

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК

Руководитель ООП

канд. психол. наук, доцент

 Т. Е. Левицкая

подпись

« 19 » декабря 2023 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА СПЕЦИАЛИСТА
(ДИПЛОМНАЯ РАБОТА)

ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК РЕСУРС СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

по специальности 37.05.01 Клиническая психология
специализация «Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»

Гарипова Алина Ринатовна

Руководитель ВКР

д-р мед. наук

 Е. В. Гуткевич

подпись

« 18 » января 2023 г.

Автор работы

студент группы № 20703

 А. Р. Гарипова

подпись

« 18 » января 2023 г.

Томск – 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 Жизненные ценности и здоровый образ жизни как ресурс социально-психологической адаптации студентов: теоретическая основа исследования.....	6
1.1 Социально-психологическая адаптация как основа постоянной качественной активности студентов в вузе	6
1.2 Ресурсный подход к социально-психологической адаптации студентов .	13
1.3 Здоровый образ жизни и жизненные ориентации как ресурсы социально-психологической адаптации студентов	20
2 Эмпирическое исследование жизненных ценностей и здорового образа жизни как ресурсов социально-психологической адаптации студентов высших учебных заведений	26
2.1 Описание процедуры исследования.....	26
2.2 Описание выборочной совокупности исследования, ее основных характеристик социально-психологической адаптации, а также тенденций образа жизни и жизненных ценностей.....	32
2.3 Результаты эмпирического исследования: анализ и описание жизненных ценностей и здорового образа жизни как ресурса социально-психологической адаптации студентов в вузе.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	53
ПРИЛОЖЕНИЕ А	61
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ В	64
ПРИЛОЖЕНИЕ Г	66
ПРИЛОЖЕНИЕ Д	68
ПРИЛОЖЕНИЕ Е.....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж	71

ВВЕДЕНИЕ

Социально-психологическая адаптация студентов к вузу и учебной деятельности в нем является разновидностью адаптации психологической и характеризует жизнедеятельность человека в вузе, связанную с учением, а также сферу его социально-психологических связей и отношений с окружающими, в которой происходит адаптация психики [45].

Процесс социально-психологической адаптации является важным и в некоторых случаях решающим для дальнейшего развития личности [44; 50]. Помимо этого, в масштабах обучения в вузе, социально-психологическая адаптация, а именно уровень адаптированности студента, напрямую влияет на то, как студент будет учиться, сможет ли он закончить вуз и в дальнейшем работать по профессии, сможет ли он дальше развиваться в указанном направлении и приносить пользу социуму, при этом оставаясь психологически здоровым и полноценно функционирующим человеком.

Проблема, исходя из вышеуказанных фактов, состоит в отсутствии единой модели комплекса факторов, влияющих на социально-психологическую адаптацию студентов в вузе. На данный момент есть многочисленные разрозненные исследования на эту тему.

Цель работы – изучение жизненных ценностей и здорового образа жизни как ресурса социально-психологической адаптации студентов высших учебных заведений.

Объект – социально-психологическая адаптация студентов высших учебных заведений.

Предмет – ресурсы социально-психологической адаптации студентов высших учебных заведений, а именно жизненные ценности и здоровый образ жизни.

Задачи:

1. На основе теоретического анализа литературы определить содержание и особенности феномена социально-психологической адаптации студентов к обучению в вузе;

2. Установить основные факторы, детерминирующие социально-психологическую адаптацию студентов к обучению в вузе;

3. Выявить, являются ли жизненные ценности и здоровый образ жизни студентов частью, факторами успешной адаптации к обучению в вузе;

4. Провести пилотажное эмпирическое исследование связи социально-психологической адаптации с психологическим здоровьем, смысложизненными ориентациями и здоровым образом жизни студентов.

Гипотеза исследования: жизненные ценности и здоровый образ жизни являются ресурсами социально-психологической адаптации студентов в высших учебных заведениях.

Дополнительная гипотеза: уровень адаптированности студентов, а также связь адаптированности и возможных факторов будут меняться в зависимости от того, на каком курсе обучаются студенты.

Теоретико-методологическими основаниями работы являются представления об адаптированности Т. Д. Дубовицкой и А. В. Крылова, понимание жизнестойкости как готовности и способности человека преодолевать стрессовые ситуации при сохранении внутреннего психологического баланса (С. Мадди, Д. А. Леонтьев), представления о личности и ее смысложизненных ориентациях Д. А. Леонтьева, представления о психологическом здоровье и его составных частях, исходящие из биопсихосоциальной модели.

В исследовании использовалась анкета с рядом социо-демографических вопросов и с применением психодиагностических методик: «Адаптированность студентов в вузе» (Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова); Шкала удовлетворённости жизнью (сокр. ШУДЖ, англ. Satisfaction With Life Scale, сокр. SWLS); Опросник SF-36 «Анкета оценки качества жизни»; Тест смысложизненные ориентации (методика СЖО), Д. А. Леонтьев; Анкета пищевого поведения (33 вопроса);

Анкета здорового образа жизни с открытыми, полузакрытыми и закрытыми вопросами;

Методы математической статистики и анализа данных, использованные в работе: описательные статистики; корреляционный анализ; регрессионный анализ (откликом является адаптация и уровень адаптированности, а факторами – остальные показатели); дисперсионный анализ (для проверки дополнительной гипотезы); описание текстовых ответов по результатам анкетирования.

Практическая значимость работы заключается в выявлении новых факторов (смыслоразнозначные ориентации) и в построении гипотетической модели факторов социально-психологической адаптации студентов в вузе, которая может быть использована кураторами в вузе в целях увеличения уровня адаптированности студентов к вузу и возможного увеличения успеваемости и общей активности студента.

Научная новизна исследования состоит в объединении качественного и количественного метода анализа данных, а также в исследовании относительно новых возможных факторов социально-психологической адаптации студентов в вузе.

Работа состоит из введения, двух глав (подробное содержание глав изложено ниже), заключения, списка использованных источников и литературы (69 источников) и приложений (7 приложений, содержащих бланки использованных методик и графики результатов дисперсионного анализа).

Первая глава включает в себя теоретический анализ источников и описание социально-психологической адаптации как основы постоянной и качественной активности студентов в вузе, ресурсного подхода к ней и описание жизненных ориентаций и здорового образа жизни как одного из ресурсов социально-психологической адаптации. Первая глава, аналогично второй, состоит из трех параграфов.

Вторая глава содержит в себе описание процедуры эмпирического исследования, выборочной совокупности и результатов анализа и проверки гипотез.

1 Жизненные ценности и здоровый образ жизни как ресурс социально-психологической адаптации студентов: теоретическая основа исследования

1.1 Социально-психологическая адаптация как основа постоянной качественной активности студентов в вузе

Адаптация человека к различным внешним условиям является одной из самых базовых и актуальных междисциплинарных проблем современной науки и практики, которая исследуется с разных сторон и достаточно интенсивно, в сравнении с другими вопросами. При этом понятие адаптации имеет большое количество трактовок в зависимости от научного направления и других факторов, что усложняет попытки систематизации уже полученных данных исследований.

В наиболее общем понимании, адаптация – это «взаимодействие живых организмов и окружающей среды, приводящее к наилучшему их приспособлению к жизни и деятельности» [22]. Также, в психолого-педагогической литературе распространено понимание адаптации как динамического и всестороннего процесса, который является результатом взаимодействия ряда факторов (психологических, социально-психологических, социальных, субъективных, объективных и т. д.) [40]. При этом, исследователи и специалисты практической деятельности предпочитают разделять адаптацию на типы, например, биофизиологическую и социально-психологическую [13]. Данные типы наиболее распространены и общеприняты как в психологии, так и в других смежных направлениях. Помимо них можно выделить профессиональную, социальную, психологическую и другие типы адаптации [2]. Для нас интерес представляет именно социально-психологическая адаптация.

Существует ряд определений социально-психологической адаптации:

- понимание социально-психологической адаптации как особого процесса освоения социально-психологических ролевых функций, приобретения людьми социально-психологического статуса [38];

- трактовка социально-психологической адаптации, исходя из представления о том, что она может реализоваться через механизмы самовосприятия, принятия других, эмоционального комфорта, интернальности, доминирования и эскапизма. Изменение этих механизмов способствует наиболее эффективной адаптации студентов к условиям учебы в вузе [11];
- наиболее обобщенное понимание социально-психологической адаптации как постоянного процесса активного приспособления человека к условиям социальной среды, в том числе результат данного процесса [19];
- социально-психологическая адаптация как способ защиты человека от внутренних стрессов, неустойчивости, страхов и тревог, возникающих в процессе социального взаимодействия [44];
- социально-психологическая адаптация студентов как некоторая способность, позволяющая не просто оптимально функционировать, но еще и наиболее эффективно справляться с межличностными и общественными потребностями, связанными с университетской адаптацией [49];
- социально-психологическая адаптация как ресурс оптимального функционирования в обществе и достижения поставленных целей, а также общего развития личности [39; 66].

Помимо определений, различаются факторы, влияющие на социально-психологическую адаптацию, а также ее виды, характеристики и другие параметры. Рассмотрение типологий социально-психологической адаптации, а также ее функций, является основным направлением в исследованиях. Помимо этого, наиболее часто можно встретить исследования, направленные на поиск взаимосвязи социально-психологической адаптации студентов в вузе с их личностными качествами и уровнем развития основных параметров психики, а также с тем, как они справляются со своими обязанностями при обучении в вузе.

Наиболее распространены в психологии два типа определений социально-психологической адаптации и их изучение [13]:

- 1) прогрессивная, когда достигается полная адаптация;

2) регрессивная – понимается скорее как формальная адаптация, которая не отвечает интересам общества, развитию данной социальной группы и самой личности.

Подход в виде разделения социально-психологической адаптации на «положительную» и «отрицательную» очень удобен, но не отражает всех возможных вариантов адаптации и как следствие, не может являться основой для описания большого набора возможных уровней и качественного разнообразия адаптированности студентов в вузе. Именно исходя из этого, стоит обратить внимание на другие типологии социально-психологической адаптации студентов в вузе, а также уровней адаптированности как ее результата. Кроме вышеуказанной типологии можно выделить еще одну, которая была создана специально для описания адаптации студентов-первокурсников [10]:

- адаптация формальная касается познавательно-информационного приспособления студентов к новому окружению, к структуре высшей школы, к содержанию обучения в ней, к ее требованиям к своим обязанностям;
- адаптация общественная – процесс внутренней интеграции групп студентов-первокурсников и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом;
- адаптация дидактическая – приспособление студентов к новой системе обучения, необходимости усваивать знания, подготовка студентов к новым формам и методам учебной работы в высшей школе.

Поиск других типологий социально-психологической адаптации не дает точных результатов и, помимо вышеуказанного разделения, нет больше никаких общепринятых типологий социально-психологической адаптации. В то же время, в различных методиках есть те или иные отдельные типы или виды адаптации студентов в вузе. На наш взгляд, это может стать еще одним направлением будущих исследований, так как в ряде случаев существует необходимость выделения и других типов социально-психологической адаптации.

Забара Л. И. с соавторами ставят проблему адаптации студентов к обучению в вузе в принципе и утверждают, что успешность студента напрямую зависит от способности к адаптации и степени адаптированности студентов к процессу обучения. Также, авторы указывают на то, что адаптация студентов первого курса рассматривается как комплексный процесс, затрагивающий все стороны их деятельности, и не ограничивается только процессом обучения. Следовательно, следует говорить о различных формах или уровнях приспособления к новым условиям: физиологическая (приспособление организма к новым физическим и психическим нагрузкам), социально-психологическая и академическая [12]. Стоит отметить, что данные авторы одни из немногих выделяют академическую адаптацию как отдельный вид, который требует отдельных и особых методов изучения.

Анализ ситуации в вузе показывает, что проблемы дезадаптации наиболее обостренно проявляются именно у студентов первых курсов, поскольку слишком много факторов создают возможность для появления дезадаптации. К таким факторам можно отнести [17]:

- новую, непривычную, не освоенную (не школьную) среду;
- отсутствие специфических практических навыков обучения в вузе;
- новый (студенческий) коллектив и необходимость освоения в нем;
- отсутствие опыта взаимодействия с вузовскими преподавателями;
- потребность в самоутверждении и самореализации;
- личностные особенности студента (темперамент, характер и т. п.);
- причастность к асоциальной неформальной молодежной среде;
- социально-материальные причины (низкий достаток семьи, многодетность, недостаток у родителей времени (знаний, опыта), семьи с одним родителем) и т. п.

Так, среди социально-психологической адаптации студентов в вузе можно выделить такие типы, как:

- Психологическая готовность студента к обучению в вузе и получению профессиональных навыков и умений;
- Адаптация студента к учебному процессу (смена формата взаимодействия с преподавателями, смена формата занятий и многое другое);
- Адаптация студента к учебной группе (обычная социальная адаптация, изменение окружения со школьного на студенческое);
- Адаптация студента к требованиям самоорганизации и саморегуляции студента в вузе (точнее, вопрос о том, насколько студент способен самостоятельно организовать себя в учебной деятельности и есть ли у него ресурсы саморегуляции в ней же, а также способен ли он их использовать);
- Адаптация студента к постоянным изменениям в учебном процессе, или скорее к неопределенности в учебном процессе (это важно вынести в отдельный блок, так как неопределенность в учебном процессе для многих становится препятствием).

Также стоит рассмотреть функции социально-психологической адаптации. Основными из них являются [22]:

- достижение максимального равновесия в системе «личность – социальная среда»;
- проявление и развитие «таланта» личности, иначе говоря, ее потенциала;
- формирование эмоционально-комформных позиций личности;
- самореализация личности;
- самопознание и самокоррекция личности;
- рост эффективности деятельности как адаптирующейся личности, так и социальной среды коллектива;
- сохранение психического здоровья.

Данный перечень функций социально-психологической адаптации указывает на то, что социально-психологическая адаптация есть главное и

основное условие оптимального функционирования студента в вузе, его успешной самореализации и развития, саморазвития и реализации его личностного потенциала. На развитие личности во многом влияют годы обучения в вузе, так как именно этот период определяет будущие позиции, предпочтения и навыки специалиста в профессиональной среде и является фундаментом для построения его будущей профессиональной карьеры [65]. В результате обзора литературы на тему социально-психологической адаптации было выявлено, что она является фундаментальным феноменом, оказывающим влияние на большинство психических процессов и феноменов.

В научных трудах отечественных и зарубежных исследователей (Д. А. Данилов, А. В. Дмитриев, В. Н. Дружинин, В. П. Казначеев, А. В. Карпов, В. И. Ковалев, Я. Л. Коломинский, В. И. Медведев, Ю. П. Поваренков, А. А. Реан, Н. П. Фетискин), посвященных проблеме адаптации студентов к условиям высшего учебного заведения, описана учебная адаптация студентов к вузу. Она рассматривается как процесс развития личности (Э. Ф. Зеер, Ю. П. Поваренков), как приспособление к новым условиям учебной деятельности (О. Ф. Алексеева, В. Г. Асеев, Т. Н. Ронгинская), непрерывный процесс и результат адаптации личности к меняющимся социальным условиям (А. Л. Свенцицкий, А. Л. Лобалде, А. Л. Мацкевич) [20].

Исходя из анализа источников литературы, можно сделать ряд значимых выводов:

- Социально-психологическая адаптация является широким и фундаментальным понятием, объединяющим в себе ряд процессов и их результатов, которые в свою очередь определяют развитие личности и возможности ее самореализации, самоактуализации и саморазвития;
- Социально-психологическая адаптация студентов в высших учебных заведениях является фундаментом и основополагающим фактором, который определяет профессиональное и личностное развитие студента. Если студент не имеет достаточного уровня социально-психологической адаптации, вероятность его успешного профессионального развития снижается;

- Социально-психологическую адаптацию в нашей работе следует понимать прежде всего как основной ресурс профессионального развития личности.

1.2 Ресурсный подход к социально-психологической адаптации студентов

Рассмотрев некоторые факторы и модели социально-психологической адаптации, можно отметить тенденцию наличия тех или иных параметров здоровья в числе факторов, детерминирующих социально-психологическую адаптацию. Здоровье включает ряд компонентов, влияние которых на социально-психологическую адаптацию исследовалось в отдельности друг от друга:

- Позитивный образ Я [41; 46];
- Владение рефлексией [21; 40];
- Наличие потребности в саморазвитии [3; 4; 39; 45];
- Сформированность продуктивных форм взаимодействия с окружающей средой;
- Сформированность системы ценностей [27];
- Сформированность установок и мотивов поведения в социальной среде.

Так, в исследовании Ковалевой М. Е. было показано влияние толерантности к неопределенности на общий уровень адаптации и выявлена закономерность: чем выше уровень толерантности к неопределенности, тем выше будет вероятность успешной адаптации и уровень адаптированности [17]. При этом толерантность к неопределенности можно рассматривать как часть сформированности установок поведения в социальной среде.

