

Номинация: «Психологическое благополучие»: программы Недели психологии, ориентированные на решение актуальных проблем целевых групп.

**Психологическая программа сопровождения адаптации курсантов
СПО «Вместе к цели!»**

Автор-составитель

Гаджиева В.С.

КИВТ (филиал) ФГБОУ ВО «СГУВТ»

Психолог-педагог

Красноярск 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Поступление в техникум- это новый этап полный вызовов. Одной из основных проблем новоприбывших курсантов первокурсников становится необходимость в адаптации: молодые курсанты переживают переход к незнакомому образу жизни, сталкиваются с проблемами общения с однокурсниками и педагогами, чувствуют отчуждение от родной семьи и недостаток четкого представления о будущей профессии. Также часто наблюдается недостаточно выработанная мотивация для продолжения обучения и слабая профессиональная ориентация, развитая на уровне в школе. С изменением социально-экономической ситуации в стране условия трудоустройства изменились. Раньше образовательная программа и университет готовили студентов к работе, и теоретические знания часто гарантировали достаточно хорошую занятость. Сегодня же успешная адаптация к новым требованиям, способность самостоятельно развиваться и эффективно взаимодействовать в учебной и профессиональной среде — это ключевые факторы, определяющие успех курсанта. Только те, кто умеет адаптироваться к современному образовательному процессу и эффективно социализирован, могут успешно реализовать свой потенциал в новых условиях.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблематике исследования в полной мере отображает одну из основных проблем адаптации: современное школьное образование не ставит в приоритет подготовку выпускников к изменениям требований, с которыми они обязательно столкнутся, поступив в техникум. Приоритетом, зачастую, к сожалению, является только лишь успешная подготовка к единому государственному экзамену, который и без того пагубно влияет на психоэмоциональное состояние подростков. На фоне кризиса возрастного периода такой стресс вводит ребенка в состояние опустошения, тревоги и стресса. А сразу следом неподготовленный подросток вступает в иную, усложненную для него среду обучения. Поэтому остро встает вопрос выстраивания грамотной работы педагогов школьного учреждения по осторожному и последовательному внедрению выпускников в их будущую среду обучения.

В настоящий момент на первый план выходит проблема адаптации курсантов, которое невозможно без психолого-педагогической социальной адаптации. Данные виды адаптации дают курсантам первого курса раскрыть свои возможность сформировать мотивацию на расширения своих навыков и умений в получение новой информации именно в комфортной учебной среде.

На основании исследований российских и зарубежных ученых можно сделать вывод, что успешное обучение: желание активно участвовать в научно-практической деятельности, получать удовольствие от изучаемой профессии, получение высоких оценок - по большей части зависит от того,

насколько успешно прошел адаптационный процесс новоприбывшего студента в незнакомую ему образовательную среду.

Актуальность темы исследования состоит в том, что не только рассматриваем проблему адаптации, но и проводим адаптационные мероприятия для курсантов первого курса КИВТ (филиал) ФГБОУ ВО «СГУВТ». «Вместе – к цели!»

И для достижения поставленных нами целей, создается необходимость в том, чтобы научить курсантов проявлять неординарность мышления, демонстрировать подвижность и гибкость знаний, развивать свои собственные адаптационные механизмы.

Среди ученых-исследователей области психолого-педагогических знаний, проблема адаптации студентов к новой образовательной среде в условиях высшего учебного заведения, несомненно, является актуальной. Приоритет изучения данного направления определяется его обязующим значением в современных условиях высшего учебного заведения.

Период получения среднего профессионального образования характеризуется новой самобытной ступенью жизни, когда молодой человек получает автономию от родителей, принимая на себя ответственность за свою жизнь. А на фоне этой стрессовой ситуации все еще существует необходимость в налаживании межличностных связей в стенах техникума. Создание эффективной системы сопровождения поступивших курсантов следует считать необходимостью в условиях современного образования. Такая комплексная и включенная работа техникума в адаптации курсанта является стойкой опорой для создания условий саморазвития личностей и их роста как будущих специалистов.

Новая образовательная среда оказывает непосредственное влияние на самочувствие молодых людей, так как напрямую влияет на их самооценку, внутренние ресурсы и именно того, что мы называем адаптацией.

Перед преподавателями стоит важная и серьезная миссия, которую можно считать за одну из своих главных задач – выстроить процесс образования таким образом, чтобы курсант мог обратиться за помощью и получить ее не только в контексте занятий, но и адаптации к новой социальной среде техникума.

Адаптацию курсанта совершенно точно нельзя назвать легким и скоротечным процессом, так как тот, в свою очередь, содержит в себе необходимость трудной и продолжительной работы над с собой и с социальной средой.

Дело в том, что адаптационный процесс в техникуме тесно связан с изменениями окружающей среды, собственных привычек, паттерном поведения и взаимодействия. Меняется окружение, которое состоит из новых людей.

В первую очередь важную роль играет окружение, в которое попадает поступивший курсант. Группы обучения обычно формируются из людей с разными социально-демографическими факторами: пол, возраст (в более редких случаях), социальный статус, уровень материального достатка,

предыдущее место проживания (город, село), поэтому стоит учитывать, что адаптационный процесс каждого курсанта будет протекать в соответствии с этими индивидуальными условиями каждого первокурсника. Разношерстность нового окружения предполагает выбор новой адаптационной модели взаимодействия.

Адаптационные процессы первокурсников к новой образовательной среде университета затронуты в многочисленных работах зарубежных и отечественных исследователей (В.Н. Дружинина, А.В. Карпова, В.И. Ковалева, И.Н. Лычагиной, В.И. Медведева, Е. И. Муратовой, Е.А. Осипова, Ю.П. Поваренкова, А.А. Виноградовой, Э.О. Леонтьевой, Л. Фестингера, А.Маслоу).

Вопросами адаптации учащихся в современном обществе и личностным самоопределением занималось большое количество исследователей: (А.Г. Асмолов, А.В. Мудрик, М.П. Гурьянова, Е.В. Бондаревская, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, В.Т. Лисовский).

