

НОМИНАЦИЯ 2. ПРОГРАММЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

ТОЧКА ОПОРЫ: ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНО- ЛИЧНОСТНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Гиренко Александра Игоревна, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Севастопольский государственный университет», руководитель Службы психологического сопровождения участников образовательного процесса

Ефремова Инна Валерьевна, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Севастопольский государственный университет», психолог Службы психологического сопровождения участников образовательного процесса

Петров Даниил Андреевич, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Севастопольский государственный университет», психолог Службы психологического сопровождения участников образовательного процесса

Пожиленкова Анастасия Александровна, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Севастопольский государственный университет», психолог Службы психологического сопровождения участников образовательного процесса

Шитикова Марина Николаевна, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Севастопольский государственный университет», психолог Службы психологического сопровождения участников образовательного процесса

Контакты: Гиренко Александра Игоревна
AIbarybina@sevsu.ru

Пояснительная записка

Адаптационный период для студентов первого курса является критически важным этапом, связанным с кардинальными изменениями в социальном окружении, академической нагрузке и личностном самоопределении. Высокий уровень неопределенности, стресс и повышенные требования новой образовательной среды могут провоцировать у студентов развитие тревожности, эмоциональной нестабильности, снижение учебной мотивации и сложности в построении социальных связей.

Эти факторы напрямую влияют на академическую успеваемость, психологическое благополучие и профессиональное становление личности. Разработка и внедрение комплексной программы психолого-педагогического сопровождения, направленной на развитие личностных ресурсов, навыков саморегуляции и формирования поддерживающего социального окружения, является неотъемлемым элементом создания адаптивной образовательной среды. Данная программа призвана предотвратить риски социальной дезадаптации, способствовать укреплению психического здоровья студентов и создать условия для их успешной интеграции в университетское сообщество, что определяет ее высокую практическую и социальную значимость.

Описание участников программы

Программа предполагает работу со студентами первого курса, обучающимися в образовательной организации высшего образования.

Основную категорию участников составляют первокурсники, проявляющие признаки социальной дезадаптации: тревожность, неуверенность, а также нуждающиеся в развитии навыков саморегуляции и устойчивости к стрессу в процессе адаптации к образовательной среде в вузе.

Характеристика участников:

- Высокий уровень неопределённости и тревожности, связанный с адаптацией к новой образовательной среде, включением в академическое и социальное пространство вуза.
- Недостаточная сформированность навыков саморегуляции, что может затруднять эффективное управление эмоциональными состояниями, особенно в условиях стрессовых нагрузок.
- Неустойчивость мотивации к обучению, колебания профессионального самоопределения.
- Ограниченный опыт конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций, усиливающий восприимчивость к академическим и социальным трудностям.
- Потребность в эмоциональной поддержке и признании, в формировании круга социального взаимодействия и чувства принадлежности к студенческому сообществу.

Цель программы

Развитие личностных ресурсов студентов первого курса для обеспечения эмоциональной стабильности, психологического благополучия и эффективной адаптации к новому образовательному контексту.

Задачи программы

1. Формирование личностных ресурсов у студентов первого курса, обеспечивающих повышение уровня субъективного ощущения благополучия, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе.

2. Развитие у студентов навыков саморегуляции и способности эффективно справляться со стрессовыми ситуациями в учебной и социальной среде.

3. Формировать у студентов ощущение принадлежности к академическому сообществу через развитие навыков взаимодействия и социальной включённости в целях обеспечения эффективной социально-психологической и академической адаптации к новому образовательному контексту.

Научные, методологические и методические основания программы

Программа разработана на основе фундаментальных и современных знаний в области психологии развития, возрастной психологии, педагогической психологии, психологии стресса и социально-психологических теорий адаптации.

Научная основа программы опирается на следующие научные теории:

Теорию психологического стресса и копинг-стратегий Р. Лазаруса и С. Фолкмана, которая объясняет механизмы преодоления трудностей и необходимость развития адаптивных поведенческих и когнитивных стратегий. В отечественной психологии данная проблематика глубоко разработана в теории переживания Ф.Е. Василюка, концепции динамики личностных ресурсов в трудных ситуациях Л.И. Анцыферовой, а также в исследованиях личностных детерминант совладающего поведения в студенческой среде, проведенных К.М. Гайдар и другими.