В исследовании Василенко Е. А. было показано негативное влияние социального стресса на социально-психологическую адаптацию человека [6]. Возникновение социального стресса можно отнести к факторам внешней среды, которые оказывают негативное влияние на здоровье человека. При этом, социальный стресс можно отнести также и к мобилизующим факторам, если он не превышает адаптационных ресурсов индивида.

Исходя из теоретического анализа литературы Гафиатулиной Н. Х. и соавторов, выявлено, что социальное здоровье студенческой молодежи отражает способность и степень ее адаптированности к взаимодействию в социальной среде в целом, и социокультурном пространстве вуза, в частности. А также выдвинута гипотеза о том, что социальное здоровье может рассматриваться как ресурс адаптационного поведения студенческой молодежи [9]. Аналогично им, Смолева Е. О. утверждает, что адаптация и ее уровень – это часть социально-психологического здоровья [33].

Наиболее перспективными в области исследований социально-психологической адаптации студенческой молодежи представляются исследования, связанные с разработкой ресурсного подхода и новых возможностей, которые субъект может создавать и использовать, оставаясь в позиции экспериментатора, пробуя эффективность своего проекта и ответственно выбирающего определенную модель действий [39].

Для рассмотрения ресурсного подхода к социально-психологической адаптации необходимо ввести определение ресурса. Ресурс в психологии как феномен в современной науке исследуется достаточно часто в рамках различных концепций. Так, понятие ресурса используется в концепции В. А. Бодрова (теория психологического стресса и борьбы с ним) [4], в исследованиях К. Муздыбаева (он определяет ресурсы как большой пласт явлений, а именно как средства к существованию, возможности людей и общества; как все то, что человек использует, чтобы удовлетворить требования среды; как жизненные ценности, которые образуют реальный потенциал для совладания с неблагоприятными жизненными событиями) [14; 43], в исследованиях Н. Е. Водопьяновой (исследования стресса и стрессоустойчивости, профессионального и эмоционального выгорания) [5], в ресурсной концепции стресса С. Хобфолла [51; 59; 60], в исследованиях Д. А. Леонтьева (понимание ресурса как стержня личности) [24; 25] и во многих других исследованиях и концепциях.

В нашем исследовании под ресурсами следует понимать то, что помогает человеку преодолевать трудные жизненные ситуации и при этом имеет значение и возможно ценность для самого человека (аналогично теории С. Хобфолла).

Исходя из этого, ресурсный подход к социально-психологической адаптации может отражаться в двух основных интерпретациях:

- Социально-психологическая адаптация как ресурс развития и формирования личности, профессионала и других более сложных психологических конструктов;
- Поиск ресурсов социально-психологической адаптации, то есть, в данном случае социально-психологическая адаптация будет являться следствием.

Так, социально-психологическая адаптация сама является ресурсом, но при этом зависит от других ресурсов психики и если мы уже выяснили, что она является ресурсом для развития личности и ее становления, то вопрос о том, что является ресурсом или ресурсами социально-психологической адаптации остается открытым. Ответы на вопросы о том, что влияет на социально-психологическую адаптацию, как увеличить вероятность «положительной» или продуктивной социально-психологической адаптации студента в вузе и стали основополагающими для данной работы.

Поиск того, что же является ресурсами социально-психологической адаптации студента в вузе, открыл для рассмотрения новый ряд возможных феноменов. Для выделения возможных ресурсов рассмотрим современные исследования на данную тему.

Е. Л. Бобылев с коллегами указывает на то, что можно выделить следующие ключевые компоненты личности, обеспечивающие продуктивную адаптацию [3]:

- мотивация выполнения ведущей деятельности, а именно учения;
- специфика самооценки, обеспечивающей способность анализировать результативность своей деятельности;

- эмоциональная стабильность как показатель продуктивности деятельности;
- комплекс характерологических особенностей, обеспечивающий стабильность и специфику выполнения той или иной деятельности.

А. С. Распопова в своем исследовании возможных ресурсов социально-психологической адаптации указывает на важность и ресурсность таких психологических параметров и явлений, как возраст (юноши более адаптивны, чем подростки) и использование различных копинг-стратегий [32]. Такие результаты указывают, вероятно, на зависимость социально-психологической адаптации не только от внутренних психологических ресурсов, но еще и от внутренних биологических ресурсов (возраст характеристика биологическая).

Разные исследователи указывали на то, что ресурсами социально-психологической адаптации могут быть:

- Эмоциональный интеллект [29];
- Активное усвоение социальных норм, ценностей, а также способов деятельности [45];
- Креативность и творческое мышление [26];
- Жизнестойкость и общая стрессоустойчивость, а также отдельные показатели жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) [41];
- Общий уровень удовлетворенности жизнью и, в частности, удовлетворенность учебным процессом [46];
- Достаточный уровень развития личности, самосознания и критичности, наличие жизненных целей и наличие представлений о том, как достичь этих целей [31];
- Интеллект и когнитивные ресурсы в общем [34];
- Способность к рефлексии [8; 9];
- Общий уровень здоровья (включая психологическую составляющую), здоровый образ жизни [15].

Исходя из вышесказанного, можно предположить, что ресурсами социально-психологической адаптации может стать каждая «сильная» сторона психики и личности человека, каждая его часть, которую он способен использовать в своих целях и каждый компонент, который благоприятно сказывается на развитии личности и человека в целом. При этом, речь идет не только о психологических ресурсах, а еще и о базовых, биологических параметрах (например, здоровый образ жизни – базовое употребление здоровой пищи и разумная физическая нагрузка на организм).

Так, С. В. Чернобровкина и Н. В. Грушко построили модель факторов, влияющих на адаптацию студентов в вузе (на рисунке ниже представлена модель для среднестатистических студентов, но в работе есть еще и аналогичная схема для студентов с ОВЗ) (см. Рисунок 1) [46].

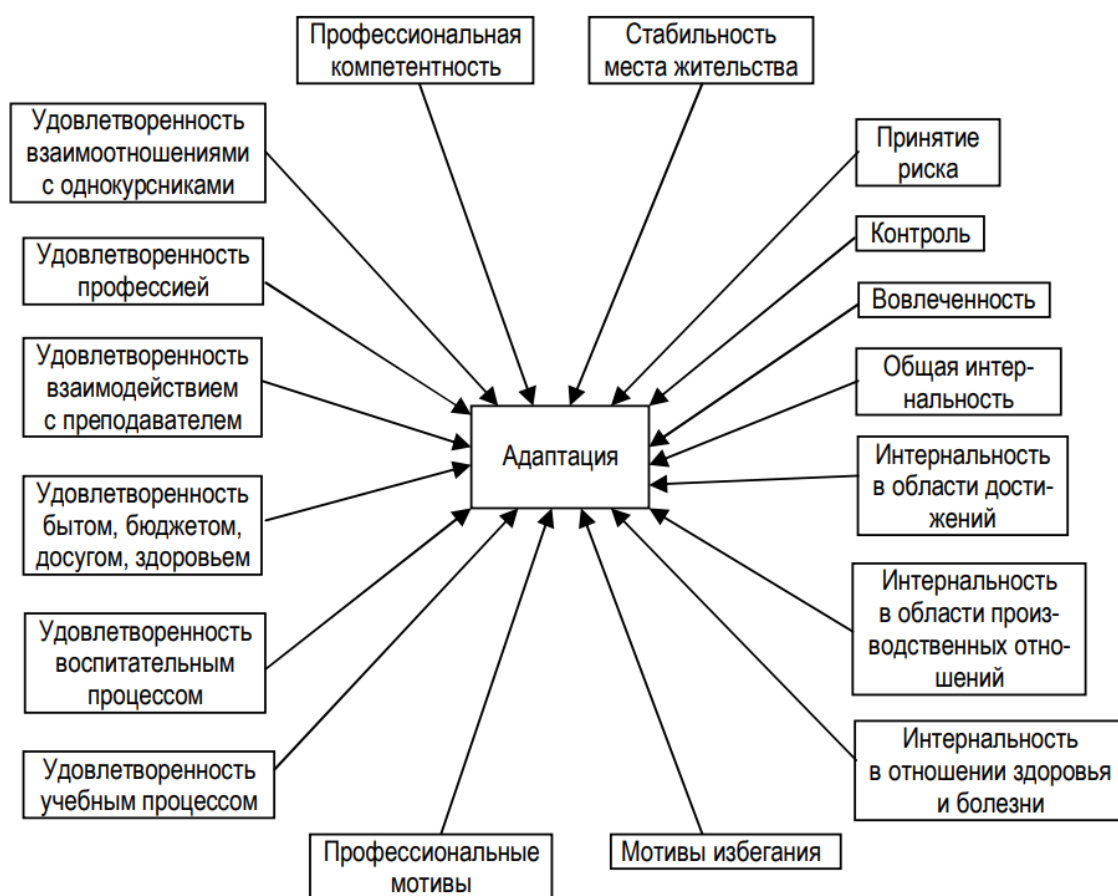


Рисунок 1 – Значимые показатели, оказывающие влияние на социально-психологическую адаптацию студентов в вузе

Факторами адаптации являются те качества, которые определяют человека, его личностные характеристики и внешнюю деятельность. Адаптация студентов в вузе – это процесс, который может длиться на протяжении всего обучения студента. Даже если субъект успешно адаптировался к учебной группе, процесс адаптации не заканчивается, каждый семестр появляются новые дисциплины и одни преподаватели сменяют других, каждый преподаватель устанавливает свои правила и имеет свой стиль преподавания. Неуспешная адаптация к стилю какого-либо преподавателя, трудности в освоении отдельной учебной дисциплины или проблемы при формировании навыка одного из учебных видов деятельности могут сказаться на общей адаптированности в вузе даже на последнем курсе [8; 9].

В работе Л. А. Александровой указывается на то, что субъективная витальность, жизнестойкость, осмысленность жизни, толерантность к неопределенности, самоэффективность, стратегии совладания с жизненными трудностями, а также социальные ресурсы – размер социальной сети, удовлетворенность социальной поддержкой могут являться ресурсами социально-психологической адаптации студентов, на что указывают не только теоретическое рассмотрение проблемы, но и эмпирическое исследование [1].

В данной схеме представлены скорее психологические ресурсы, но они связаны с рядом биологических понятий (например, интернальность в отношении здоровья и болезни). К тому же, в современных исследованиях психологи чаще выделяют как факторы именно те феномены, которые по тем или иным причинам интересуют именно их.

Подводя итог, можно утверждать, что ресурсами социально-психологической адаптации студентов в вузе могут быть совершенно разные параметры, как внутренние, так и внешние. Часто исследователи концентрируются исключительно на психологических факторах или ресурсах, при этом не учитывая биологические и объективные факторы или ресурсы. Благодаря данному выводу в нашем исследовании будет проверено, являются ли

ресурсами социально-психологической адаптации студентов в вузе удовлетворенность жизнью, уровень здоровья (физического и психологического), смысловые ориентации, жизнестойкость и здоровый образ жизни (в частности, адекватное пищевое поведение).

1.3 Здоровый образ жизни и жизненные ориентации как ресурсы социально-психологической адаптации студентов

Образ жизни – определенный, характерный для данного социума вид жизнедеятельности, можно рассматривать как взаимодействие различных видов активности человека [48]. Воздействие на факторы образа жизни является наиболее доступным способом улучшения состояния здоровья для большинства населения, а следовательно здоровый образ жизни может являться ресурсом социально-психологической адаптации человека как части его здоровья и здорового функционирования.

Рассмотрим подробнее здоровый образ жизни. Чаще всего он определяется как образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья, с чем мы не можем не согласиться.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п. Также существует «идеальная модель» здорового образа жизни, представленная Р. А. Касимовым (Рисунок 2) [16].



Рисунок 2 – Идеальная модель здорового образа жизни

Наряду с понятием «здоровый образ жизни» в отечественных исследованиях активно используется понятие «самосохраняющее поведение», нередко как синоним первого. Данные понятия не равносильны, и психологи в современных исследованиях пытаются соотнести понятия «здоровый образ жизни» и «самосохранительное поведение» в контексте психологии здоровья, выделив их сходства и различия. В зарубежных исследованиях термин «самозащитное поведение» используется при изучении профессиональных групп в контексте отношения к своему здоровью, когда поднимаются вопросы, связанные с риском получения травм различного генеза на производстве, в отечественной психологии – как поведение, направленное на здоровье и профилактику развития болезней. Существует тесная связь между рассматриваемыми понятиями, которые в совокупности направляют деятельность человека на укрепление и развитие индивидуального и

общественного здоровья, однако их отождествление не совсем корректно. «Самозащитное поведение» является неотъемлемым элементом здорового образа жизни. Понятие «здоровый образ жизни» шире, чем «самозащитное поведение», и может быть определено как совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человека, способствующих более длительной работе всех систем его организма, а также совокупность действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья (самозащитное поведение) и гармоничное развитие личности.

Здоровье может влиять на пищевые привычки, а также на психическое и социальное благополучие. Результаты одного из зарубежных исследований показали, что 71,8 % студентов отнесены к ведущим нездоровый образ жизни и 28,2% – к промежуточному образу жизни. 50,7 % опрошенных студентов испытывают стресс, а 46,8% испытывают тревогу. Студенты с нездоровым образом жизни имеют более высокую тревогу, депрессию и стресс [56].

Количественные и качественные показатели социального здоровья раскрываются через признаки социального многомерного пространства, лежащие в плоскостях оснований и составляющих социального здоровья. Количественные критерии находят выражение в отсутствии хронических заболеваний, невротических проявлений, высокой трудоспособности и т. д. населения различных социальных групп. Качественными критериями социального здоровья выступают успешность или не успешность социальной адаптации, уровень социальной активности, деятельности, отношение к своему здоровью, социальное самочувствие населения. Специалисты разного профиля, в том числе и в области медицины, признают, что культура здоровья определяет основной вектор развития социума [47]. Следовательно, здоровый образ жизни – это первостепенное условие для успешного осуществления социально-психологической адаптации человека.

В число основных задач занятий физической культурой входит закрепление у подростков и молодежи привычек здорового образа жизни, что

чаще всего представляется как часть не только физического, но и психологического благополучия. Тем не менее, основные исследования в этой области сосредоточены на когнитивных аспектах, связанных с деятельностью студентов во время этих занятий, часто игнорируется роль, которую эмоции могут играть в принятии будущих привычек. Помимо этого, мы редко встречаем исследования, описывающие полноценно здоровый образ жизни и его связь с какими-то аспектами психологического здоровья и благополучия.

Успешность адаптации молодежи к динамично меняющимся условиям социума проявляется в том, что этот процесс должен иметь опережающий характер. Это означает, что проблема выбора жизненных целей и ценностей отдельными представителями подрастающего поколения является не сугубо личным делом, а приобретает широкое общественное значение, так как определяет перспективы развития общества.

Жизненные ориентации – комплексное понятие, которое может включать в себя как представления об окружающем мире, так и обозначение субъективных ценностей человека. Данное понятие часто является синонимом таких понятий, как «жизненные ориентации», «ценности личности», «смысложизненные ориентации», «нравственные ценности», «ценностные ориентации» и многие другие. В данной работе под жизненными ценностями стоит понимать прежде всего смысловые ориентации по Д. А. Леонтьеву, а именно как систему осмысленных и избирательных связей, отражающих направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность самореализацией и способность брать за нее ответственность, влияя на ее развитие [24; 25].

Системы ценностных ориентации студентов с различным уровнем адаптированности отличается по своей структуре и динамичности. Достижение студентом высокого уровня адаптированности связано с высокой структурированностью, динамичностью его системы ориентаций, а также с доминированием в ней определённых ценностей [30].

Успешная адаптация для молодого человека в современных условиях означает не только успешную профессиональную деятельность, но и разрешение некоторых личностных проблем, выработку позитивной жизненной ориентации, актуализацию собственных ресурсов для преодоления жизненных препятствий [35].

Адаптация личности студента к условиям обучения в вузе представляет собой сложный, многомерный процесс, имеющий определённую специфику и динамику протекания на начальном этапе обучения в вузе. Успешная динамика адаптации личности студента-первокурсника к условиям обучения в вузе связана с особенностями его системы ценностных ориентаций (структурой, динамичностью). Опираясь на результаты исследования А. Н. Кутейникова и его коллег, предложена психолого-педагогическая технология управления формированием ценностных ориентаций (предполагается ее использование на факультативных занятиях), применение которой, как ожидается, позволит управлять процессом адаптации студентов к обучению в вузе [23]. Исходя из этого, мы можем предполагать то, что жизненные ориентации и ценности являются одним из основных ресурсов адаптации студентов как к учебному процессу, так и к учебной группе.