В теоретическом аспекте, не менее важна проблема адаптации первокурсников к новым условиям обучения в техникуме (П.С. Герулев, Н.Г. Ершова). Насколько будет успешен этот процесс, настолько эффективным будет погружение курсантов – первокурсников в новую учебную и социальную среду, что повлечет за собой личностное и профессиональное развитие первокурсника и определит, как его будущее, так и будущее страны.

Проблема исследования заключается в необходимости разработки и апробации психологической программы сопровождения адаптации первокурсников техникума с целью помочь им адаптироваться к новой учебной среде.

Объект исследования: процесс адаптации курсантов первого курса в техникуме.

Предмет исследования: Психологическая программа сопровождения адаптации первокурсников техникума.

Цель исследования: Обосновать, разработать и проверить эффективность психологической программы сопровождения адаптации курсантов первокурсников техникума.

Гипотеза исследования: адаптация курсантов первого курса будет более успешной, если разработать комплекс мероприятий, направленный на повышение эффективности процесса адаптации курсантов к образовательной среде техникума.

Для достижения поставленной цели и исследовательской гипотезы есть необходимость в постановке следующих **задач**:

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по проблемам адаптации курсантов в техникуме, выявить сущность и характеристику понятия «адаптация», современное состояние проблемы адаптации первокурсников к образовательной среде техникума.

2. Провести диагностическое исследование и выявить уровень адаптации курсантов первого курса техникума.

3. Разработать и апробировать психологическую программу адаптации первокурсников в техникуме, оценить ее эффективность.

Теоретико-методологические основы исследования

– теоретические разработки в области адаптации личности (Б.Г. Ананьев, В.И. Медведев, Д.В. Колесов, С.М. Вишнякова, Т.Ю. Дорохова, О.С. Пономарева, Т.В. Майорова).

– личностно-ориентированные технологии (Г.К. Селевко, В.В. Сериков, К. Роджерс, Р. Даймонд и др.)

– практико-ориентированный подход в образовании (Ю.П. Ветров, А.А. Вербицкий, О.Г. Ларионова, Е.Б. Плотникова и др.)

Для решения поставленных задач и достижения поставленной цели были использованы **методы:**

– теоретические методы исследования: анализ и изучение научной, научно-методической и психолого-педагогической литературы,

– эмпирические методы: наблюдение, тестирование, собеседование;

База исследования: Исследование проведено на базе Красноярского института водного транспорта филиала Федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Сибирского государственного университета водного транспорта» в течение учебного года. В исследовании приняли участие курсанты первого курса всех специальностей (судовождение, эксплуатация судовых энергетических установок, эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики)

Этапы проведения исследования. Исследование проводилось в четыре этапа с сентября 2025 года по май 2026 года.

I этап (сентябрь 2025 г. – май 2026) – было осуществлено изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. Осуществлялось планирование программы экспериментального исследования, подбор диагностического инструментария.

II этап (октябрь 2025 г. – ноябрь 2026) – был проведен констатирующий эксперимент – диагностическое исследование адаптации первокурсников, с последующим количественным и качественным анализом полученных результатов.

III этап (ноябрь 2025 г. – февраль 2026 г.) – теоретическое обоснование, разработка и реализация психологической программы сопровождения адаптации первокурсников вузе.

IV этап (март 2025 г. – апрель 2026 г.) – проведение контрольного этапа эксперимента с последующим количественным и качественным анализом полученных результатов. Определение эффективности психологической программы сопровождения адаптации первокурсников в техникуме.

Практическая значимость исследования заключается в разработке авторской программы сопровождения курсантов первого курса. Данная программа сопровождения может быть использована психологами, педагогом-психологом и другими специалистами, работающими с данной категорией субъектов образовательного процесса с целью сопровождения адаптации курсантов в техникуме.

Содержание психологической программы адаптации первокурсников к СПО

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что она как инновационная психолого-педагогическая и социальная технология, позволит осуществлять адаптационные мероприятия для курсантов первого курса техникумов в Красноярском крае. Необходимость данной работы обусловлена тем, что большое количество студентов-первокурсников испытывают трудности в адаптации к новым условиям жизни и обучения, получают слабый профориентационный посыл от образовательных учреждений и имеют недостаточную мотивацию к учебной деятельности. Необходимо отметить, что именно адаптация и мотивация играют в начале обучения очень важную роль.

Данная программа позволит курсанту без осложнений пройти адаптационный период, освоиться в новых реалиях для продолжения обучения.

В программе участвуют: Курсанты первого курса Красноярского института водного транспорта (филиал) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирского государственного университета водного транспорта». Курсанты первого курса. Возраст испытуемых – 16-18 лет.

Цель: Осуществление психолого-педагогических мероприятий, способствующих успешной адаптации курсантов первого курса к образовательному процессу в техникуме, а также создание комфортной эмоциональной среды.

Задачи:

1. Содействие созданию благоприятного социально-психологического микроклимата в студенческой группе.
2. Помощь в формировании навыков контроля своего эмоционального состояния.
3. Обеспечение оптимизации процесса адаптации студентов к учебной деятельности.

Механизм реализации:

1 этап – входная диагностика: Среди курсантов – первокурсников проводим диагностику адаптации первокурсников к техникуму. Путем диагностики выявляются особенности адаптации первокурсников, разрабатывается психологическая программа сопровождения адаптации студентов к техникуму.

2 этап – Практический этап: Проводятся психолого-педагогические мероприятия по сопровождению адаптации студентов к техникуму. Мероприятия подразумевают организацию тренингов, семинаров и тренинги с моделированием ситуаций, связанных с адаптацией со студентами первого курса. На данном этапе происходит апробация программы.

3 этап – итоговая диагностика: повторная диагностика студентов – первокурсников после проведения психолого-педагогических мероприятий. Оценка эффективности программы.

Научное обоснование программы.

