровье, бюрократия, язык, апатия.

*Таблица 5. Трудности. Различия между группами*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Измерение**  | **Группа**  | **Среднее значение** | **р** |
| **Транспорт** | **1** | Иногородние | **0,42±0,50** | 0,020 |
| Иностранные | 0,14±0,36 |
| **2** | Иногородние | **0,15±0,37** |
| Иностранные | 0±0 |
| **Бюрократия** | **1** | Иногородние | 0,05±0,20 | 0,012 |
| Иностранные | **0,28±0,47** |
| **2** | Иногородние | 0,04±0,20 |
| Иностранные | **0,14±0,36** |
| **Здоровье** | **1** | Иногородние | **0,04±0,19** | 0,023 |
| Иностранные | 0±0 |
| **2** | Иногородние | **0,31±0,47** |
| Иностранные | 0,07±0,27 |
| **Язык** | **1** | Иногородние | 0±0 | 0,017 |
| Иностранные | **0,07±0,27** |
| **2** | Иногородние | 0±0 |
| Иностранные | **0,14±0,36** |
| **Апатия** | **1** | Иногородние | 0±0 | 0,079 |
| Иностранные | 0±0 |
| **2** | Иногородние | **0,19±0,40** |
| Иностранные | 0±0 |

В таблице 6 представлены только те трудности, которые демонстрируют достоверные различия по уровню различий между измерениями: тоска по дому, транспорт, здоровье, самостоятельность, учеба, апатия.

*Таблица 6. Трудности. Различия между измерениями*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Измерение**  | **Группа**  | **Среднее** | **Различия между измерениями р** |
| **Тоска по дому** | **1** | Иногородние | **0,19±0,4** | 0,031 |
| Иностранные | 0,07±0,27 |
| **2** | Иногородние | 0±0 |
| Иностранные | 0±0 |
| **Транспорт** | **1** | Иногородние | **0,42±0,50** | 0,026 |
| Иностранные | 0,14±0,36 |
| **2** | Иногородние | **0,15±0,37** |
| Иностранные | 0±0 |
| **Здоровье** | **1** | Иногородние | 0,04±0,19 | 0,023 |
| Иностранные | 0±0 |
| **2** | Иногородние | **0,31±0,47** |
| Иностранные | 0,07±0,27 |
| **Самостоятельность**  | **1** | Иногородние | 0,12±0,33 | 0,003 |
| Иностранные | **0,36±0,49** |
| **2** | Иногородние | **0,04±0,20** |
| Иностранные | 0 |
| **Учеба** | **1** | Иногородние | 0±0 | 0,002 |
| Иностранные | 0±0 |
| **2** | Иногородние | **0,23±0,43** |
| Иностранные | 0,21±0,43 |
| **Апатия** | **1** | Иногородние | 0±0 | 0,079 |
| Иностранные | 0±0 |
| **2** | Иногородние | **0,19±0,40** |
| Иностранные | 0±0 |

По результатам, представленным в таблицах 5 и 6, можно сделать следующие выводы:

1. Иногородние студенты с достоверно большим трудом осваивают транспортную систему города, чем иностранные студенты (**р≤0,020)**, во второе измерение значимость этого фактора достоверно ниже (**р≤0,026)**, но не исчезает окончательно. Вероятно, транспортная сеть оказывается более понятной иностранным студентам, а студенты, приезжающие из более маленьких городов России, сталкиваются с трудностями в освоении этой системы.
2. Между группами и между измерениями существуют достоверные различия по фактору «Здоровье» (**р≤0,023).** Иногородние студенты чаще выделяют этот фактор во время обоих измерений, иностранные же отмечают его только во втором интервью. Акклиматизацию более тяжело переживают испытуемые, переезжающие из дальних городов России, где климат значительно отличается от Петербургского, поэтому студенты чаще сталкиваются с проблемами со здоровьем как в первую, так и во вторую пробу. Иностранные студенты в первый месяц не отмечают трудностей в этой сфере, но спустя полгода так же жалуются на состояние здоровья.
3. Фактор «Апатия» так же демонстрирует достоверные различия на уровне тенденций как между группами, так и между измерениями (**р≤0,079).** Этот фактор отмечается иногородними студентами во втором измерении. Тяжелое эмоциональное состояние иногородние студенты связывают, в первую очередь, с климатом: в зимнее время, когда в Петербурге короткий световой день, а в университетах сессия, студенты жалуются на отсутствие сил и мотивации.
4. Иностранные студенты на достоверном уровне значимости (**р≤0,012**) чаще отмечают фактор «Бюрократия» как встречаемую трудность. Переезд в другую страну связан с необходимостью заполнять большое количество бумаг и посещать множество инстанций, поэтому данный фактор, в первую очередь, отмечается иностранными студентами.
5. Достоверно значимые различия (**р≤0,017**) группы демонстрируют по фактору «Язык». Фактор отмечается только иностранными студентами, поскольку иногородние студенты не сталкиваются с необходимостью говорить на иностранном языке.
6. Во втором измерении на достоверном уровне значимости (**р≤0,031**) уменьшается фактор «тоска по дому». Через полгода студенты из обеих групп меньше скучают по дому, чем через месяц после переезда. Новые условия жизни становятся более привычными, процесс адаптации продолжается, поэтому первичное чувство тоски по дому перестает быть трудностью ко второму измерению.
7. Фактор «самостоятельность» демонстрирует различия между измерениями на достоверном уровне значимости. (**р≤0,003**). В первом измерении более высокий результат демонстрирует группа иностранных студентов, тогда как во второе измерение, этот фактор нивелируется в данной группе и остается в меньшем значении в группе иногородних студентов. Студенты привыкают к самостоятельной жизни и больше не считают это значительной трудностью.
8. Также достоверно значимые различия между измерениями (**р≤0,002**) обнаружены по фактору «учеба». Во второе измерение обе группы впервые упоминают этот фактор, более высокое среднее значение обнаружено в группе иногородних студентов. В первый месяц, когда учеба только начинается, студенты еще не сталкиваются с необходимостью проделывать большой объем работы и сдавать экзамены, после первой сессии они начинают называть учебу трудностью.