Экологически-системный подход У. Бронфенбреннера, рассматривающий развитие личности в контексте взаимодействия с различными системами, что подчеркивает важность работы не только со студентом, но и с его ближайшим окружением (кураторы, учебные группы). Данный подход созвучен с идеями о социальной ситуации развития Л.С. Выготского, значением коллектива и социальной среды в становлении личности по А.С. Макаренко и В.А. Сухомлинском, а также с разработками системного и социально-психологического подхода в психологии Б.Ф. Ломова и А.В. Петровского.

Концепцию личностных ресурсов и психологической устойчивости, которая определяет ключевые факторы, позволяющие личности успешно справляться со стрессом и сложностями. В российской науке данная проблематика глубоко разработана в рамках концепции жизнестойкости Д.А. Леонтьева и М.В. Логиновой, а также в исследованиях психологической суверенности С.К. Нартовой-Бочавер, психологического преодоления Н.Е.

Харламенковой и понимании личностного ресурса как основы психического здоровья по Б.С. Братусю.

Теорию самоопределения Э. Деси и Р. Райана, акцентирующую роль автономии, компетентности и связанности с другими как базовых потребностей для внутренней мотивации и личностного роста. Близкие идеи о роли деятельности и общения в развитии личности, о внутренней мотивации и смыслообразовании представлены в трудах классиков отечественной психологии: принципе детерминизма С.Л. Рубинштейна, теории деятельности и концепции личностного смысла А.Н. Леонтьева, а также в изучении мотивационной сферы Л.И. Божович.

Методологической основой выступают:

Деятельностный подход, разработанный А.Н. Леонтьевым, С.Л. Рубинштейном, П.Я. Гальпериным и В.В. Давыдовым, в рамках которого развитие личности и ее качеств происходит в процессе разнообразной, социально обусловленной деятельности, что реализуется через тренинговые и практико-ориентированные форматы работы.

Субъектно-ориентированный подход, представленный в работах С.Л. Рубинштейна, К.А. Абульхановой-Славской и А.В. Брушлинского, рассматривающий студента как активного, сознательного субъекта собственного развития и адаптации, способного к саморегуляции, рефлексии и построению собственной жизненной траектории.

Системный подход, основы которого заложены в трудах Б.Ф. Ломова, Б.Г. Ананьева и В.А. Ганзена, обеспечивающий комплексность и преемственность мероприятий программы, направленных на разные уровни взаимодействия, и рассматривающий процесс адаптации как многомерное, целостное явление.

Методическая основа программы включает в себя:

Психодиагностическую деятельность, построенную на применении апробированных и валидизированных методик, что обеспечивает надежность и достоверность первичной диагностики и оценки результатов. Используемый диагностический инструментарий соответствует традициям отечественной психодиагностической школы: принципу качественного анализа Л.С. Выготского и Б.В. Зейгарник, а также комплексному подходу к изучению индивидуальности В.М. Русалова и Б.Г. Ананьева.

Социально-психологический тренинг как основной метод развития навыков, методологически опирающийся на разработки в области активных социально-психологических методов обучения Л.А. Петровской, Ю.Н. Емельянова и Г.И. Марасанова.

Арт-терапевтические и проективные методики, применение которых согласуется с пониманием творчества как деятельности, опосредующей личностное развитие по Л.С. Выготскому, и с традициями изучения невербальной коммуникации и экспрессии Е.А. Петровой и А.А. Бодалева.

Просветительские и консультационные форматы, являющиеся развитием идей психопрофилактики и психологического просвещения, заложенных в трудах отечественных психологов и педагогов В.М. Бехтерева, А.Ф. Лазурского и П.П. Блонского.

Сроки и этапы реализации программы

Объем программы - 230 академических часов. Сроки реализации программы: сентябрь-июнь.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Улучшение показателей психологического благополучия студентов за счёт формирования адаптивных стратегий преодоления трудностей и эффективной социально-психологической и академической адаптации к новому образовательному контексту.

2. Снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения, связанных с переходом к новым условиям обучения и жизни;

3. Рост уровня социальной адаптации студентов в академической среде: повышение уверенности в себе, повышение мотивации к учебной деятельности, развитие чувства принадлежности к студенческому сообществу.