Осознание человеком своих особенностей и их оптимизация в здоровьесозидающей деятельности возможны в процессе аксиологической адаптации, непосредственно связанной с самой личностью. В процессе здоровьесозидающей деятельности внимание фиксируется не только на приобретении теоретических знаний о здоровье в единстве его компонентов, но и на динамике активного преобразования своего «Я», готовности применения усвоенных норм, ценностей, способов актуализации здоровья как ресурса в новых профессионально ориентированных ситуациях, освоение эффективных приёмов приумножения и наращивания здоровья. Описанный механизм иллюстрирует здоровьесозидание через активизацию субъективного личностного ядра в процессе аксиологической адаптации студентов. К основным особенностям аксиологической адаптации студентов можно отнести овладение

способами и приёмами организации и проведения саморефлексивного и рефлексивного анализа собственной деятельности и деятельности других людей, что позволяет им демонстрировать свой ценностно-ориентированный социокультурный опыт в эффективном решении проблем других и выработке стратегий поведения и деятельности, которые обеспечат другим формирование конструктивных социально-психологических установок во всех видах жизненной активности. Эффективность аксиологической адаптации студентов вуза связана с переходом к стратегии здоровьесозидания через активизацию субъективного личностного ядра, опорой на субъектный опыт и желания менять свой аксиологический статус, тем самым обеспечивая взаимодействие с миром, адекватное его ценностям [28].

Жизненные позиции как совокупность оценок, мнений, ценностных установок могут рассматриваться в качестве результата социокультурной адаптации современной российской молодежи. Противоречивость, неоднородность преобразований, происходящих в современной России, отражаются на содержании жизненных позиций молодого поколения. Согласно результатам социологических исследований это, прежде всего, проявляется в сосуществовании противоположных оценок, установок, ценностей, в частности: коллективизм и индивидуализм, альтруизм и эгоизм, стремление к взаимопомощи и ориентация на прибыль, пассивность и предприимчивость. Определенная ценностно-нормативная эклектичность содержания жизненных позиций молодежи затрудняет поступательность и успешность ее адаптации. В связи с тем, что в целом трудно измерить уровень того, насколько здоровый образ жизни, в психологии не так много исследований, которые бы предпринимали попытки комплексного описания влияния стиля и образа жизни (питание, сон и т. д.) на адаптацию в разных жизненных ситуациях, особенно в ситуации обучения. Для более комплексного описания возможного влияния образа жизни на адаптацию студентов в вузах и других образовательных учреждениях было проведено наше исследование.

2 Эмпирическое исследование жизненных ценностей и здорового образа жизни как ресурсов социально-психологической адаптации студентов высших учебных заведений

2.1 Описание процедуры исследования

Эмпирическое исследование жизненных ценностей и здорового образа жизни как ресурсов социально-психологической адаптации студентов высших учебных заведений включало в себя несколько этапов:

- Подготовительный (подбор методов исследования, составление онлайн-формы), скриншот первой страницы онлайн формы представлен на рисунке 3;
- Основной (рассылка онлайн-формы и сбор ответов респондентов);
- Этап обработки базы данных (первичная обработка);
- Этап анализа ответов и проверки гипотез.

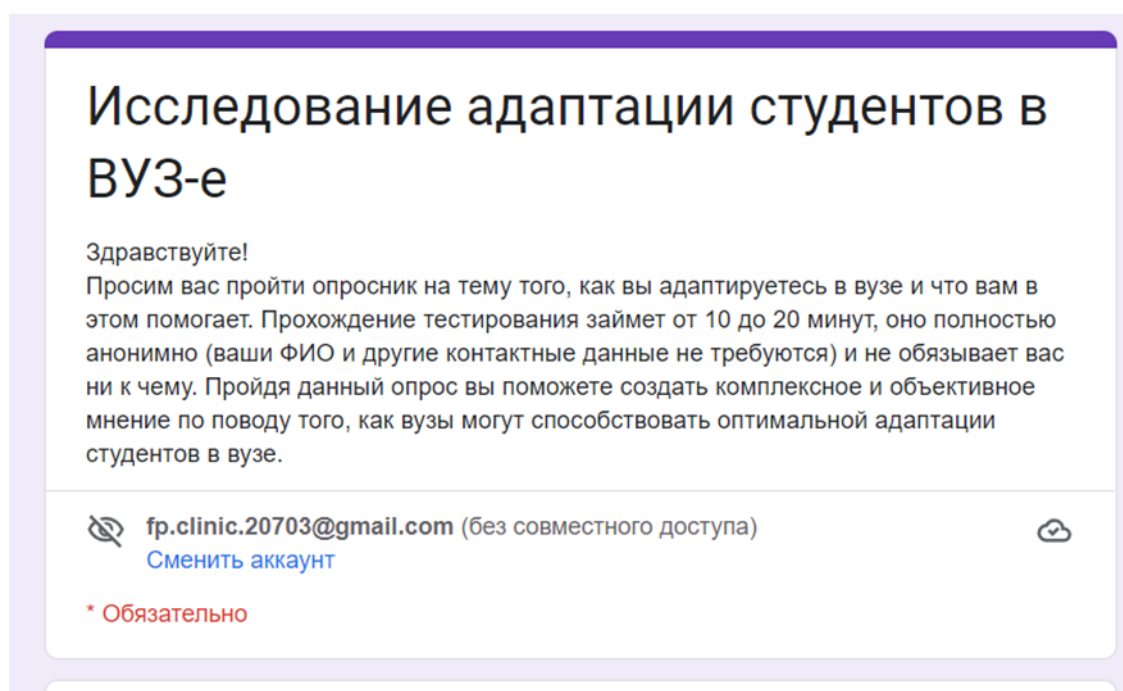


Рисунок 3 – Скриншот первой страницы онлайн-формы

В исследовании использовалась анкета с применением психодиагностических методик:

1. Методика «Адаптированность студентов в вузе» (Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова) (Приложение А).

Методика прошла психометрическую проверку и была использована для исследования различий в адаптированности студентов-первокурсников, окончивших сельскую и городскую школы, а также для исследования адаптированности студентов различных курсов.

Методика состоит из 16 утверждений, по отношению к которым студенты должны выразить степень своего согласия, возможными ответами являются:

- «Да» – 2;
- «Трудно сказать» – 1;
- «Нет» – 0.

В опроснике есть 2 шкалы – адаптированность к учебному процессу и адаптированность к учебной группе. В результате суммирования баллов по вопросам получаются условные группы (от низкого к высокому показателю), которые представлены в приложении (Приложение А).

Для определения надежности и точности по обеим шкалам использовалась формула Рюлона; для вычисления коэффициентов надежности-согласованности применялась формула Спирмена-Брауна и формула Кронбаха. В результате произведенных вычислений все полученные показатели находились в пределах 0,90 - 0,92, что говорит о высокой надежности методики и указывает на внутреннюю согласованность вопросов в ней.

Проверка валидности веста производилась по критерию конструктивной валидности и заключалась в вычислении коэффициентов корреляции суммарного результата, полученного по данной методике, с показателями уровня социально-психологической адаптированности по методике К. Роджерса и Р. Даймонда. В результате коэффициент корреляции для 64 испытуемых составил 0,82 ($\alpha < 0,001$). В целях повышения достоверности результатов опросник был сбалансирован исследователями по количеству положительных и отрицательных ответов: вариантам "да" и "нет" по каждой шкале соответствует равное количество пунктов опросника.

2. Шкала удовлетворённости жизнью (сокр. ШУДЖ, англ. Satisfaction With Life Scale, сокр. SWLS) (Приложение Б).

Это краткий скрининговый опросник, предназначенный для массовых опросов респондентов о степени субъективной удовлетворённости их жизнью. Предложена Е. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen и S. Griffin в 1985 году, адаптирована и валидизирована Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиным в 2003 году на русском языке. Состоит из пяти вопросов, в каждом из которых предусмотрено 7 вариантов ответа (от 1 до 7, по степени согласия с утверждением). Баллы по вопросам после получения результатов необходимо суммировать и получится интегральный показатель удовлетворенности жизнью. Таким образом, минимальный возможный балл по шкале - 7, максимальный - 35 баллов.

Внутренняя согласованность (альфа-коэффициент Кронбаха) 5-пунктовой ШУДЖ варьирует на различных выборках от 0.71 до 0.80 и на объединённой выборке (N=984) составляет 0.75. Показатель ретестовой надёжности шкалы (коэффициент Пирсона), полученный на группе студентов (N=44) с интервалом 2 месяца, составил 0.7 ($p < 0.001$).

3. Опросник SF-36 «Анкета оценки качества жизни» (Приложение В).

SF-36 относится к неспецифическим опросникам для оценки качества жизни (КЖ), он широко распространен во многих странах при проведении исследований качества жизни. Перевод на русский язык и апробация методики была проведена «Институтом клинико-фармакологических исследований» (Санкт-Петербург).

Опросник состоит из 36 вопросов, которые в свою очередь делятся на 8 шкал, внутри каждой из которых свои баллы (от 0 до 3, от 0 до 5, от 1 до 5 и т.д.):

- Физическое функционирование (Physical Functioning – PF);
- Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (Role-Physical Functioning – RP);
- Интенсивность боли (Bodily pain – BP);
- Общее состояние здоровья (General Health – GH);

- Жизненная активность (Vitality – VT);
- Социальное функционирование (Social Functioning – SF);
- Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (RoleEmotional – RE);
- Психическое здоровье (Mental Health – MH).

4. Тест смысложизненных ориентаций (методика СЖО), Д. А. Леонтьев (Приложение Г).

Тест является адаптированной версией теста “Цель в жизни” (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений из этой теории.

Тест состоит из 20 пар противоположных суждений, где респондент должен не только выбрать наиболее подходящее ему суждение, но и оценить степень согласия с этим суждением по трех бальной шкале (в сумме шкала для одной пары утверждений состоит из 7 вариантов, где 0 отражает одинаковое неприятие или принятие обоих утверждений).

Показатели теста включают в себя общий показатель осмысленности жизни (ОЖ), а также пять субшкал, отражающих три конкретные смысложизненные ориентации и два аспекта локуса контроля:

1. "Цели в жизни". Характеризует целеустремленность, наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

2. "Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни". Определяет удовлетворенность своей жизнью в настоящем, восприятие процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом. Содержание этой шкалы совпадает с представлением о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить.

3. "Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией". Измеряет удовлетворенность прожитой частью жизни, оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть.

4. "Локус контроля - Я (Я - хозяин жизни)". Характеризует представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле, контролировать события собственной жизни.

5. "Локус контроля - жизнь или управляемость жизни". Отражает убежденность в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, убежденность в том, что жизнь человека подвластна сознательному контролю.

Тест СЖО позволяет, таким образом, оценить "источник" смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

5. Голландский опросник пищевого поведения DEBQ (Приложение Д).

Анкета состоит из 33 утверждений, для каждого из которых есть 5 вариантов ответа, в зависимости от частоты использования, указанного в утверждении, типа пищевого поведения.

При подсчете баллов вопрос 31 учитывается как обратный, все остальные прямые.

Всего в опроснике три шкалы:

- Ограничительное (Диетическое) пищевое поведение. Норма по этой шкале составляет 2,4. В эту шкалу относят первые 10 вопросов.
- Эмоциональное пищевое поведение. Норма по этой шкале составляет 1,8. К данной шкале относятся вопросы 11-23.
- Экстернальное пищевое поведение. Норма по этой шкале – 2,7. Шкала включает вопросы 24-33.

6. Анкета здорового образа жизни с открытыми, полузакрытыми и закрытыми вопросами (Приложение Е). Данная анкета была составлена нами с целью проведения не только количественного, но и качественного анализа здорового образа жизни студентов.

Помимо психодиагностических методик исследования в онлайн-форме была использована краткая анкета, включающая вопросы:

- Пол (М-Ж);
- Возраст;
- Университет и факультет обучения (по возможности люди писали и информацию о курсе обучения).

Методы математической статистики, использованные в работе:

1. Описательные статистики (среднее арифметическое и стандартное отклонение), использованные с целью описания первичных результатов по выборке;
2. Корреляционный анализ (непараметрический критерий ранговой корреляции Спирмена) как первый этап проверки основной гипотезы;
3. Регрессионный анализ как второй этап проверки основной гипотезы;
4. Дисперсионный анализ для проверки дополнительной гипотезы.

Описание выборки и первичные результаты выборки по шкалам представлены в параграфе 2.2, проверка гипотез с применением статистических критериев представлена в параграфе 2.3.

2.2 Описание выборочной совокупности исследования, ее основных характеристик социально-психологической адаптации, а также тенденций образа жизни и жизненных ценностей

Выборочную совокупность составили 68 студентов НИИ ТГУ двух факультетов – психологии и философии (не все респонденты указали курс и направление подготовки), из которых 44 человека – женщины (65 %), 24 человека – мужчины, 35 % (Рисунок 4). Средний возраст в выборке составил $21,37 \pm 2,3$ года (от 18 до 25 лет).



Рисунок 4 – Распределение респондентов по полу

Была собрана информация о стиле жизни респондентов для составления первичного представления о том, насколько здоровый образ жизни ведут студенты. Вопросы являются составной частью анкеты здорового образа жизни (Приложение Е). Первым вопросом стал «Курите ли Вы в настоящее время какие-либо табачные изделия (сигареты, сигары, кальян, вейпы и др.)?» (Рисунок 5). Большинство студентов, участвовавших в исследовании, не курят (59 %).



Рисунок 5 – Результаты ответа на вопрос «Курите ли Вы в настоящее время какие-либо табачные изделия (сигареты, сигары, кальян, вейпы и др.)?»

Помимо этого, респонденты сообщили информацию о том, как часто они занимаются спортом (Рисунок 6).



Рисунок 6 – Результаты ответа на вопрос «Сколько дней в неделю вы занимаетесь спортом?»

Чаще всего студенты занимаются спортом 1 раз (29 %), 2 раза (29 %) или 3 раза в неделю (35 %), что может быть связано с фактом обучения людей на 1-3 курсах, так как именно на этих курсах физическая культура в университете является обязательным предметом.

Далее представлены результаты тестирования респондентов по каждой методике и описания тенденций, которые в среднем свойственны для всей выборки студентов вне зависимости от пола, возраста и других характеристик.

Для описания результатов исследования выборки в соответствии с выбранными методиками по отдельным шкалам методик были посчитаны: среднее арифметическое значение, стандартное отклонение от среднего значения и построены гистограммы распределения результатов в выборке.

Таблица 1 – описательные статистики по опроснику «Адаптированность студентов в вузе» (n=68)

Шкала	Среднее арифметическое	Стандартное отклонение
Адаптированность к учебной группе	10,23	3,4
Адаптированность к учебному процессу	9,5	3,4

В результате расчета описательных статистик по опроснику «Адаптированность студентов в вузе» для обеих шкал были выявлены пониженные показатели. Так, адаптированность к учебной группе находится ближе к границе с условным средним значением (среднее от 13 до 20 баллов) и свидетельствует о том, что студенты обладают пониженным уровнем эффективности процесса адаптации личности к условиям нахождения и коммуникации в учебной группе. Тем не менее, данный показатель выше адаптированности к учебному процессу, который также находится на пониженном уровне. Для студентов также свойственна пониженная

эффективность процесса адаптации к учебной деятельности. Эти данные подтверждаются и гистограммами распределения (Рисунок 7, Рисунок 8).

Также данные указывают на неравномерность распределения, что будет в дальнейшем влиять на типы анализа, применяемые в работе. Так как обе шкалы адаптированности студентов имеют распределение, отклоняющееся от нормального, в анализе данных необходимо будет применять непараметрические критерии.