3.1.1.4. Самонаблюдение

Оба интервью содержали следующий вопрос «Как вам кажется, повлиял ли на вас переезд? Каким образом?». В результате чего были выделены следующие факторы: ответственность, свобода, самоорганизация, самостоятельность, финансы, раздражительность, самоконтроль, привычка к одиночеству, саморазвитие, уверенность, энергия, знакомства, апатия, счастье, стрессоустойчивость, сознательность.

Дисперсионный анализ показал, что существуют достоверные различия между измерениями по параметрам: самоорганизация, финансы, сознательность.

*Таблица 7. Самонаблюдение. Различия между измерениями*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Измерение**  | **Группа**  | **Среднее значения** | **р** |
| **Самоорганизация** | **1** | Иногородние | **0,15±0,37** | 0,057 |
| Иностранные | 0,07±0,27 |
| **2** | Иногородние | 0,23±0,43 |
| Иностранные | **0,36±0,49** |
| **Финансы** | **1** | Иногородние | **0,15±0,36** | 0,055 |
| Иностранные | 0,14±0,37 |
| **2** | Иногородние | **0,038±0,19** |
| Иностранные | 0,0±0 |
| **Сознательность** | **1** | Иногородние | 0,0±0 | 0,010 |
|  | Иностранные | 0,0±0 |
| **2** | Иногородние | 0,08±0,27 |
|  | Иностранные | **0,22±0,42** |

Достоверные различия между группами были обнаружены только по параметру «Сознательность».

*Таблица 8. Самонаблюдение. Различия между группами*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Измерение**  | **Группа**  | **Среднее** | **Различия между группами р** |
| Сознательность | **1** | Иногородние | 0,0±0 | 0,021 |
| Иностранные | 0,0±0 |
| **2** | Иногородние | 0,08±0,27 |
| Иностранные | **0,22±0,42** |

 По результатам, приведенным в таблицах 7 и 8, можно сделать следующие выводы:

* + - 1. Различия между измерениями на уровне тенденций (**р≤0,057)** демонстрирует фактор «Самоорганизация». Студенты отмечают, что после полугода жизни на новом месте лучше справляются с организацией собственной жизни, быта, распределением времени и усилий.
			2. Так же на уровне тенденций (**р≤0,055)** достоверны различия между измерениями по фактору «Финансы». Студенты отмечают, что учатся распределять бюджет и рассчитывать финансы.
			3. Фактор «Сознательность» показывает достоверные различия как между группами(**р≤0,021)**, так и между измерениями (**р≤0,010).** Во вторую пробу респонденты отмечают, что стали сознательнее. Испытуемые, сменившие страну проживания, выделяют этот фактор чаще, чем те, кто переехал в новый город внутри своей страны.

Подводя итог, можно сказать, что необходимость организовывать собственную жизнь (время, быт, ресурсы) самостоятельно является важной частью адаптации, поэтому респонденты стремятся этому научиться. Через месяц жизни на новом месте иногородние студенты чаще отмечают в себе эту черту, а через полгода она чаще упоминается студентами-иностранцами.

Финансовая самостоятельность, с которой большинство студентов сталкивается впервые, чаще упоминается как вновь приобретенный навык студентами, сменившими город проживания. Необходимость жизни в другой стране делает финансовую составляющую более привычной быстрее, поскольку смена валюты и цен требует больше концентрации с самого начала.

Фактор «Сознательность» упоминается респондентами только во время второго интервью. Чаще этот фактор отмечают студенты-иностранцы, которые, находясь в чужой стране, говоря на чужом языке, вынуждены самостоятельно и осознано делать свой выбор, вести собственный быт, следить за своим здоровьем и прочее, в то время как иногородние студенты сталкиваются с той же необходимостью в своей стране, где родительская, государственная и здравоохранительная поддержка остается для них более доступным ресурсом.

* + 1. Диагностика мотивационной сферы студентов, поменявших город или страну проживания в связи с поступлением в ВУЗ

Для того, чтобы изучить мотивационную сферу студентов, поменявших город или страну в связи с поступлением в ВУЗ, были использованы опросники: «Методика диагностики личности на мотивацию к успеху» и «Методика диагностики мотивации личности к избеганию неудач» под авторством Т. Элерса, а также «Методика диагностики степени готовности к риску» А.Н. Шуберта.

Анализ полученных результатов проводился с помощью однофакторного дисперсионного анализа «ANOVA». Независимой переменной выступал фактор «Группа» (1 группа – студенты, сменившие город проживания, 2 группа – студенты, переехавшие за рубеж). Зависимыми переменными являлись шкалы, выделенные авторами методик.

*Таблица 9. Мотивация к успеху*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Группа**  | **Среднее значения** | **р** |
| Мотивация к успеху | Иногородние | 16,42±4,57 | 0,502 |
| Иностранные | **17,43±4,27** |

Дисперсионный анализ не выявил статистически значимых различий в уровне мотивации к успеху у респондентов из обеих выборок. Тем не менее, полученные средние значения (**16,42±4,57 и 17,43±4,27**) демонстрируют высокую мотивацию к успеху у представителей обеих выборок в среднем: автор методики называет высокими показатели, превышающие 16 баллов по данной шкале. Высокая мотивация к достижению свойственна респондентам, готовым уехать из родного дома и родного города для поступления в ВУЗ. Респонденты делают такой выбор и находят в себе ресурсы и смелость сделать этот непростой и важный шаг ради престижа, достойного образования, самостоятельности и новых возможностей.

*Таблица 10. Мотивация к избеганию неудач*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Группа**  | **Среднее значения** | **р** |
| Мотивация к избеганию неудач | Иногородние | 16,69±6,95 | 0,330 |
| Иностранные | 14,57±5,49 |

Результаты групп по шкале «Мотивация к избеганию неудач» не показали достоверных различий при проведении дисперсионного анализа. Из таблицы 10 видно, что иногородние студенты в среднем несколько сильнее стремятся к избеганию неудач, чем студенты-иностранцы (**16,69±6,95** и **14,57±5,49** соответственно). По мнению автора методики, полученные результаты можно интерпретировать как показатель высокой мотивации к избеганию неудач у иногородних студентов, и средний уровень мотивации у студентов-иностранцев. Таким образом, можно предположить, что, в среднем, студенты, переехавшие в другую страну, несколько меньше боятся неудач, чем их коллеги, сменившие город проживания.

