

**А.А. Голованова,
Т.Ю. Фадеева**

Субъектно-личностные предикторы социально-психологической адаптации студентов

Целью статьи является исследование связи социально-психологической адаптации с личностными (надежда, оптимизм, счастье, удовлетворенность жизнью) и субъектными (саморегуляция) характеристиками студентов, а также выявление среди них факторов, предопределяющих успешность адаптации. Методы исследования — психодиагностические и метод статистической обработки данных (корреляционный и регрессионный анализ).

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация; личностные характеристики; субъектные характеристики.

Проблемой адаптации в учебном заведении студентов и школьников в последнее десятилетие занимаются многие отечественные исследователи [1; 4; 5; 6; 7]. В работах выявляется специфика социально-психологической адаптации учащихся школ и вузов, определяются причины трудностей адаптационного процесса, предлагаются пути их преодоления, изучаются возможности формирования и развития новых приспособительных механизмов, овладения новыми поведенческими стратегиями.

В наиболее общем понимании социально-психологическая адаптация — это приспособление личности к изменяющимся социальным условиям, связанное с возможностью полноценно выполнять необходимые психосоциальные функции: адекватно, реалистично воспринимать окружающий мир, обучаться, трудиться, эффективно общаться с окружающими людьми, выстраивать оптимальные взаимоотношения с ними, реактивно и гибко изменять свое поведение.

При взаимодействии человека с окружающей средой, в процессе которого разворачиваются адаптационные процессы, важной становится степень активности личности, уровень ее мобилизации. Так, Д.А. Леонтьев подчеркивает, что «адаптация подразумевает не только приспособление к заданным условиям, но и готовность к их изменению и способность к созданию определенных условий с помощью сложных механизмов совладания с изменяющейся действительностью» [8: с. 5].

В адаптационном процессе важную роль играют способности человека выстраивать и контролировать свою собственную целенаправленную и осознанную психическую активность — то есть особенности саморегуляции.

Подтверждением тому является исследование, выполненное В.И. Моросановой, И.Ю. Цыгановым, А.В. Ваниным, Е.В. Филипповой [10], в котором показано, что развитая способность к саморегуляции и наличие высокой мотивации сопутствуют адаптации к условиям учебного процесса.

Вместе с тем многими учеными [2; 3; 11; 13] отмечается, что снижать риск нарушений адаптации могут определенные — позитивные — стороны личности. К таковым относят удовлетворенность жизнью, оптимистическую установку личности, надежду, субъективное счастье, достаточно высокий уровень психологического благополучия.

Однако следует отметить, что субъектные и личностные характеристики изучаются как относительно самостоятельные факторы социально-психологической адаптации личности. Поэтому вызывает интерес анализ того, как и те и другие в своем взаимодействии связаны с успешностью адаптационного процесса. Нам представляется особенно интересным и практически значимым изучение личностных (позитивных) и субъектных факторов, которые связаны с процессом социально-психологической адаптации и, возможно, предопределяют его успешность или, наоборот, дезадаптацию.

В качестве гипотезы нашего исследования выдвинуто предположение о том, что субъектные (саморегуляция и ее компоненты) и личностные (надежда, диспозиционный оптимизм, счастье и удовлетворенность жизнью) характеристики выступают предикторами социально-психологической адаптации студентов.

Эмпирическое исследование проводилось на базе Саратовского национального исследовательского государственного университета им Н.Г. Чернышевского. Выборку составили студенты 1–4 курсов. Всего в исследовании приняли участие 110 человек. Возрастной диапазон 17–23 года (средний возраст — 20 лет).

Были использованы следующие методики:

1. Результаты социально-психологической адаптации студентов определялись с помощью теста «Методика диагностики социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда.

2. Для изучения субъектных характеристик (саморегуляции и ее компонентов) использовался опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

3. Для изучения личностных характеристик студента применялись «Шкала диспозиционной надежды» Р. Снайдера в адаптации К. Муздыбаева; «Тест диспозиционного оптимизма (ЛОТ)» (М. Шейера, Ч. Карвера в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева и Е.Н. Осина); «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера и «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина.