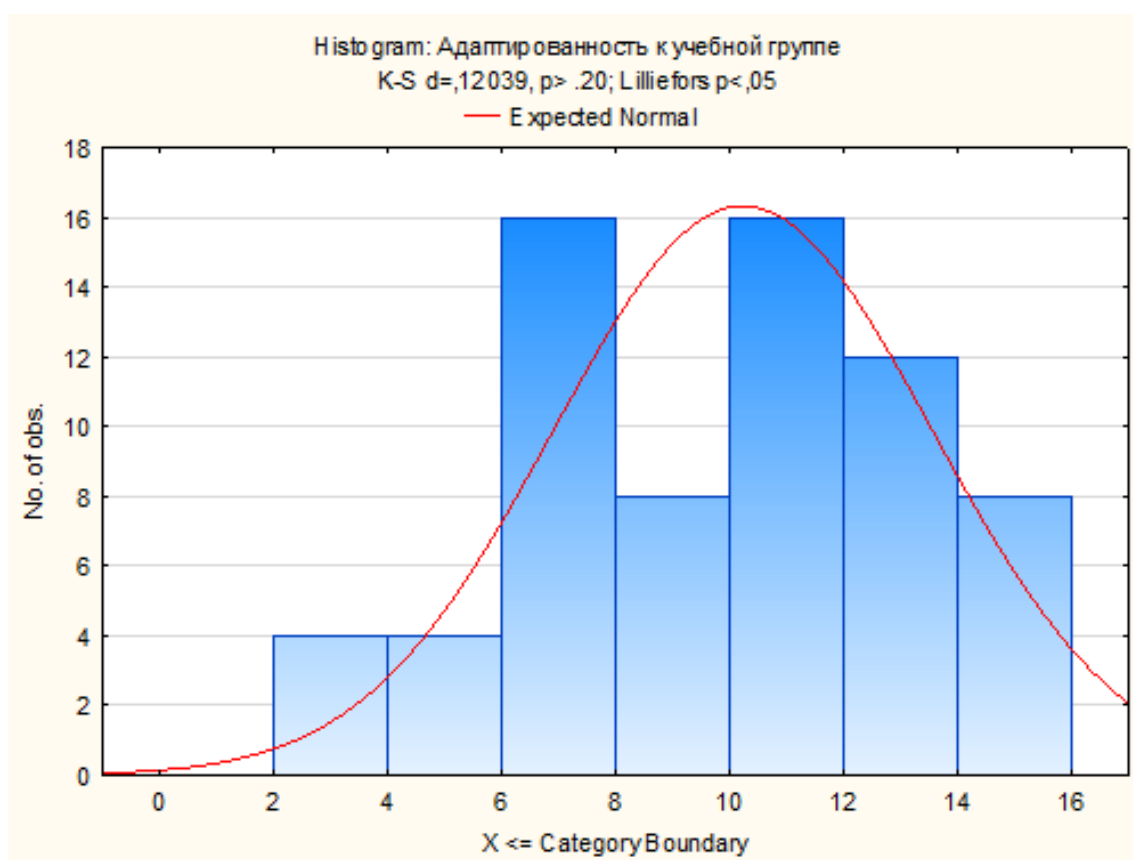


Рисунок 7 – Гистограмма распределения шкалы «Адаптированность к учебной группе»

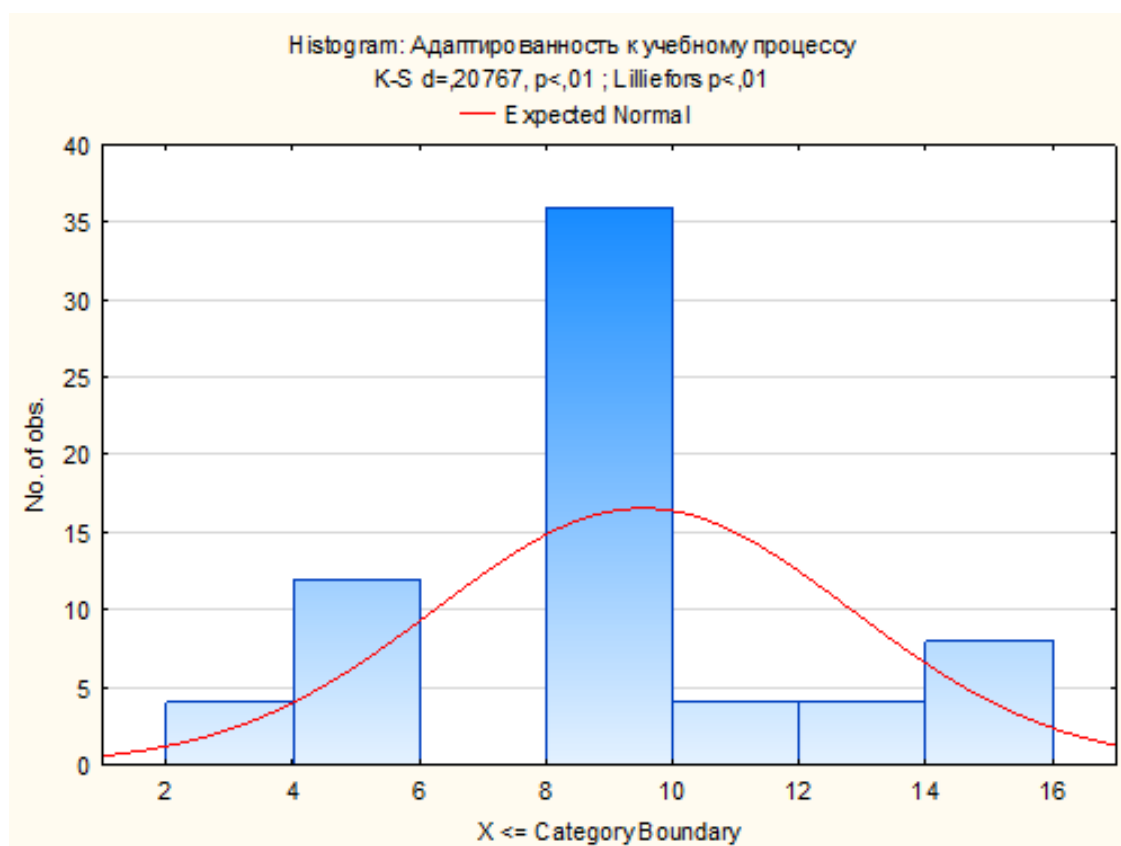


Рисунок 8 – Гистограмма распределения шкалы «Адаптированность к учебному процессу»

Далее представлены описательные статистики по шкалам анкеты качества жизни, в нашем исследовании были использованы только основные 8 шкал (без подсчета интегральных показателей).

Таблица 2 – описательные статистики по опроснику «SF-36. Анкета оценки качества жизни» (n=68)

Шкала	Среднее арифметическое (%)	Стандартное отклонение (%)
Физическое функционирование	89	23,31
Рольное функционирование, обусловленное физическим состоянием	70,83	33,78
Общее состояние здоровья (физ.)	69,73	16,71

Окончание таблицы 2

Жизненная активность	52,17	25,43
Социальное функционирование	58,33	31,86
Рольное функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием	36,67	40,92
Психическое здоровье	53,07	22,05

Для удобства интерпретации все сырые баллы были переведены в проценты. Так, в результате расчетов было выявлено:

1. Уровень физического здоровья у выборки, а также показатели, с ним связанные, выше, чем уровень психического здоровья и находится на хорошем уровне (выше среднего). То есть, студенты, прошедшие анкетирование, скорее концентрируют свое внимание на физическом здоровье и уделяют его поддержанию больше времени и внимания. Тем не менее, психическое здоровье не остается без внимания. Так, на самом высоком уровне находится физическое функционирование (89%), то есть степень, в которой физическое состояние ограничивает выполнение физических нагрузок (самообслуживание, ходьба, подъем по лестнице, переноска тяжестей и т. п.) находится на минимальном уровне и для выборки характерно отсутствие серьезных ограничений в физическом здоровье. Рольное функционирование, обусловленное физическим состоянием, находится на уровне выше среднего (70,83%), аналогично общему состоянию физического здоровья (69,73%).

2. Показатели психического здоровья находятся на среднем уровне, что говорит о присутствии некоторой опасности при возникновении стрессовых ситуаций студентов. Жизненная активность находится на среднем уровне (52,17%), что указывает на небольшое снижение стремления к личному и культурному росту, к самостоятельности, к самореализации, реализации собственных способностей, навыков и умений за счет вовлечения, включения в активные виды деятельности, при которых наиболее полно будут удовлетворяться разнообразные потребности, интересы и запросы личности с

учетом их специфических особенностей и социально-демографических характеристик. Также, социальное функционирование (58,33%) и психическое здоровье (53,07%) находятся на среднем уровне, что указывает на возможное небольшое снижение интенсивности и результативности процесса взаимодействия между индивидом, социальной системой и средой обитания.

3. На низком уровне находится ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием, что говорит о возможных проблемах в эмоциональной сфере личности студентов (от пониженного настроения до каких-либо пограничных состояний).

Рассмотрим результаты по методике ШУДЖ.

Таблица 3 – Результаты по методике ШУДЖ (n=68)

Шкала	Среднее арифметическое	Стандартное отклонение
Шкала удовлетворенности жизнью	20,1	5,6

В результате расчетов было выявлено, что для студентов в среднем характерен пониженный уровень удовлетворенности жизнью. Эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого представлено скорее в пассивных и нейтральных направленностях, отражает средний или пониженный общий уровень психологического благополучия

Далее представлены результаты по методике «Тест смысловых ориентаций».

Таблица 4 – Результаты по тесту смысловых ориентаций (n=68)

Шкала	Среднее арифметическое	Стандартное отклонение
Цели	25,47	7,12
Процесс	22,88	5,94

Окончание таблицы 4

Результат	19,82	4,77
Локус контроля Я	17,18	3,30
Локус контроля - Жизнь	26	3,76

В результате расчетов обнаружен ряд особенностей выборки:

1. Показатели по всем пяти шкалам смысловых ориентаций незначительно снижены и имеют небольшой разброс. То есть, для выборки в среднем характерно наличие сомнений в выборе своей позиции. Вероятно, многие студенты в некоторых частях своей жизни до сих пор находятся на этапе выбора более подходящих их мировоззрению убеждений.

2. Больше всего у студентов выражена ориентация на достижение целей, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Студентам свойственно брать на себя ответственность за достижение поставленной цели, ясно видеть и описывать планируемый результат, понимать, какие ресурсы и сроки необходимы для его достижения, уметь расставлять приоритеты.

3. Менее всего у студентов выражена ориентация на контроль собственной жизни, убеждение о том, что жизнь в целом контролируется. То есть, для студентов более характерен фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

В таблице 5 представлены результаты теста «Голландский опросник пищевого поведения DEBQ». Нормативные значения по шкалам опросника представлены в параграфе 2.2. При этом, обратим внимание на то, что для человека могут быть свойственны несколько стратегий пищевого поведения или одна из стратегий, а также может быть не свойственная ни одна из приведенных стратегий.

Таблица 5 – Результаты по тесту «Голландский опросник пищевого поведения DEBQ» (n=68)

Шкала	Среднее арифметическое	Стандартное отклонение
Ограничительное пищевое поведение	2,28	0,8
Эмоциогенное пищевое поведение	2,63	1,0
Экстернальное пищевое поведение	2,86	0,69

Средние показатели ограничительного, эмоциогенного и экстернального пищевого поведения для людей с нормальным весом составляют 2,4, 1,8 и 2,7 балла соответственно. Исходя из этого, для исследуемой выборки характерно:

1. Повышенный показатель эмоциогенного пищевого поведения, что говорит о частом наличии желания поесть из-за каких-то эмоциональных скачков, потрясений.

2. Повышенное экстернальное поведение, которое указывает на употребление пищи скорее из-за внешних признаков еды (запах, вид), а не из-за голода (потребности в пище нет, но человек ест).

3. Средний показатель ограничительного пищевого поведения, то есть студенты пользуются преднамеренными усилиями, направленными на достижение или поддержание желаемого веса посредством самоограничения в питании.

Исходя из всего этого можно заключить, что для выборки скорее характерно негармоничное, возможно деструктивное пищевое поведение.

Далее были проанализированы текстовые ответы респондентов на вопросы из анкеты.

На основной вопрос «Что для вас означает здоровый образ жизни? Охарактеризуйте такой образ жизни несколькими предложениями», респонденты отвечали следующее:

- Отсутствие вредных привычек или отсутствие зависимостей от курения (на это указали 54 человека из 68);
- Правильное питание (некоторые респонденты пояснили, что это как употребление фруктов и овощей, интуитивное питание или же соблюдение количественной суточной нормы в калориях, белках, жирах и углеводах), этот пункт указали 43 человека;
- Присутствие физической нагрузки в жизни;
- Своевременное посещение врачей, периодичность и комплексность медицинских осмотров;
- Правильный режим сна и отдыха (при упоминании данного пункта никто не уточнил, что именно является правильным);
- Психологическое благополучие – уверенность в себе, хорошее эмоциональное состояние, занятие любимым делом, чтение книг (на это указали лишь 9 респондентов).

В целом, здоровый образ жизни для людей – это скорее отсутствие чего-то вредного, питание, физическая нагрузка и сон. Про психологические составляющие здорового образа жизни респонденты говорят редко и скорее считают это дополнительным пунктом, после физического здоровья. При этом, у большинства респондентов есть проблемы со здоровьем (проблемы со зрением, хронические заболевания, диабет, разные типы аллергий, проблемы с сердцем и желудочно-кишечным трактом), на это указали 49 человек из 68.

Большинство человек в выборке не курят, но периодически употребляют алкоголь. Только треть респондентов на регулярной основе занимается спортом.

Далее в параграфе 2.3 представлены результаты анализа исследовательских гипотез.

2.3 Результаты эмпирического исследования: анализ и описание жизненных ценностей и здорового образа жизни как ресурса социально-психологической адаптации студентов в вузе

Гипотеза исследования: жизненные ценности и здоровый образ жизни являются ресурсами социально-психологической адаптации студентов в высших учебных заведениях.

Данная гипотеза проверялась в два этапа:

- 1 этап – проверка наличия связи между показателями адаптированности и возможными ее ресурсами (здоровый образ жизни, смысложизненные ориентации);
- 2 этап – построение регрессионных моделей для выявления наличия влияния факторов на адаптированность студентов.

Гипотеза проверялась для всех студентов, без деления на группы, так как количество наблюдений в выборке не позволяет дробить ее и строить отдельные корреляционные и регрессионные модели.

Так как в выборке все показатели измеряются баллами, то есть это не количественные величины, а также в выборке 68 наблюдений, на первом этапе был использован непараметрический критерий ранговой корреляции Спирмена (Таблица 6).

Таблица 6 – Результаты корреляционного анализа (n=68)

Шкала	Адаптированность к учебной группе	Адаптированность к учебному процессу
ШУДЖ	0,15	0,16
Цели	0,13	0,03
Процесс	0,40	0,34**
Результат	0,67****	0,61****
Локус контроля Я	0,34**	0,22

Продолжение таблицы 6

Локус контроля - Жизнь	0,68****	0,72****
Ограничительное пищевое поведение	-0,74****	-0,49***
Эмоциогенное пищевое поведение	-0,08	-0,24
Экстернальное пищевое поведение	-0,002	0,0006
Физическое функционирование	0,057	0,22
Рольное функционирование, обусловленное физическим состоянием	-0,05	0,19
Общее состояние здоровья (физ.)	0,33*	0,44**
Жизненная активность	0,34**	0,43**
Социальное функционирование	-0,01	0,23
Рольное функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием	-0,12	0,27
Психическое здоровье	0,24*	0,41**
Физическое функционирование	0,057	0,22

Примечание:

*- статистически значимая корреляция, $p \leq 0,05$

** - статистически значимая корреляция, $p \leq 0,01$

***- статистически значимая корреляция, $p \leq 0,001$

****- статистически значимая корреляция, $p \leq 0,0001$

Корреляционный анализ показал ряд статистически значимых результатов:

1. Положительная связь между адаптированностью к учебной группе и рядом показателей: общее состояние здоровья ($r=0,33$), жизненная активность ($r=0,34$), психическое здоровье ($r=0,24$), «результат» ($r=0,67$), «локус контроля Я» ($r=0,34$), «локус контроля – жизнь» ($r=0,68$). То есть, чем выше общее состояние здоровья, жизненная активность и психическое здоровье студента, тем успешнее проходит его адаптация к учебной группе, а также выше удовлетворенность самореализацией, ощущение того, что человек является хозяином жизни и в то же время вера в управляемость жизни, тем он легче налаживает и поддерживает контакт с другими студентами.

2. Отрицательная связь между адаптированностью к учебной группе и ограничительным пищевым поведением ($r = - 0,74$), то есть если человек часто ограничивает себя в еде, сидит на диетах и не ест то, что ему нравится, он хуже будет адаптироваться к учебной группе (человеку будут сложнее даваться процессы налаживания межличностной коммуникации с членами учебной группы, вероятно из-за того, что отсутствие удовлетворения потребностей в пище усугубляют эмоциональный и общий психологический фон).

3. Положительная связь между адаптированностью к учебному процессу и такими параметрами, как общее состояние здоровья ($r=0,44$), психическое здоровье ($r=0,41$), «процесс» ($r=0,34$), «результат» ($r=0,61$), «локус контроля – жизнь» ($r=0,72$). Таким образом, адаптированность к учебному процессу в большей степени связана с социальными аспектами психического здоровья в целом. Данные результаты свидетельствуют о том, что чем выше выделенные

социальные аспекты психологического здоровья, тем выше будет эффективность процесса адаптации к учебному процессу.

4. Отрицательная связь между адаптированностью к учебному процессу и ограничительным пищевым поведением ($r = -0,49$). То есть, чем чаще и интенсивнее студенты прибегают к ограничительному пищевому поведению, используют диеты, тем ниже у них будет эффективность процесса адаптации к учебному процессу.

Далее, исходя из результатов корреляционного анализа проведен регрессионный анализ, разделенный на две части в зависимости от того, какая переменная будет являться откликом (адаптированность к учебной группе или адаптированность к учебному процессу).