*Таблица 11. Склонность к риску*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Группа**  | **Среднее** | **Различия между группами р** |
| Готовность к риску | Иногородние | -2,50±13,61 | 0,294 |
| Иностранные | 2,57±15,75 |

Результаты изучения степени готовности к риску так же подверглись дисперсионному анализу. В результате не выявлено статистически достоверных различий между группами по данному параметру. Средние значения в обеих группах демонстрируют средний уровень готовности к риску. Это в свою очередь, позволяют сделать наблюдение, что иногородние студенты, как и студенты-иностранцы умеренно склонны к риску.

Д.Я. Райгородский в учебном пособии «Практическая психодиагностика. Методики и тесты» рекомендует анализировать три вышеупомянутые методики в комплексе, поскольку существует достоверная корреляция между шкалами этих методик. Взаимозависимость шкал позволяет делать выводы о мотивационном профиле испытуемых (Райгородский Д.Я.,2001):

1. Студенты, сменившие город проживания, демонстрируют высокую мотивацию к достижению и высокую мотивацию к избеганию неудач, сопровождаемую средней склонностью к риску. Такая мотивационная картина говорит о том, что поведение респондентов из этой группы достаточно ситуативно и опирается в большей степени на внешние, значимые для респондентов факторы.

2. Студенты, переехавшие в другую страну, демонстрируют высокую мотивацию к успеху, сопровождаемую средними показателями мотивации к избеганию неудач и склонности к риску. Исследования показали, что люди с таким мотивационным профилем реже попадают в несчастные случаи, а также имеют достаточно скромные надежды на успех. (Райгородский Д.Я., 2001). Люди с такой мотивационной картиной стараются прикладывать максимум усилий для достижения цели, но, если перспективы неутешительные, они предпочитают отказаться от задачи, чем потерпеть неудачу.

3.1.3. Изучение социально-психологической адаптации студентов, переехавших в другой город или страну в связи с поступлением в ВУЗ

Для изучения результатов испытуемых по опроснику социально-психологической адаптации Роджерса–Даймонда, был использован одно дисперсионный анализ «ANOVA». Независимой переменной выступал фактор «Группа» (1 группа – студенты, сменившие город проживания внутри своей страны, 2 группа – студенты, переехавшие за рубеж). Зависимыми переменными являлись шкалы, выделенные авторами методик.

В таблице 12 и на рисунке 6 представлены данные, демонстрирующие различия между группами по шкалам опросника. В таблице 12 также обозначена статистическая достоверность этих различий.

*Таблица 12. Показатели по шкалам опросника социально-психологической адаптации.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Группа**  | **Среднее значения** | **р** |
| Адаптивность | Иногородние | 57,69±10,17 | **0,054** |
| Иностранные | **64,29±9,66** |
| Самопринятие | Иногородние | 63,73±14,72 | **0,085** |
| Иностранные | **71,86±12,01** |
| Принятие других | Иногородние | 58,85±13,12 | 0,273 |
| Иностранные | **63,36±10,29** |
| Эмоциональный комфорт | Иногородние | 54,42±12,77 | **0,034** |
| Иностранные | **63,64±12,30** |
| Интернальность | Иногородние | 62,15±9,20 | **0,026** |
| Иностранные | **69,36±9,64** |
| Доминантность | Иногородние | **56,46±14,55** | **0,092** |
| Иностранные | 47,71±16,53 |
| Эскапизм | Иногородние | **16,308±5,53** | 0,547 |
| Иностранные | 15,143±6,25 |

*Рисунок 6. Показатели групп по шкалам опросника социально-психологической адаптации.*

Вышеуказанные данные позволяют сделать следующие наблюдения:

* По шкале «Адаптивность» группы демонстрируют различия, достоверные на уровне тенденций (**р≤0,054).** Студенты, сменившие страну проживания, демонстрируют более высокую адаптивность (**64,29±9,66)**, чем их ровесники, переехавшие в новый город внутри своей страны **(57,69±10,17).**
* Различия между группами достоверны на уровне тенденций (**р≤0,085)** по шкале «Самопринятие». Иностранные студенты набирают в среднем большее количество баллов по этой шкале (**71,86±12,01)**, чем иногородние студенты **(63,73±14,72).** Иностранные студенты склонны искать ресурсы в себе и собственных достижениях, стараются прислушиваться к себе и лучше к себе относятся, чем их ровесники из второй группы.
* Шкала «Принятие других» не демонстрирует достоверных различий между группами. Тем не менее, по показателям этой шкалы, иностранные студенты демонстрируют больше открытость к принятию других людей (**63,36±10,29),** чем иногородние студенты (**58,85±13,12**).
* Группы демонстрируют достоверные различия (**р≤0,034)** по шкале «Эмоциональный комфорт». Студенты, переехавшие в новую страну, находятся в более комфортном эмоциональном состоянии (**63,64±12,30)**, чем те, кто сменил город проживания внутри своей страны (**54,42±12,77**).
* Достоверные различия между группами **(р≤0,026)** также были обнаружены по шкале «Интернальность». Это означает, что уровень внутреннего контроля у студентов, сменивших страну проживания, выше (**69,36±9,64**), чем у тех, кто переехал внутри своей страны **(62,15±9,20)**. Студенты, переезжающие за рубеж, склонны демонстрировать более высокий уровень внутреннего контроля. Вероятно, это связано с большим количеством задач, в которых им неоткуда ждать помощи, поскольку родительская поддержка у этих респондентов сильно ослабевает (это подтверждается частотой их общения с родителями).
* В свою очередь, студенты, сменившие город проживания, показывают более высокий уровень доминантности (**56,46±14,55)**, чем представители второй группы **(47,71±16,53),** достоверный на уровне тенденций (**р≤0,092).** Иногородние студенты демонстрируют тенденцию к более высокому уровню доминантности: взятию инициативы в свои руки, самостоятельному принятию решений.
* Шкала «Эскапизм» не демонстрирует достоверных межгрупповых различий. Обе группы показывают приблизительно одинаковый невысокий уровень стремления к уходу от проблем. Как у иногородних студентов (**16,308±5,53)**, так иу иностранных. **(15,143±6,25).**
	1. Изучение взаимосвязей личностно-психологических и социо-демографических характеристик, влияющих на адаптацию к новому месту проживания.

