



СОВРЕМЕННОЕ ОБЩЕСТВО: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

CONTEMPORARY SOCIETY: THE URGENT ISSUES AND PROSPECTS FOR DEVELOPMENT

DOI: 10.22363/2313-2272-2026-26-3-830-846
EDN: UKXJNF

Адаптация россиян к трансформирующейся реальности: индикаторы, состояние и факторы*

Н.Е. Тихонова^{1,2}, И.В. Дудин^{1,2}

¹Институт социологии ФНИСЦ РАН,
ул. Кржижановского, 24/35, корп. 5, Москва, 117218, Россия

²Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,
ул. Мясницкая, 20, Москва, 101000, Россия

(e-mail: netichon@rambler.ru; dudiniv99@mail.ru)

Аннотация. На данных общероссийского опроса, проведенного Институтом социологии ФНИСЦ РАН в октябре 2025 года (N = 2000), показано, что реальная адаптированность к внешним условиям и объективные показатели адаптированности к ним — разные феномены. Объективные индикаторы адаптированности обладают меньшим эвристическим потенциалом, чем те, которые учитывают восприятие человеком соотношения своих потребностей и возможностей их удовлетворения. Адаптационный потенциал россиян достаточно высок: около трети можно считать хорошо адаптированными, число плохо адаптированных вдвое меньше, остальные относятся к средне адаптированным. Для молодежи соответствующие показатели выглядят еще благополучнее — доля хорошо адаптированных составляет почти 45 %, а доля дезадаптантов почти вчетверо меньше. Плохо адаптированные россияне страдают в основном от проблем со здоровьем на фоне недоступности медицинской помощи; финансовых проблем, особенно ограничивающих возможности использования свободного времени; социальной незащищенности в случае потери работы. В число факторов, повышающих шансы оказаться в группе плохо адаптированных, входят, судя по результатам регрес-

*© Тихонова Н.Е., Дудин И.В., 2026

Статья поступила в редакцию 29.04.2026. Статья принята к публикации 13.07.2026.

сионного анализа, плохое здоровье, работа на позициях низовых работников торговли и бытового обслуживания или низко- и среднеквалифицированных рабочих, а также неготовность принять на себя ответственность за свою и отсутствие навыков долгосрочного планирования (для молодежи значимы только два последних фактора). Наиболее важные факторы успешной адаптации, помимо хорошего здоровья, — включенность в высокоресурсные социальные сети, наличие установок на личную ответственность за свою жизнь и вера в роль собственных усилий для достижения успеха (для молодежи — только здоровье). Решающая роль здоровья для успешной адаптации говорит о недостаточности мер государственной социальной политики для россиян, имеющих плохое здоровье, но не получивших инвалидности.

Ключевые слова: адаптация; адаптированность; социальная адаптация; социально-экономическая адаптация; индикаторы адаптированности; измерение адаптированности; адаптационный потенциал; ресурсы для адаптации; факторы успешности адаптации

Для цитирования: Тихонова Н.Е., Дудин И.В. Адаптация россиян к трансформирующейся реальности: индикаторы, состояние и факторы // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. 2026. Т. 26. № 3. С. 830–846. <https://doi.org/10.22363/2313-2272-2026-26-3-830-846> EDN: UKXJNF

Последние десятилетия были для россиян непростыми. Тяжелейшие 1990-е годы, многочисленные кризисы (1998–1999, 2008–2009, 2014–2016, 2020, 2022 и ряд более мелких), структурная перестройка экономики сначала в сторону деиндустриализации, а затем реиндустриализации потребовали огромной адаптивности и готовности не только перестраивать привычные жизненные стратегии под изменяющиеся условия, но и корректировать свои запросы с учетом новых реалий. В этих условиях естественны вопросы: какова сейчас адаптированность россиян к постоянно изменяющейся внешней среде? Всегда ли отсутствие проблем означает успешную адаптацию к реалиям сегодняшней России? Какие факторы влияют на успешность? Конечно, дать на эти вопросы исчерпывающие ответы в рамках одной статьи невозможно: ее выводы — скорее попытка активизировать внимание исследователей к данной проблематике, несколько ослабевшее в последние полтора десятилетия.

Опыт изучения проблем адаптации в социологии

Понятие «адаптация» используется во многих науках, при этом и биологи, и психологи, и социологи подразумевают под ней обычно процесс приспособления субъекта (организма, популяции, индивида, социальной группы и т.п.) к окружающей среде и ее изменениям, а под адаптированностью — результат этого процесса, способствующий успешному функционированию [9; 10]. Однако на этом единство подходов заканчивается, а вопросы о том, что можно считать критериями (или индикаторами) успешности адаптации применительно к человеку и что обуславливает ее успешность, вызывают дискуссии до сих пор. Так, Э. Динер и Э. Су [15] считали, что базовыми индикаторами успешности адаптации выступают социально-экономический статус и здоровье, а другие ученые обращали внимание на необходимость

учета субъективного ее аспекта [18]. Были и те, кто пытался учитывать одновременно и объективный, и субъективный аспекты адаптированности, подчеркивая, что объективная успешность может сочетаться с субъективной дезадаптированностью [14].

