**Содержание**

**Введение……………………………………………………………………………..…...3**

**1. Теоретические основы изучения социально-психологической адаптации…..6**

**1.1 Понятие социальной адаптации………………………………………………….6**

**1.2** **Социальные аспекты адаптации……………………………………………..…10**

**2. Педагогическое управление процессом адаптации…………………………….13**

**Заключение………………………………………………………………….…………15**

**Список литературы…………………………………………………………….……..17**

**Введение**

Одной из наиболее важных проблем обучения в современном колледже является адаптация организма не только к учебной нагрузке, но и к резкой смене окружающей социальной и психологической среды студентов.

Адаптация молодого человека в среднем специальном учебном заведении является важным составным элементом в системе учебной деятельности. Процесс адаптации чрезвычайно динамичен и его успех во многом зависит от целого ряда объективных и субъективных условий, функционального состояния и так далее. То есть каждый человек по-разному относится к одним и тем же событиям, а один и тот же воздействующий стимул у разных людей может вызвать различную ответную реакцию. Таким образом, изучение механизмов и закономерностей адаптации студента в разнообразных учебных условиях приобретает в настоящее время фундаментальное значение.

Современному обществу необходимы люди, способные не только сосуществовать с окружающей средой, но и реализовывать свой внутренний потенциал в ней. Однако большая часть современной молодежи неспособна приспосабливаться и развиваться в условиях изменяющейся действительности. Ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса – чрезвычайно важные задачи. От того, как долго по времени и по различным затратам происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи студентов, процесс их профессионального становления.

Большой интерес представляет для исследования социально – психологическая адаптация. Именно она является инструментом в решении такой проблемы, как формирование у студента требуемого уровня в учебной деятельности; от того насколько быстро и легко проходит адаптация, насколько больше отдача сил, энергии и интеллекта от студента.

На процесс адаптации к новой культурной среде влияет ряд факторов:

– индивидуальные характеристики – демографические и личностные (в том числе возраст);

– ситуативные.

К личностным характеристикам относятся устойчивые свойства, черты личности или характера человека, которые могут влиять на состояния, вызванные той или иной ситуацией.

К ситуативным факторам, отрицательно влияющим на адаптацию человека, относят лимит времени; состояние стресса; состояние повышенной тревожности; желание быстро найти решение; слишком сильная или слишком слабая мотивация; неуверенность в своих силах, вызванная предыдущими неудачами; страх; повышенная самоцензура.

К личностным факторам, негативно влияющим на процесс адаптации, относят: конформизм (соглашательство); неуверенность в себе (часто сопутствует общей низкой самооценке), а также слишком сильную уверенность (самоуверенность); эмоциональную подавленность и устойчивое доминирование отрицательных эмоций; доминирование мотивации избегания неудачи над мотивацией стремления к успеху; высокую тревожность как личностную черту; сильные механизмы личностной защиты и ряд других.

В связи с этим, исследование особенностей социально-психологической адаптации студентов первого курса в первые месяцы обучения в среднем специальном заведении, является актуальной проблемой.

**1. Теоретические основы изучения социально-психологической адаптации**

**1.1 Понятие социальной адаптации**

Социальная адаптация – процесс активного приспособления человека к изменившейся среде с помощью различных социальных средств. Различают активную и пассивную социальные адаптации.

Показателем успешной социальной адаптации является высокий социальный статус индивида в данной среде, а также его удовлетворенность этой средой в целом.

Показателем неуспешной социальной адаптации является перемещение индивида в иную социальную среду либо отклоняющееся поведение.