Корреляционный анализ по критерию r-Пирсона, переменными в котором выступили шкалы использованных методик и показатели пол, группа, статус семьи семья (полная/родители разведены/один родитель), высшее образование у родителей, финансовое обеспечение, число сиблингов, численность населения родного города, перспектива карьеры в родном городе/Санкт-Петербурге/ за рубежом.

В результате анализа были получены следующие пары корреляций:

Положительные на уровне значимости **р≤0,01:**

* Наличие высшего образования у родителей коррелирует с численностью населения родного города с коэффициентом **0,41.**

Отрицательные на уровне значимости **р≤0,01:**

* Наличие высшего образования у родителей отрицательно коррелирует с перспективой карьеры в родном городе с коэффициентом **-0,41**.
* Наличие высшего образования у родителей отрицательно коррелирует с фактором «Группа» (иногородние студенты/ студенты-иностранцы) с коэффициентом **-0,296.**
* Доминантность отрицательно коррелирует с мотивацией к избеганию неудач с коэффициентом -**0,47.**

3. Положительно коррелируют на уровне значимости**р≤0,05:**

* Группа и число сиблингов с коэффициентом **0,25.**
* Группа и эмоциональный комфорт с коэффициентом **0,34.**
* Группа и интернальность с коэффициентом **0,35.**
* Мотивация к достижениям и эмоциональный комфорт с коэффициентом **0,35.**
* Мотивация к достижениям и доминантность с коэффициентом **0,32.**
* Мотивация к достижениям и адаптивность с коэффициентом **0,35.**
	+ - 1. Отрицательно коррелируют на уровне значимости**р≤0,05**
* Статус семьи с числом сиблингов с коэффициентом -**0,27.**
* Потенциальная карьера в Санкт-Петербурге с мотивацией к достижениям с коэффициентом **-0,36**.
* Потенциальная карьера в Санкт-Петербурге с самопринятием. Коэффициент корреляции **-0,36**.
* Самопринятие и мотивация к избеганию неудач с коэффициентом **-0,35.**
* Доминантность и потенциальная карьера в родном городе с коэффициентом -**0,33**.

Более наглядно эти связи представлены на рисунке 7 «Корреляционные плеяды».



*Рисунок 7. «Корреляционные плеяды»*

 *– положительная корреляция (****р≤0,05)***

*----- – отрицательная корреляция (****р≤0,05)***

 *– Положительная корреляция (****р≤0,01)***

***= = =*** *–* *Отрицательная корреляция (****р≤0,01)***

Положительные корреляции для **р≤0,05** были выделены между следующими факторами:

* Мотивация достижения положительно коррелирует с показателями Адаптивности, Доминантности и Эмоционального комфорта. Респонденты данной выборки в среднем показывают достаточно высокий уровень мотивации к достижениям, вероятно, достижения целей и успех положительно влияют на эмоциональное состояние респондентов, позволяют им более успешно адаптироваться. Кроме того, доминантность, которая помимо положительной корреляции с мотивацией достижения, отрицательно коррелирует с мотивацией к избеганию неудач, позволяет респондентам быть более целеустремленными и настойчивыми в своем выборе.
* Фактор «Группа» положительно коррелирует с факторами «Сиблинги», «Эмоциональный комфорт», «Интернальность». Это позволяет сделать выводы о том, что у студентов-иностранцев больше братьев или сестер, а также они демонстрируют более высокие результаты по шкалам «Эмоциональный комфорт» и «Интернальность» в опроснике Рождерса-Даймонда, что подтверждается анализом межгрупповых различий (см. таблицу 12).

Отрицательные корреляции для **р≤0,05** были выделены между следующими факторами:

* Потенциальная карьера в Санкт-Петербурге отрицательно коррелирует с Мотивацией достижения и Самопринятием. Из этого можно заключить, что студенты, демонстрирующие высокие баллы по этим двум шкалам, то есть стремятся к достижению своих целей и не боятся их ставить, а также ориентируются на себя и принимают себя, нацелены строить карьеру за рубежом или в Москве.
* Доминантность отрицательно коррелирует с потенциальной карьерой в родном городе. Чем выше показатели доминантности, тем ниже желание респондентов возвращаться в родные города после окончания обучения. Студенты, склонные к тому, чтобы управлять своей судьбой, самостоятельно делать выбор, отказывающиеся быть ведомыми и не склонные подчиняться, отказываются от перспективы вернуться в родные города к родителям для дальнейшей работы и проживания.
* Самопринятие отрицательно коррелирует с мотивацией к избеганию неудач. Чем выше у респондентов баллы по шкале «Самопринятие», тем более низкую выраженность мотивации к избеганию неудач они демонстрируют. Респонденты с хорошим отношением к себе не боятся неудач, склонны прислушиваться к себе и не отказываться от задач, которые кажутся им сложными.

Положительные корреляции для **р≤0,01** были выделены между следующими факторами:

* Численность населения родных городов и высшее образование у родителей. У респондентов из более крупных городов кто-то из родителей или оба чаще имеют высшее образования, чем родители респондентов из маленьких городов. Можно предположить, что проживание в малочисленном городе может ограничивать возможность получения высшего образования.