Сложность анализа соотношения реальной адаптированности индивидов к окружающим реалиям и объективных ее показателей связана со многими факторами, важнейшие из которых состояние здоровья и характер потребностей. Согласно концепции «response shift» изменения состояния здоровья (в том числе субъективного его восприятия) влияют на оценки индивидом многих сторон своей жизни, что усложняет интерпретацию адаптации исключительно через объективные, внешние ее индикаторы [19]. Что касается характера потребностей, то люди, находящиеся в тяжелых условиях, склонны пересматривать свои запросы, а сужение потребностей выступает одной из разновидностей адаптационного поведения. Все это приводит к расхождению объективных индикаторов адаптированности и ее субъективного восприятия [16], и даже при схожих объективных результатах адаптации субъективное ее восприятие может существенно различаться [17; 20]. Таким образом, вопрос об индикаторах успешной адаптации к внешним реалиям остается открытым, а эвристический потенциал разных подходов к ее оценке нуждается в проверке.

В отечественных исследованиях проблематика социальной адаптации рассматривается обычно через призму факторов ее успешности или неуспешности. Так, важнейшим фактором ее успешности в условиях длительно нестабильности внешней среды выступает социальный капитал [11], повышавший как субъективные, так и объективные ее показатели. Отмечалась и значимая роль места индивида в стратификационной иерархии: высокие позиции стимулируют накопление ресурсов, требуемых для успешной адаптации, а нахождение на нижних позициях снижает возможности для адаптационной активности независимо от готовности активизировать собственные усилия [4]. Показана и роль для адаптации в российских условиях не только восприятия человеком своего здоровья, но и наличия психологических проблем, в частности ощущения одиночества [7].

Что касается оценок адаптированности россиян к жизни в быстро меняющемся обществе, то в отечественной литературе доминируют высокие оценки [5; 8]. Предпосылками роста адаптированности называют улучшение показателей здоровья, рост межличностного доверия и распространение ощущения субъективного благополучия. К основным барьерам, препятствующим успешной адаптации, обычно относят преобладание во многих домохозяйствах малоэффективных стратегий выживания в силу их низкой ресурсообеспеченности и недостаточный уровень финансовой компетентности [2; 6]. Затрудняют адаптацию россиян к современным реалиям несовершенство ряда социально-экономических институтов и внешние шоки, вы-

нуждающие менять адаптационные стратегии. Однако даже в этих условиях при выборе этих стратегий россияне действуют рационально, пытаясь максимизировать отдачу от имеющихся ресурсов, а при ограниченности таких увеличивают трудовые нагрузки или долговую нагрузку [2; 3; 4].

Отдельное направление анализа — специфика адаптационных процессов в молодежной среде. Немало работ обращает внимание в том числе на роль латентных смысловых барьеров — результат глобального информационного противоборства, затрудняющий успешную адаптацию молодежи к внешней среде при переходе ко «взрослой» жизни [1]. Другие авторы, напротив, оценивают степень адаптированности молодежи как достаточно высокую и отмечают падение ее показателей по мере увеличения возраста, поскольку сложности, с которыми приходится сталкиваться россиянам при переходе от одного этапа жизненного цикла к другому, нарастают быстрее, чем их ресурсы, обеспечивающие успешную адаптацию [8].

Таким образом, современное понимание социальной адаптации базируется на признании ее двойственной природы: как способности эффективно справляться с теми проблемами, которые возникают в жизни, что обеспечивает объективно успешное приспособление к внешней среде, и как субъективно переживаемого опыта удовлетворения значимых потребностей в процессе взаимодействия со средой. Успешная социальная адаптация устойчиво связывается в литературе с местом человека в социальной иерархии, умением функционировать в рамках сложившихся институтов и наличием ресурсов для адаптации, наиболее значимую роль среди которых играют здоровье, включенность в социальные сети и ряд психологических особенностей.

Эмпирические данные

Эмпирической базой исследования выступили данные 17-й волны «Мониторинга динамики общественного сознания» Института социологии ФНИСЦ РАН, проходившей в октябре 2025 года (N = 2000). Выборка репрезентировала взрослое (18+) население России и была многоступенчатой: сначала рассчитывались квоты по федеральным округам, затем квоты по типам поселений в них, а также по полу, возрасту и социально-профессиональной принадлежности. Опрос проходил методом face-to-face.

Инструментарий исследования включал несколько объективных показателей адаптированности к реалиям российской жизни, которые позволили построить индекс объективных показателей адаптированности (Индекс ОПА). В их числе были свидетельствующие как об успешности адаптации индикаторы (отсутствие в течение года перед опросом серьезных проблем и отсутствие необходимости предпринимать что-то для улучшения материального положения), за наличие каждого из которых присваивался один балл, так и о неспособности успешно адаптироваться к институциональным условиям (пассивность в силу убеждения, что респондент ничего не может

сделать для улучшения своего положения, а также отсутствие желаемых достижений за последние три года). За наличие каждого из них присваивался минус один балл. Таким образом, индекс мог приобретать значения от –2 до +2, медианным и средним значением был 0.

После содержательного анализа данных респондентов с разными значениями Индекса ОПА они были объединены в три группы: «неблагополучные» (минусовые значения индекса), «средне-типичные» (нулевые показатели) и «благополучные» (положительные значения). Для группы «неблагополучных» характерно практически полное отсутствие признаков успешной адаптации, для «благополучных» — полное отсутствие признаков дезадаптированности, для «средне-типичных» — редкость и того, и другого (табл. 1).