Практической и теоретической основой для работы по адаптации курсантов первого курса стали работы: Клейберга Ю.А., Макарычевой Г.И., Бандуры О.А., Уолтерса Р., Беличевой С.А., Личко А.Е. и др., изучение которых позволило выделить основные направления в адаптации курсантов:

- обучение навыкам общения, ответственного поведения, целеполагания и преодоления жизненных трудностей;
- отработка навыков группового взаимодействия, владения собой в сложной ситуации и др.

В результате реализации данной программы курсанты первого курса должны уметь:

- выстраивать межличностные отношения;
- контролировать проявление негативных чувств и эмоций;
- контролировать себя в стрессовой ситуации.

Формы работы: занятия с элементами тренинга, моделирование ситуаций, семинары, индивидуальные консультации.

Таблица. Программа сопровождения первокурсников в техникуме.

№	Мероприятие	Цель	Содержание
Семинары			
1	«Общение – это жизнь»	Формирование эффективных навыков общения и командной работы для успешной адаптации к университетской жизни.	Обсуждение темы «Первый год в техникуме: ожидания и реальность». Обсуждение стратегий разрешения конфликтов в техникуме.
2	«Освобождение от стресса и хронической усталости»	Обучение эффективным техникам управления стрессом и хроническим утомлением, для восстановления физического и эмоционального баланса и улучшения общего благополучия.	Обсуждение темы «Понимание стресса и хронической усталости», «Техники управления стрессом», «Управление эмоциями»
Тренинги			
3	«Вводное занятие»	Знакомство, сплочение, командобразование	Занятие дает возможность участникам познакомиться и лучше узнать друг друга, получить представление о

			дальнейшей работе в группе: принять правила работы и настроиться на демократический стиль общения. Упражнение «Мое имя», «Ладшки», «Паутинка» дает возможность участникам построить более близкие взаимоотношения. Упражнения «Узел проблем», «Групповое сочинение историй». «Путаница» –позволит участникам сплотиться, это поможет в дальнейшем реализовывать
4	«Учимся общаться»	Знакомство с особенностями взаимодействия с окружающими, формирование навыков коммуникативной компетентности	Занятие дает возможность участникам познакомиться с процессом и техниками общения (вербальным и невербальным): упражнение «Гляделки», упражнение «Скажи мне молча». Занятие поможет участникам овладеть навыками коммуникативной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей)
5	«Наши ценности»	Формирование у участников отношение к жизненным ценностям, как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни.	Занятие дает возможность участникам познакомиться с понятием «Ценности» и выявить специфику жизненных ценностей: упражнение «Ромашка», «Копилка ценностей». Поможет сформировать

			навыки выявления ценностей
6	«Проявление эмоций – это нормально»	Формированию навыков контроля своего эмоционального состояния.	На занятии участники познакомятся с понятием «эмоции», какими они бывают, как позитивные и негативные эмоции влияют на развитие жизненных ситуаций: упражнения «Рассмеши», «Изобрази эмоцию». Участники научатся определять свое эмоциональное состояние
7	«Стратегии успеха»	Помочь участникам осознать, что их будущее зависит от их собственных намерений, целей и действий.	Занятие дает возможность приобрести навык проектирования своего будущего: упражнения «Я – через 20 лет», «Хождение по линии жизни», «Я хочу, и я могу»
Тренинги с моделированием ситуации			
8	«Конфликты. Выход есть»	Сформировать навыки конструктивного выхода из конфликтов.	Занятие дает возможность познакомить участников с понятием «конфликт»: упражнения «Рисунок в парах», «Давка», «Формулы конфликтов». Дает возможность участникам предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций: упражнения «Предупреждаем конфликты», «Ослик», «Способы выхода из конфликтов»
9	«Уверенное поведение»	Познакомить участников с различными способами развития характера, сформировать желание развивать и укреплять свой	В ходе занятия участники познакомятся с приемами и техниками уверенного поведения: упражнения «Ура - увы», «Поза -

		характер, формирование навыков самопознания и саморазвития.	ситуация». Отработать способы поведения, которые позволят повысить уверенность в себе: упражнения «Уверенное и неуверенное поведение», «Мой портрет в лучах солнца».
--	--	---	--

Ожидаемые результаты:

1. Студенты смогут устанавливать и поддерживать позитивные отношения с одногруппниками.
2. Повысится эмоциональная устойчивость и самоконтроль.
3. Повысится мотивация к учебе и улучшится успеваемость.

Программа сопровождения психолого-педагогической адаптации первокурсников техникума «Вместе к цели!»

Содержание

Занятие 1. Вводное занятие.

Цель: Знакомство, сплочение, командобразование.

Занятие дает возможность участникам познакомиться и лучше узнать друг друга, получить представление о дальнейшей работе в группе: принять правила работы и настроиться на демократический стиль общения. Упражнение «Мое имя», «Ладони», «Паутинка» дает возможность участникам построить более близкие взаимоотношения.

Упражнения «Узел проблем», «Групповое сочинение историй». «Путаница» - позволит участникам сплотиться, это поможет в дальнейшем реализовывать адаптационную программу более эффективно. Итоговый вывод, рефлексия.

1. «Мое имя»

Ход проведения: Чтобы мы лучше запомнили имена друг друга, расскажите о своем отношении к своему имени. Может быть, вы знаете, как ваши родители выбрали вам это имя, и может вспомните семейную историю или легенду, связанную с вашим именем. Добавьте к своему имени глагол, который начинался на одну букву с вашим именем. А затем вся группа по кругу будет давать свои ассоциации по отношению к вашему имени. В заключении эпизода традиционные вопросы: Что вы чувствовали, когда группы говорили ассоциации? Что вы нового узнали о своем имени? Что вы переживали?

2. «Ладони»

Исходное положение: станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» – «поза экстрасенса». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3 – 4 секунды – пауза; Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Помните! Активный вдох носом – абсолютно пассивный, неслышимый выдох через рот. Норма: «прошмыгайте» носом 24 раза по 4 вдоха. Упражнение «Ладони» можно делать стоя, сидя и лежа.