Отрицательные корреляции для **р≤0,01** были выделены между следующими факторами:

* Группа и высшее образование у родителей. У родителей студентов-иностранцев реже есть высшее образование, чем у родителей иногородних студентов. Факт отсутствия высшего образования у родителей может сильно влиять на мотивацию респондентов к получению высшего образования, в том числе за рубежом, поскольку родители, не имеющие высшего образования, часто склонны настаивать на том, чтобы их дети получали достойное высшее образование.
* Высшее образование у родителей также отрицательно коррелирует с перспективой карьеры в родном городе. Студенты, родители которых имеют высшее образование, не хотят возвращаться в родные города для того, чтобы строить карьеру. Это может быть связано с наглядным примером того, какие перспективы имеет человек с высшим образованием в городе, из которого приехал респондент.
* Показатели по шкалам «Доминантность» и «Мотивация к избеганию неудач» отрицательно коррелируют между собой. Чем выше доминантность у респондентов, тем менее они мотивированы к защите. Умение брать инициативу в свои руки и управлять ситуацией придают респондентам уверенности и позволяют меньше боятся неудач.
	1. Обсуждение результатов

Исследование, проведенное в рамках данной выпускной-квалификационной работы, позволяет сделать следующие обобщения:

* Студенты, уезжающие из родных городов, покидающие свои семьи, в процессе адаптации к новому месту сталкиваются с массой трудностей. Для студентов-иностранцев это, в первую очередь, бюрократические и языковые проблемы. В остальном, все приезжие студенты встречают (иногородние и иностранные) общие трудности, такие как освоение транспортной сети нового города, здоровье и система здравоохранения, необходимость самостоятельной жизни, апатия, учеба в ВУЗе, отличающаяся от привычной школьной;
* Студенты, переезжающие в другие города и страны, оказываются высоко мотивированными к достижениям. Иногородние студенты так же демонстрируют повышенную мотивацию к избеганию неудач, студенты-иностранцы набирают среднее количество баллов по этой шкале. При этом все респонденты средне склонны к риску.
* Студенты, переезжающие в другую страну, показывают более высокие результаты, связанные с адаптивностью, принятием себя и отношением к себе, принятием окружающих и отношением к людям, внутренним контролем и эмоциональным комфортом. В целом, можно предположить, что мобилизация ресурсов в данном случае происходит на фоне стресса аккультурации.
* Студенты, переезжающие внутри своей страны, оказываются более доминантны. Также они чаще обращаются к поддержке родителей и способны называть большее количество эмоционально-окрашенных событий, произошедших с ними с момента переезда.
* Все респонденты стремятся налаживать социальные связи, но многие не готовы назвать своё новое окружение друзьями, поэтому такой важный эмоциональный ресурс оказывается недоступен для них.

Результаты данного исследования, во многом, пересекаются с содержанием статьи Д.С. Дрожжиной «Изучение адаптации иностранных студентов: дискуссия о методологии». Иностранные студенты, прошедшие анкетирование и интервью, выделяют схожие трудности: язык, климат, бюрократия, учеба в иностранном ВУЗе, необходимость межкультурной интеграции. Автор статьи видит одним из выходов развитие организаций Buddy – студенческих групп, помогающих иностранным студентам включаться в учебный процесс и общественную жизнь города. (Дрожжина Д.С.,2013)

В.В. Емельянов в статье «Студенты об адаптации к вузовской жизни» также приводит похожие данные. Выводы сделаны на основании работ, написанных студентами по теме «Психологический анализ впечатлений начинающего студента». Респонденты отмечают факторы, которые становятся для них важными и сложными. В данном случае, это общежитие, новые люди и общение, учеба в ВУЗе и ее особенности и, что наиболее значимо, изменения в собственной личности студентов. Они, как и наши респонденты, отмечают, что становятся сознательнее, начинают по-другому думать, учатся организовывать свой быт, бюджет, время и становятся взрослее таким образом. (Емельянов В.В., 2001)

Статей, в которых представлено сравнение выборок подобное нашему, обнаружено не было.

Возвращаясь к нашему исследованию, мы можем наблюдать, что несмотря на существующие различия в динамике адаптации представителей разных выборок, обе группы сталкиваются с большим числом трудностей и затрачивают много ресурсов на то, чтобы успешно адаптироваться.

Значимым является тот факт, что двое респондентов отчислились из ВУЗов после первого семестра, а один респондент заявил о тяжелом психологическом состоянии вплоть до аутоагрессии и суицидальных мыслей. Все трое демонстрировали низкие показатели по шкалам «Эмоциональный комфорт», «Адаптивность» и «Принятие других». Это является важным свидетельством того, что психологическая диагностика и сопровождение иногородних и иностранных студентов, является необходимой составляющей поддержания их стабильного психологического состояния. Мероприятия, направленные на помощь в адаптации (такие как университетские мероприятия, работа с психологами, помощь в освоении городской инфраструктуры) могут способствовать снижению стрессогенности этого процесса.

Выводы

1. Анализ данных, полученных в ходе интервью, позволят выделить трудности, с которыми сталкиваются респонденты, и наблюдать межгрупповые различия. Иногородние студенты сталкиваются с такими трудностями как: освоение транспортной системы города, здоровье, апатия.

Иностранные студенты в качестве трудностей чаще выделяют факторы «бюрократия» и «язык».

Кроме того, иногородние студенты чаще общаются с родителями и могут вспомнить большее число положительных событий, произошедших в их жизни с момента переезда, в то время как иностранные студенты выше оценивают свое состояние в целом. Обе группы демонстрируют тенденцию к понижению оценки собственного состояния от первой пробы ко второй. Обе группы студентов отмечают, что им удалось найти хороших знакомых за время проживания в новом городе, немногие также считают, что им удалось найти друзей.

 Респонденты также выделили изменения, которые они отметили в себе с момента переезда: самоорганизация, финансовая самостоятельность, сознательность.

2. Анализ методик, направленных на диагностику мотивационной сферы личности, демонстрирует, что студенты, переезжающие из родных городов в другие города или за рубеж высоко мотивированы к достижениям. Высокая мотивация к достижению свойственна респондентам, готовым уехать из родного дома и родного города для поступления в ВУЗ. Респонденты делают такой выбор и находят в себе ресурсы и смелость сделать этот непростой и важный шаг ради престижа, достойного образования, самостоятельности и новых возможностей. По шкале «Мотивация к избеганию неудач» иногородние студенты демонстрируют высокую мотивацию к избеганию неудач (16,69±6,95), студенты-иностранцы демонстрируют средний уровень таковой (14,57±5,49). Можно предположить, что, в среднем, студенты, переехавшие в другую страну, несколько меньше боятся неудач, чем их коллеги, сменившие город проживания, что отражается в их среднем уровне склонности к риску.