Таблица 1

**Доля россиян
с разными объективными индикаторами успешности адаптации, %**

Индикаторы	Неблагополучные	Средне-типичные	Благополучные	Доля
Живут нормально и не сталкивались за последний год ни с какими серьезными проблемами	2,8	14,7	79,9	28,4
Ничего не предпринимают для улучшения своего положения, так как в этом нет необходимости	0	4,1	56,2	16,8
Ничего значимого за три года добиться не удалось, хотя планировали	63,1	9,9	3,9	25,2
Ничего не предпринимают для улучшения своего положения, так как ничего не могут сделать для этого	51,5	8,9	0	20,1
Доля в массиве	31,8	41,4	26,8	100,0

Однако картина внешне вполне благополучной адаптированности может скрывать простое смирение со своим положением и отказ от ряда потребностей. С другой стороны, высокий уровень запросов даже при объективно вполне благополучном положении может приводить к дисбалансу между потребностями и реалиями жизни, требующему действий для своего преодоления. Поэтому для более точной оценки реальной адаптированности к внешней среде с учетом специфики потребностей респондентов был использован

Индекс адаптированности, построенный с учетом как объективной, так и субъективной составляющих адаптации. Он был ранее обоснован и подробно описан [8], поэтому отметим лишь, что он рассчитывается с учетом степени удовлетворенности человека пятью наиболее статистически значимыми для оценки жизни ее сторонами (питание, одежда, досуг, общая материальная обеспеченность и статус в обществе) (табл. 2). Изначальная версия индекса предполагает диапазон значений от 0 до 10 (медианные и средние значения соответственно 6 и 6,3 балла). После укрупнения шкалы [8] численность плохо адаптированных представителей массовых слоев составила 17,7 %, средне адаптированных – 49,6 %, а хорошо адаптированных — 32,7 %. Хорошо адаптированные резко выделяются на общем фоне по всем пяти индикаторам, в наименьшей степени эти респонденты довольны своим социальным статусом. Средне адаптированные характеризуются доминированием удовлетворительных оценок во всех аспектах жизни. Плохо адаптированные оценивают свою ситуацию с базовыми потребностями (питание, одежда) и положением в обществе как удовлетворительную, но однозначно недовольны своим материальным положением и досуговыми возможностями.

Таблица 2

Индикаторы, использовавшиеся для построения Индекса адаптированности, и их распространенность в группах с разной степенью успешности адаптации, % (не представлены респонденты, давшие удовлетворительные оценки)

Индикаторы	Плохо адаптированные	Средне адаптированные	Хорошо адаптированные
<i>Материальная обеспеченность</i>			
хорошо	0	4,1	73
плохо	65,9	2,3	0,2
<i>Досуг</i>			
хорошо	0,6	17,6	71,5
плохо	59,9	4,6	0,2
<i>Статус, положение в обществе</i>			
хорошо	2,3	11,8	63,6
плохо	28,7	2,8	0,3
<i>Одежда</i>			
хорошо	0,3	16,3	93,7
плохо	24,1	0,1	0
<i>Питание</i>			
хорошо	1,1	23,8	97,9
плохо	18,5	0,2	0

Адаптированность к внешней среде через призму разных подходов

Объективные индикаторы адаптированности к реалиям российского общества статистически значимо коррелируют с адаптированностью к ним с учетом запросов (коэффициент корреляции Спирмена для Индекса ОПА и Индекса адаптированности — 0,389**). Однако в группы, занимающие одинаковое место на шкалах двух индексов, попали лишь 46,4 % респондентов (совпадение позиций характеризовало большинство только в наименее адаптированных группах — табл. 3), подавляющее большинство остальных занимали смежные позиции, 5,3 % — диаметрально противоположны.

Таблица 3

Соотношение групп, выделенных по Индексу ОПА и Индексу адаптированности, % (жирным шрифтом выделены доминирующие в соответствующей группе по Индексу адаптированности)

Группы, выделенные по Индексу ОПА	Группы, выделенные по Индексу адаптированности		
	Плохо адаптированные	Средне адаптированные	Хорошо адаптированные
Неблагополучные	54,8	35,4	13,9
Средне-типичные	41,2	43	38,9
Благополучные	4	21,6	47,2

Для выявления факторов, связанных с расхождением объективных показателей адаптированности человека (Индекс ОПА) и учитывающего соотношение запросов и его реальной ситуации Индекса адаптированности, был применен алгоритм CHAID (Chi-square Automatic Interaction Detection), основанный на критерии хи-квадрат, что позволило провести многомерный разведывательный анализ широкого спектра переменных массива (свыше 600) и выделить наиболее значимые признаки, характерные для групп с совпадением или расхождением значений двух индексов. В их числе оказались разные ожидания динамики своего положения в ближайший год, доминирующее социально-психологическое состояние, самооценка в социальной иерархии в тесте с 10-членной шкалой социального статуса и чувства, испытываемые при мыслях о личном будущем. Таким образом, решающую роль в расхождении оценок адаптированности по двум индексам играли факторы социально-психологического характера, отражающую уверенность человека в том, что ему удастся совладать в будущем с возникающими проблемами. И только после них шли показатели материального благополучия и его динамики (доход, изменение материального положения в последний год и за три года перед опросом).