В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов – движений (отдыхать можно не 3 – 4 секунды, а от 5 до 10 секунд)

3. «Паутинка»

Возьмите клубок шерсти. Образуйте круг. Начните с самопредставления и затем, держа конец нитки, бросьте клубок шерсти кому – либо, находящемуся в кругу. Участник повторяет сказанное вами, после чего представляют себя и далее, держа крепко нитку, бросает клубок кому – либо другому. Нитки быстро переплетутся между собой, каждый участник представит своего предшественника и самого себя. После того, как последний участник сказал своё имя, он посылает клубок назад тому, кто держит нить, напоминая другим о предыдущем лице. Так продолжается в обратном порядке до тех пор, пока сплетение не распутается.

4. «Узел проблем»

Каждому из участников дается кусок веревочки, предлагается внимательно посмотреть на него, подумать над тем, с какими проблемами и трудностями он хотел бы справиться в ближайшее время. Предлагается завязать на веревке такое же количество узелков. Далее участников просят поставить задачу решить или начать решать эти проблемы во время проведения программы. Ведущий говорит, что участники на последующих занятиях должны рассказывать, как идет разрешение их проблем, с какими удалось справиться.

5. «Групповое сочинение историй»

Ведущий берет фломастер и пишет на ватмане начало какой-то истории о нашей группе. Участники продолжают историю, чтобы она имела начало, середину, финал.

Занятие 2. «Учимся общаться»

Цель: Знакомство с особенностями взаимодействия с окружающими, формирование навыков коммуникативной компетентности.

Занятие дает возможность участникам познакомиться с процессом и техниками общения (вербальным и невербальным): упражнение «Гляделки», упражнение «Скажи мне молча». Занятие поможет участникам овладеть навыками коммуникативной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и т.д.) Упражнения: «Счет до 10», «Три плюса», «Я тебя слушаю».

Итоговый вывод, рефлексия.

1. «Гляделки»

Посадите людей по кругу, для того, чтобы все могли видеть друг друга. Назовите свое имя и выберите взглядом любого участника. Тот, кого выбрали называет себя и смотрит на любого человека из круга. Продолжайте игру до тех пор, пока каждый не назовет свое имя. Если на кого-ли-бо смотрят повторно, человек называет свое имя и какую-то особенность своего характера, например: «Аня, я вредная».

2. «Скажи мне молча»

Участники разбиваются на пары. В каждой паре один человек получает карточку с заданием, а второй — просто смотрит на него. Задача первого — без слов, только с помощью мимики и жестов, передать своему партнёру какое-то конкретное сообщение (например, «Мне грустно сегодня», «Я рад тебя видеть», «Осторожно, это опасно»). Второй участник должен постараться понять и озвучить, что, по его мнению, хотел сказать первый. Затем партнёры меняются ролями.

3. «Счет до 10»

«Сейчас по сигналу начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее... Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов. Удалось ли группе это сделать? Если да, то каким образом? Если не получилось, то почему? Что мешало? Кто принимал активное участие, кто отмалчивался?

4. «Три плюса»

Студент называет три плюса и три минуса определенного фактора. Давайте попробуем вывести правила интерпретации ответа на этот тип вопросов. Проанализируйте несколько вариантов ответа одного и того же человека.

5. «Я тебя слушаю»

Сейчас мы будем дискутировать на одну из тем, которую мы выбрали (обозначается та тема, которую вы выбрали для обсуждения). Аргументы в пользу ой или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Вы обязательно должны поддерживать высказывания соперников и попытаться понять их аргументацию. Поэтому перед тем, как произнести свой аргумент, вы должны перепроверить, действительно ли вы правильно услышали аргумент противоположной команды. Перепроверьте высказывание при помощи парафраза. Свои аргументы вы можете высказывать только после того, как собеседник подтвердит, что вы поняли его правильно.

Между вашими командами должен сложиться, например, следующий диалог (тема «О вреде и пользе компьютерных игр»):

— Я считаю, что компьютерные игры очень вредят психике человека, потому что вызывают зависимость.

– Ты хочешь сказать, что они вызывают зависимость в любом случае, и не важно, сколько лет этому человеку, какое количество времени он проводит за этими грами и в какие игры играет?

– Нет, я только против того, чтобы дети и подростки сидели несколько часов подряд за компьютером и резались в «стрелялки».

– Понятно. Я тоже так считаю и согласен с тобой. Но хочу сказать, что есть и развивающие компьютерные игры, например, стратегии. Они расширяют кругозор и развивают логическое мышление.

– Правильно ли я понимаю, что ты считаешь компьютерные игры полезными?

– Да, правильно, хотя и не все.

– Но ведь все без исключения компьютерные игры сужают круг общения, ограничивают контакты с живыми людьми...

И т.д.

Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не забывая говорить парафраз. Необходимо предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова

Занятие 3. «Наши ценности»

Цель: Формирование у участников отношение к жизненным ценностям, как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни.

Занятие дает возможность участникам познакомиться с понятием «Ценности» и выявить специфику жизненных ценностей: упражнение «Ромашка», «Копилка ценностей». Поможет сформировать навыки выявления ценностей:

Итоговый вывод, рефлексия.

1. «Ценности»

Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем, листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Психолог предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живет. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем психолог объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Вернуть участникам их листочки. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под спокойную музыку, большое значение имеют интонации и голос психолога, произносимый текст должен быть простым и четким. Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями,

необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими чувствами. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной – не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Важным моментом завершения упражнения является выход из него, возвращение участникам их «ценностей». В конце упражнения проводится обсуждение.

Любовь, семейные традиции жизнь с родителями, своя собственная будущая семья, карьера, знания эрудиция профессиональная учеба, профессиональное развитие и рост, увлечения развлечения, путешествия, отдых, деньги, личные вещи, личное имущество, финансовые накопления, любовь к богу, гармония души и психики, внутреннее развитие здоровье спорт красота и гигиена тела дружба общение общественная деятельность статус уважение, чувство победы и поражения духа взлеты и падения признание.

2. «Копилка ценностей»

Какие ценности бывают?

Чем материальные ценности отличаются от нематериальных?