Критерии оценки планируемых результатов

- Повышение уровня субъективного ощущения благополучия;
- Повышение показателей по шкалам саморегуляции, стрессоустойчивости и самооценки;
- Снижение показателей тревожности и эмоционального напряжения;
- Повышение мотивации к учебной деятельности, адаптация к учебной группе;
- Положительная динамика включённости в учебную и внеучебную деятельность.

Тематический план программы

№ п/п	Тематический план программы	Количество часов
I. Психодиагностическая работа со студентами 120 часов		
1.	Разработка плана мероприятий с обучающимися группы риска на текущий учебный год.	5
2.	Адаптационные мероприятия для первокурсников университета.	15
3.	Проведение комплексной психодиагностической деятельности на выявление уровня тревожности, стрессоустойчивости, саморегуляции, самооценки, уровня субъективного благополучия, мотивации.	40
4.	Обработка и анализ полученных результатов.	30
5.	Составление психологических карт на студентов, требующих психолого-коррекционной помощи.	10
II. Организационно-методическая работа со специалистами по учебно-воспитательной работе/кураторами учебных групп 20 часов		
1.	Повышение компетенций специалистов по вопросам адаптации студентов, психолого-педагогического сопровождения и работы с группой.	5
2.	Организовать цикл обучающих семинаров:	10

	Семинар 1: Особенности психолого-педагогической поддержки первокурсников; Семинар 2: Психолого-педагогические рекомендации по сопровождению студентов группы риска в адаптационный период; Семинар 3: Техники фасилитации групповой работы.	
3.	Разработка и тиражирование методических рекомендаций для специалистов по учебно-воспитательной работе/кураторов учебных групп.	5
III. Психолого-педагогическая работа со студентами 70 часов		
1.	Проведение групповых и индивидуальных консультаций.	20
2.	Проведение просветительских мероприятий.	10
3.	Проведение психологических тренингов по развитию навыков саморегуляции, а также повышению уровня стрессоустойчивости.	20
4.	Проведение психологических мероприятий на развитие личностных ресурсов студентов, укрепление их психологического благополучия и успешной адаптации в образовательной среде вуза.	20
IV. Итоговый этап 20 часов		
1.	Сбор обратной связи от участников всех уровней (студенты, кураторы, специалисты по учебно-воспитательной работе).	5
2.	Подведение итогов, оформление аналитического отчёта.	15
Итого:		230 часов

Содержание программы

№ п/п	Мероприятия	Сроки реализации	Предполагаемые результаты
I. Психодиагностическая работа со студентами			
1.	Разработка плана мероприятий с обучающимися группы риска на текущий учебный год.	Сентябрь	Формирование и реализации плана целевых мероприятий, направленных на сопровождение студентов группы риска.
2.	Адаптационные мероприятия для первокурсников университета: - Посещение встреч обучающихся с представителями институтов и кураторских часов; - Презентация Службы психологического сопровождения участников образовательного процесса и ее направлений деятельности.	Сентябрь	Повышение информированности первокурсников о деятельности Службы психологического процесса участников образовательного процесса, её функциях и формах работы. Формирование установки на обращение за психологической помощью при необходимости. Установление доверительного контакта между студентами,

			кураторами и психологами, формирование основ безопасной и поддерживающей коммуникации.
3.	<p>Проведение комплексной психодиагностической деятельности на выявление уровня тревожности, стрессоустойчивости, саморегуляции, самооценки, уровня субъективного благополучия, мотивации:</p> <p>1 этап:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина; - Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса, Раге; - Методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой; - Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси; - Методика «Шкала субъективного благополучия» Г. Перуэ-Баду, в адаптации М.В. Соколовой; <p>2 этап:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Методика «Мотивация учебной деятельности» А.А. Реан, В.А. 		<p>Выявление уровня личностной и реактивной тревожности.</p> <p>Выявление актуального уровня стресса личности.</p> <p>Диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля.</p> <p>Измерение самоотношения и самооценки личности.</p> <p>Измерение эмоционального компонента субъективного благополучия личности.</p> <p>Диагностика учебной мотивации студентов.</p>
4.	Обработка и анализ полученных результатов.	Ноябрь-декабрь	Выявление уровней субъективного благополучия, тревожности, стрессоустойчивости, саморегуляции, самооценки и мотивации к учебной деятельности. Определение групп студентов с признаками эмоционально-личностного неблагополучия, требующих прицельного сопровождения.