Какой же из рассматриваемых индексов обладает большим эвристическим потенциалом и четче дифференцирует группы с разной успешностью адаптации? Как показало сравнение групп, более точен Индекс адаптированности. Так, если среди хорошо адаптированных доминировали (52,7 %) ожидания улучшения своего положения в ближайшем будущем, а среди плохо адаптированных — ожидания ухудшения своего положения (54,9 %), то для благополучных и неблагополучных по Индексу ОПА соответствующие показатели составляли 47 и 44,7 %, т.е. характеризовали менее половины групп. Что касается самооценок социального статуса, то свыше 60 % плохо адаптированных ставили себя не выше 4 ступени на 10-ступенчатой социальной лестнице, у средне адаптированных — около четверти, а самым массовым у них было самопозиционирование на 5 снизу ступени (30,9 %). Хорошо адаптированные ставили себя в основном (73,5 %) на 6 и выше ступени. Для групп с разными значениями Индекса ОПА соответствующие показатели составили 38,5 % у неблагополучных, 24,8 % у среднетипичных и 69,2 % у благополучных. Схожей была картина и по другим социально-психологическим факторам расхождений между рассматриваемыми группами.

Судя по особенностям, наиболее сильно различающим группы, выделенные по Индексу ОПА и Индексу адаптированности, дифференцирующая сила последнего заметно выше. В отношении показателей дохода или динамики материального положения Индекс адаптированности также обладает большей дифференцирующей силой. Так, у 53,8 % плохо адаптированных индивидуальный среднемесячный доход составлял не более 0,75 медианы индивидуальных доходов в том типе поселений, где они проживали, и 53,3 % хорошо адаптированных имели индивидуальные доходы свыше 1,25 медианы. Соответствующие показатели для полярных по Индексу ОПА групп составили 39,5 и 46,1 %. При этом материальное положение ухудшилось за последний год у 65,1 % плохо адаптированных — у неблагополучных согласно Индексу ОПА 47,6 %.

Важным показателем адаптированности к внешней среде выступает и восприятие своей жизни в целом. Если среди выделенных по Индексу адаптированности 76,6 % хорошо адаптированных были полностью довольны своей жизнью, а среди плохо адаптированных ей давали оценку «плохо» 20,7 %, то для выделенных с помощью Индекса ОПА групп соответствующие показатели составили 58,4 и 10,1 %, т.е. были кратно меньше.

Таким образом, учитывающий двойственную природу адаптации Индекс адаптированности более точно измеряет реальную адаптированность к внешней среде, чем Индекс ОПА, даже несмотря на то, что ключевые факторы, статистически значимо связанные с вероятностью попадания индивида в группы с разной степенью адаптированности, для обоих индексов практически совпадают: состояние здоровья, возраст,

социально-профессиональный статус, работа на наиболее привлекательных (с точки зрения уровня доходов и соблюдения базовых трудовых прав) рабочих местах, ресурс социальных сетей (число доступных видов помощи) и т.д.

Если, опираясь на показатели Индекса адаптированности, оценить ее степень у представителей массовых слоев, то нужно согласиться с ее оценками другими учеными как достаточно высокой. Так, почти треть россиян (32,7 %) входили в группу хорошо адаптированных и только 17,7 % — плохо адаптированных. Для молодежи 18–35 лет соответствующие показатели составили 43,5 и 12,1 %, для работающей части населения — 36,8 и 13,1 %. Относительно чаще плохо адаптированных беспокоили проблемы, связанные со здоровьем (48,9 %) или плохим материальным положением (48 %). В пятерку лидеров (из 21 варианта) среди сфер жизни, ситуацию в которых респонденты оценивали как плохую, вошли материальное положение (65,9 %), доступность качественной медицинской помощи (62,8 %), возможности проведения досуга (59,9 %), уровень социальной защищенности в случае потери работы (57,7 % при 67,8 % у работающих представителей группы, у кого она лидирует) и возможность отдыха в период отпуска (53,4 % при 60,7 % у работающих). Среди плохо адаптированных работающих россиян большинство оценивало как плохой свой баланс работы и отдыха (50,3 %).

Сравнительная роль факторов успешности адаптации

Для оценки факторов успешной адаптации была применена мультиномиальная логистическая регрессия, поскольку зависимая переменная (степень адаптированности по соответствующему Индексу) представлена тремя категориями. В качестве базовой была выбрана средняя степень адаптированности, что позволило оценить факторы, связанные с отклонением от нее как в сторону низкой, так и высокой адаптированности. В качестве независимых переменных в модель вошли: 1) аскриптивные характеристики человека, 2) обусловленные его местом в территориально-поселенческой и социально-профессиональной структуре внешние ограничения, 3) характеристики его ресурсной обеспеченности, обуславливающей его возможности справляться с вызовами (на основе [13]) (табл. 4). Такой набор переменных был обусловлен как упоминавшимися в начале статьи выводами других ученых, так и результатами проверки нами связей показателей успешности адаптации с разными переменными массива данных с помощью корреляционного анализа (не учитывался индивидуальный доход). В качестве базовых категорий использовались либо «срединные» позиции, либо (в случае дихотомических переменных) за базовую бралась та позиция, которая предположительно могла негативно влиять на степень адаптированности.