Для статистической обработки результатов исследования применялась программа SPSS 17.0. С целью определения внутренней согласованности данных вычислялся коэффициент α -Кронбаха, использовались общие статистики, проводились корреляционный и регрессионный анализы.

Проведенное исследование показало (см. табл. 1), что все исследуемые характеристики личности взаимосвязаны с социально-психологической адаптацией, поэтому имеются перспективы регрессионного анализа, который позволит выделить наиболее значимые предикторы.

Таблица 1

Общие статистики и корреляционный анализ (*r*-Пирсона) показателей

	Среднее	Стд. отклонение	Социально-психологическая адаптация (<i>r</i>)
Удовлетворенность жизнью	24,6545	4,60840	0,350**
Субъективное счастье	20,4636	4,80954	0,215*
Диспозиционный оптимизм	24,3000	4,20910	0,365**
Надежда	23,2818	2,46492	0,366**
Общий уровень саморегуляции	29,3636	5,52845	0,457**
Планирование	5,8455	2,01000	0,152
Моделирование	5,3000	1,67305	0,469**
Программирование	5,9091	1,92304	0,319**
Оценивание результатов	6,1273	1,69245	0,331**
Гибкость	5,9909	1,65621	0,328**
Самостоятельность	4,7545	2,11672	0,09

Примечание: * — корреляция значима на уровне 0,05; ** — корреляция значима на уровне 0,01.

Однако представляется интересным описание результатов корреляционного анализа, подчеркивающих взаимосвязь личностных и субъектных характеристик с показателями социально-психологической адаптации студентов.

Интегральный показатель «Адаптация» имеет значимые корреляционные связи со следующими личностными характеристиками: удовлетворенность жизнью ($r = 0,350$; $p \leq 0,01$), надежда ($r = 0,366$; $p \leq 0,01$), диспозиционный оптимизм ($r = 0,365$; $p \leq 0,01$), субъективное счастье ($r = 0,215$; $p \leq 0,05$); а также с субъектной характеристикой — общим уровнем саморегуляции ($r = 0,457$; $p \leq 0,01$) и ее регуляторными процессами: моделированием ($r = 0,469$; $p \leq 0,01$), программированием ($r = 0,319$; $p \leq 0,01$), оцениванием результатов ($r = 0,331$; $p \leq 0,01$) и гибкостью ($r = 0,328$; $p \leq 0,01$).

Отсюда можно предположить, что студентам, которые удовлетворены своей жизнью, счастливы во всех сферах жизни, намного легче адаптироваться к социуму. Полученные данные согласуются с исследованиями М. Аргайла [2], в которых показано, что субъективное благополучие (удовлетворенность жизнью, субъективное счастье) и адаптация взаимосвязаны. Одним из важных условий успешности адаптационного процесса является позитивный настрой на будущее, то есть чем позитивнее ожидания субъекта относительно будущего, тем более успешно и легко проходит у него адаптационный процесс. Оптимистически настроенные люди ожидают от будущего больше хороших событий, чем плохих. Студенты, которые

способны находить различные пути достижения поставленных перед собой целей, двигаться к ним планомерно и осознанно, учитывать значимые условия для достижения своих целей, продумывать программу своих действий, гибко адаптируясь к изменению условий и адекватно оценивая полученные результаты своей произвольной активности, легче и быстрее приспосабливаются к новой обстановке, у них успешнее проходит адаптационный процесс.

Следует отметить, что надежда, оптимизм и общий уровень саморегуляции наряду с общим коэффициентом адаптивности имеют значимые положительные взаимосвязи с результатами позитивного процесса, выражающегося в адаптации, и значимые отрицательные взаимосвязи с негативным процессом, выражающимся в дезадаптации. Субъективное счастье также имеет относительно равные по силе взаимосвязи с данными процессами, хотя и статистически незначимые. Можно предположить, что адаптированность обеспечивается сбалансированностью влияния данных личностных качеств на процессы адаптации и дезадаптации, тогда как степень удовлетворенности жизнью в большей степени определяет процесс дезадаптации ($r = -0,343$; $p \leq 0,01$), чем адаптации.