5.	Составление психологических карт на студентов, требующих психолого-коррекционной помощи.	В течение реализации программы	Психолого-педагогическая помощь студентам из группы риска.
II. Организационно-методическая работа со специалистами по учебно-воспитательной работе/кураторами учебных групп			
1.	Повышение компетенций специалистов по вопросам адаптации студентов, психолого-педагогического сопровождения и работы с группой.	В течение реализации программы	Формирование у специалистов устойчивых компетенций в распознавании признаков эмоционального неблагополучия, трудностей адаптации и академической дезадаптации. Овладение специалистами эффективными методами и приёмами сопровождения, включая навыки фасилитации групповой динамики, ведения профилактических бесед и маршрутизации студентов к профильным службам.
2.	Организовать цикл обучающих семинаров: - Семинар 1: Особенности психолого-педагогической поддержки первокурсников; - Семинар 2: Психолого-педагогические рекомендации по сопровождению студентов группы риска в адаптационный период; - Семинар 3: Техники фасилитации групповой работы.	В течение реализации программы	Повышение уровня профессиональной компетентности специалистов в вопросах сопровождения студентов, включая первокурсников и представителей группы риска. Овладение современными методами фасилитации, необходимыми для эффективного управления групповыми процессами в студенческой среде.
3.	Обеспечение методическими рекомендациями специалистов по учебно-воспитательной работе/кураторов учебных групп.	В течение реализации программы	Формирование единого подхода к сопровождению студентов в образовательной организации, обеспечивающего преемственность действий между кураторами, преподавателями и психологами.
III. Психолого-педагогическая работа со студентами			
1.	Проведение групповых и индивидуальных консультаций.	В течение реализации программы	Оказана своевременная психологическая помощь студентам, испытывающим трудности

			адаптации, эмоционального или учебного характера.
2.	<p>Проведение просветительских мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Организация инфо-точек «Твой ресурс» - информационные стенды с буклетами и инфографикой, содержащими сведения о признаках стресса, профессионального и эмоционального выгорания, техниках самопомощи, а также контактной информации Службы психологического сопровождения участников образовательного процесса. - Разработка, создание и тиражирование цикла коротких видео-роликов «Легко о сложном», посвященных психологической информации («Как справиться с тревогой: простые шаги на каждый день», «Самопомощь при эмоциональном выгорании: что нужно знать», «Типичные трудности в студенчестве и как с ними справляться», «Социальная поддержка и создание круга общения в студенческой жизни») 	<p>В течение реализации программы</p> <p>В течение реализации программы</p>	<p>Повышение информированности студентов о признаках стресса и выгорания, доступных техниках самопомощи и возможностях психологической поддержки, что способствует своевременному обращению за помощью и улучшению психологического благополучия.</p>
3.	<p>Проведение психологических тренингов по развитию навыков саморегуляции, а также повышению уровня стрессоустойчивости:</p> <p>Тренинг «Адаптивность: как справляться с изменениями и неопределенностью»</p> <p>Тренинг «Тайм-менеджмент для студентов»</p> <p>Тренинг «Эмоциональная саморегуляция: как сохранять спокойствие в сложных ситуациях»</p>	<p>В течение реализации программы</p> <p>В течение реализации программы</p> <p>В течение реализации программы</p>	<p>Повышение уровня психологической гибкости и устойчивости студентов, развитие навыков эффективного реагирования на изменения и неопределённость.</p> <p>Формирование у студентов навыков эффективного планирования и организации учебного времени.</p> <p>Развитие у студентов навыков контроля и регулирования эмоций, повышение устойчивости к стрессу.</p>