Предлагается составить сначала индивидуальную копилку ценностей, затем «общую», предложить обратить внимание на те ценности, которые не совпали, попробовать мотивировать свой выбор

Занятие 4. «Проявление эмоций – это нормально»

Цель: Формированию навыков контроля своего эмоционального состояния.

На занятии участники познакомятся с понятием «эмоции», какими они бывают, как позитивные и негативные эмоции влияют на развитие жизненных ситуаций: упражнения «Рассмеши», «Изобрази эмоцию». Участники научатся определять свое эмоциональное состояние: упражнения «Рисунок на спине», «Коробочка».

Итоговый вывод, рефлексия.

1. «Рассмеши»

Итак, нужен один доброволец (выбирается доброволец). Все остальные сейчас у нас будут неподвижными, как статуи, или «замороженными». Вы должны замереть в какой-либо позе и ни на что не реагировать. Закрывать глаза нельзя. Доброволец постарается вызвать у вас какие-нибудь эмоции, рассмешить или разговорить вас. Те, кого «рассмешили – разморозили», переходят в команду добровольца и помогают ему «рассмешить – разморозить» оставшихся. Трогать друг друга нельзя. Так можно поиграть несколько раз, выбирая всегда нового добровольца

2. «Изобрази эмоцию»

Мне нужен один доброволец.

Сейчас так, чтобы никто не слышал, я назову добровольцу какую-либо эмоцию (воспользуйтесь Приложением, но не показывайте его участникам), которую ему нужно будет изобразить с помощью пантомимы, т.е. без слов, а вы будете зрителями и попытаетесь угадать, что это за эмоция. Кто первый угадает, тот будет показывать следующую эмоцию. Итак, давайте начнем.

3. «Рисунок на спине»

Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спине каждого последнего члена команд. Задание – почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце стоящие первыми в командах, рисуют то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает. Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения, сделать выводы, затем, с учетом этих выводов, повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

Занятие 5. « Конфликты. Выход есть»

Цель: Сформировать навыки конструктивного выхода из конфликтов.

Занятие дает возможность познакомить участников с понятием «конфликт»: упражнения «Рисунок в парах», «Давка», «Формулы конфликтов». Дает возможность участникам предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций: упражнения «Предупреждаем конфликты», «Ослик», «Способы выхода из конфликтов».

Итоговый вывод, рефлексия

1. «Рисунок в парах»

Сейчас мы с вами будем рисовать. Пусть каждый участник представит небольшой рисунок, который он хотел бы нарисовать. Представили? Каждая пара, держась вдвоем за один карандаш, должна нарисовать картину на своем листе бумаги, Общаться словами при этом нельзя. На выполнение этого задания вам дается 5 минут.

2. «Давка»

Представьте, что ограниченное пространство – переполненный автобус. Встаньте в это пространство. Ваша задача - «отвоевать» себе как можно больше места. Упражнение прекращается по моей команде, а сейчас – начали! Примерно через 30 секунд «давки» дается команда «СТОП». Оставайтесь все там, где стоите. Ведущий ставит рядом с группой стул (на расстоянии 2-3 м), садиться на него и дает следующую инструкцию: Вы все в том же переполненном автобусе, свободных сидячих мест нет и, если появляется свободное место, вы стремитесь его занять. Вдруг вы видите, что освобождается одно из мест. Ведущий встает со стула. То самое, на котором я только что сидел(а). Ваши действия... Начали !!! Эта часть упражнения заканчивается так же, как и предыдущая – через 30 секунд после её начала.

3. «Формулы конфликтов»

Шаг 1: знакомство с формулами кратко напомним участникам суть трёх формул:

Формула А: Конфликт (КФ) = $\sum$ Конфликтогены (КФГ).

Механизм: $КФГ_1 \rightarrow КФГ_2 \rightarrow КФГ_3 \rightarrow \dots \rightarrow КФ$. Важный нюанс:

каждый ответный конфликтоген обычно сильнее предыдущего (закон эскалации).

Формула Б: Конфликтная ситуация (КС) + Инцидент (И) = КФ.
Разрешение: устранить КС и исчерпать И.

Формула В: $КС_1 + КС_2 + \dots + КС_n = КФ$ (при $n \geq 2$). Сумма нескольких независимых конфликтных ситуаций приводит к конфликту. Разрешение: устранить все КС.

Шаг 2: работа с ситуациями Разбейте участников на пары или малые группы. Каждой паре выдайте карточки с конкретными ситуациями (например: «Руководитель принял на работу неподготовленного работника...», «При распределении премии начальник не выделил её...», «Беседуя с претендентом, руководитель даёт обещание...»).

Задача участников:

Определить, по какой формуле (А, Б или В) развивается конфликт в данной ситуации.

Выделить в ситуации и чётко обозначить:

- **Конфликтную ситуацию (КС)** — накопившиеся противоречия, истинная причина.
- **Инцидент (И)** — стечение обстоятельств, повод для открытого конфликта.
- **Открытый конфликт (КФ)** — само противостояние.

Предложить варианты разрешения, опираясь на соответствующую формулу.

Шаг 3: обсуждение и рефлексия Проведите общее обсуждение. Попросите участников поделиться впечатлениями:

- Насколько легко было определить формулу в конкретной ситуации?
- Какие сложности возникли при анализе?
- Как знание этих формул может помочь в реальных жизненных или рабочих конфликтах?

4. «Предупреждаем конфликты»

Сейчас один участник из пары (решите, кто им будет) должен «наехать» на другого, провоцируя тем самым конфликт. Он должен по максимуму использовать тот арсенал конфликтогенов, о котором мы только что говорили. Второй участник пары отвечает по своему усмотрению, так, как он отреагировал бы в жизни.

Пример.

Ситуация: один приятель говорит другому, что раз он занимается танцами, то он «не мужик».

– Ты ходишь на танцы? Как был ботаником, так им и остался! Танцор, блин! Ты же не мужик!

– А ты сам-то мужик? Над тобой все девчонки смеются!

И т.д.

Все понятно? Начали.

