

УДК 159.9

DOI 10.5281/zenodo.18032454

Смирнова А. В.

Смирнова Алина Викторовна, Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кемеровский государственный университет», д. 23, ул. Циолковского, Новокузнецк, Кемеровская область - Кузбасс, Россия, 654041. E-mail: alinasmirnova_04@mail.ru.

Взаимосвязь личностной идентичности с социально-психологической адаптацией у студентов

Аннотация. В статье исследуется взаимосвязь личностной идентичности (ЛИ) с социально-психологической адаптацией у студентов. Изучение особенностей личностной идентичности и её влияния на процесс социализации представляется важным направлением психологической науки. В исследовании применялись методы теоретического анализа литературы, что позволило выявить основные тенденции, пробелы в знаниях и направления для дальнейших исследований. А также применялась математико-статистическая обработка данных. В результате выявлена значимость общего показателя ЛИ с общим уровнем адаптации. Следовательно, чем выше личностная идентичность сформирована, тем лучше происходит адаптация в социальной среде. Кроме того, выявлена значимость между общим уровнем ЛИ с компонентом «принятие себя». А также не выявлена теснота связи между общим уровнем ЛИ с компонентом «непринятие себя».

Ключевые слова: личностная идентичность, социально-психологическая адаптация, студенты, эмоциональная комфортность, дезадаптивность.

Smirnova A. V.

Smirnova Alina Viktorovna, Kuzbass Humanitarian and Pedagogical Institute of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kemerovo State University", 23 Tsiolkovsky St., Novokuznetsk, Kemerovo Region - Kuzbass, Russia, 654041. E-mail: alinasmirnova_04@mail.ru.

The relationship between personal identity and socio-psychological adaptation in students

Abstract. This article examines the relationship between personal identity (PI) and socio-psychological adaptation in students. Studying the characteristics of personal identity and its influence on socialization is an important area of psychological research. The study utilized theoretical literature review methods, which allowed for the identification of key trends, knowledge gaps, and areas for further research. Mathematical and statistical data processing was also employed. The results revealed a significant correlation between the overall PI indicator and the overall level of adaptation. Consequently, the higher the level of personal identity, the better the social adaptation. Furthermore, a significant correlation was found between the overall PI level and the "self-acceptance" component. However, no significant correlation was found between the overall PI level and the "self-rejection" component.

Key words: personal identity, social and psychological adaptation, students, emotional comfort, maladaptation.

Студенческий период является критическим этапом формирования личности, определяющим дальнейшее развитие индивидуальности и успешность адаптации к социальной среде. Изучение особенностей личностной идентичности и её влияния на процесс социализации представляется важным направлением психологической науки. Проблема личностной идентичности связана с пониманием человеком самого себя, осознанием своего места в мире и отношения к другим людям. Этот аспект имеет особое значение в условиях современного социума, характеризующегося быстрыми изменениями и высоким уровнем неопределенности.

Объектом исследования определена социально-психологическая адаптация. Предметом исследования выступает взаимосвязь личностной идентичности с социально-психологической адаптацией у студентов. Выдвинута гипотеза: существует связь между личностной идентичностью с социально-психологической адаптацией, а именно: чем выше показатель личностной идентичности, тем выше показатель социально-психологической адаптации. Цель исследования: исследование взаимосвязи между личностной идентичности со степенью развития социально-психологической адаптации в студенческой жизни.

Термин «адаптация» впервые был введен Г. Аубергом (1865) и получил широкое распространение как в естественных, технических, так и общественных науках. Он определил под адаптацией способность органа, в данном случае чувств, приспосабливаться к внешнему раздражителю [6, с. 458]. Отечественный учёный Л. С. Выготский (1896–1934) в своих трудах раскрывает процесс адаптации как единство человека и окружающей среды, которые взаимодействуют друг с другом посредством активного сотрудничества со стороны личности, направленного на познание мира и выра-

ботки определенных позиций в отношении меняющихся условий окружающего мира [8, с. 96].

В зависимости от уровня взаимодействия человека со средой можно выделить типы адаптации: биологическую, физиологическую, психологическую, социальную, социально-психологическую и профессиональную.