	<p>Тренинг «Развитие психологической устойчивости: ресурсы внутри нас»</p> <p>Тренинг «Антивыгорание: профилактика эмоционального истощения у студентов»</p>	<p>В течение реализации программы</p> <p>В течение реализации программы</p>	<p>Повышение уровня внутренней психологической устойчивости студентов за счёт осознания и активизации личных ресурсов.</p> <p>Снижение риска эмоционального выгорания у студентов за счёт формирования навыков своевременного распознавания признаков истощения, эффективных стратегий восстановления и поддержания психоэмоционального баланса в условиях учебной нагрузки.</p>
4.	<p>Проведение психологических мероприятий на развитие личностных ресурсов студентов, укрепление их психологического благополучия и успешной адаптации в образовательной среде вуза:</p> <p>Тренинг личностного роста «Путь к себе».</p> <p>Киноклуб с обсуждением «Психология на экране: фильмы о нас самих» (на выбор специалиста).</p> <p>Арт-терапевтическая мастерская «Невербальное выражение эмоций».</p>	<p>В течение реализации программы</p> <p>В течение реализации программы</p> <p>В течение реализации программы</p>	<p>Развитие самосознания, самооценки и уверенности в себе.</p> <p>Повышение психологической грамотности студентов, укрепление способности к саморефлексии и критическому мышлению, развитие коммуникативных навыков и умения вести конструктивный диалог, стимулирование мотивации к личностному развитию и изменению через анализ фильмов.</p> <p>Развитие способности распознавать и выражать эмоции через творческие методы, снижение эмоционального</p>

	<p>Арт-практикум «Я в новом мире: мой образ, мои цели»</p> <p>Интерактивная лекция «Эмоциональный интеллект: как понимать себя и других»</p> <p>Арт-терапевтическое занятие «Коллаж моего будущего»</p>	<p>В течение реализации программы</p> <p>В течение реализации программы</p> <p>В течение реализации программы</p>	<p>напряжения и стрессового состояния, укрепление навыков эмоциональной саморегуляции</p> <p>Содействие адаптации студентов к образовательной среде вуза через осознание своего внутреннего ресурса, формирование позитивного образа "Я" и визуализацию личных целей посредством арт-терапевтических методов.</p> <p>Развитие навыков распознавания, осознания и управления эмоциями.</p> <p>Мотивация к обучению и осмыслению личных целей.</p>
IV. Итоговый этап			
1.	Сбор обратной связи от участников программы (студенты, кураторы, специалисты по учебно-воспитательной работе).	Май	Получение комплексной оценки эффективности проводимых мероприятий, Повышение качества и адаптация программ психологической поддержки.
2.	Подведение итогов, оформление аналитического отчёта.	Июнь	Систематизация и обобщение данных по проведённым мероприятиям, выявление эффективности и результативности реализованных программ и мероприятий, подготовка рекомендаций для корректировки и оптимизации последующих мероприятий.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам. Высшее профессиональное образование по направлению «Психология», «Психолого-педагогическое образование». Желательно: наличие повышения квалификации или дополнительного профессионального образования в области: психодиагностики,

психологического консультирования, групповой и тренинговой работы, психологического сопровождения студентов в образовательной среде.

Профессиональные компетенции психологов, реализующих программу профилактики:

1. Владение методами проведения психодиагностического обследования, навыками обработки и интерпретации результатов.

2. Опыт проведения индивидуальных и групповых консультаций; владение навыками краткосрочного консультирования по запросам; владение методами кризисной поддержки студентов.

3. Разработка и проведение групповых занятий и тренингов.

4. Владение техниками фасилитации, а также интерактивными методами обучения.

5. Понимание принципов медиации и культуры безопасного взаимодействия.

6. Владение ПК: работа с диагностическими программами, презентациями, офисными документами.

7. Ведение отчетности, составление психологических заключений, аналитических справок.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации.

1. Методические материалы в рамках проведения психодиагностического обследования студентов:

- методические пособия и бланки для проведения психодиагностических методик;

- инструкция по обработке и интерпретации результатов;

- электронные шаблоны для автоматизации обработки;

- шаблон психологической карты студента;

- шаблон психологического заключения.

2. Методические материалы по организационно-методической работе с кураторами:

- презентации и методические материалы к семинарам;

- методические рекомендации по раннему выявлению проблем у студентов;

- алгоритм взаимодействия с кураторами и другими специалистами при выявлении студентов с трудностями адаптации;

- методические материалы в рамках психолого-педагогической работы со студентами;

- раздаточный материал о работе Службы психологического сопровождения участников образовательного процесса;

- тренинговые программы (развернутые сценарии, конспекты) тренингов;

- раздаточные материалы для участников тренинговых занятий;

- презентации и наглядные материалы к тренингам;

- буклеты и листовки;

- психопросветительские видеоматериалы;

- методические рекомендации по проведению киноклуба, вопросы и темы для обсуждения к каждому фильму.

- методические рекомендации по проведению арт-терапевтических занятий.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы.