3. Результаты изучения социально-психологической адаптации, анализировались с помощью дисперсионного анализа «ANOVA». Полученные результаты доказывают, что студенты, сменившие страну проживания, демонстрируют более высокую адаптивность, чем их ровесники, переехавшие в новый город внутри своей страны (соответственно **64,29±9,66 и 57,69±10,17 для р≤0,054**). Иностранные студенты, в большей степени, чем иногородние студенты, склонны искать ресурсы в себе и собственных достижениях, стараются прислушиваться к себе и лучше к себе относятся, чем их ровесники из другой группы. Студенты, переехавшие в новую страну, находятся в более комфортном эмоциональном состоянии, чем те, кто сменил город проживания внутри своей страны. Студенты, переезжающие за рубеж, склонны демонстрировать более высокий уровень внутреннего контроля. Вероятно, это связано с большим количеством задач, в которых им неоткуда ждать помощи, поскольку родительская поддержка у этих респондентов сильно ослабевает (это подтверждается частотой их общения с родителями). В свою очередь, студенты, сменившие город проживания, показывают более высокий уровень доминантности, чем представители второй группы (соответственно **56,46±14,55 и 47,71±16,53 для р≤0,092**).

4. Изучение взаимосвязей личностно-психологических и социо-демографических характеристик, влияющих на адаптацию к новому месту проживания, проводилось с помощью корреляционного анализа по критерию r-Пирсона. Полученные результаты демонстрируют, что мотивация достижения положительно коррелирует с показателями Адаптивности, Доминантности и Эмоционального комфорта. Респонденты показывают высокий уровень мотивации к достижениям. Достижение поставленных перед собой целей и успех положительно влияют на эмоциональное состояние студентов, кроме того, доминантность, которая, помимо положительной корреляции с мотивацией достижения, отрицательно коррелирует с мотивацией к избеганию неудач, позволяет респондентам быть более целеустремленными и настойчивыми в своем выборе. У студентов-иностранцев больше братьев или сестер, а также для них важнее их эмоциональный комфорт. Получены также обратные взаимосвязи самопринятия с мотивацией к избеганию неудач. Респонденты с хорошим отношением к себе не боятся неудач, склонны прислушиваться к себе и не отказываться от задач, которые кажутся им сложными.

 Проведенный анализ доказал, что для иногородних студентов самым перспективным является развитие их профессиональной карьеры в Москве или за рубежом, что подтверждается отрицательной корреляцией с уровнем доминантности. У иногородних студентов родители чаще имеют высшее образование, чем у иностранных студентов. Высшее образование у родителей также отрицательно коррелирует с перспективой карьеры в родном городе. Иногородние студенты не хотят возвращаться в родные города для того, чтобы строить карьеру.

5. Сравнение показателей выборки студентов, переехавших в новый город, с показателями выборки тех, кто переехал за рубеж, демонстрирует, что студенты, переезжающие за рубеж, более адаптивны, находятся в лучшем эмоциональном состоянии, ищут ресурсы в себе и уровень их внутреннего контроля выше, чем у их коллег, переехавших внутри своей страны. Трудности, с которыми встречаются студенты в новой стране более формальные – бюрократические и языковые трудности всегда сопутствуют эмиграции, тем не менее, представители этой выборки стремятся к самостоятельности, это подтверждается более низкой потребностью в родительской поддержке, и выше оценивают собственное состояние и способность справляться с трудностями. Тем не менее, количество ярких событий, называемых в этой группе, значительно ниже, чем в другой группе.

 Студенты, переехавшие в другой город, склонны чаще обращаться к родителям, но это связано скорее с эмоциональной поддержкой, ведь уровень доминантности в этой группе достаточно высок. Респонденты из этой выборки также называют большее число запомнившихся событий. Тем не менее, оценка собственного состояния и эмоционального комфорта в этой группе ниже, чем в группе студентов-иностранцев, что может быть свидетельством эмоционального напряжения. О трудном эмоциональном состоянии также может говорить выделямый респондентами в интервью фактор «апатия».

#

Заключение

Гипотеза о существовании различий в адаптации студентов, переезжающих внутри своей страны и за рубеж, подтвердилась по некоторым параметрам.

 Студенты, меняющие страну проживания, более адаптивны – быстрее привыкают к новым условиям, осваивают инфраструктуру, знакомятся с культурой и обществом новой страны. Эти студенты имеют более высокий уровень внутреннего контроля, стремятся брать на себя ответственность и организовывать свой быт, время, рассчитывать ресурсы, не опираясь на поддержку извне. Также они лучше принимают как себя (прислушиваются к себе, стремятся создавать для себя комфортные условия и поддерживать стабильное эмоциональное состояние), так и окружающих – заводят знакомства, избегают конфликтов. Кроме того, они находятся в более комфортном эмоциональном состоянии, меньше боятся неудач, реже общаются с родителями и отмечают меньше значимых событий, чем студенты, переезжающие в новый город внутри своей страны.

Таким образом, можно сказать, что решение о поступлении в иностранный ВУЗ принимают молодые люди, мотивированные к достижениям сильнее, чем к избеганию неудач, готовые к преодолению трудностей, стремящиеся к самостоятельности и независимости, способные брать на себя ответственность и нацеленные создавать для себя комфортные условия жизни.

 Студенты, поступившие в иногородние ВУЗы, более доминантны, чаще обращаются к поддержке родителей, склонны к избеганию неудач и выделяют большее число важных событий, произошедших с момента переезда, чем студенты-иностранцы.

Обобщая, можно сказать, что абитуриенты, принимающие решение о переезде в другой город, высоко мотивированы к достижениям, но также имеют страх неудач, который, возможно, останавливает их в выборе зарубежного ВУЗа. Тем не менее, их стремление к доминированию позволяет им самостоятельно вести быт, выбирать свой досуг и расставлять приоритеты. Несмотря на стремление к независимости, студенты нуждаются в родительской поддержке и созваниваются с родителями практически каждый день. Важным является тот факт, что студенты из этой группы называют большее количество ярких и запомнившихся событий, чем студенты-иностранцы. Это может означать, что для студентов, переехавших в новый город, важна эмоциональная составляющая жизни, и они склонны придавать эмоциональную окраску многим событиям, происходящим с ними.