Помимо интегрального показателя «Адаптация» нам представляется важным охарактеризовать значимые взаимосвязи субъектных и личностных характеристик с отдельными компонентами социально-психологической адаптации (по К. Роджерсу и Р. Даймонду).

Наиболее интересными нам показались корреляционные связи интегрального показателя «Самопринятие». Принятие личностью себя как компонент социально-психологической адаптации определяется саморегуляцией активности личности ($r = 0,311$; $p \leq 0,01$), при этом не имея ни одной связи с личностными характеристиками, отражающими позитивное мировосприятие. Хотя у В.И. Моросановой есть объяснение этому: «развитая, осознанная саморегуляция “ведет за собой” развитие самосознания» [9: с. 44], отсюда — принятие студентом себя. Причем осознанная саморегуляция в большей степени обуславливается ее шкалами: «Гибкость» ($r = 0,343$; $p \leq 0,01$), «Программирование» ($r = 0,268$; $p \leq 0,01$), то есть способностью детально разрабатывать программы своих действий и перестраивать, вносить коррекцию в систему саморегуляции.

Однако следует отметить, что степень удовлетворенности личности своими характеристиками (шкала «Принятие себя») взаимосвязана не только с общим уровнем саморегуляции ($r = 0,286$; $p \leq 0,01$), ее шкалами — «Планирование» ($r = 0,260$; $p \leq 0,05$), «Моделирование» ($r = 0,337$; $p \leq 0,01$), «Программирование» ($r = 0,216$; $p \leq 0,05$), «Оценка результата» ($r = 0,213$; $p \leq 0,05$), «Гибкость» ($r = 0,216$; $p \leq 0,05$), — но и с личностными характеристиками, такими, как удовлетворенность жизнью ($r = 0,300$; $p \leq 0,01$), надежда ($r = 0,323$; $p \leq 0,01$), диспозиционный оптимизм ($r = 0,241$; $p \leq 0,05$) и субъективное счастье ($r = 0,245$; $p \leq 0,01$).

Неудовлетворенность индивида собой в процессе социально-психологической адаптации (шкала «Непринятие себя») определяется неудовлетворенностью жизнью ($r = -0,242$; $p \leq 0,05$), низким уровнем оптимизма ($r = -0,258$; $p \leq 0,01$), а также низким уровнем саморегуляции ($r = -0,388$; $p \leq 0,01$) и ее регуляторных процессов — моделирования ($r = -0,326$; $p \leq 0,01$), программирования ($r = -0,278$; $p \leq 0,01$) и гибкости ($r = -0,315$; $p \leq 0,01$).

Положительные корреляционные связи были выявлены между значениями интегрального показателя «Принятие — непринятие других» и такими личностными характеристиками, как удовлетворенность жизнью ($r = 0,250$; $p \leq 0,01$), надежда ($r = 0,312$; $p \leq 0,01$), диспозиционный оптимизм ($r = 0,212$; $p \leq 0,01$), а также общим уровнем саморегуляции ($r = 0,253$; $p \leq 0,01$) и ее шкалой «Гибкость» ($r = 0,345$; $p \leq 0,01$).

Причем низкий уровень конфликтных отношений с другими людьми определяют перечисленные характеристики (отрицательные корреляционные взаимосвязи со шкалой «Непринятие других»): удовлетворенность жизнью ($r = -0,320$; $p \leq 0,01$), надежда ($r = -0,249$; $p \leq 0,01$), диспозиционный оптимизм ($r = -0,313$; $p \leq 0,01$), субъективное счастье ($r = -0,195$; $p \leq 0,05$), общий уровень саморегуляции ($r = -0,269$; $p \leq 0,01$) и ее шкалы: «Моделирование» ($r = -0,245$; $p \leq 0,01$), «Гибкость» ($r = -0,462$; $p \leq 0,01$).