Термин «адаптация» возник в рамках физиологической науки и относился к процессу приспособления слухового или зрительного анализатора к действию раздражителя. В дальнейшем он распространился на более широкий круг явлений, характеризующих приспособление строения и функций организма к условиям внешней среды. Несколько десятилетий назад этот термин был заимствован социологией и психологией для описания явлений, касающихся освоения человеком различных сфер природной и социальной среды. Перенос понятия, характеризующего универсальное свойство живой материи приспосабливаться к постоянно меняющимся внешним условиям, в гуманитарную область повлек за собой ряд теоретико-методологических споров. В основном эти споры касались правомерности отнесения к человеку трактовки адаптации как приспособления к условиям внешней среды. У человека развитие психики, включающей высшую ее форму – сознание – достигло такого уровня, что поведение и деятельность стали определяющим фактором его адаптации. Человек в процессе своей жизнедеятельности преобразует внешнюю среду, приспосабливая ее к своим потребностям. То, что значительную часть преобразований он осуществляет осознанно, отличает его от остальных представителей животного мира. В отличие от животных, благодаря своей социальной природе, человек способен создать искусственную среду – среду культуры и цивилизации, в результате чего расширяется спектр его приспособительной активности.

Социальная адаптация – как приспособление человека к условиям социальной среды – предполагает:

1. адекватное восприятие окружающей действительности и самого себя;
2. адекватную систему отношений и общения с окружающими;
3. способность к труду, обучению, к организации досуга и отдыха;
4. способность к самообслуживанию и самоорганизации, к взаимообслуживанию в коллективе;
5. изменчивость (адаптивность) поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других.

Обычно необходимость адаптации возникает в связи с кардинальной сменой деятельности человека и его социального окружения.

Подростковый возраст является одним из критических этапов онтогенеза, в ходе которого возможно как наиболее эффективное формирование, так и наиболее вероятная утрата здоровья. Интенсификация учебных нагрузок, особенно в условиях новых форм и методов обучения, экологическое неблагополучие, социально-экономическая нестабильность – все это предъявляет повышенные требования к адаптационным механизмам, определенное напряжение которых связано с морфологической, функциональной и вегетативной нестабильностью организма подростка. В связи с этим у подростков под влиянием различных неблагоприятных факторов легко возникают нарушения адаптации, что может стать пусковым механизмом различных патологических процессов.

Физиологические особенности подросткового периода являются предпосылкой для разнообразных психических и психосоциальных перестроек. Этот возраст не случайно называют «трудным»: становление характера, переход от опекаемого взрослыми детства к самостоятельности, новая ситуация взрослости, смещение ориентации на общение со взрослыми на ориентацию на общение с ведущей референтной группой – сверстниками, ориентация на практическую и общественно-значимую деятельность (похожую на деятельность взрослых) – все это обнажает и заостряет слабые стороны личности, делает ее особенно уязвимой и податливой неблагоприятным влияниям среды.

Кроме того, бурные гормональные изменения этого периода сопряжены с выявлением скрытых до этого генетически обусловленных задатков. Поэтому психологическое содержание подросткового возраста предрасполагает к риску возникновения психической дезадаптации. Многочисленные физиолого-гигиенические исследования подтверждают факты снижения резистентности, повышения частоты заболеваний, перенапряжения адаптационных механизмов у значительной части подростков.

Немаловажен и тот факт, что само по себе успешное трудовое и профессиональное самоопределение повышает адаптивность организма, является источником жизненной активности и позитивных тенденций в дальнейшем развитии личности и совершенствовании здоровья.

Студенческая жизнь начинается с первого курса. И потому успешная, эффективная, оптимальная адаптация первокурсников к жизни и учебе в вузе – залог дальнейшего развития каждого студента как человека, гражданина, будущего специалиста. Этим определяется и исследовательский, и практический интерес к изучению разнообразных и противоречивых проблем адаптации первокурсников.

Между характером оценки адаптации к студенческой жизни и социальным самочувствием студента существует тесная взаимосвязь: чем труднее и дольше шел процесс адаптации, тем ниже социальное самочувствие студентов. Социальное самочувствие первокурсника тесно взаимосвязано с его общей удовлетворенностью своей студенческой жизнью. Уже отмеченный выше синдром «радости поступления» накладывает отпечаток и на эту удовлетворенность.