Участники выполняют это задание. Оно не должно занимать много времени. Как только большинство пар закончили, дается следующая инструкция:

Закончили скандалить. Теперь вы снова повторяете эту ситуацию в парах, но несколько изменяете ее. На этот раз первый участник пары не должен использовать фраз-конфликтогенов. Его задача – перевести разговор из негатива в позитив, не допустить конфликта. Сделать так, чтобы не обидеть второго участника. Его напарник отвечает по своему усмотрению.

Пример.

– Знаешь, я никак не могу понять, что ты нашел в этих танцах. Мне кажется, не мужское это дело! Просвети.

– Я буду поступать в театральный. Хочу стать актером. А для этого нужна пластика.

И т.д.

5. «Ослик»

Пояснение: В группе выбирается одна пара. Она встает в центр круга. В круг ставится 2 стула: один напротив другого. Пара встает между этими стульями и связывается веревкой (веревка обвязывается вокруг талии участников) так, чтобы длина веревки не позволяла участникам доставать до стульев. Представьте, что наша пара участников – это 2 ослика, которые случайно оказались связаны веревкой, а на каждом из стульев лежит по одинаковой и очень вкусной охапке сена. Для каждого ослика – своя охапка на своем стуле, и он, конечно же, очень хочет её съесть первым. Пусть символом охапки сена будет несколько карандашей на каждом стуле. Нашим уважаемым «осликам» предстоит проиграть эту ситуацию и попытаться найти решение. Начали.

Как вы видите, ослики одновременно бросаются за своей едой и не могут достать её – мешает веревка.

Стимулируйте осликов к нахождению как можно большего количества решений.

Если «ослики» не найдут быстрого решения, то можно разрешить остальным участникам помогать советами, как же им поступить.

Итак, какие возможности есть у осликов, чтобы решить проблему?

Если участники затрудняются, ведущий сам может предложить один или два варианта решений в качестве примера:

- ослики перегрызают веревку, и каждый сам ест свое сено;
- они перетягивают веревку, и победитель ест первым;

они вдвоем толкают одну кучу сена поближе к другой, чтобы затем одновременно есть каждому свое сено и т.д.

6. «Способы выхода из конфликтов»

1. **Уклонение.** Стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая её. Часто уклонение предполагает молчание,

игнорирование собеседника, физический уход. Линия поведения типа «ни да, ни нет».

2. **Уступка.** Подстройка под собеседника, отказ от своих интересов. Один собеседник уступает другому. При этом приспособливающийся часто делает вид, что ничего не произошло, скрывая свои негативные эмоции.

3. **Компромисс.** Решение конфликта - через взаимные уступки. Разрешая конфликт таким образом, оба участника не полностью получают желаемое. Оба участника стремятся получить что-то для себя, но и немного уступают другому ради сохранения отношений.

4. **Подавление.** Это открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции с полным игнорированием интересов партнера. Часто в этом случае победу пытаются взять «силой», перехитрить собеседника, сделать все, чтобы отстоять свой и только свой интерес.

5. **Сотрудничество.** Предполагает поиск решения, которое бы не только удовлетворило интересы обеих сторон, но и позволило бы им извлечь пользу из конфликта. Иногда для этого необходимо отложить получение желаемого результата на некоторое время.

Занятие 6. «Уверенное поведение»

Цель: познакомить участников с различными способами развития характера, сформировать желание развивать и укреплять свой характер, формирование навыков самопознания и саморазвития.

В ходе занятия участники познакомятся с приемами и техниками уверенного поведения: упражнения «Ура – увы», «Поза – ситуация». Отработать способы поведения, которые позволят повысить уверенность в себе: упражнения «Уверенное и неуверенное поведение», «Мой портрет в лучах солнца».

Итоговый вывод, рефлексия

1. «Ура - увы»

Инструкция:

– Тема нашего занятия «Как стать уверенным». Сейчас мы с вами проверим, насколько уверенно вы можете себя вести в разных ситуациях. Жизнь, вообще, такова, что все вокруг друг друга оценивают, к сожалению. И для нас всегда важно, как оценят и как воспримут нас окружающие. И от оценки окружающих зависит наша уверенность. Упражнение называется «Увы-Ура».

– Это упражнение тренирует в вас стойкость и упорство в достижении цели. При столкновении с трудностями я прошу вас не останавливаться, а продолжать совершать попытки.

– Я поставила все стулья в круг и сделала своеобразные ворота, через которые вы будете проходить, а я буду оценивать ваше поведение. Я начинаю оценивать ваши слова и действия только тогда, когда вы пересекли линию ворот, а заканчиваю, когда вы садитесь на стул.

– Представьте, вы пришли на очередное занятие. Я вас жду к назначенному времени. Вам необходимо войти в нашу группу как раз через эти ворота и сесть на стул. Но войти и сесть вы должны, как хозяин, а не как гость. Я очень внимательно оцениваю ваше поведение по определенным параметрам, которых несколько (оценивается не достоинства и недостатки участников, не сам человек, а его поведение).

– Пока вы будете идти и садиться на стул, я буду обращать внимание на разные составляющие вашего поведения. В итоге моей оценкой будут только 2 слова: «УВЫ» или «УРА».

«УВЫ» будет означать отрицательную оценку, значит, вы что-то делали не так. Это значит, что вы должны встать, выйти за ворота и повторить попытку, но после того как все сделали по одной.

«УРА» будет означать положительную оценку. Значит, вы делали все правильно и можете оставаться на месте, на своем стуле.

Входить будем по очереди, по одному человеку. Как только я сказала «УВЫ» или «УРА», можно входить следующему.

Основные параметры оценивания поведения.

Действия участ- ника	УРА	УВЫ
Уверенно ли идет?	Уверенно, остано- вился в кругу, огляделся	Неуверенно, быстро сел
Приветствует ли тех, кто уже находится в кругу?	Говорит: «Здравс- твуйте», может, даже жмет руку	Не здороваются. Здороваются только с ведущим.
Смотрит ли в глаза других, когда приветствует участников в кругу?	Смотрит.	Не смотрит. Смотрит только на ведущего.
Куда сел.	На стул рядом с ведущим. На стул, где лежала рука ведущего. На крайние два стула, если при этом	На крайние два стула около ворот, если в кругу при этом есть еще стулья. Группируется в одном месте с большинством.