Принятие других взаимосвязано с надеждой ($r = 0,268$; $p \leq 0,01$) и низким уровнем одной из шкал саморегуляции — «Самостоятельностью» ($r = -0,226$; $p \leq 0,05$). Можно предположить, что принятие других у данных респондентов определяется упорством в достижении цели и способностью находить пути для ее достижения, однако при этом у них наблюдается отсутствие критичности и зависимость от мнений и оценок окружающих.

Значение интегрального показателя «Эмоциональная комфортность» имеет значимые положительные корреляционные связи с общим уровнем саморегуляции ($r = 0,296$; $p \leq 0,01$), ее шкалами: «Моделирование» ($r = 0,437$; $p \leq 0,01$), «Гибкость» ($r = 0,297$; $p \leq 0,01$), а также с удовлетворенностью жизнью ($r = 0,238$; $p \leq 0,05$). Эти данные согласуются с результатами исследования, показывающими, что удовлетворенность жизнью связана с позитивными и негативными эмоциями, являющимися компонентами субъективного благополучия [12].

Причем вместе с общим коэффициентом эмоционального комфорта значимые взаимосвязи наблюдаются только с результатами негативного полюса шкалы — «Эмоциональным дискомфортом». Логично, что выявлены отрицательные связи с удовлетворенностью жизнью ($r = -0,279$; $p \leq 0,01$), оптимизмом ($r = -0,276$; $p \leq 0,01$), а также с общим уровнем саморегуляции ($r = -0,333$; $p \leq 0,01$) и ее регуляторными процессами — моделированием ($r = -0,404$; $p \leq 0,01$), программированием ($r = -0,209$; $p \leq 0,05$), гибкостью ($r = -0,267$; $p \leq 0,01$). Таким образом, можно предположить, что низкий уровень выраженности данных качеств является фактором негативных эмоций (тревожность, беспокойство или, напротив, апатия), что мешает процессу приспособления

к окружающей среде. У респондентов, которые не удовлетворены жизнью, негативно настроены относительно будущего, не склонны детально продумывать свое поведение и программы действий, а также не проявляют гибкости в системе саморегуляции, в меньшей степени выражена свобода эмоциональных проявлений, что приводит к эмоциональному дискомфорту и, как следствие, отягощает процесс адаптации.

Было замечено, что значения интегрального показателя «Интернальность» положительно коррелируют с характеристиками: удовлетворенность жизнью ($r = 0,201$; $p \leq 0,05$), надежда ($r = 0,335$; $p \leq 0,01$), диспозиционный оптимизм ($r = 0,226$; $p \leq 0,05$), общий уровень саморегуляции ($r = 0,377$; $p \leq 0,01$), а также ее шкалами — «Моделирование» ($r = 0,477$; $p \leq 0,01$), «Программирование» ($r = 0,276$; $p \leq 0,01$), «Гибкость» ($r = 0,389$; $p \leq 0,01$).

Вместе с тем мы выявили, что перечисленные характеристики имеют отрицательную взаимосвязь со шкалой «Внешний контроль». Можно предположить, что ожидание внешнего контроля от других людей, пассивность в решении жизненных задач определяют неудовлетворенность жизнью ($r = -0,253$; $p \leq 0,01$), пессимизм ($r = -0,3$; $p \leq 0,01$), отсутствие надежды ($r = -0,338$; $p \leq 0,01$), а также низкий уровень саморегуляции поведения ($r = -0,35$; $p \leq 0,01$), особенно ее компонентов: моделирование ($r = -0,43$; $p \leq 0,01$), программирование ($r = -0,261$; $p \leq 0,01$) и гибкость ($r = -0,462$; $p \leq 0,01$).

Внутренний контроль взаимосвязан только с общим уровнем саморегуляции ($r = 0,243$; $p \leq 0,05$), в первую очередь — со сформированностью у студента осознанного планирования цели деятельности ($r = 0,233$; $p \leq 0,05$) и оценки результата ($r = 0,215$; $p \leq 0,05$). Отсюда можно предположить, что студенты выступают активными субъектом собственной деятельности, считая все происходящие с ними события результатом своей деятельности, если они удовлетворены своей жизнью, позитивно настроены относительно будущего, обладают высоким уровнем осознанной саморегуляции своей произвольной активности.