Важно, не ограничиваясь общей благоприятной картиной достаточно хорошего социального самочувствия студентов-первокурсников и их удовлетворенностью студенческой жизнью, более конкретно рассмотреть степень их удовлетворенности разными сторонами этой жизни: учебным процессом (набор и содержание учебных дисциплин; организация учебного процесса, качество преподавания, личные результаты первой сессии); социально-психологическими отношениями (в группе, с преподавателями); условиями для учебных занятий (обеспеченность учебно-методической литературой, техническая оснащенность аудиторий), бытовыми условиями (в вузе, общежитии, условия питания), условиями для полноценного досуга, занятий спортом, художественным творчеством.

Отличительной чертой колледжа от школы является самостоятельная деятельность студентов. На самом деле подобное положение вещей преподаватели часто связывают с межэкзаменационным оцениванием, сведенным до минимума. Нерегулярность учебно-методического воздействия (консультации, тестирование, контроль) приводит к снижению успеваемости.

Как показывает практика, наибольшие затруднения в ходе самостоятельной подготовки испытывают именно студенты младших курсов. Для данного периода обучения необходимо увеличить количество тестов и способов оценивания. В чем причина этих сложностей с адаптацией? В школе, даже в старших классах, ученика постоянно контролируют несколько учителей, каждую неделю, а то и несколько раз в неделю проводятся тесты, контрольные работы и т.д., не говоря уже об устных опросах, рефератах и прочем. Межсессионный контроль представляет собой лишь составляющую оценивания, и было бы неверно сводить все оценивание только к нему.

Тем не менее трудности, с которыми сталкивается любой учащийся, имеют прямое отношение к учебному процессу и заключаются в следующем:

– качественность восприятия и обработки получаемой информации;

– личностная адаптация к условиям ССУЗа;

– раскрытие своего творческого потенциала.

Постоянно меняющаяся действительность, нестабильность нравственных ориентации в обществе, нестойкость семейных отношении, неоправданные ожидания, часто разрушенные представления о человеческом счастье, а иногда и иллюзорные представления о своем будущем – все это формирует целых комплекс психологических проблем у развивающейся личности студента.

Очень часто мы сталкиваемся с неумением выстраивать межличностные отношения, что приводит к нетерпимости, агрессивности, либо к аутоагрессивности, вплоть до формирования психосоматических расстройств, что можно проследить, наблюдая количество пропусков занятий по болезням самого разного вида.

Молодой человек часто не может адекватно воспринимать учебную ситуацию, требования преподавателей. Снижается эффективность обучения, появляется неудовлетворенность собой, своим успехом, формируется тип неудачника, страдальца, жертвы. А увеличение количества времени, уделяемое учащимся формальному обучению, заставляет сужать сферу интересов. что, в свою очередь, ведет к тому, что в дальнейшем молодой специалист может оказаться в узком профессиональном «коридоре».

Эмоциональная незрелость, инфантильность, неуверенность в своих возможностях, нераскрытый творческий потенциал при неблагоприятных жизненных поворотах могут привести к нервно-психическим расстройствам. Кроме того, в условиях ВУЗа мы сталкиваемся с проблемой социальной адаптации учащихся. Молодые люди, приехавшие учиться из другой местности, оказываются оторванными от родителей, от привычного уклада семьи, от среды. В связи с вышесказанным представляется важным создание специальных условий, направленных на личностную и социальную адаптацию первокурсников и профилактику дезадаптации, коррекцию отношений в системе студент-ССУЗ-коллектив; развитие креативности студента. Для этого необходимо проводить групповую работу, индивидуальное оказание помощи студентам в решении бытовых и личностных проблем, направленные на введение молодого человека в новую социально-психологическую роль.

Психологический комфорт, психическое здоровье – фундамент развития личности. Уверенность есть эмоциональное и когнитивное приятие своих возможностей в системе межличностных отношений. Самооценка – возможность оценивать свои навыки и умения в системе социального функционирования. Основными задачами такой работы являются: предупреждение и разрешение межличностных внутригрупповых проблем, повышение самооценки, снижение уровня тревожности студентов, стимулирование творческого потенциала студента, улучшение психологической грамотности студентов 1-го курса, профилактика девиантного поведения, связанного с трудностями адаптации.