	осмотрелся; поздоровался с другими участниками круга, подойдя к ним; делал все это неторопливо осознанным	
Как сел на стул.	Свободно и полно, как будто это его собственный стул. Потрогал его сначала, поправил, потом сел.	Сел на край стула или неуверенно.

2. «Поза - ситуация»

Все сидят в кругу, ведущий тоже. Предлагаю вам поучаствовать в интересном эксперименте. Вокруг нас много людей, мы постоянно с ними общаемся. Это общение создает различные ситуации, в которых мы оказываемся: знакомые и незнакомые. Эти ситуации очень сильно на нас воздействуют, а точнее, мы подвержены влиянию этих ситуаций. Получается, что не мы управляем ситуацией, а она - нами. Как она это делает? Давайте посмотрим.

1. Представьте, что вам сейчас грустно. Можете вспомнить какую-либо неприятную для вас историю или ситуацию. Например, неприятный разговор с учителями, родителями. И вот вы сидите на стуле, переполненные этим чувством (дайте время участникам зафиксировать это состояние). Обратите внимание на свою позу. Посмотрите на других участников. Вы замечаете, что ваши позы похожи? Предлагаю вам посидеть, постоять или походить в этом состоянии 15 сек.

2. А теперь представьте, что ваша команда только что победила на городских соревнованиях, про вас написали в газетах и показали репортаж по телевидению. Обратите внимание на свою позу. Посмотрите на других участников. Вы замечаете, что ваши позы похожи? Предлагаю вам посидеть, постоять или походить в этом состоянии 15 сек. Хорошо.

(Так можно предложить участникам представить еще несколько разных ролей и чувств.)

Обратите еще раз внимание, что позы в каждой ситуации у вас чем-то схожи. Посмотрите, я не говорил(а) вам, какие позы принимать, а задавал(а) определенную ситуацию: вам грустно или вы победили.

3. «Уверенное и неуверенное поведение»

Сейчас я раздам каждой паре описание одной жизненной ситуации. Вы должны будете продумать, как в этой ситуации, которая вам досталась, будет проявляться уверенное, неуверенное и грубое поведение главного героя. Вам предстоит поставить, а потом показать всем нам три сценки, в которых ситуация, задаваемая с помощью второстепенного героя (это инициатор

ситуации), будет все время одной и той же, а вот поведение главного героя – различным: в 1-й сценке – уверенным, во 2-й – неуверенным, в 3-й – грубым. На подготовку всех 3-х сценок я даю 10 мин.

4. «Мой портрет в лучах солнца»

Нарисуйте в центре на листе солнце, в центре которого напишите свое имя или нарисуйте свое лицо. На лучах солнца, которых должно быть как можно больше, напишите, пожалуйста, свои достоинства. Чтобы вспомнить о них, задайте себе вопрос: «А за что меня можно любить и уважать?». Старайтесь не отвлекаться от работы. Рисуйте свое солнце самостоятельно. У вас на это есть 7 мин. Включите музыку, пусть ребята приступают к работе, через 7 мин. скажите, что у вас до завершения есть 1 мин. И сколько они успели сделать, пусть столько и останется. Теперь, кто хочет, может показать и рассказать о своем солнце. Если кому-то это трудно, то можно просто послушать других. После рассказа любой сможет задать вопрос, либо высказать свое мнение. Единственное маленькое правило – говорить можно только позитивные слова, т.е. никакой критики быть не должно. Важно! Обратная связь, даваемая участнику, не должна быть для него болезненной. Это стоит оговорить заранее, либо запретив всем высказываться относительно чужого солнца, либо предупредив, чтобы все высказывания носили позитивный характер. Ведущий может показать пример, говоря о первом рисунке: «Мне кажется, что ты правильно написал, что твоим достоинством является... (указывается достоинство), я сам это заметил, когда мы делали одно упражнение на прошлом занятии».

Занятие 7. «Стратегии успеха»

Цель: помочь участникам осознать, что их будущее зависит от их собственных намерений, целей и действий.

Занятие дает возможность приобрести навык проектирования своего будущего: упражнения «Я – через 20 лет», «Хождение по линии жизни», «Я хочу, и я могу»

Итоговый вывод, рефлексия

1. «Я – через 20 лет»

Группа сидит в кругу. Произнося инструкцию, ведущий обращается ко всем участникам одновременно. Выполняется упражнение по очереди. Каждый участник высказывается вслух о том, как он представляет своё будущее. Очередность выбирается произвольная, но если упражнение вызывает трудности, то ведущий может сам назначить первым того или иного участника, обратившись к нему с каким-либо вопросом. Например: «Вот ты, Петя, кем будешь через 20 лет? Как думаешь?» Следует добиться того, чтобы участники как можно более полно вжились в образ себя через 20 лет, прочувствовали его и описали его как можно более детально.

2. «Хождение по линии жизни»

Разбейтесь на пары. Выберите себе в пару человека, которому вы максимально доверяете. Сейчас кто-то один из вас будет идти по линии жизни, другой будет его сопровождающим. Договоритесь в паре, кто из вас будет первым идти по линии жизни. Пусть этот человек возьмёт в руку верёвку. Эта