Положительные взаимосвязи были обнаружены между значениями интегрального показателя «Доминирование — ведомость» и следующими характеристиками: надежда ($r = 0,278$; $p \leq 0,01$), диспозиционный оптимизм ($r = 0,191$; $p \leq 0,05$), общий уровень саморегуляции ($r = 0,335$; $p \leq 0,01$), а также ее шкалами: «Программирование» ($r = 0,234$; $p \leq 0,05$), «Моделирование» ($r = 0,305$; $p \leq 0,01$), «Самостоятельность» ($r = 0,242$; $p \leq 0,05$). Возможно, способность занимать ведущее положение в межличностных отношениях можно объяснить оптимистичной установкой, упорством в стремлении к цели в совокупности со способностью планировать, выделять значимые условия, детально продумывать способы своих действий для ее достижения, самостоятельно организовывать работу и находить пути к цели, несмотря на возникающие препятствия.

Отметим, что стремление к доминированию (шкала «Доминирование») положительно коррелирует с надеждой ($r = 0,324$; $p \leq 0,01$), упорством в стремлении

к цели в совокупности со способностью находить пути для ее достижения. Тогда как зависимость от других (шкала «Ведомость») имеет значимые отрицательные корреляционные связи с характеристиками: удовлетворенность жизнью ($r = -0,220$; $p \leq 0,05$), диспозиционный оптимизм ($r = -0,197$; $p \leq 0,05$), общий уровень саморегуляции ($r = -0,343$; $p \leq 0,01$), причем в большей степени за счет таких ее компонентов, как: моделирование ($r = -0,285$; $p \leq 0,01$), программирование ($r = -0,342$; $p \leq 0,01$), самостоятельность ($r = -0,217$; $p \leq 0,05$).

Шкала «Эскапизм» (уход от проблем в мир иллюзий, непринятие реальности такой, какая она есть на самом деле) имеет отрицательные взаимосвязи с удовлетворенностью жизнью ($r = -0,292$; $p \leq 0,05$), надеждой ($r = -0,234$; $p \leq 0,05$), диспозиционным оптимизмом ($r = -0,235$; $p \leq 0,05$), субъективным счастьем ($r = -0,218$; $p \leq 0,05$), общим уровнем саморегуляции ($r = -0,216$; $p \leq 0,05$) и ее шкалами: «Моделирование» ($r = -0,195$; $p \leq 0,05$), «Программирование» ($r = -0,192$; $p \leq 0,05$), «Гибкость» ($r = -0,282$; $p \leq 0,01$).

В процессе корреляционного анализа изучаемых качеств личности с социально-психологической адаптацией выявляется общая закономерность: обнаруживается более густая сеть корреляционных взаимосвязей переменных с негативной стороной процесса, чем с позитивной. О проблеме осмысления неоднородности связей между одними и теми же переменными на разных полюсах измерительных шкал размышляет Д.А. Леонтьев, объясняя это тем, что «при более низком уровне личностного развития связи между переменными носят более жесткий, детерминистический характер, а на высоком уровне развития одни переменные выступают по отношению к другим лишь как предпосылки, не предопределяя их однозначно» [8: с. 17–18].

Далее был осуществлен многофакторный регрессионный анализ, наиболее адекватно описывающий реальность в силу комплексного учета влияния одновременно нескольких факторов. Предикторы интегрального показателя социально-психологической адаптации представлены в таблице 2.

Таблица 2

Предикторы социально-психологической адаптированности

Предикторы	β	t	p
Общий уровень саморегуляции	0,356	4,202	0,000
Удовлетворенность жизнью	0,278	3,456	0,001
Надежда	0,198	2,325	0,022
	$R^2 = 0,333$; $F = 17,637$ при $p = 0,05$		

Примечания: β — стандартизированный регрессионный коэффициент; t — критерий Стьюдента, p — уровень значимости, R^2 — коэффициент множественной детерминации, F — критерий Фишера.