Таблица 4

Описание независимых переменных, вошедших в базовые и итоговые модели регрессионного анализа для работающих россиян

Переменные	Распределение значений, % (N = 1398)
<i>Аскриптивные характеристики</i>	
Возраст	Непрерывная переменная, значения от 18 до 88 лет
Пол	Мужской – 52,9 Женский – 47,1 (база)
<i>Структурные характеристики</i>	
Тип населенного пункта по месту проживания	Москва и Санкт-Петербург – 12,7 Центры субъектов РФ – 26,8 Села и ПГТ – 31,6 Прочие города – 28,9 (база)
Социально-профессиональный статус (укрупненные позиции)	Предприниматели, самозанятые, руководители, специалисты и служащие на предполагающих наличие высшего образования должностях — 34,6 Низовые работники торговли и бытового обслуживания, рабочие низкой и средней квалификации — 37,8 Специалисты и служащие на должностях, не предполагающих наличия высшего образования, рабочие от 5 разряда — 27,6 (база)
<i>Ресурсные характеристики</i>	
Квалификационный ресурс (образование)	Без профессионального — 13,3 Высшее — 35,3 Среднее специальное — 51,4 (база)
Культурный ресурс (образование родителей)	Оба без профессионального — 18,5 Один с высшим — 19,7 Оба с высшим — 18,2 Хотя бы один со средним профессиональным — 42,1 (база)
Физиологический ресурс (самооценки здоровья)	Хорошо — 39,9 Плохо — 4,1 Удовлетворительно — 51,7 (база)
Социальный ресурс (количество доступных по сетям видов помощи, без хозяйственно-бытовой)	Не могут получить помощь — 22,7 Могут получить 1–2 вида помощи — 21,5 Могут получить от 3 видов помощи — 50,4 (база)
<i>Личностный ресурс (установки и горизонт планирования):</i>	
Видение источников жизненного успеха	Считают, что упорный труд в долгосрочной перспективе приводит к улучшению жизни — 59 Считают, что успех в основном результат везения и личных связей — 41 (база)
Установка на ответственность за свою жизнь	Считают, что человек сам кузнец своего счастья — 62,6 Считают, что жизнь человека степени определяется в основном внешними обстоятельствами — 37,4 (база)
Горизонт планирования	Планируют свою жизнь хотя бы на год вперед — 60,9 Не планируют свою жизнь — 37,6 (база)

Построение моделей происходило в несколько этапов, учитывающих возможные различия факторов адаптации для разных социальных групп. Сначала были построены модели для всего населения ($N = 1760$), показавшие значимость факторов, связанных с особенностями занятости. Потом с учетом этого обстоятельства были построены базовая, промежуточные и итоговая модели отдельно для работающего ($N = 1398$) (табл. 5) и неработающего населения ($N = 362$), продемонстрировавшие большую роль фактора возраста для неработающих (студенты, пенсионеры). Затем были построены модели для разных возрастных групп (сначала более мелких, затем с разделением массива работающую молодежь от 18 до 35 лет ($N = 387$) и работающих от 36 лет и старше ($N = 1011$)). В ходе анализа из моделей были исключены статистически незначимые переменные (соблюдение работодателем базовых трудовых прав, наличие на работе дополнительных социальных благ, наличие в семье инвалидности и др.). В результате в базовые регрессии вошли по две аскриптивные и структурные характеристики, а в итоговые — также показатели ресурсообеспеченности. С учетом ограниченного объема статьи ниже приводятся результаты только базовой и итоговой моделей для работающего населения, показывающие значимость разных ресурсов для адаптации.

Решающую роль для успешной адаптации работающих играет состояние здоровья, влияющее как на объективные возможности, так и на субъективное восприятие своей жизни. Из других факторов значимы прежде всего социальный капитал и личностный ресурс (установка на ответственность за свое благополучие). Что касается повышенных шансов попасть в группу плохо адаптированных, то среди определяющих факторов также лидирует состояние здоровья, но плохое. Большое значение имеет и социально-профессиональный статус, задающий суженный коридор возможностей для представителей нижних структурных позиций в профессиональной стратификации. При этом мужской пол, хорошее здоровье, способность долгосрочного планирования своей жизни и установки на то, что благополучие зависит в большей степени от человека, а не внешних обстоятельств, статистически значимо снижают для работающего населения вероятность плохой адаптированности. Интересно также, что, хотя для молодежи нет факторов, статистически значимо повышающих вероятность оказаться в группе плохо адаптированных, мужской пол и убежденность, что человек сам кузнец своего счастья и что упорный труд — путь к успеху, статистически значимо снижают шансы попасть в группу плохо адаптированных. В то же время у представителей среднего и старшего поколений сильнее всего снижают их шансы попасть в данную группу хорошее здоровье, долгосрочное планирование своей жизни и наличие профессионального образования.

Таблица 5

Результаты построения базовой и итоговой регрессионных моделей для работающего населения страны¹

Независимые переменные	Плохо адаптированные		Хорошо адаптированные	
	Базовая	Итоговая	Базовая	Итоговая
Возраст	1,015	1,000	0,983**	1,015
Пол (база — женщины)	0,709	0,61*	1,058	1,118
Тип поселения (база — города, не являющиеся субъектами РФ или их центрами)				
Москва и Санкт-Петербург	1,136	0,856	1,019	1,142
Центры субъектов РФ	1,302	1,195	1,191	1,357
Сельская местность (пгт и села)	1,839**	1,617	1,13	1,381
Социально-профессиональный статус (база — специалисты и служащие на должностях, не предполагающих наличия высшего образования, и рабочие от 5 разряда)				
Рядовые работники торговли и бытового обслуживания, рабочие низкой и средней квалификации	1,955**	2,263***	1,373	0,767
Предприниматели, самозанятые, руководители, специалисты и служащие на предполагающих наличие высшего образования должностях	1,029	1,821	0,698	1,330
Здоровье (база — удовлетворительное)				
Плохое		3,751***		0,607
Хорошее		0,337***		6,066***
Ресурс социальных сетей (база — могут получить 1–2 вида значимой помощи)				
Не могут получить помощи		1,055		0,9
Могут получить 3 и более вида помощи		0,678		1,886***
Особенности установок и горизонт планирования				
Считают, что человек сам кузнец своего счастья (база — считают, что жизнь человека определяется в основном внешними обстоятельствами)		0,52***		1,524**
Считают, что упорный труд в долгосрочной перспективе приводит к улучшению жизни (база — считают, что успех в основном результат везения и связей)		0,724		1,461*
Планируют свою жизнь на год и более (база — не планируют)		0,502***		1,302
Уровень образования (база — среднее профессиональное)				
Без профессионального		0,472		0,556
Высшее		0,44		0,929
Образование родителей (база — один или оба со средним профессиональным)				
Оба родителя без профессионального		1,214		0,799
Хотя бы один с высшим		1,543		0,67
Оба с высшим		1,884		0,96