 Респонденты из группы иностранных студентов склонны более высоко оценивать собственное состояние и способность справляться с трудностями, чем респонденты из группы иногородних студентов.

 В целом, можно сказать, что студенты, переезжающие в новую страну, вынуждены затрачивать больше ресурсов и более мотивированы на адаптацию к самостоятельной жизни, чем их ровесники, переезжающие внутри своей страны.

 Результаты проведенного нами исследования позволили выявить субъективно значимые общие для студентов факторя адаптации и проанализировать их. Собранные данные позволяют составить более полное представление об особенностях адаптации и психологического состояния студентов в новых жизненных условиях, что может способствовать совершенствованию диагностического инструментария в работе психологов как с новоприбывшими иногородними студентами, так и иностранными студентами, приехавшими в Санкт-Петербург получать высшее образование или по программе академической мобильности. Необходимость психологического сопровождения иностранных и иногородних студентов, является важным вопросом современного высшего образования, поскольку нестабильное психологическое состояние на фоне проживания и учебы в новом месте становится большим препятствием для успешной учебы и жизни студента и в некоторых случаях может привести к отчислению или серьезным психологическим трудностям.

## Список использованных источников

1. Абабков В.А. Перре М. Адаптация к стрессу. Основные теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. – 165.
2. Абабков В.А. Патоморфоз неврозов: дис. докт. мед. наук / В.А. Абабков. — СПб., НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 1993. — 335 с.
3. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. В 2-х т. Т. I. —М.: Педагогика, 1980. — 232 с.
4. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. М.: Наука, 1977. – 199с.
5. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Ленингр. ордена Ленина гос. ун-т им. А. А. Жданова, Фак. психологии. — Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968. — 339 с
6. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке // Психологический журнал. 1993. Т. 14. № 6. С. 3-15
7. Вассерман, Л.И. Медицинская психодиагностика: теория, практика и обучение / Л.И. Вассерман, О.Ю. Щелкова. – М.: Академия; СПб.: Филологический факультет СПбГУ, 2004. – 736 с.
8. Выготский Л.С. Психология развития человека – М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с
9. Дрожжина Д.С. Изучение адаптации иностранных студентов: дискуссия о методологии // Universitas. Журнал о жизни университетов № 3 (1) 2013. С. 33–47.
10. Емельянов В.В. Студенты об адаптации к вузовской жизни // Социс №09 2001. С. 77-82.
11. Жмыриков А.Н. Диагностика социально-психологической адаптированности личности в новых условиях деятельности и общения: дис. канд. психол.наук. – М., 1989. – 192 с.
12. Исурина Г.Л., Групповые методы психотерапии и психокоррекции//М. М. Кабанов, А. Е. Личко, В. М. Смирнов. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике, Л.: Медицина, 1983, с.231-254.
13. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология. – СПб.; М.; Харьков: Питер, 2004. — 959.
14. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. Учебник для студентов медицинских ВУЗов 2-е изд., - СПб.; М.; Харьков: Питер, 2000. — 544 с.
15. Кемпинский А. Меланхолия. М.: Наука, 2002. – 408 с.
16. Кратохвил С. Терапия функциональных сексуальных расстройств. М.: Медицина, 1985 – 160 с.
17. Левицкий С.А. Трагедия свободы. – М.: Канон, 1995 — 509 с.
18. Летюхина М. Петербург обогнал Москву по приему иногородних студентов// РБК по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. (09), 2015. – Режим доступа: URL: <http://www.rbc.ru>
19. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.:Политиздат, 1975 – 352.
20. Макклелланд Д. Мотивация человека. – СПб: Питер, 2007. – 672 с.
21. Международная классификация болезней 10-го пересмотра.
22. Мельникова Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 57 с.
23. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития.10-е изд., перераб. и доп. - М.: 2006. - 608 с.
24. Мудрик А.В. Социализация человека: учеб. Пособие для студентов ВУЗов. – 2-е изд.,перераб.и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 304 с.
25. Мясищев В.Н. Психология отношений: под ред. А.А. Бодалева/Вступительная статья А.А, Бодалева – М.: МПСИ, 2004 — 399 с.
26. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии – 2-е изд.,перераб.и доп. – М.: Эксмо, 2010 – 368 с.
27. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. – Л.: Ленинградский университет, 1983. – 167 с.
28. Овсяник О.А. Социально-психологические особенности адаптации личности//Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал), №1(09), 2012. – Режим доступа: URL: https://cyberleninka.ru.
29. Осницкий, А. К. Определение характеристик социальной адаптации / А.К. Осницкий // Психология и школа. — 2004. — №1— С.43-56
30. Попова Т.И. Психологические проблемы адаптации студентов к условиям ВУЗа.// Вестник Санкт-Петербургского Университета. Сер 6, вып 2 ч II: 2007. С 53-57.
31. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. — Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2001. — 672 с.
32. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. — СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. - 479.
33. Реан А.А. Психология изучения личности – СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 1999. — 288 с.
34. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: "Прогресс", 1994. – 480 с.
35. Розум С.И. Психология социализации и социальной адаптации человека. – СПб.: Речь, 2006. – 365 с.
36. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии – СПб: Питер, 2002 г. – 720 с.
37. Свенцицкий А.Л. Социальная психология: Учебник. — М.:ТК Велби, Изд-во Проспект, 2004. - 336 с.
38. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982 – 128 с.
39. Стефаненко Т.Г. Методы подготовки к межкультурному взаимо­действию // Стефаненко Т.Г, Шлягина Е.И., Ениколопов С.Н. Методы этнопсихологического исследования. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993. С.55-78.
40. Стефаненко Т. Г. Этнопсихология: Учебник для вузов. — 4-е изд., испр. и доп. — М.: Аспект Пресс, 2009. — 368 с.
41. Ташлыков В.А. Психология лечебного процесса. – Л.: «Медицина», 1984. – 192с.
42. Триандис Г.К. Культура и социальное поведение. – М.: Форум, 2007 – 384 с.
43. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с.
44. Эмиграция и эмигранты: история и психология. / Фрейкман-Хрусталева Н. С., Avraam I. Novikov. СПБ.: Санкт-Петербургский Государственная Академия Культуры, 1995 – 153 с.
45. Фрейд. З. Введение в психоанализ: Лекции. М., "Наука",1989 – 608 с.
46. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. — 2-е изд. — СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. — 860 с.
47. ХекхаузенХ. Психология мотивации достижения. – СПб.: Речь, 2001. – 256 с.
48. Andrade, M. S. International student persistence: Integration or cultural integrity? Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice, 2006, 8(1), 57-81. URL: [www.scopus.com](http://www.scopus.com/)
49. Berry J.W. Immigration, Acculturation, and Adaptation//Applied psychology: an international review, 1997. 46 (1). 5-68.
50. Bornstein, M. H. The specificity principle in acculturation science. Perspectives on Psychological Science, 2017, 12(1), 3-45. doi:10.1177/1745691616655997
51. Graves T.D., Acculturation, Access, and Alcohol in a Tri-Ethnic Community. American Anthropologist, 1967, 69: 306–321. doi:10.1525/aa.1967.69.3-4.02a00030
52. Grigoryev, D., & Berry, J. W. Acculturation preferences, ethnic and religious identification and the socio-economic adaptation of russian-speaking immigrants in Belgium. Journal of Intercultural Communication Research, 2017, 46(6), 537-557. doi:10.1080/17475759.2017.1386122
53. Haugen, I., & Kunst, J. R. A two-way process? A qualitative and quantitative investigation of majority members’ acculturation. International Journal of Intercultural Relations, 2017, 60, 67-82. doi:10.1016/j.ijintrel.2017.07.004
54. Lazarus, Richard S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 1966. – 466 p.
55. Lazarus, R. Pattern of Adjustment. New York: McGraw-Hill, 1976. – 680p.
56. Lysgaard S. Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright Grantees Visiting the United States// International Social Science Bulletin, 1955, vol. 7, № 1.
57. Matera, C., Imai, T., & Pinzi, S. (2018). Do you think like me? perceived concordance concerning contact and culture maintenance on international students’ intentions for contact with the host-society. International Journal of Intercultural Relations, 63, 27-37. doi:10.1016/j.ijintrel.2017.11.004
58. Oberg K. Cultural Shock: Adjustment to new cultural environments// Practical Anthropology, 1960, 7, 177-182.
59. Redfield, R., Linton, R., & Herskovits. M. (1936). Memorandum on the study of acculturation. American Anthropologist. 38. 149-152.
60. Schotte, K., Stanat, P., & Edele, A. Is integration always most adaptive? the role of cultural identity in academic achievement and in psychological adaptation of immigrant students in germany. Journal of Youth and Adolescence, 2018, 47(1), 16-37. doi:10.1007/s10964-017-0737-x
61. Selye H. The story of the adaptation syndrome. Montreal: ACTA inc. Medical publishers, 1960 – 264 p.
62. Smalley W. Culture shock, language shock, and the shock of self-discovery. // Practical Anthropology, 1963, № 10, 49-56
63. Yang, X. Y., & Yang, F. Acculturation versus cultural retention: The interactive impact of acculturation and co-ethnic ties on substance use among chinese students in the united states. Journal of Immigrant and Minority Health, 2018,20(3), 546-560. doi:10.1007/s10903-017-0598-0