В случае, когда откликом является адаптированность к учебной группе, факторами, которые могут влиять на этот показатель, будут являться те переменные, которые при расчете корреляций были статистически значимо связаны с откликом (см. Таблицу 5). Аналогично будет и с адаптированностью к учебному процессу.

Первая регрессионная модель.

Факторы: «Результат», «Локус контроля – Я», «Локус контроля – Жизнь», «ограничительное пищевое поведение», «Общее состояние здоровья», «Жизненная активность».

Отклик: «Адаптированность к учебной группе»

Общий коэффициент детерминации модели: 0,68 (то есть, модель охватывает 68 % возможных факторов, влияющих на адаптированность к учебной группе).

Уровень значимости результата: 0,000001

Распределение процентов детерминации между факторами:

- «Результат» - $b = 0,11$, $p = 0,61$;
- «Локус контроля – Я», $b = -0,03$, $p = 0,69$;

- «Локус контроля – Жизнь», $b = 0,45$, $p = 0,0001$;
- «ограничительное пищевое поведение», $b = -0,41$, $p = 0,00006$;
- «Общее состояние здоровья», $b = 0,27$, $p = 0,03$;
- «Жизненная активность», $b = 0,33$, $p = 0,01$.

Построенная модель не включала в себя мультиколлинеарные факторы, но при этом было выявлено, что на адаптированность к учебной группе влияют только такие показатели, как «Локус контроля – Жизнь», «Ограничительное пищевое поведение», «Общее состояние здоровья», «Жизненная активность». Остальные факторы не влияют на адаптированность к учебной группе.

То есть, первая модель показала, что ресурсами адаптированности к учебной группе являются режим питания, а именно ограничительные тенденции, и одна из смысложизненных ориентаций, а именно убеждение о том, что человек способен принимать решения, контролировать свою жизнь и в целом способен влиять на то, как проходит его жизнь.

Вторая регрессионная модель.

Факторы: «Процесс», «Результат», «Локус контроля – Жизнь», «ограничительное пищевое поведение», «Общее состояние здоровья», «Жизненная активность», «психическое здоровье».

Отклик: «Адаптированность к учебному процессу»

Общий коэффициент детерминации модели: 0,70 (то есть, построенная модель предсказывает 70 % из всех возможных факторов, влияющих на адаптированность к учебному процессу).

Уровень значимости результата: 0,0000001.

Распределение процентов детерминации между факторами:

- «Процесс», $b = -0,36$, $p = 0,01$;
- «Результат», $b = 0,09$, $p = 0,54$;
- «Локус контроля – Жизнь», $b = 0,66$, $p = 0,00002$;
- «ограничительное пищевое поведение», $b = -0,28$, $p = 0,01$;

- «Общее состояние здоровья», $b = 0,33$, $p = 0,01$;
- «Жизненная активность», $b = 0,30$, $p = 0,01$;
- «психическое здоровье», $b = 0,27$, $p = 0,01$.

Расчеты показали, что построенная модель достаточно надежна и при этом, аналогично первой модели, не все факторы оказывают влияние на адаптированность к учебному процессу.

Сильнее всего влияют на адаптированность к учебному процессу такие показатели, как «Локус контроля – Жизнь» и «Общее состояние здоровья», а также «Процесс». Совершенно не влияет на адаптированность к учебному процессу «Результат».

Дополнительная гипотеза исследования заключалась в том, что в зависимости от того, на каком курсе обучается студент, будет меняться и его уровень адаптированности, а также связь адаптированности и возможных факторов.

Все студенты были разделены на две группы:

- Группа «1-2 курс», 21 человек;
- Группа «3-6 курс», 47 человек.

Для проверки данной гипотезы был использован t-критерий Стьюдента, так как количество наблюдений 68 (критерий Манна-Уитни не подходит по количеству – выборка слишком большая, а однофакторный дисперсионный анализ АНОВА не подходит из-за того, что количество наблюдений не достигает даже 100). Результаты проверки разницы между группами представлены в таблице 7, в которую были вынесены лишь те шкалы, по которым были обнаружены отличия в двух группах. В приложении Ж представлены графики отличий между группами.

Таблица 7 – Результаты дисперсионного анализа

Шкала	Среднее значение по группе «3-6 курс»	Среднее значение по группе «1-2 курс»	t-критерий	Уровень значимости отличий, p
Адаптированность к учебной группе	11,68	7	7,05	0,000000001
Адаптированность к учебному процессу	10,72	6,85	5,33	0,000001
ШУДЖ	21,19	17,52	2,68	0,009
Цели	26,74	22,61	2,33	0,02
Процесс	23,87	20,66	2,16	0,03
Результат	21,25	16,61	4,23	0,00007
Локус контроля Я	17,80	15,76	2,50	0,01
Локус контроля - Жизнь	26,89	24	3,20	0,002
Ограничительное пищевое поведение	2,021	2,86	-4,39	0,00004
Общее состояние здоровья	92,39	69,47	6,33	0,001
Жизненная активность	73,21	54,13	7,5	0,01
Психологическое здоровье	44,37	67,22	7,7	0,001

Анализ и проверка дополнительной гипотезы показали, что для студентов младших курсов (1-2 курс) более характерно ограничительное пищевое

поведение (хаотичные, резкие самоограничения приема пищи, которые не выдерживаются большим длительное время, что ведет к декомпенсации в психической и вегетативной сферах), студенты обладают сниженными показателями смысловых ориентаций (слабоструктурирована целостная система сознательных и избирательных связей, отражающая направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность жизнью (самореализацией) и способность брать за нее ответственность, влияя на ее ход) и удовлетворенности жизнью, физического и психического здоровья, а самое главное – для студентов младших курсов свойственны низкие уровни адаптированности как к учебной группе, так и к учебному процессу, что представлено на графиках.

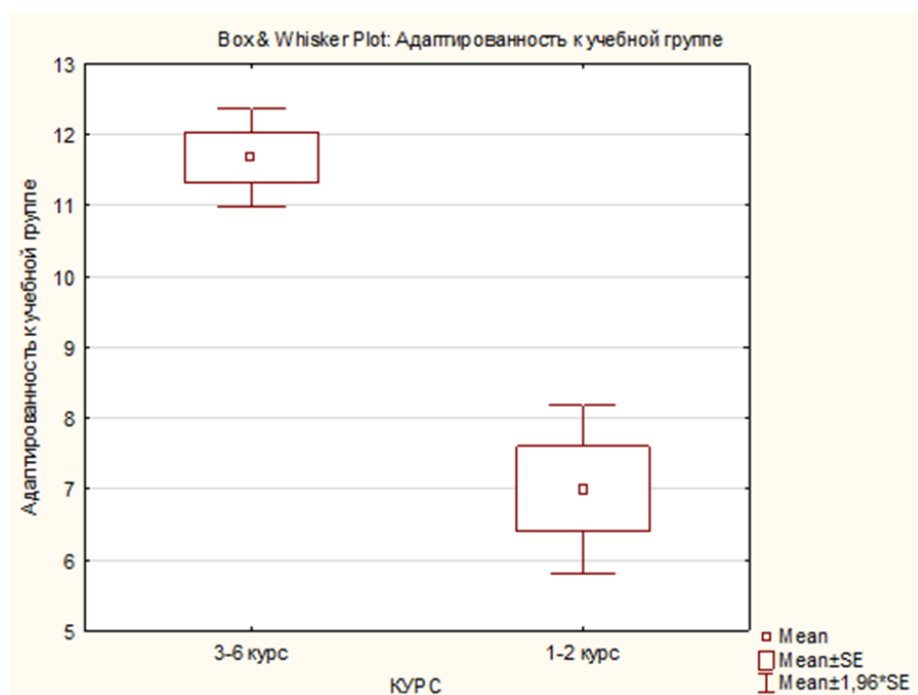


Рисунок 7 – Разница между группами по шкале «Адаптированность к учебной группе»

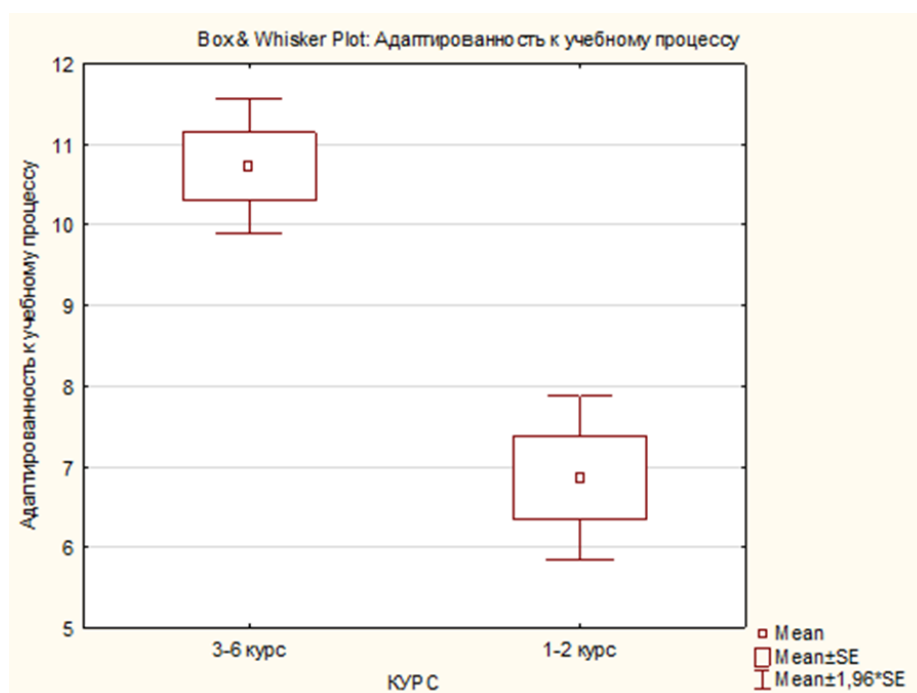


Рисунок 8 – Разница между группами по шкале «Адаптированность к учебному процессу»

По данным, полученным с помощью сравнения групп, выявлено, что группа студентов младших курсов (1-2 курс) в меньшей степени адаптирована к учебной группе и к учебному процессу в сравнении со старшими курсами. Такие данные свидетельствуют о том, что для студентов 1-2 курса характерны:

- удовлетворительное физическое и психологическое состояние студента в учебных и внеучебных ситуациях в вузе;
- слабая степень принятия младшими курсами социальных ожиданий и предъявляемых к ним требований, а также пониженная степень соответствия его поведения этим ожиданиям и требованиям;
- сниженная способность придавать происходящему в вузе желательное для себя направление и пользоваться имеющимися условиями для успешного осуществления своих учебных и личностных стремлений и целей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Адаптация личности студента к условиям обучения в вузе – сложный, многомерный, полифакторный процесс, имеющий определённую специфику и динамику на начальном этапе обучения в вузе. В структуре адаптации студентов к условиям обучения в вузе выделяются следующие сферы: сфера нервно-психической адаптации, сфера социально-психологической адаптации и сфера адаптации к учебной деятельности.

В результате теоретического анализа литературы было выявлено, что:

1. Социально-психологическая адаптация является широким и фундаментальным понятием, объединяющим в себе ряд процессов и их результатов, которые в свою очередь определяют развитие личности и возможности ее самореализации, самоактуализации и саморазвития. Социально-психологическая адаптация студентов в высших учебных заведениях является фундаментом и основополагающим фактором, который определяет профессиональное и личностное развитие студента. Если студент не имеет достаточного уровня социально-психологической адаптации, вероятность его успешного профессионального развития снижается.

2. Ресурсами социально-психологической адаптации студентов в вузе могут быть совершенно разные параметры, как внутренние, так и внешние. Часто исследователи концентрируются исключительно на психологических факторах или ресурсах, при этом не учитывая биологические и объективные факторы или ресурсы. Благодаря данному выводу в нашем исследовании было проверено, являются ли ресурсами социально-психологической адаптации студентов в вузе удовлетворенность жизнью, уровень здоровья (физического и психологического), смысложизненные ориентации, жизнестойкость и здоровый образ жизни (в частности, адекватное пищевое поведение).

3. Проведенное эмпирическое исследование указывает на то, что социально-психологическая адаптация связана с образом жизни респондентов и со смысложизненными ориентациями.

Ресурсами адаптированности к учебной группе являются режим питания, а именно ограничительные тенденции, и одна из смысложизненных ориентаций, а именно убеждение о том, что человек способен принимать решения, контролировать свою жизнь и в целом способен влиять на то, как проходит его жизнь. Сильнее всего влияют на адаптированность к учебному процессу такие показатели, как «Локус контроля – Жизнь» и «Общее состояние здоровья», а также «Процесс». Совершенно не влияет на адаптированность к учебному процессу «Результат». То есть, ресурсами социально-психологической адаптации являются не все характеристики здорового образа жизни и не все возможные смысложизненные ориентации.

Анализ и проверка дополнительной гипотезы показали, что для студентов младших курсов (1-2 курс) более характерно ограничительное пищевое поведение, студенты обладают сниженными показателями смысложизненных ориентаций и удовлетворенности жизнью, физического и психического здоровья, а самое главное – для студентов младших курсов свойственны низкие уровни адаптированности как к учебной группе, так и к учебному процессу, что представлено на графиках.

По данным, полученным с помощью сравнения групп, выявлено, что группа студентов младших курсов (1-2 курс) в меньшей степени адаптирована к учебной группе и к учебному процессу в сравнении со старшими курсами. Такие данные свидетельствуют о том, что для студентов 1-2 курса характерны: удовлетворительное физическое и психологическое состояние студента в учебных и внеучебных ситуациях в вузе; слабая степень принятия младшими курсами социальных ожиданий и предъявляемых к ним требований, а также пониженная степень соответствия его поведения этим ожиданиям и требованиям; сниженная способность придавать происходящему в вузе желательное для себя направление и пользоваться имеющимися условиями для успешного осуществления своих учебных и личностных стремлений и целей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова Л. А., Лебедева А. А., Бобожей В. В. Психологические ресурсы личности и социально-психологическая адаптация студентов с ОВЗ в условиях профессионального образования // Психологическая наука и образование. – 2014. – Т. 19. – №. 1. – С. 50-62.
2. Андреева Г. М. Социальная психология.: Учебник для вузов. - М.: Аспект Пресс, 1999. - 375 с.
3. Бобылев Е. Л., Трухманова Е. Н., Чудакова А. О. Динамика личностной адаптации студентов в образовательном пространстве вуза //Высшее образование сегодня. – 2020. – №. 2. – С. 61-64.
4. Бодров В. А. Теоретико-методологические подходы к психологическому изучению профессионального стресса // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 1. – 2022. – С. 38.
5. Водопьянова Н. Е. Современные концепции ресурсов субъекта профессиональной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2015. – №. 1. – С. 45-54.
6. Ганузин В. М. и др. Влияние университетской среды на качество жизни и приверженность студентов-юношей здоровому образу жизни в период их адаптации к учебе // Вестник новых медицинских технологий. – 2022. – Т. 29. – №. 3. – С. 47-50.
7. Гафиатулина Н. Х., Шевченко А. М., Самыгин С. И. Социальное здоровье студенческой молодежи с позиций концепции адаптации и адаптационных ресурсов // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2019. – №. 8. – С. 30-33.
8. Голубева Н. М. Рефлексия как адаптивный ресурс личности // Теория и практика общественного развития. – 2015. – №. 14. – С. 145-147.
9. Голубева Н. М., Голованова А. А. Факторы адаптации студентов к образовательной среде вуза // Известия Саратовского университета. Новая серия.

Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2014. – Т. 3. – №. 2. – С. 125-131.

10. Елгина Л.С. Социальная адаптация студентов в вузе // Вестник Бурятского университета. - 2010. - №5. - С. 162-166.
11. Елисеева Е. В., Исакова Л. С. Социально-психологическая адаптация студентов ИГМА в условиях дистанционного обучения // Биология и интегративная медицина. 2021. №S1.
12. Забара Л. И., Лебедева Ю. В., Шабанова Н. А. Социально-психологическая адаптация к вузу студентов-психологов // Педагогическое образование в России. – 2021. – №. 6. – С. 185-194.
13. Иванова А. И. Социально-психологическая адаптация: классификация и механизмы // Вестник университета. – 2014. – №. 9. – С. 255-259.
14. Иванова Т. Ю. и др. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности // Организационная психология. – 2018. – Т. 8. – №. 1. – С. 85-121.
15. Казин Э. М. и др. Проблема социально-психологической адаптации обучающихся в современном образовательном пространстве. – 2020.
16. Касимов Р. А. Идеальная модель здорового образа жизни как педагогическое средство формирования здоровой личности в здоровьесберегающем образовательном пространстве // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №. 6. – С. 347-347.
17. Киселева И. Н., Богданович Н. Г. Нравственные ценности, как фактор социально-психологической адаптации студентов физкультурного вуза // «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы. – 2012. – С. 24.
18. Киселева Е. В., Киселев Н. Н. Адаптация студентов в высшем учебном заведении: анализ затруднений, поиск ресурсов // Сибирский педагогический журнал. – 2019. – №. 2. – С. 57-63.
19. Кокшарова Ю.А. Особенности адаптации студентов в условиях резкого перехода на дистанционное обучение // Тенденции развития науки и

образования / Издательство: ИП Иванов Владислав Вячеславович. – 2020. № 62-13. С.41-43.