Примечание: показатели $\exp(\beta)$: * — 10 % уровень значимости, ** — 5 %, *** — 1 %; жирным шрифтом выделены статически значимые показатели

Заслуживают внимания еще два важных обстоятельства: незначимость для успешности адаптации при прочих равных уровня образования родителей работающих россиян и их самих, что говорит

о недооценке российским рынком труда культурного капитала и профессионального образования. Конечно, последнее обеспечивает человеку несколько более высокий доход, но, с другой стороны, требует инвестиций времени, сил и средств, что повышает уровень запросов, поэтому даже высшее образование не приносит работающим представителям массовых слоев преференций с точки зрения возможностей удовлетворения своих потребностей. В итоге, хотя социализация в высокообразованных семьях и наличие профессионального образования, на первый взгляд, увеличивают вероятность оказаться в числе успешно адаптирующихся к непрерывным и быстрым изменениям (наличие высшего образования в 1,8 раза, а высшее образование у обоих родителей в 1,6 раза повышают шансы оказаться в числе хорошо адаптированных), но это преимущество кажущееся. За ним стоит специфика личностного ресурса, который [12] зависит от уровня собственного образования и социального происхождения.

Что касается моделей, построенных на подвыборках работающей молодежи 18–35 лет и остальных работающих россиян, то для первых хорошее здоровье — единственный статистически значимый фактор успешности адаптации ($\exp(\beta) = 8,037^{***}$), хотя плохое здоровье не связано статистически значимо с шансами оказаться в числе плохо адаптированных. Зато наличие установки на ответственность за свою жизнь и оценка труда как главной предпосылки жизненного успеха снижают шансы на попадание в число плохо адаптированных ($\exp(\beta) = 0,321^*$ и $0,326^*$ соответственно). Здоровье играет ключевую роль и для адаптации неработающего населения — статистически значимо ($\exp(\beta) = 7,73^{***}$) для роста шансов оказаться в числе как плохо адаптированных (в случае оценок здоровья как плохого), так и хорошо адаптированных (при самооценках здоровья как хорошего — $\exp(\beta) = 6,053^{***}$). При этом для попадания в последнюю группу здоровье — единственная статистически значимая характеристика.

Исследование подтвердило, что реальная адаптированность к изменяющимся внешним условиям, включающая связанные со спецификой потребностей человека субъективные аспекты, и объективные показатели адаптированности — разные феномены. Расхождения между ними связаны прежде всего со спецификой запросов, возникновением новых проблем и особенностями социально-психологического состояния. При этом, хотя связь между двумя феноменами достаточно тесная (лишь у каждого двадцатого реальная адаптированность к внешней среде и объективные ее показатели существенно расходятся), дифференцирующая сила индикаторов адаптированности, учитывающих субъективное

восприятие соотношения наиболее значимых своих потребностей и возможностями их удовлетворения, лучше.

Адаптированность россиян к внешней среде достаточно высока: почти треть входят в группу хорошо адаптированных и пятая часть — в число плохо адаптированных. Последних чаще всего беспокоят проблемы, связанные со здоровьем (их или членов семьи) и/или плохим материальным положением. Как плохое они обычно оценивают свое материальное положение, доступность медицинской помощи, возможности проведения досуга, социальную защищенность в случае потери работы и возможность отдыха в период отпуска. Для работающей части плохо адаптированных россиян добавляется нарушение баланса работы и отдыха. Таким образом, жизнь группы плохо адаптированных осложняют: 1) проблемы, связанные со здоровьем на фоне недоступности необходимой медицинской помощи, 2) финансовые проблемы, прежде всего обуславливающие несовпадение объективных возможностей проведения свободного времени и потребностей в этой сфере, 3) социальная незащищенность в случае потери работы. Обеспокоенность плохо адаптированных россиян проблемами здоровья вполне естественна, поскольку плохое здоровье резко повышает шансы оказаться в данной группе, что говорит о существенных пробелах в реализации компенсаторной функции социальной политики для населения с плохим здоровьем. К числу других таких факторов относятся отсутствие готовности принять ответственность за собственную жизнь и навыков долгосрочного планирования. Повышают шансы на успешность адаптации (особенно у работающего населения и молодежи) не только наличие хорошего здоровья и установок на личную ответственность за свою жизнь, но и вера в роль собственных усилий для достижения успеха.

Другой важный фактор успешной адаптации — включенность в высокоресурсные социальные сети. И, напротив, поскольку включенность в такие сети тесно связана с местом человека в социальной и профессиональной структуре [4], работа на позициях низовых работников торговли и бытового обслуживания или низко- и среднеквалифицированных рабочих резко сужает коридор возможностей для успешной адаптации. В то же время ни наличие профессионального образования, в том числе высшего, ни социализация в семьях, где родители имели высшее образование, не повышают сами по себе шансы на успешную адаптацию — их влияние косвенно и реализуется через формирование определенных установок (габитуса). Институциональные факторы, в том числе связанные с ситуацией в сфере здравоохранения, политикой занятости или сокращения избыточных социальных неравенств, пока недостаточно способствуют успешности адаптации массовых слоев к вызовам, возникающим в ходе быстрой трансформации российского общества.