Социально-психологическая адаптация — вид взаимодействия личности с социальной средой, в течение которого гармонизируются требования, ожидания, реакции, возможности участников и реальная действительность. Ведущую роль в социально-психологической адаптации занимает активность личности в процессе. А. Маслоу, Г. Олпорт рассматривают социально-психологическую адаптацию как сложный динамический процесс взаимодействия личности и социальной среды, который приводит к оптимальному соотношению ценностей личности и среды [2, с. 2].

Анализ научной литературы, касающейся социально-психологической адаптации, дает нам основания выделить ее механизмы: принятие (непринятие) себя, принятие (непринятие) других, эмоциональный комфорт, эмоциональный дискомфорт, внутренний контроль, внешний контроль, доминирование, ведомость, эскапизм. Эмоциональный комфорт — это состояние, при котором личность ощущает уверенность, спокойствие, удобство. Человек не боится, свободно выражает свои чувства, он оптимистичен и всем доволен. Эмоциональный дискомфорт — состояние, нарушающее нормальную деятельность, — страх, тревога, беспокойство, неуверенность в себе, подавленность, чрезмерная озабоченность, мрачные мысли [3, с. 3].

Таким образом, социально-психологическая адаптация важна для формирования и становления личности в студенческой среде. Успешная социально-психологическая адаптация снижает

уровень стрессовых состояний и конфликтов, улучшает межличностные отношения и поддерживает психическое здоровье студентов, что является важным условием для их эффективной жизнедеятельности и профессионального становления.

Термин «идентичность» был описан американским психоаналитиком и психиатром Э. Эриксон в его классических трудах: «Детство и общество» и «Идентичность: Юность и кризис» (1968). По определению автора, одновременно означает организацию индивидуального жизненного опыта («Я») и сложную структуру личности, обеспечивающую адаптацию человека к внешней среде. Это подразумевает динамику, отражающую развитие идентичности на протяжении всей жизни человека. Э. Эриксон подчеркивает важность ощущения личной цельности и принятия самого себя, которое основано на восприятии индивидуальной истории и принятии обществом такой идентификации [5, с. 10].

Э. Фромм определяет персональную идентичность как результат индивидуализации человека, происходящей в процессе его обособления от сил природы и других людей, и в то же время у человека формируется социальная идентичность, выступающая как ответ на ведущую человеческую потребность в уходе от одиночества. Способом достижения социальной идентичности является самоотождествление с идеями, ценностями и социальными стандартами, представленными в обществе [1, с. 6].

Л.Б. Шнейдер определяет идентичность как «синтез таких характеристик человека, как тождественность, целостность и определенность, в уникальную структуру, присвоение и изменение (переструктурирование) которой происходит в результате адаптации и субъективной прагматической переориентации в постоянно преобразующейся среде» [9, с. 18].

Исходя из этого, можно понять, что идентичность является фундаментом личностного и социального самоопреде-

ления, необходимым для гармоничного развития и адаптации человека в обществе и профессиональной сфере. Ее непрерывное формирование — ключ к психологическому благополучию и успешному жизненному пути.

Выборку исследования составили 34 студента КГПИ Кемгу в возрасте от 18 до 24 лет (68 % женского пола и 32 % мужского пола). Средний возраст респондентов составил 20,6 лет. Выборка представлена студентами различных направлений: 70 % составляют обучающиеся по гуманитарным профилям (психология, педагогика), а 30 % — по техническим (информатика, математика).

В исследовании использовались следующие методики:

1. Тест социально-психологической адаптации (Test of Personal Adjustment), разработанная К.Р. Роджерсом, Р.Е. Даймондом (1931, 1954) и адаптирована А. К. Осницким (1996), который позволил выявить степень адаптированности-дезаптированности личности в социальной сфере [7].

2. Опросник О. Г. Посыпанова (2002) «Социальная адаптивность личности», позволил изучить свойства личности и определить возможности ее социальной адаптации [10].

3. Методика исследования личностной идентичности (МИЛИ) Л. Б. Шнейдер (2007), помощью которой определен статус (уровень развития) личностной идентичности [9].

4. Методика диагностики личностной идентичности, разработанная Ю. Э. Макаревич, З. И. Рябикиной (2023), помогла исследовать личностную идентичность и элементы ее структуры [4].