1. Помещения:

- кабинет психолога (отдельное помещение ~20 кв.м., обеспечивающее конфиденциальность и комфорт для индивидуального консультирования).

- аудитория для проведения тренинговых занятий (пространство на 10–20 человек, возможность мобильной расстановки мебели, наличие проектора, доски/флипчарта).

- аудитория для проведения семинаров и лекций (вместимость 20–50 человек, проектор, звуковая система, экран/белая доска).

- аудитория для проведения арт-терапевтических занятий (творческое пространство с возможностью работы с красками, бумагой, коллажами, без риска порчи имущества).

- информационные стенды и инфо-точки (доступные места в учебных корпусах и общежитиях (вестибюли, коридоры, библиотеки).

2. Оборудование и техника.

- компьютеры или ноутбуки;

- принтер или МФУ;

- проектор, экран и колонки или интерактивная доска;

- магнитная маркерная доска или флипчарт;

- носители информации.

3. Расходные материалы:

- бумага А4;

- канцелярия (ручки, маркеры, скотч, ножницы и т.п.);

- материалы для проведения тренинговых и арт-терапевтических занятий (ручки, гуашь, акварель, кисти, цветные карандаши, фломастеры, клей, журналы, газеты, бумага и т.п.)

Требования к информационной обеспеченности организации

1. Сбор и управление информацией о студентах (результаты психодиагностического обследования, индивидуальные психологические карты студентов, отчеты по индивидуальной и групповой работе).

2. Организация и координация мероприятий (календарь мероприятий, контроль сроков и этапов реализации программы).

3. Коммуникация и информационное взаимодействие (оповещение студентов и кураторов о проведении мероприятий, информационные стенды, буклеты, сбор обратной связи).

Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы.

1. Инструменты для психодиагностики, аналитики, а также мониторинга и организации обратной связи:

- LibreOffice;

- Yandex Формы.
- 2. Сервисы для распространения психопросветительского контента:
 - Официальный сайт Университета;
 - ВКонтакте.

Соблюдение правил заимствования

Все использованные в программе материалы, заимствованные из научной, учебной, методической и иной литературы, корректно оформлены в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5–2008. Названия источников и выходные данные приведены в разделе «Список использованной литературы». При изложении теоретических положений, методических подходов и результатов исследований использованы исключительно проверенные и авторитетные источники с обязательным указанием авторства. В случаях использования интернет-ресурсов обеспечена проверка их надежности и актуальности.

Представленные в работе таблицы являются авторскими.

Список литературы

1. Андреева Д. А. О понятии адаптация. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе // Человек и общество: ученые записки XIII. — СПб. : СПбГУ, 2003. 92 с.
2. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–19.
3. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л. : [б. и.], 1988. 270 с.
4. Васильева С. В. Адаптация студентов к вузам с различными условиями обучения // Психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях: психология и педагогика в общественной практике : сб. науч. тр. СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. 115 с.
5. Виноградова А. А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе // Образование и наука: известия Уральского отделения Российской академии образования. 2008. № 3 (51). С. 37–48.
6. Долецкий С. Я. Все начинается с детства. М. : Педагогика, 1983. 208 с.
7. Змановская Е. В. Психологические механизмы отклоняющегося поведения // Девиантология (психология отклоняющегося поведения) : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. М. : Издательский центр «Академия», 2004. [Общее количество с. не указано].
8. Лазарус Р. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. М. ; Женева, 1989. — С. 121–126.
9. Лазарус Р. Совладание (coping) // Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб. : Питер, 2003. 760 с.
10. Лазарус Р. С. Психологический стресс и процесс преодоления. Нью-Йорк : Макгроу-Хилл, 1966. 274 с.

11. Макарова А. Н. Адаптация студентов к профессионально-педагогической деятельности в условиях многоуровневого образования : дис. ... канд. пед. наук. Н. Новгород, 2005. 189 с.
12. Маклаков А. Г. Общая психология. СПб. : Питер, 2001. 592 с. : ил. (Учебник нового века).
13. Нартова-Бочавер С. К. «Coping-behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18, № 5. С. 20–30.
14. Реан А. А. Психология изучения личности : учеб. пособие. СПб. : Изд-во Михайлова В. А., 1999. 288 с.
15. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учеб. пособие. СПб. : Питер, 2006. 256 с.