Информация о финансировании

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда. Проект № 25-28-01014.

Библиографический список

1. *Адамьянц Т.З.* Смысловые барьеры в процессах социальной адаптации современной молодежи // Социологическая наука и социальная практика. 2020. Т. 8. № 2.
2. *Каравай А.В.* Действия россиян по улучшению собственного материального положения в эпоху COVID-19 // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2021. № 2.
3. *Каравай А.В.* Изменения в стратегиях социально-экономической адаптации россиян в конце XX — начале XXI вв. // Journal of Institutional Studies. 2020. Т. 12. № 1.
4. *Каравай А.В.* Основные модели социально-экономической адаптации в разных странах российского общества // Terra Economicus. 2019. Т. 17. № 3.
5. *Козырева П.М., Смирнов А.И.* Как меняют жизнь россиян чрезвычайные события: новые вызовы и устойчивость адаптации // Социологическая наука и социальная практика. 2025. Т. 13. № 2.
6. *Козырева П.М., Смирнов А.И.* Особенности и тенденции адаптации россиян к изменяющимся условиям в постсоветский период // Россия реформирующаяся. 2016. № 14.
7. *Козырева П.М., Смирнов А.И.* Психологические аспекты социальной адаптации // Россия реформирующаяся. 2023. № 21.
8. *Латов Ю.В., Тихонова Н.Е.* Измерение и оценка адаптированности российской молодежи // Социологические исследования. 2025. № 11.
9. *Парыгин Б.Д.* Социальная психология. Проблемы методологии, истории и теории. СПб., 1999.
10. *Реан А.А., Кудашев А.А., Баранов А.А.* Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб., 2006.
11. *Тихонова Н.Е., Каравай А.В.* Ресурсы россиян в условиях кризиса: динамика и роль в адаптации к новым условиям // Социологические исследования. 2016. № 10.
12. *Тихонова Н.Е.* Особенности идентичностей и мировоззрения основных страт современного российского общества // Мир России. 2020. Т. 29. № 1.
13. *Тихонова Н.Е.* Социальная структура России: теории и реальность. М., 2014.
14. *Chiang Y., Chu M., Zhao Y. et al.* Influence of subjective/objective status and possible pathways of young migrants' life satisfaction and psychological distress in China // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12.
15. *Diener E., Suh E.* Measuring quality of life: Economic, social and subjective indicators // Social Indicators Research. 1997. Vol. 40.
16. *Groot W.* Adaptation and scale of reference bias in self-assessments of quality of life // Journal of Health Economics. 2000. Vol. 19.
17. *Miao H., Li Z., Yang Y. et al.* Social comparison orientation and social adaptation among young Chinese adolescents: The mediating role of academic self-concept // Frontiers in Psychology. 2018. Vol. 9.
18. *Noll H.* Subjective social indicators: Benefits and limitations for policy making — an introduction to this Special Issue // Social Indicators Research. 2013. Vol. 114.
19. *Sprangers M., Schwartz C.* Integrating response shift into health-related quality of life research: A theoretical model // Social Science and Medicine. 1999. Vol. 48.
20. *Stasielowicz L.* Focus on opportunities and adaptive performance: The importance of distinguishing between subjective and objective performance measures // Psychological Reports. 2024. Vol. 129. No. 5.

Russians' adaptation to the transforming reality: Indicators, state and factors*

N.E. Tikhonova^{1,2}, I.V. Dudin^{1,2}

¹Institute of Sociology of FCTAS RAS,
Krzhizhanovskogo str., 24/35, korpus 5, 117218, Moscow, Russia

²Higher School of Economics,
Myasnitskaya St., 20, Moscow, 101000, Russia

(e-mail: netichon@rambler.ru; dudiniv99@mail.ru)

Abstract. Based on the data of the nationwide survey conducted by the Institute of Sociology of FCTAS RAS in October 2025 (N = 2000), the authors show that actual adaptability to external conditions and objective indicators of adaptation to them are different phenomena. Moreover, objective indicators of adaptability have less heuristic potential than those based on personal perception of the relationship between one's needs and ability to satisfy them. The adaptive potential of Russians is quite high: about a third can be considered well-adapted, half — poorly adapted, and the rest — moderately adapted. For younger people, the corresponding indicators are even more favorable: the share of well-adapted is almost 45 %, while the share of maladapted — a quarter of that. Poorly adapted Russians suffer primarily from health problems due to lack of access to medical care; financial problems, especially those limiting their ability to spend free time; and social insecurity in case of losing job. According to the regression analysis, factors that increase chances of being classified as poorly adapted include poor health, employment in low-level trade and service jobs or low- and medium-skilled blue-collar jobs, unwillingness to take responsibility for one's life and lack of long-term planning skills. For younger people, only the last two factors are important. The most significant factors for successful adaptation, in addition to good health, include being a part of high-resource social networks, taking personal responsibility for one's life, and a belief in one's own efforts for achieving success (for younger people only health). The decisive role of health in successful adaptation suggests the inadequacy of the current social policy for Russians with poor health.