Обработка эмпирических данных проводилась с использованием методов математической статистики в программной среде Microsoft Excel. При математико-статистической обработки эмпирических данных применялась ранговая корреляция Спирмена, что позволило выявить тесноту связи между изучаемыми явлениями.

Анализ эмпирических результатов показал, что среди испытуемых преобладает высокий уровень адаптированности, средний уровень, что свидетельствует о достаточно успешном приспособлении к учебной и социальной среде при наличии некоторых затруднений. Низкие показатели адаптированности выявлены, что говорит о том, что небольшая часть студентов испытывает трудности с адаптацией к социальной среде. Преобладают показатели дезадаптированности в зоне неопределенности. Наиболее развитыми

компонентами оказались «принятие себя» и «непринятие себя» — противоположные компоненты самоотношения личности.

Ниже представлены результаты эмпирического исследования уровней социально-психологической адаптации и личностной идентичности в обследованной выборке ($n = 34$). В таблице 1 приведено распределение испытуемых по трём градациям каждого показателя — от низкого к высокому уровню выраженности.

Таблица 1. Распределение показателей социально-психологической адаптации и личностной идентичности (в %)

Показатель	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Общая адаптированность	6	38	56
Общая дезадаптированность	35	62	3
Личностная идентичность (по методике Ю. Э. Макаревой, З. И. Рябикиной)	24	73	3

Из этого следует, что большая часть исследуемой выборки преобладает высоким уровнем адаптации, что дает представления об успешном включении студентов в учебный процесс, высокой мотивацией и позитивным эмоциональным настроением. Но есть и меньшая часть исследуемых, которые преобладают выраженной трудностью в социальной и психологической адаптации. Такие студенты часто могут испытывать проблемы с принятием себя и окружения, эмоциональной нестабильностью и повышенной тревожностью.

Результаты, полученные при помощи методики диагностики личностной идентичности (Ю. Э. Макаревой, З. И. Рябикина), указывают о среднем показателе ЛИ — у 73 %, низким — у 24 %, высоким был отмечен у 3 %. Такие данные свидетельствуют, что большинство находится в зоне сформированного, но развивающегося «Я» и только небольшая часть студентов достигла высокого уровня самосознания.

После проведения корреляционного анализа по методу Спирмена было выявлено:

- наличие положительной связи между общим уровнем ЛИ по методике МИЛИ (Л.Б. Шнейдер) с общим показателем адаптации ($r_{\text{эмп}} = 0,46$; $r_{\text{кр}} = 0,45$, при $p \leq 0,01$);

- наличие положительной связи между общим уровнем ЛИ по методике МИЛИ с компонентом «принятие себя» ($r_{\text{эмп}} = 0,48$; $r_{\text{кр}} = 0,45$, при $p \leq 0,01$);

- наличие отрицательной связи между общим уровнем ЛИ по методике МИЛИ с компонентом «непринятие себя» ($r_{\text{эмп}} = -0,23$; $r_{\text{кр}} = 0,34$, при $p \leq 0,05$).

Исходя из данных подсчётов, можем сказать, что общий показатель личностной идентичности значимо коррелирует с общим уровнем адаптации, связь прямая. Следовательно, чем выше личностная идентичность сформирована, тем выше происходит адаптация в социальной среде.

Кроме того, выявлена значимость между общим уровнем ЛИ с компонентом «принятие себя», связь прямая. Из

этого можно сделать вывод, что студенты, принявшие осознанно и позитивно свою уникальность, способны гармонично воспринимать свои сильные и слабые стороны, что способствует развитию уверенности и снижению психологического стресса к социальным условиям. Это способствует формированию здоровых отношений в коллективе, улучшению мотивации и продуктивности в обучении.

Помимо того, не выявлена теснота связи между общим уровнем ЛИ с компонентом «непринятие себя», связь обратная. Означает, что, несмотря на наличие у некоторых студентов трудностей с самопринятием, эти проблемы не оказывают значимого влияния на общий уровень целостности и устойчивости личности. Низкий показатель «непринятие себя» в данном случае показывают об отсутствии адекватной самооценки, об эмоциональном дискомфорте в студенческой среде, что способствует к разрушению межличностных отношений.