Приложения

*Приложение 1*. Интервью 1.

1. Биографическая анкета: имя, возраст, семья (полная/неполная, какой ребенок по счету, образование родителей)
* Как выглядит ваше финансовое обеспечение? (помогают родители/сам справляюсь/грант(стипендия)/другое)
* Откуда вы приехали?
* Сколько примерно жителей в вашем городе?
1. Почему решили переехать в другой город?

Почему выбрали именно этот вуз?

Какую специальность вы выбрали? И почему?

1. Как ваша семья и друзья отнеслись к переезду?

Как часто вы контактируете с родственниками/друзьями из родного города?

Как часто планируете ездить домой?

1. Удалось ли вам найти здесь новых знакомых или друзей?

Какие трудности вызывает у вас жизнь в новом городе?

Какие преимущества дал вам переезд в этот город?

Опишите свой привычный режим дня после приезда в город? (где проживает и с кем, режим дня, привычки)

1. Какие яркие события произошли с вами с момента приезда в этот город (+/-)?
2. Как вам кажется, повлиял ли на вас переезд и каким образом?

Довольны ли вы в целом своим переездом?

Планируете ли вы после окончания обучения остаться в этом городе?

Оцените по 5-балльной шкале (1 балл – очень плохо, 3 – затрудняюсь ответить 5 – очень хорошо) как вы справляетесь со своей нынешней жизненной ситуацией.

*Приложение 2.* Интервью 2.

1. Успели ли вы за прошедший привыкнуть к новому месту жительства: к ритму жизни, к людям?

Спустя это время, оправдались ли ваши ожидания по поводу города, вуза, специальности? Если нет, что повлияло на изменение?

Опишите свой привычный режим дня после приезда в город? (где проживает и с кем, режим дня, привычки)

1. С какими трудностями вы столкнулись за время проживания и учебы здесь, например, в сфере (бытовой, финансовой, досуговой, правовой, коммуникативной, здоровье, прочее)
2. Как часто вы контактируете с родственниками/ друзьями из родного города?

Удалось ли вам найти здесь друзей? Это те же люди, что и полгода назад?

1. Какие достоинства и недостатки города/вуза вы отметили за время пребывания здесь?

Изменилось ли ваше отношение к городу и в какую сторону? Появились ли у вас новые привычки или любимые места в городе?

1. Какие яркие события произошли с вами с момента приезда в этот город (+/-)?
2. Как вам кажется, повлиял ли на вас переезд и каким образом?

Скучаете ли вы по родному городу?

Планируете ли вы после окончания обучения остаться в этом городе/ вернуться домой/ переехать куда-то ещё?

Оцените по 5-балльной шкале (1 балл – очень плохо, 3 – затрудняюсь ответить 5 – очень хорошо) как вы справляетесь со своей нынешней жизненной ситуацией.