20. Корнилова А. Г., Петрова С. Ф. Социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников в университете // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №. 62-2. – С. 128-130.

21. Королева А. В., Терещенко Г. Ф. Исследование личностно-психологических особенностей, потенциала и ресурсов студентов в рамках создания технологии личностно-профессиональной адаптации // Преподаватель высшей школы: традиции, проблемы, перспективы. – 2019. – С. 250-257.

22. Крысько В. Г. Социальная психология: курс лекций / В. Г. Крысько. – 3-е изд. – М.: Омега-Л, 2006. – 352 с.

23. Кутейников А. Н., Огарева Е. И. Ценностные ориентации студентов как фактор адаптации студентов к учебному процессу в вузе // Фундаментальные исследования. – 2014. – №. 8-4. – С. 989-993.

24. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. — М., 2002. — С. 56–65.

25. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.

26. Литвинова Н. Ю. Креативность как ресурс социально-психологической адаптации в профессиональной деятельности // Царскосельские чтения. – 2015. – Т. 2. – №. XIX. – С. 362-366.

27. Маджаева С. И., Каралаш И. А. Ресурсы социальной адаптации иностранцев к обучению в Российском медицинском вузе // Межкультурная коммуникация в современном мире. – 2021. – С. 105.

28. Маджуга А. Г. и др. Особенности аксиологической адаптации студентов вуза: здоровьесозидающий подход // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №. 5. – С. 37-38.

29. Матренин Д. И., Харитонов И. В. Эмоциональный интеллект как ресурс социально-психологической адаптации // *Universum: психология и образование*. – 2019. – №. 1 (55). – С. 13-15.
30. Огарева Е. И. Адаптация студентов к условиям обучения в вузе в связи с их ценностными ориентациями // Огарева, Екатерина Ивановна–СПб.– 2010.–30 с. – 2010.
31. Паршина Т. О. Структурная модель социально-психологической адаптации человека // *Социологические исследования*. – 2008. – №. 8. – С. 100-106.
32. Распопова А. С. Ресурсы социально-психологической адаптации спортсменов разного возраста в условиях стресса // *Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации*. – 2018. – №. 1. – С. 208-210.
33. Салманова Д. А., Билалов М. К., Гаджиев Р. Д. Проблемы адаптации студентов к учебной деятельности при дистанционном обучении // *Вопросы педагогики*. – 2021. – №. 7. – С. 265-271.
34. Серафимович И. В., Егорова К. А. Адаптация в профессиональной педагогической деятельности и когнитивные ресурсы // *Ярославский психологический вестник*. – 2019. – №. 2. – С. 100-102.
35. Солган М. Особенности адаптации молодых работников в коллективе // *Актуальные проблемы социологии молодежи, культуры, образования и управления*. Т. 1.—Екатеринбург, 2014. – 2014.
36. Старосотникова В. Ю. Стратегии профессиональной адаптации студентов в социальном пространстве высших учебных заведений // *Н. Новгород*. – 2010. – С. 31-32.
37. Сяо В., Петанова Е. И. Личностные адаптационные ресурсы китайских студентов-первокурсников // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*. – 2016. – №. 3. – С. 75-85.

38. Тамкова Е.А., Дианова Н.Ф. Социально-психологическая адаптация: классификация и механизмы // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. №5-3.
39. Тарабакина Л. В., Юаньян В. Социально-психологическая адаптация студенческой молодежи в иноязычной среде: ресурсный подход // Педагогика и психология образования. – 2018. – №. 3. – С. 139-150.
40. Тезикова С. С., Ручкова Н. А. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов в вузе // Научно-методологические и социальные аспекты психологии и педагогики. – 2016. – С. 105.
41. Титова О. И., Холодцева Е. Л. Жизнестойкость как фактор социально-психологической адаптации одаренных школьников // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2017. – Т. 2. – №. 4. – С. 43-70.
42. Уколова Ю. В. Ресурсы социальной адаптации у молодых людей различными тенденциями модного поведения // Молодой исследователь: вызовы и перспективы. – 2022. – С. 31.
43. Финогенко Е. И. Психологические ресурсы адаптации личности к стрессогенным условиям профессиональной деятельности // Социальная компетентность. – 2018. – Т. 3. – №. 2. – С. 96-103.
44. Цай Х. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов: обзор исследований. – 2022.
45. Чайка В. Г. Особенности социально-психологической адаптации студентов к обучению в вузе // Инновации в образовании. – 2002. – №. 2. – С. 35-41.
46. Чернобровкина С. В., Грушко Н. В. Личностные и мотивационные факторы социально-психологической адаптации студентов вуза с ограниченными возможностями здоровья // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2017. – №. 3. – С. 39-51.
47. Шехтман А. В. Формирование здорового образа жизни молодежи как процесс социальной адаптации // Концепт. – 2014. – №. 11. – С. 46-50.

48. Шмарион Ю. В., Благинин В. С. Адаптация в управлении процессами формирования здорового образа жизни населения муниципального образования // *NOMOTNETIKA: Философия. Социология. Право.* – 2016. – Т. 35. – №. 3 (224). – С. 60-64.
49. Юаньян В. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов: проблемы исследований в англоязычной литературе // *Мир науки. Педагогика и психология.* – 2018. – Т. 6. – №. 2. – С. 66.
50. Abdivalieva A. N. et al. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION OF STUDENTS ABROAD // *Innovative Society: Problems, Analysis and Development Prospects.* – 2022. – С. 117-120.
51. Banford Witting A., Tambling R., Hobfoll S. Resource loss, gain, and traumatic stress in couples during COVID-19 // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy.* – 2022.
52. Bulgan G., Çiftçi A. Psychological adaptation, marital satisfaction, and academic self-efficacy of international students // *Journal of International Students.* – 2017. – Т. 7. – №. 3. – С. 687-702.
53. Flores M. A. et al. Portuguese higher education students' adaptation to online teaching and learning in times of the COVID-19 pandemic: personal and contextual factors // *Higher Education.* – 2022. – Т. 83. – №. 6. – С. 1389-1408.
54. Gelles L. A. et al. Compassionate flexibility and self-discipline: Student adaptation to emergency remote teaching in an integrated engineering energy course during COVID-19 // *Education Sciences.* – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 304.
55. Gonta I., Bulgac A. The Adaptation of Students to the Academic Environment in University // *Romanian Journal for Multidimensional Education/Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala.* – 2019. – Т. 11. – №. 3.
56. Hanawi S. A. et al. Impact of a Healthy Lifestyle on the Psychological Well-being of University Students // *International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences.* – 2020. – Т. 9. – №. 2.

57. Ladum A., Burkholder G. J. Psychological Adaptation of International Students in the Northern Part of Cyprus // Higher Learning Research Communications. – 2019. – T. 9. – №. 1. – C. n1.
58. Maibach E. W. et al. Translating health psychology into effective health communication: the American healthstyles audience segmentation project // Journal of health psychology. – 1996. – T. 1. – №. 3. – C. 261-277.
59. Merino M. D. et al. What makes one feel eustress or distress in quarantine? An analysis from conservation of resources (COR) theory // British Journal of Health Psychology. – 2021. – T. 26. – №. 2. – C. 606-623.
60. O'Brien K., Cooper C. Conservation of resources theory // Elgar Introduction to Organizational Stress Theories. – Edward Elgar Publishing, 2022. – C. 109-122.
61. Obidovna D. Z., Sulaymonovich D. S. The concept of " healthy lifestyle" in psychological research // ResearchJet Journal of Analysis and Inventions. – 2022. – T. 3. – №. 06. – C. 53-64.
62. Raković M. et al. Examining the critical role of evaluation and adaptation in self-regulated learning // Contemporary Educational Psychology. – 2022. – T. 68. – C. 102027.
63. Thirlaway K., Upton D. The Psychology of Lifestyle: promoting healthy behaviour. – Routledge, 2009.
64. 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. – T. 47. – №. 1. – C. 16-37.
65. Shapovalova M. L. et al. Social and psychological adaptation development of students // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS. – 2019. – C. 1607-1614.
66. Shukshina L. V. et al. Hardiness as resource of adaptation and a teacher's professional and personal development // Electronic Journal of General Medicine. – 2019. – T. 16. – №. 6. – C. 159-165.

67. Torniainen-Holm M. et al. The effectiveness of email-based exercises in promoting psychological wellbeing and healthy lifestyle: a two-year follow-up study // BMC psychology. – 2016. – T. 4. – №. 1. – C. 1-12.

68. Tsang A. The value of a semi-formal peer mentorship program for first-year students' studies, socialization and adaptation // Active Learning in Higher Education. – 2020. – C. 1469787420945212.

69. Zhang H., Zhou Y., Stodolska M. Socio-cultural adaptation through leisure among Chinese international students: An experiential learning approach // Leisure Sciences. – 2022. – T. 44. – №. 2. – C. 141-160.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методика «Адаптированность студентов в вузе»

Инструкция.

С целью создания условий для повышения качества обучения в вузе, просим вас выразить свое мнение по поводу предложенных суждений и проставить соответствующую вашему мнению цифру напротив номера суждения.

Варианты ответов: «Да» – 2; «Трудно сказать» – 1; «Нет» – 0.

Список суждений:

1. Я активен в группе, часто беру инициативу на себя.
2. Держусь в стороне, проявляю сдержанность в отношениях, так как могу быть неправильно понят однокурсниками.
3. Однокурсники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной.
4. Могу влиять на мнение и взгляды однокурсников с учетом своих интересов.
5. Мне трудно общаться, находить общий язык со своими однокурсниками.
6. Мне комфортно в группе, я легко следую ее нормам и правилам.
7. Однокурсники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной.
8. Мне сложно обратиться за помощью к однокурсникам.
9. На всех занятиях чувствую себя уверенно и комфортно.
10. В учебе могу в полной мере проявить свою индивидуальность, способности.
11. На занятиях мне трудно выступать, выражать свои мысли.
12. Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом.
13. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам.
14. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам и я всегда его высказываю.
15. Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю.
16. Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях преподавателей по многим предметам.

Обработка результатов осуществляется путем перевода цифр в баллы в соответствии с ключом и последующего суммирования полученных баллов отдельно по каждой шкале и методике в целом.

Прямые суждения (цифра 0 означает 0 баллов; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 2 балла): 1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14.

Обратные суждения (цифра 0 означает 2 балла; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 0 баллов): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16.

Шкала адаптированности к учебной группе. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8.

Шкала адаптированность к учебной деятельности. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

Условные критерии автоматической интерпретации:

- 0% - 20% низкий показатель;
- 21% - 40% пониженный низкий показатель;
- 41% - 60% средний низкий показатель;
- 61% - 80% повышенный низкий показатель;
- 81% - 100% высокий низкий показатель.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Шкала удовлетворённости жизнью (сокр. ШУДЖ, англ. Satisfaction With Life Scale, сокр SWLS).

Инструкция.

Ниже приведены пять высказываний, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Используя 7-балльную шкалу, поставьте каждому высказыванию подходящий, по вашему мнению, балл. Пожалуйста, будьте честны и откровенны в своих ответах.

Варианты ответа (рядом с утверждением вам нужно поставить ЦИФРУ, указывающую на тот или иной ответ):

- Совершенно не согласен - 1
- Не согласен - 2
- Немного не согласен - 3
- Неопределенно (и согласен, и не согласен) - 4
- Немного согласен - 5
- Согласен - 6
- Совершенно согласен - 7

Стимульный материал

1. Почти во всем моя жизнь соответствует моему идеалу.
2. Условия моей жизни превосходные.
3. Я удовлетворен своей жизнью.
4. Пока я достигал в главном всего, чего хотел в жизни.
5. Если бы я мог прожить свою жизнь еще раз, я бы почти ничего в ней не изменил.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Опросник SF-36 «Анкета оценки качества жизни»

ИНСТРУКЦИИ

Этот опросник содержит вопросы, касающиеся Ваших взглядов на свое здоровье. Предоставленная Вами информация поможет следить за тем, как Вы себя чувствуете, и насколько хорошо справляетесь со своими обычными нагрузками. Ответьте на каждый вопрос, помечая выбранный вами ответ, как это указано. Если Вы не уверены в том, как ответить на вопрос, пожалуйста, выберите такой ответ, который точнее всего отражает Ваше мнение.

1. В целом вы бы оценили состояние Вашего здоровья как (обведите одну цифру):
 Отличное.....1
 Очень хорошее.....2
 Хорошее.....3
 Посредственное.....4
 Плохое.....5
2. Как бы вы оценили свое здоровье сейчас по сравнению с тем, что было год назад? (обведите одну цифру)
 Значительно лучше, чем год назад.....1
 Несколько лучше, чем год назад.....2
 Примерно так же, как год назад.....3
 Несколько хуже, чем год назад.....4
 Гораздо хуже, чем год назад.....5
3. Следующие вопросы касаются физических нагрузок, с которыми Вы, возможно, сталкиваетесь в течении своего обычного дня. Ограничивает ли Вас состояние Вашего здоровья в настоящее время в выполнении перечисленных ниже физических нагрузок? Если да, то в какой степени? (обведите одну цифру в каждой строке)

	Вид физической активности	Да, значительно ограничивает	Да, немного ограничивает	Нет, совсем не ограничивает
А	Тяжелые физические нагрузки, такие как бег, поднятие тяжестей, занятие силовыми видами спорта	1	2	3
Б	Умеренные физические нагрузки, такие как передвинуть стол, поработать с пылесосом, собирать грибы или ягоды	1	2	3
В	Поднять или нести сумку с продуктами	1	2	3
Г	Подняться пешком по лестнице на несколько пролетов	1	2	3
Д	Подняться пешком по лестнице на один пролет	1	2	3
Е	Наклониться, встать на колени, присесть на корточки	1	2	3
Ж	Пройти расстояние более одного километра	1	2	3
З	Пройти расстояние в несколько кварталов	1	2	3
И	Пройти расстояние в один квартал	1	2	3
К	Самостоятельно вымыться, одеться	1	2	3

4. Бывало ли за последние 4 недели, что Ваше физическое состояние вызывало затруднения в Вашей работе или другой обычной повседневной деятельности, вследствие чего (обведите одну цифру в каждой строке):

		Да	Нет
А	Пришлось сократить количество времени, затрачиваемого на работу или другие дела	1	2
Б	Выполнили меньше, чем хотели	1	2
В	Вы были ограничены в выполнении какого-либо определенного вида работы или другой деятельности	1	2
Г	Были трудности при выполнении своей работы или других дел (например, они потребовали дополнительных усилий)	1	2

5. Бывало ли за последние 4 недели, что Ваше эмоциональное состояние вызывало затруднения в Вашей работе или другой обычной повседневной деятельности, вследствие чего (обведите одну цифру в каждой строке):

		Да	Нет
А	Пришлось сократить количество времени, затрачиваемого на работу или другие дела	1	2
Б	Выполнили меньше, чем хотели	1	2
В	Выполняли свою работу или другие дела не так аккуратно, как обычно	1	2

6. Насколько Ваше физическое или эмоциональное состояние в течении последних 4 недель мешало Вам проводить время с семьей, друзьями, соседями или в коллективе? (обведите одну цифру)

Совсем не мешало.....1
 Немного.....2
 Умеренно.....3
 Сильно.....4
 Очень сильно.....5

7. Насколько сильную физическую боль Вы испытывали за последние 4 недели? (обведите одну цифру)

Совсем не испытывал(а).....1
 Очень слабую.....2
 Слабую.....3
 Умеренную.....4
 Сильную.....5
 Очень сильную.....6

8. В какой степени боль в течении последних 4 недель мешала Вам заниматься Вашей нормальной работой, включая работу вне дома и по дому? (обведите одну цифру)

Совсем не мешала.....1
 Немного.....2
 Умеренно.....3
 Сильно.....4
 Очень сильно.....5

9. Следующие вопросы касаются того, как Вы себя чувствовали и каким было Ваше настроение в течение последних 4 недель. Пожалуйста, на каждый вопрос дайте один ответ, который наиболее соответствует Вашим ощущениям. Как часто в течении последних 4 недель (обведите одну цифру в каждой строке):

		Все время	Большую часть времени	Часто	Иногда	Редко	Ни разу
А	Вы чувствовали себя бодрым(ой)?	1	2	3	4	5	6
Б	Вы сильно нервничали?	1	2	3	4	5	6
В	Вы чувствовали себя таким(ой) подавленным(ой), что ничто не могло Вас взбодрить?	1	2	3	4	5	6
Г	Вы чувствовали себя спокойным(ой) и умиротворенным(ой)?	1	2	3	4	5	6
Д	Вы чувствовали себя полным(ой) сил и энергии?	1	2	3	4	5	6
Е	Вы чувствовали себя упавшим(ей) духом и печальным(ой)?	1	2	3	4	5	6
Ж	Вы чувствовали себя измученным(ой)?	1	2	3	4	5	6
З	Вы чувствовали себя счастливым(ой)?	1	2	3	4	5	6
И	Вы чувствовали себя уставшим(ей)?	1	2	3	4	5	6

10. Как часто в последние 4 недели Ваше физическое или эмоциональное состояние мешало Вам активно общаться с людьми? Например, навещать родственников, друзей и т.п. (обведите одну цифру)

Все время.....1
 Большую часть времени.....2
 Иногда.....3
 Редко.....4
 Ни разу.....5

11. Насколько ВЕРНЫМ или НЕВЕРНЫМ представляется по отношению к Вам каждое из ниже перечисленных утверждений? (обведите одну цифру в каждой строке)

		Определенно верно	В основном верно	Не знаю	В основном не верно	Определенно неверно
А	Мне кажется, что я более склонен к болезням, чем другие	1	2	3	4	5
Б	Мое здоровье не хуже, чем у большинства моих знакомых	1	2	3	4	5
В	Я ожидаю, что мое здоровье ухудшится	1	2	3	4	5
Г	У меня отличное здоровье	1	2	3	4	5

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Тест смысложизненные ориентации (методика СЖО), Д. А. Леонтьев

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

Стимульный материал:

1. Обычно мне очень скучно.	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.