верёвка символизирует ваш жизненный путь. Разложите её на полу, пожалуйста, так, как вы видите свою жизнь. Возможно, ваш жизненный путь прямой, как струна, – тогда и верёвку кладите прямо. Если же вы чувствуете, что ваша жизнь извилиста, положите верёвку соответствующим образом. Пусть её изгибы соответствуют переломным моментам вашей жизни. Теперь встаньте, пожалуйста, возле одного края верёвки. Это начало вашего жизненного пути. Вы только родились и делаете первые шаги в жизни. Пройдите, пожалуйста, по верёвке весь ваш жизненный путь (прошлый и будущий). Очень медленно, вдумчиво, отмечая все значимые в вашей жизни события. В этом нелёгком деле вас будет поддерживать сопровождающий. Рассказывайте ему обо всех важных этапах вашей жизни. Вспомните свои ощущения от этих событий (с какого возраста вы себя помните, когда вы пошли в детский сад, в школу, ваши первые достижения, а может быть, и разочарования). Когда вы дойдёте до настоящего момента, не останавливайтесь, а продолжайте путь дальше, отмечая на жизненном пути те события, которые, как вы предполагаете, произойдут с вами в будущем. При этом вы можете называть даже конкретные даты этих событий, если вы планируете совершить их именно в этот временной отрезок времени. Постарайтесь описать ваше будущее как можно более детально. Не торопитесь. В этом упражнении важна не скорость выполнения задания, а качество. Не обязательно проходить свой жизненный путь до конца. Вы можете остановиться на том месте, до которого вы себе представляете свой жизненный путь или до которого готовы дойти здесь и сейчас. После того, как один участник в паре закончит хождение по линии жизни, партнёры (самостоятельно, без моей команды) меняются местами. Инструкция – такая же. На выполнение всего задания (для каждой пары) у вас есть примерно 20 минут. Если всё понятно – приступайте к выполнению.

3. «Я хочу, и я могу»

Итак, каждый из вас получил по листу бумаги и ручку. В начале занятия вы рассказали, какими вы будете в будущем. Но это ведь только то, чего вы ХОТИТЕ. А, как известно, наши желания не всегда совпадают с нашими возможностями. Поэтому сейчас я предлагаю вам трезво оценить свои способности и возможности, подумав о том, чего реально вы сможете добиться в жизни. Разделите, пожалуйста, свой листочек на две половинки. В первой половинке сверху напишите слово «Хочу». Я даю вам сейчас 5-7 минут для того, чтобы вы написали все свои желания, которые у вас существуют на данный момент. Когда все написали: Теперь в другой колонке сверху напишите: «Могу». Теперь вам предстоит разобрать каждое свое желание с позиции тех возможностей, которые у вас существуют на данный момент. Например, в первой колонке вы пишете: «Хочу поступить в институт», а во второй – «Могу выбрать, в какой именно, выбрать специальность и начать готовиться к вступительным экзаменам». Итак, у вас есть 5-7 минут, чтобы разобрать свои желания с позиции реальных возможностей. После того, как все закончили выполнение задания, пригласите всех сесть в круг. Листочки остаются у каждого участника.

ВЫВОД

Реализация психологической программы сопровождения адаптации первокурсников к учебе в техникуме подтверждает положительную динамику. Программа была направлена на формирование благоприятной социальной среды, развитие коммуникативных навыков и обучение управлению стрессом, и она показала свою эффективность.

Так же программа состояла из трех этапов: входная диагностика, практический этап и итоговая диагностика. На первом этапе была проведена диагностика адаптации первокурсников к техникуму с целью выявления особенностей их адаптации и разработки индивидуального подхода к сопровождению.

Практический этап включал в себя проведение семинаров, тренингов и тренингов с моделированием ситуаций. Семинары были направлены на формирование навыков эффективного общения, управления стрессом и хронической усталостью, а также обсуждение ожиданий и реалий студенческой жизни. Тренинги были призваны сплотить группу, помочь курсантам лучше узнать друг друга и научиться работать в команде. В ходе тренингов с моделированием ситуаций курсанты отрабатывали навыки выхода из конфликтов, развития уверенного поведения.

Ожидаемые результаты программы включали в себя улучшение навыков межличностного общения, повышение эмоциональной устойчивости и самоконтроля, а также повышение мотивации к учебе и улучшение успеваемости.

Суть программы заключалась в создании поддерживающей и стимулирующей среды, которая помогла бы курсантам первого курса успешно адаптироваться к учебе в техникуме. Это достигалось через развитие конкретных навыков и компетенций, необходимых для успешной учебы и социальной интеграции.

Для подтверждения эффективности данной программы была проведена повторно диагностика.

Это свидетельствует о том, что программа помогла курсантам первого курса преодолеть трудности адаптации, установить позитивные отношения с одноклассниками и преподавателями, а также успешно осваивать учебный материал.

Таким образом, данная программа может быть рекомендована для использования в образовательных учреждениях с целью оказания эффективной помощи студентам в процессе адаптации к вузу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абабков, В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. – С.166.
2. Агаджанян, Н.А. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт: учебное пособие / Н.А. Агаджанян, Т.Е. Батоцыренова, Л.Т. Сушкова; Владим. гос. ун-т. Владимир: Редакционно-издательский комплекс ВлГУ, 2004. – 136 с.
3. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 281 с.
4. Акимбекова, В.Г. Адаптация студентов вуза и колледжа и ее психологические особенности / В.Г. Акимбекова // Молодой ученый. - 2020. - № 14 (304). - С. 137-139.
5. Антипина, Е.А. Особенности процесса адаптации студентов учреждений среднего профессионального образования / Е.А. Антипина // Инициативы молодых – науке и производству: материалы II Всероссийской научно-практической конференции для молодых ученых и студентов (г. Пенза, октябрь 2021 г.). – Пенза. – 2021. – С. 11 – 14.
6. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. № 1, 1989.
7. Витенберг Е.В. Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям. СПб.: 1994. Вопросы психической адаптации человека. М.: 1974.
8. Гущина Т. Н. Я и мои ценности...: Тренинговые занятия для развития социальных навыков
9. Давыдова, Н.В. Этноцентричность сознания иностранных военнослужащих, обучающихся в вузах МО РФ в процессе кросс-культурной адаптации // Психолого-педагогические проблемы военного образования. Сборник научно-педагогических трудов / под науч. ред. И.И. Соколовой, В.А. Митраховича, А.Р. Моисеева. СПб, 2017. - С. 217-220.
10. Диагностический инструментарий педагога-психолога практические материалы по психодиагностике подростков : учебно-методическое пособие / О. Л. Гончарова. - Москва : 2015. - 156, [1] с.