Key words: adaptation; adaptability; social adaptation; social-economic adaptation; indicators of adaptation; measurement of adaptation; adaptive potential; resources for adaptation; factors of adaptation success

For citation: Tikhonova N.E., Dudin I.V. Russians' adaptation to the transforming reality: Indicators, state and factors. *RUDN Journal of Sociology*. 2026; 26 (3): 830–846. (In Russ.). <https://doi.org/10.22363/2313-2272-2026-26-3-830-846> EDN: UKXJNF

References

1. Adamyants T.Z. Smyslove bariery v protsessah sotsialnoi adaptatsii sovremennoi molodezhi [Barriers of meaning in social adaptation of today's youth]. *Sotsiologicheskaya Nauka i Sotsialnaya Praktika*. 2020; 8 (2). (In Russ.).
2. Karavay A.V. Deistviya rossiyan po uluchsheniyu sobstvennogo materialnogo polozheniya v epokhu covid-19 [Russians' actions for improving their financial situation in the era of the covid-19]. *Monitoring Obshchestvennogo Mneniya: Ekonomicheskie i Sotsialnye Peremeny*. 2021; 2. (In Russ.).

*© N.E. Tikhonova, I.V. Dudin, 2026

The article was submitted on 29.04.2026. The article was accepted on 13.07.2026.

3. Karavay A.V. Izmeneniya v strategiyah sotsialno-ekonomicheskoi adaptatsii rossiyan v kontse XX — nachale XXI vv. [Changes in Russians' strategies of social-economic adaptation in the late 20th — early 21st centuries]. *Journal of Institutional Studies*. 2020; 12 (1). (In Russ.).
4. Karavay A.V. Osnovnye modeli sotsialno-ekonomicheskoi adaptatsii v raznyh stratah rossiiskogo obshchestva [Basic models of social-economic adaptation in different strata of the Russian society]. *Terra Economicus*. 2019; 17 (3). (In Russ.).
5. Kozyreva P.M., Smirnov A.I. Kak menyayut zhizn rossiyan chrezvychainye sobytiya: novye vyzovy i ustoichivost adaptatsii [How emergency events change the lives of Russians: New challenges and stable adaptation]. *Sotsiologicheskaya Nauka i Sotsialnaya Praktika*. 2025; 13 (2). (In Russ.).
6. Kozyreva P.M., Smirnov A.I. Osobennosti i tendentsii adaptatsii rossiyan k izmenyayushchimsya usloviyam v postsovetsky period [Characteristics and trends in Russians' adaptation to changing conditions in the post-soviet period]. *Rossiya Reformiruyushchayasya*. 2016; 14. (In Russ.).
7. Kozyreva P.M., Smirnov A.I. Psikhologicheskie aspekty sotsialnoi adaptatsii [Psychological aspects of social adaptation]. *Rossiya Reformiruyushchayasya*. 2023; 21. (In Russ.).
8. Latov Yu.V., Tikhonova N.E. Izmerenie i otsenka adaptirovannosti rossiiskoi molodezhi [Measurement and assessment of the Russian youth's adaptability]. *Sotsiologicheskie Issledovaniya*. 2025; 11. (In Russ.).
9. Parygin B.D. *Sotsialnaya psikhologiya. Problemy metodologii, istorii i teorii* [Social Psychology. Issues of Methodology, History and Theory]. Saint-Petersburg; 1999. (In Russ.).
10. Rean A.A., Kudashev A.A., Baranov A.A. *Psikhologiya adaptatsii lichnosti. Analiz. Teoriya. Praktika* [Psychology of Personal Adaptation. Analysis. Theory. Practice]. Saint-Petersburg; 2006. (In Russ.).
11. Tikhonova N.E., Karavay A.V. Resursy rossiyan v usloviyah krizisa: dinamika i rol v adaptatsii k novym usloviyam [Russians' resources in times of crisis: Dynamics and role in adaptation to new conditions]. *Sotsiologicheskie Issledovaniya*. 2016; 10. (In Russ.).
12. Tikhonova N. Osobennosti identichnostei i mirovozzreniya osnovnykh strat sovremennogo rossiiskogo obshchestva [Features of the worldview and identities of the mass strata of the contemporary Russian society]. *Mir Rossii*. 2020; 29 (1). (In Russ.).
13. Tikhonova N. *Sotsialnaya struktura Rossii: teorii i realnost* [Russia's Social Structure: Theory and Reality]. Moscow; 2014. (In Russ.).
14. Chiang Y., Chu M., Zhao Y. et al. Influence of subjective/objective status and possible pathways of young migrants' life satisfaction and psychological distress in China. *Frontiers in Psychology*. 2021; 12.
15. Diener E., Suh E. Measuring quality of life: Economic, social and subjective indicators. *Social Indicators Research*. 1997; 40.
16. Groot W. Adaptation and scale of reference bias in self-assessments of quality of life. *Journal of Health Economics*. 2000; 19.
17. Miao H., Li Z., Yang Y. et al. Social comparison orientation and social adaptation among young Chinese adolescents: The mediating role of academic self-concept. *Frontiers in Psychology*. 2018; 9.
18. Noll H. Subjective social indicators: Benefits and limitations for policy making — an introduction to this Special Issue. *Social Indicators Research*. 2013; 114.
19. Sprangers M., Schwartz C. Integrating response shift into health-related quality of life research: A theoretical model. *Social Science and Medicine*. 1999; 48.
20. Stasielowicz L. Focus on opportunities and adaptive performance: The importance of distinguishing between subjective and objective performance measures. *Psychological Reports*. 2024; 129 (5).