11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16. В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Анкета пищевого поведения

Инструкция: перед вами ряд вопросов, касающихся вашего поведения, связанного с приёмом пищи. Ответьте на них одним из пяти возможных ответов:

Никогда (1), Редко (2), Иногда (3), Часто (4) и Очень Часто (5), поставив галочку в соответствующем столбце на бланке теста.

Стимульный материал:

	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Очень часто
1. Если ваш вес начинает нарастать, вы едите меньше обычного?	1	2	3	4	5
2. Стараетесь ли вы есть меньше, чем вам хотелось бы во время обычного приёма пищи?	1	2	3	4	5
3. Часто ли вы отказываетесь от еды и питья из-за того, что беспокоитесь о своём весе?	1	2	3	4	5
4. Аккуратно ли вы контролируете количество съеденного?	1	2	3	4	5
5. Выбираете ли вы пищу преднамеренно, чтобы похудеть?	1	2	3	4	5
6. Если вы переели, будете ли вы на следующий день есть меньше?	1	2	3	4	5
7. Стараетесь ли вы есть меньше, чтобы не поправиться?	1	2	3	4	5
8. Часто ли вы стараетесь не есть между обычными приёмами пищи из-за того, что следите за своим весом?	1	2	3	4	5
9. Часто ли вы стараетесь не есть вечером из-за того, что следите за своим весом?	1	2	3	4	5
10. Имеет ли значение ваш вес, когда вы едите?	1	2	3	4	5
11. Возникает ли у вас желание есть, когда вы раздражены?	1	2	3	4	5
12. Возникает ли у вас желание есть, когда вам нечего делать?	1	2	3	4	5
13. Возникает ли у вас желание есть, когда вы подавлены или обескуражены?	1	2	3	4	5
14. Возникает ли у вас желание есть, когда вам одиноко?	1	2	3	4	5
15. Возникает ли у вас желание есть, когда вас кто-либо подвёл?	1	2	3	4	5

16. Возникает ли у вас желание есть, когда вам что либо препятствует, встаёт на вашем пути, или нарушаются ваши планы, либо что то не удаётся?	1	2	3	4	5
17. Возникает ли у вас желание есть, когда вы предчувствуете какую-либо неприятность?	1	2	3	4	5
18. Возникает ли у вас желание есть, когда вы встревожены, озабочены или напряжены?	1	2	3	4	5
19. Возникает ли у вас желание есть, когда «всё не так», «всё валится из рук»?	1	2	3	4	5
20. Возникает ли у вас желание есть, когда вы испуганы?	1	2	3	4	5
21. Возникает ли у вас желание есть, когда вы разочарованы, когда разрушены ваши надежды?	1	2	3	4	5
22. Возникает ли у вас желание есть, когда вы взволнованы, расстроены?	1	2	3	4	5
23. Возникает ли у вас желание есть, когда вы скучаете, утомлены, беспокойны?	1	2	3	4	5
24. Едите ли вы больше чем обычно, когда еда вкусная?	1	2	3	4	5
25. Если еда хорошо выглядит и хорошо пахнет, едите ли вы больше обычного?	1	2	3	4	5
26. Если вы видите вкусную пищу и чувствуете запах, едите ли вы больше обычного?	1	2	3	4	5
27. Если у вас есть что-либо вкусное, съедите ли вы это немедленно?	1	2	3	4	5
28. Если бы проходите мимо булочной (кондитерской), хочется ли вам купить что-либо вкусное?	1	2	3	4	5
29. Если вы проходите мимо закусочной или кафе, хочется ли вам купить что либо вкусное?	1	2	3	4	5
30. Если вы видите, как едят другие, появляется ли у вас желание есть?	1	2	3	4	5
31. Можете ли вы остановиться, если едите что либо вкусное?	5	4	3	2	1
32. Едите ли вы больше чем обычно в компании (когда едят другие)?	1	2	3	4	5
33. Когда вы готовите пищу, часто ли вы её пробуете?	1	2	3	4	5

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Анкета здорового образа жизни

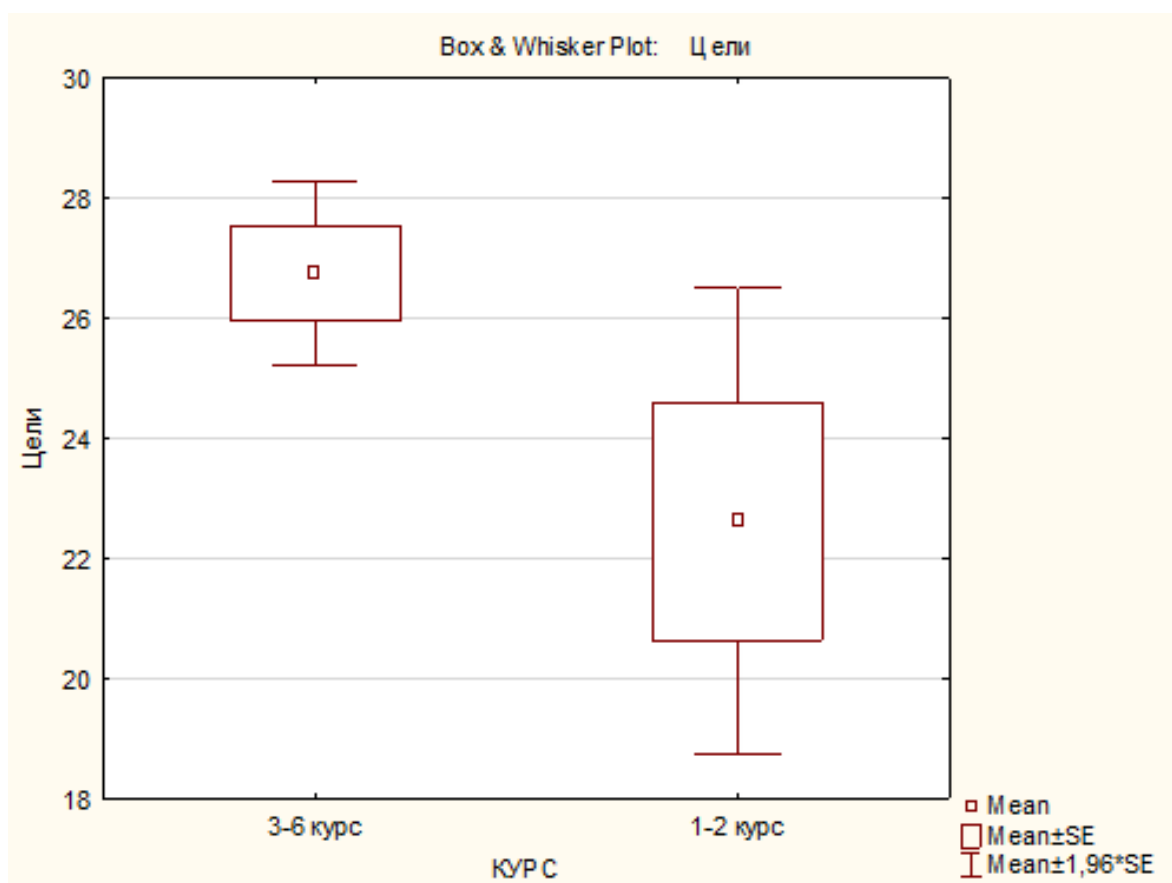
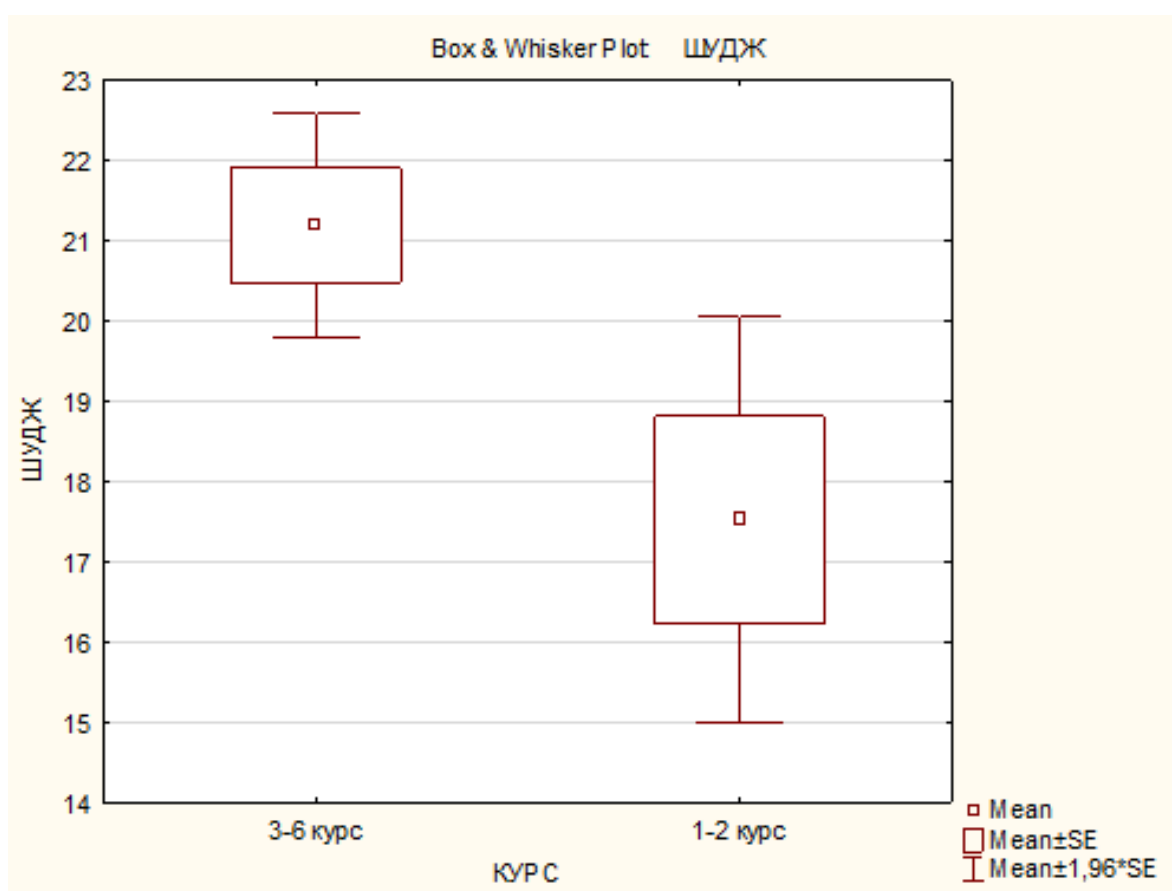
Инструкция: ниже представлен ряд вопросов относительно вашего повседневного образа жизни. Вам необходимо честно ответить на вопросы. Помните, что ваши ответы останутся анонимными и вы можете честно указывать те или иные ответы.

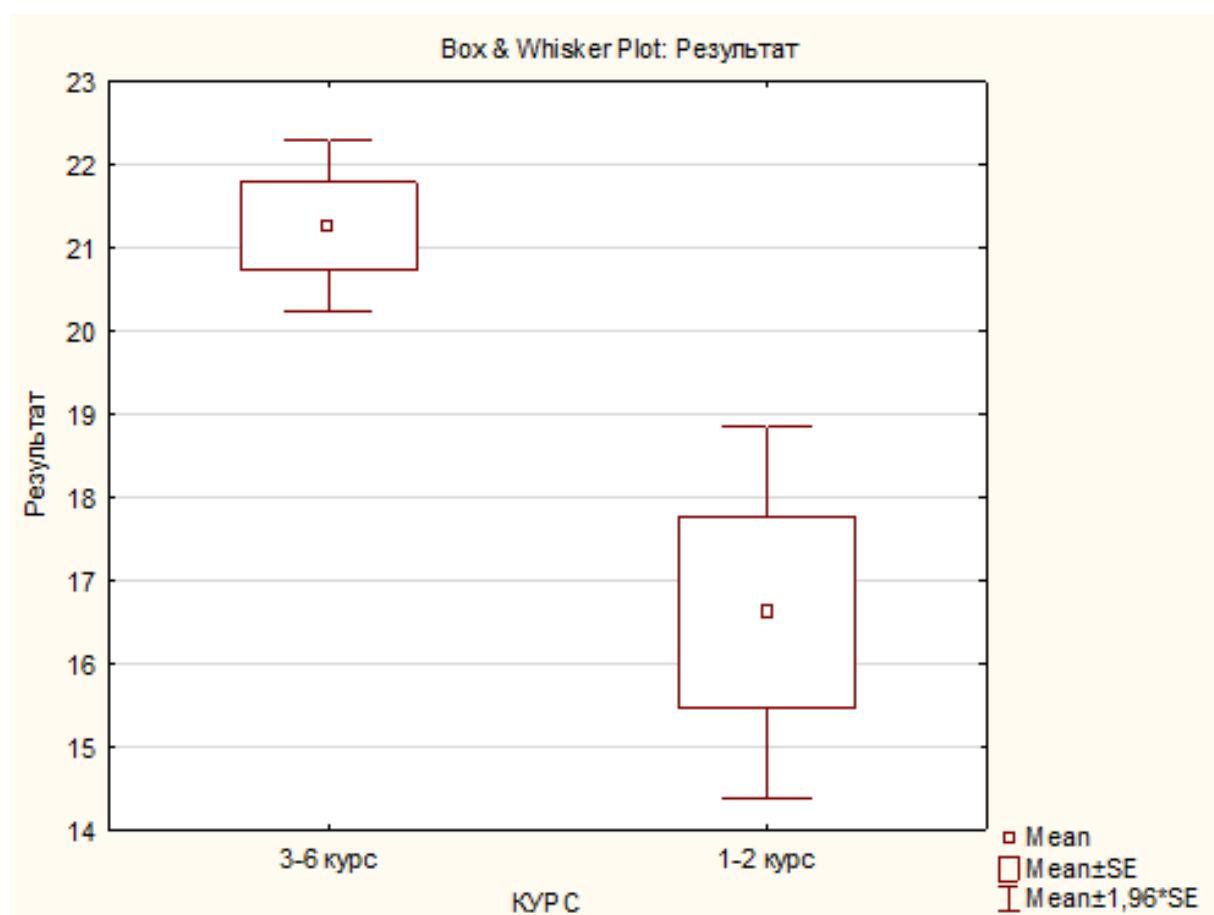
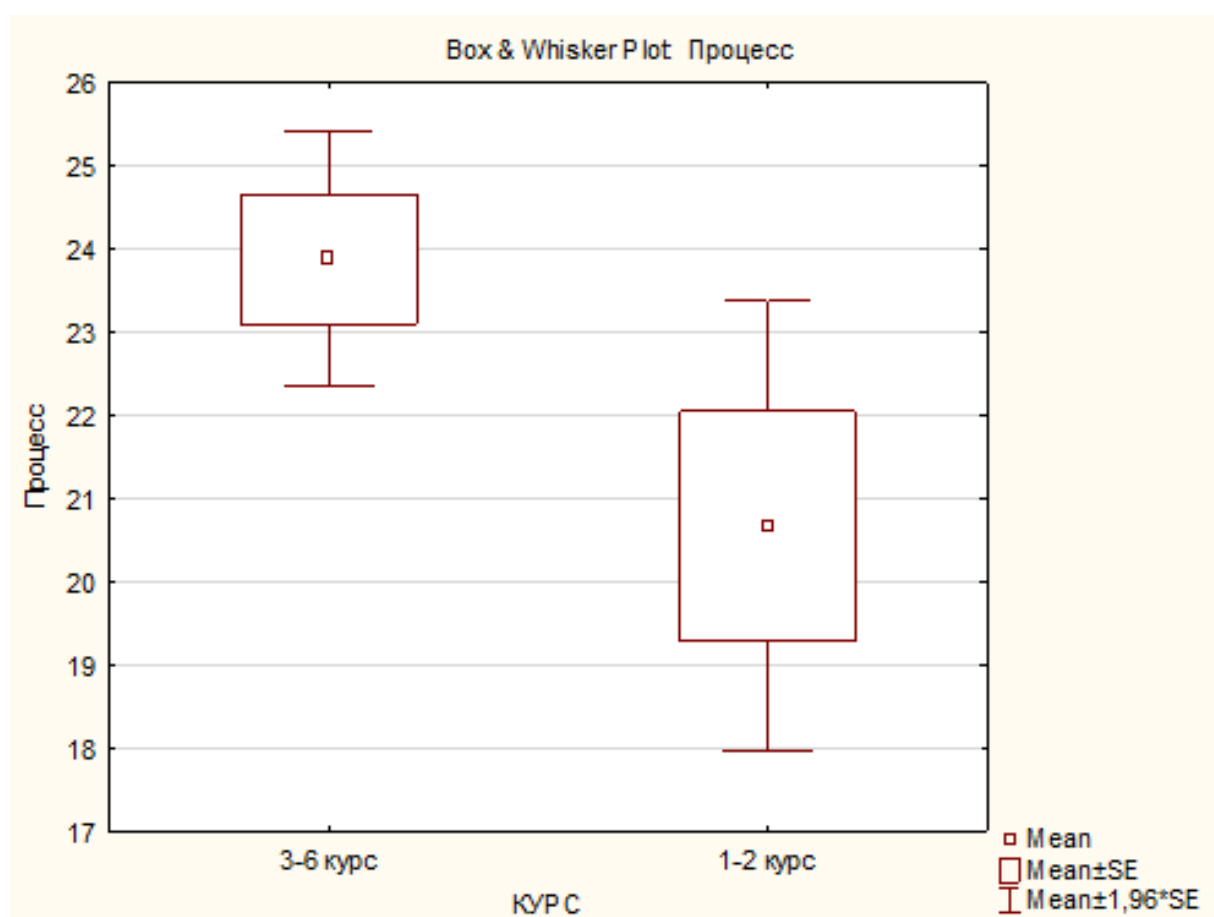
Стимульный материал:

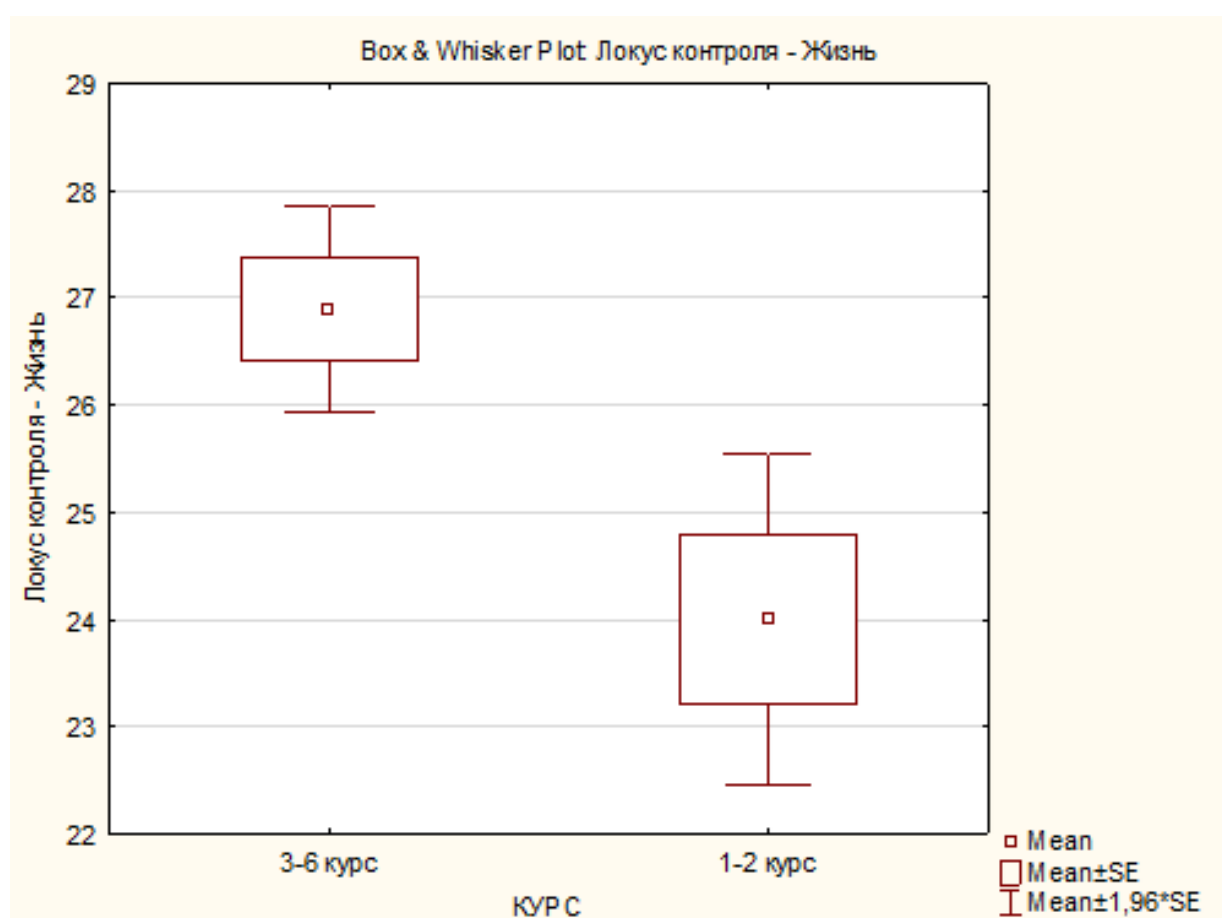
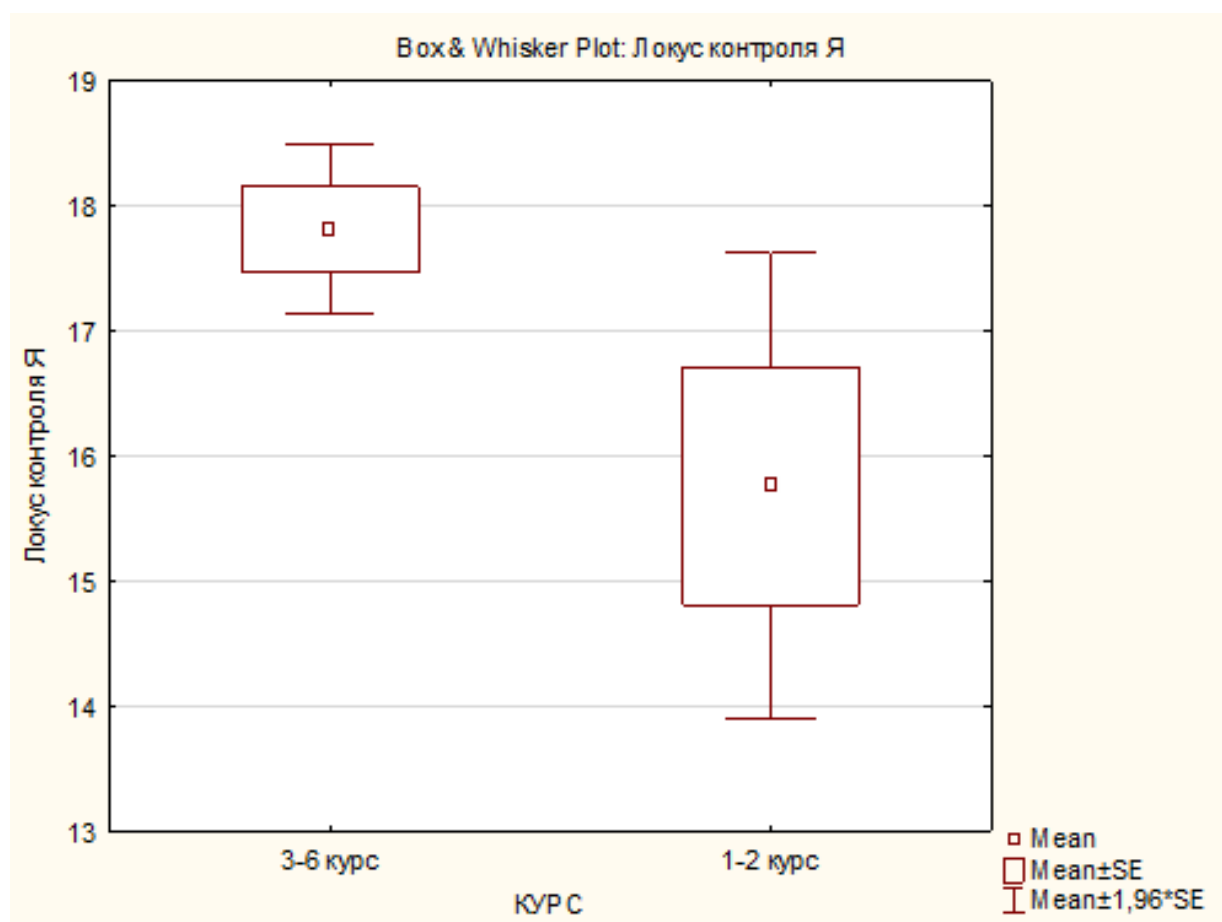
1. Укажите ваш рост (в сантиметрах);
2. Укажите ваш вес (в килограммах);
3. Курите ли Вы в настоящее время какие-либо табачные изделия (сигареты, сигары, кальян, вейпы и др.)?
4. В каком, приблизительно, возрасте Вы впервые попробовали курить? (если не пробовали, ставьте 0)
5. Если курите, то, как часто в течении дня? (если не курите, ставьте 0)
6. Пытались ли Вы в течение последних 12 месяцев бросить курить?
7. Как часто вы употребляете напитки с содержанием алкоголя?
8. Как часто Вы выпиваете за один раз (например, за вечер) 200 г. крепких спиртных напитков, или 0,5 л вина или пива 1,5 л пива?
9. В течение последних 12 месяцев как часто Вы оказывались в ситуации, когда Вы начали принимать алкоголь и не могли остановиться?
10. Сколько дней в типичную неделю Вы обычно потребляете фрукты? Укажите примерное количество дней
11. Сколько дней в типичную неделю Вы обычно потребляете овощи? Укажите количество дней
12. Как часто вы едите сладкое или мучное (булочки, шоколад, конфеты, торты и т. п.)? Укажите количество дней в неделю
13. Сколько дней в типичную неделю Вы обычно занимаетесь спортом, физическими упражнениями или активным досугом высокоинтенсивного характера? Укажите количество дней в неделю
14. Есть ли у вас какие-то проблемы со здоровьем (как физическим, так и психологическим)?
15. Как часто вы посещаете врачей? Нужно ли ходить к врачам, если у вас условно ничего не болит?
16. Как вы думаете, нужен ли вообще здоровый образ жизни? Почему?
17. Что для вас означает здоровый образ жизни? Охарактеризуйте такой образ жизни несколькими предложениями.

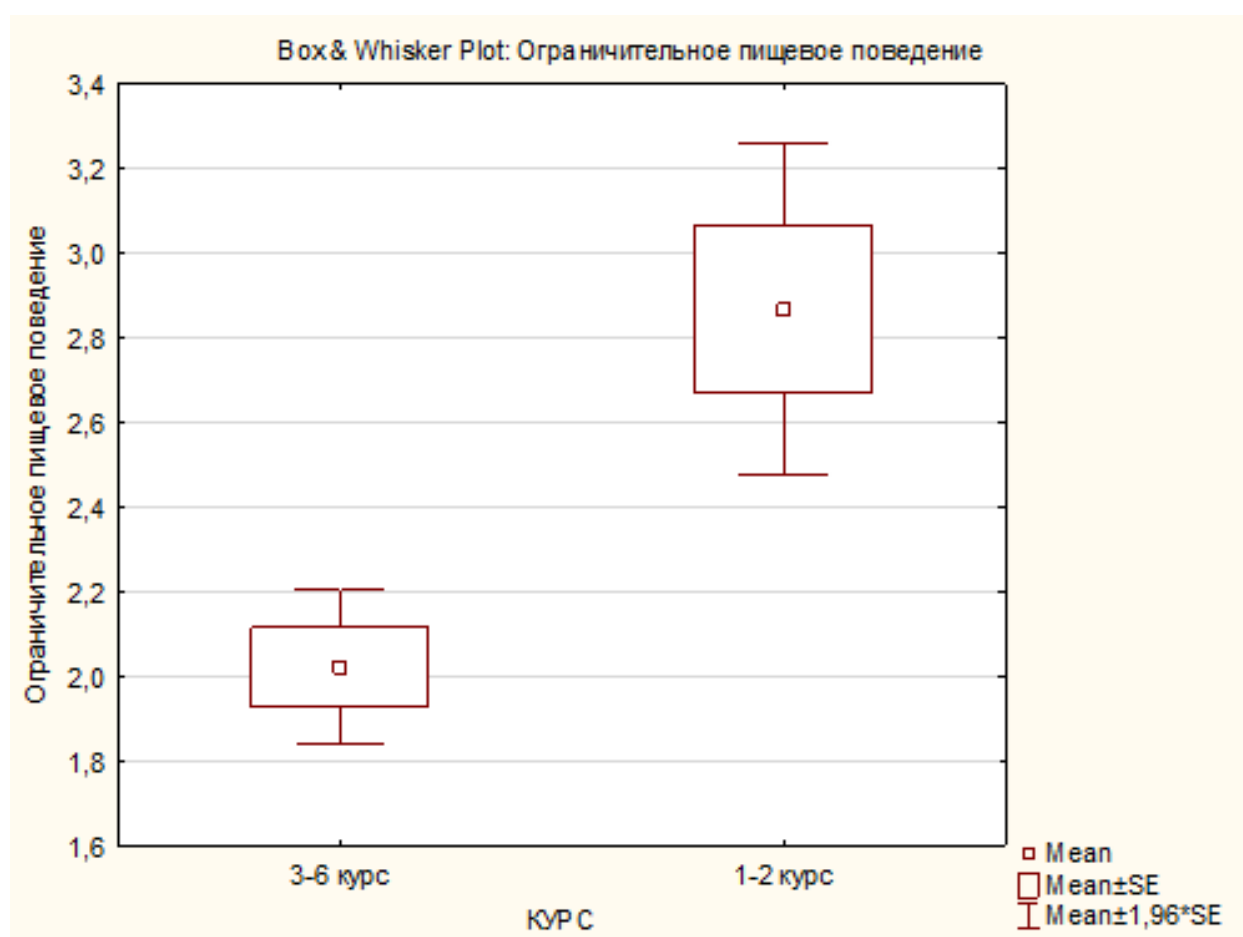
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Графики отличий между группами









Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: garipovaalina777@mail.ru / ID: 9595535

Проверяющий:

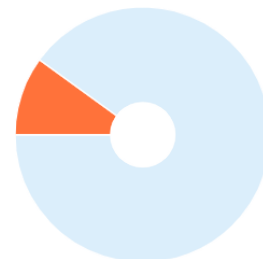
Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - <http://users.antiplagiat.ru>

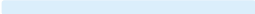
ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 3
Начало загрузки: 18.01.2023 19:14:15
Длительность загрузки: 00:00:00
Имя исходного файла: ВКР. Гарипова А.Р..txt
Название документа: ВКР. Гарипова А.Р.
Размер текста: 95 кБ
Символов в тексте: 96897
Слов в тексте: 11571
Число предложений: 866

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Начало проверки: 18.01.2023 16:14:16
Длительность проверки: 00:00:02
Комментарии: не указано
Модуль поиска: Интернет Free



СОВПАДЕНИЯ	САМОЦИТИРОВАНИЯ	ЦИТИРОВАНИЯ	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
9,87% 	0% 	0% 	90,13% 

Совпадения — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.

Самоцитирования — доля фрагментов текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа, по отношению к общему объему документа.

Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты; общеупотребительные выражения; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.

Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.

Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.

Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.

Совпадения, самоцитирования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.

Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Источник	Актуален на	Модуль поиска
[01]	2,26%	Особенности самосознания наркозависимых. Диплом http://fan5.ru	11 Сен 2018	Интернет Free
[02]	0%	Особенности самосознания наркозависимых http://diplomba.ru	13 Ноя 2019	Интернет Free
[03]	4,06%	Полный текст (PDF) http://psyedu.ru	09 Окт 2016	Интернет Free

Еще источников: 6
Еще совпадений: 3,55%