Таким образом, представленные результаты указывают на наличие взаимосвязей между показателем личностной идентичности и компонентами социально-психологической адаптации у студентов. Полученные данные свидетельствуют о подтверждении гипотезы: существует связь между личностной идентичностью с социально-психологической адаптацией, а именно: чем выше показатель личностной идентичности, тем выше показатель социально-психологической адаптации.

Практическая значимость работы заключается в использовании для разработки и внедрения эффективных программ психологической помощи и развития личностной идентичности у студентов, что позволило бы повысить их уровень самопринятия, адаптации и мотивации в учебном процессе. Кроме того, рекомендации статьи могут быть применены на практике преподавателям и психологам для создания индивидуальных и групповых занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиханова В.Л. Психоаналитическая концепция феномена идентичности // *The Times of Science*. 2018. №1. С. 3–12.
2. Арапова О. И. Феномен адаптации. Теоретический обзор // *Психология. Психофизиология*. 2023. Вып. 16, № 3. С. 111–122. DOI 10.14529/jpps230310.
3. Иванова А.И. Социально-психологическая адаптация: классификация и механизмы // *Вестник ГУУ*. 2015. №9. С. 255–259.
4. Макаревич Ю. Э., Рябикина З. И. Операционализация параметров и методика диагностики личностной идентичности // *Теоретическая и экспериментальная психология*. 2023. Вып. 16. № 3. С. 25–49. DOI 10.11621/TEP-23-18.
5. Мещерякова Е.М. Психология личности: идентичность и временная перспектива. Санкт-Петербург, 2025. 144 с.
6. Морозова Л. Б., Шевченко М. С. Особенности психологического сопровождения студентов-первокурсников в период адаптации к обучению в вузе // *Проблемы современного педагогического образования*. 2024. № 84-3. С. 458–461.
7. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ». 1998. 672 с.
8. Соколова Ю.А. Генезис понятия «Адаптация» // *Интеллект. Инновации. Инвестиции*. 2015. №3. С. 93–99.
9. Шнейдер Л.Б. Психология личности. Москва, 2023. 328 с.
10. Яблонски Н. Е. Личностно-психологические ресурсы позитивной эмоциональной направленности: на примере личности судоводителя: дисс.. и автореф.. по ВАК РФ 19.00.01, кандидат психологических наук. 2009. 221 с.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Alihanova V.L. Psihoanaliticheskaja koncepcija fenomena identichnosti // The Times of Science. 2018. №1. S. 3–12.
2. Arapova O. I. Fenomen adaptacii. Teoreticheskij obzor // Psihologija. Psihofiziologija. 2023. Vyp. 16, № 3. S. 111–122. DOI 10.14529/jpps230310.
3. Ivanova A.I. Social'no-psihologicheskaja adaptacija: klassifikacija i mehanizmy // Vestnik GUU. 2015. №9. S. 255–259.
4. 10Makarevskaja Ju. Je., Rjabikina Z. I. Operacionalizacija parametrov i metodika diagnostiki lichnostnoj identichnosti // Teoreticheskaja i jeksperimental'naja psihologija. 2023. Vyp. 16. № 3. S. 25–49. DOI 10.11621/TEP-23-18.
5. Meshherjakova E.M. Psihologija lichnosti: identichnost' i vremennaja perspektiva. Sankt-Peterburg, 2025. 144 s.
6. Morozova L. B., Shevchenko M. S. Osobennosti psihologicheskogo soprovozhdenija studentov-pervokursnikov v period adaptacii k obucheniju v vuze // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovanija. 2024. № 84-3. S. 458–461.
7. Prakticheskaja psihodiagnostika. Metodiki i testy. Samara: Izdatel'skij Dom «BAHRAH». 1998. 672 s.
8. Sokolova Ju.A. Genezis ponjatija «Adaptacija» // Intellekt. Innovacii. Investicii. 2015. №3. S. 93–99.
9. Shnejder L.B. Psihologija lichnosti. Moskva, 2023. 328 s.
10. Jablonski N. E. Lichnostno-psihologicheskie resursy pozitivnoj jemocional'noj napravlenosti: na primere lichnosti sudovoditelja: diss.. i avtoref.. po VAK RF 19.00.01, kandidat psihologicheskikh nauk. 2009. 221 s.

Поступила в редакцию: 27.11.2025.

Принята в печать: 30.12.2025.