Регрессионное уравнение социально-психологической адаптированности студентов имеет следующий вид: $\text{Адапт} = 10,276 + 0,356\text{ОУС} + 0,278\text{УЖ} + 0,198\text{Н}$, где ОУС — общий уровень саморегуляции, УЖ — удовлетворенность жизнью, Н — надежда.

Полученное уравнение объясняет 33 % дисперсии социально-психологической адаптированности студентов. Наибольший вклад оказывает саморегуляция поведения личности.

Из регрессионной модели видно, что положительный результат процесса социально-психологической адаптации студентов можно прогнозировать через высокий уровень развитости саморегуляции деятельности, удовлетворенность жизнью и надежду как диспозицию личности.

Можно предположить, что социально-психологическая адаптация успешнее проходит у студентов, которые удовлетворены своей жизнью, способны к выдвижению целей и поиску путей для их достижения, несмотря на препятствия, при этом адекватно оценивающие значимые внутренние условия и внешние обстоятельства достижения намеченных целей, продумывающие свою деятельность и гибко реагирующие на изменяющиеся события, корректируя программу деятельности.

Вместе с тем необходимо отметить, что такие личностные характеристики, как субъективное счастье и оптимизм, несмотря на наличие значимых положительных корреляционных взаимосвязей данных параметров с адаптацией, не предопределяют успешность социально-психологической адаптации. Это может свидетельствовать в пользу того, что когнитивные характеристики (удовлетворенность жизнью, надежда) обладают большей силой влияния на повышение уровня адаптированности, нежели эмоциональные (субъективное счастье, оптимизм).

Выводы

Интегральный показатель социально-психологической адаптации связан со следующими субъектными и личностными характеристиками (по мере снижения их значимости): общим уровнем саморегуляции (и ее параметрами — моделированием, оцениванием результатов, гибкостью, программированием), надеждой, диспозиционным оптимизмом, удовлетворенностью жизнью, субъективным счастьем.

Анализ данных показывает, что адаптированность обеспечивается сбалансированным влиянием надежды, оптимизма и общего уровня саморегуляции на процессы адаптации и дезадаптации, тогда как степень удовлетворенности жизнью в большей степени определяет процесс дезадаптации.

В результате исследования выяснилось, что когнитивные характеристики (удовлетворенность жизнью, надежда) обладают большей силой влияния на повышение уровня адаптированности, нежели эмоциональные (субъективное счастье, оптимизм). Согласно результатам исследования, предикторами адаптации выступают саморегуляция, надежда и удовлетворенность жизнью. То есть положительный результат процесса социально-психологической адаптации студентов можно прогнозировать через (в порядке снижения веса предикторов): высокий уровень развитости саморегуляции деятельности, удовлетворенность жизнью и надежду как диспозицию личности.

Литература

1. *Акименко А.К.* Стратегии адаптивного поведения студенческой молодежи и их характеристика // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 1. С. 63–74.
2. *Аргайл М.* Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
3. *Бонивелл И.* Ключи к благополучию: что может позитивная психология. М.: Время, 2009. 192 с.
4. *Караваяева Е.М., Печерский В.Г., Иванов Д.Е.* Различия показателей социально-психологической адаптации у школьников и студентов // Экспериментальная психология в России: традиции и перспективы. URL: http://psyjournals.ru/files/34873/exp_collection_Karavaeva.pdf (дата обращения: 15.08.2016).
5. *Кузьмина В.М.* Особенности социально-психологической адаптации студентов в вузе: автореф. ... канд. психол. наук. Курск, 2006. 24 с.
6. *Пакулина С.А.* Адаптивные способности студентов педагогического вуза: структура, факторы и средства развития. М.: Изд-во СГУ, 2008. 201 с.
7. *Петрова Н.И.* Уровень самоактуализации студентов и их социально-психологическая адаптация // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 3. С. 116–120.
8. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 675 с.
9. *Моросанова В.И.* Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2010. № 1. С. 36–46.
10. *Моросанова В.И., Цыганов И.Ю., Ванин А.В., Филиппова Е.В.* Взаимосвязь мотивации и осознанной саморегуляции учения // Психологические исследования. 2012. Т. 5, № 24. С. 5. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 16.08.2016).
11. *Селигман Мартин Э.П.* Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни: пер. с англ. М.: София, 2006. 368 с.
12. *Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S.* The Satisfaction with Life Scale // Journal of Personality Assessment. 1985. № 49 (1). P. 71–75.
13. *Snyder C.R., Rand K.L., Sigmon D.R.* Hope theory: a member of the positive psychology family // Handbook of positive psychology / Eds. C.R. Snyder, S.J. Lopez. New York, NY: Oxford University Press, 2002. P. 257–347.

Literatura

1. *Akimenko A.K.* Strategii adaptivnogo povedeniya studencheskoj molodezhi i ix karakteristika // Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Akmeologiya obrazovaniya. Psixologiya razvitiya. 2014. T. 1. S. 63–74.
2. *Argajl M.* Psixologiya schast'ya. SPb.: Piter, 2003. 271 s.
3. *Bonivell I.* Klyuchi k blagopoluchiyu: chto mozhet pozitivnaya psixologiya. M.: Vremya, 2009. 192 s.
4. *Karavaeva E.M., Pecherskij V.G., Ivanov D.E.* Razlichiya pokazatelej social'no-psixologicheskoy adaptacii u shkol'nikov i studentov // E'ksperimental'naya psixologiya v Rossii: tradicii i perspektivy'. URL: http://psyjournals.ru/files/34873/exp_collection_Karavaeva.pdf (data obrashheniya: 15.08.2016).
5. *Kuz'mina V.M.* Osobennosti social'no-psixologicheskoy adaptacii studentov v vuze: avtoref. ... kand. psixol. nauk. Kursk, 2006. 24 s.

6. *Pakulina S.A.* Adaptivny'e sposobnosti studentov pedagogicheskogo vuza: struktura, faktory i sredstva razvitiya. M.: Izd-vo SGU, 2008. 201 s.
7. *Petrova N.I.* Uroven' samoaktualizacii studentov i ix social'no-psixologicheskaya adaptaciya // *Psixologicheskij zhurnal*. 2003. T. 24. № 3. S. 116–120.
8. Lichnostny'j potencial: struktura i diagnostika / pod red. D.A. Leont'eva. M.: Smy'sl, 2011. 675 s.
9. *Morosanova V.I.* Individual'ny'e osobennosti osoznannoj samoregulyacii proizvol'noj aktivnosti cheloveka // *Vestn. Mosk. un-ta. Ser. 14. Psixologiya*. 2010. № 1. S. 36–46.
10. *Morosanova V.I., Czy'ganov I.Yu., Vanin A.V., Filippova E.V.* Vzaimosvyaz' motivacii i osoznannoj samoregulyacii ucheniya // *Psixologicheskie issledovaniya*. 2012. T. 5, № 24. S. 5. URL: <http://psystudy.ru> (data obrashheniya: 16.08.2016).
11. *Seligman Martin E.P.* Novaya pozitivnaya psixologiya: Nauchny'j vzglyad na schast'e i smy'sl zhizni: per. s angl. M.: Sofiya, 2006. 368 s.
12. *Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S.* The Satisfaction with Life Scale // *Journal of Personality Assessment*. 1985. № 49 (1). P. 71–75.
13. *Snyder C.R., Rand K.L., Sigmon D.R.* Hope theory: a member of the positive psychology family // *Handbook of positive psychology* / Eds. C.R. Snyder, S.J. Lopez. New York, NY: Oxford University Press, 2002. P. 257–347.

*A.A. Golovanova,
T.Yu. Fadeeva*

Subject-Personal Predictors of Social-Psychological Adaptation of Students

The purpose of the article is to research the interrelation of social-psychological adaptation with the personal characteristics (hope, optimism, happiness and satisfaction with life) and characteristics of subject (self-regulation) of students and also to reveal among them the factors determining the success of adaptation. Research methods are psychodiagnostic ones and the method of statistical data processing (correlation and regression analysis).

Keywords: social-psychological adaptation; personal characteristics; subject characteristics.