В условиях социально-экономических и политических изменений, происходящих в обществе, особенно трудно приходится молодежи в силу неустойчивости ее социального положения, неустоявшегося мировоззрения, подвижности системы ценностей.

Студенческая молодежь во все времена отличалась от других социальных групп молодежи своей социальной активностью. За ней закрепился приоритет в духовном и интеллектуальном развитии. Однако сегодня лишь условно можно утверждать это.

Наиболее ответственным и одновременно недостаточно изученным специалисты считают этап адаптации.

Как известно, пусковым механизмом процесса адаптации человека является смена окружающей его среды. Процесс адаптации имеет место тогда, когда обычное, привычное поведение вообще или мало эффективно и необходимо преодоление затруднений, связанных именно с новизной условий. Именно с такими затруднениями, связанными с новизной условий, сталкивается бывший школьник при поступлении в вуз. Поэтому процесс адаптации к обучению в вузе можно рассматривать как явление, имеющее множество аспектов. Адаптация студентов – сложное явление, связанное с перестройкой стереотипов поведения, а часто и личности. У некоторых этот процесс заканчивается неблагополучно, о чем свидетельствует отсев студентов в первые семестры обучения. Часто за этим явлением стоит недостаточная гибкость адаптационных систем человека.

**1.2** **Социальные аспекты адаптации**

В традиционном плане адаптация студентов первого курса рассматривается как совокупность **трех аспектов**, отражающих основные направления деятельности студентов:

– **адаптация к условиям учебной деятельности** (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни и т.п.);

– **адаптация к группе** (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций);

– **адаптация к будущей профессии** (усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств).

В реальной жизни эти аспекты неразрывно связаны между собой.

Успешность обучения студентов зависит от многих факторов, среди которых одним из важнейших является его интеллектуальное развитие, как показатель умственной деятельности и внимание — функция регуляции познавательной деятельности.

Исследования показывают, что первокурсники не всегда успешно овладевают знаниями отнюдь не потому, что получили слабую подготовку в средней школе, а потому, что у них не сформированы такие черты личности, как: готовность к учению; способность учиться самостоятельно, контролировать и оценивать себя, владеть своими индивидуальными особенностями познавательной деятельности; умение правильно распределять свое рабочее время для самостоятельной подготовки. Приученные к ежедневной опеке и контролю в школе, некоторые первокурсники не умеют принимать элементарные решения. У них недостаточно развито стремление к самообразованию и самовоспитанию.

Известно, что методы обучения в ССУЗЕ достаточно резко отличаются от школьных. В средней школе учебный процесс построен так, что он все время побуждает ученика к занятиям, заставляет его работать регулярно, иначе очень быстро появится масса двоек. В иную обстановку попадает вчерашний школьник, переступив порог ССУЗА: лекции, лекции, лекции. Когда же начинаются семинары, к ним тоже, оказывается, можно не всегда готовиться. В общем, не надо каждый день что-то учить, решать, запоминать. В результате нередко в первом семестре возникает мнение о кажущейся легкости обучения в ССУЗЕ, формируется уверенность в возможности все наверстать и освоить перед сессией, возникает беспечное отношение к учебе. Расплата наступает на сессии.

Многие первокурсники на первых порах обучения испытывают большие трудности, связанные с отсутствием навыков самостоятельной учебной работы, они не умеют конспектировать лекции, работать с учебниками, находить и добывать знания из первоисточников, анализировать информацию большого объема, четко и ясно излагать свои мысли.

Адаптация студентов к учебному процессу (по данным изучения регуляторной функции психики) заканчивается в конце 2-го — начале 3-го учебного семестра.

Одной из главных причин, затрудняющих адаптацию к условиям обучения в ССУЗЕ- неумение планировать свое время и деятельность, поэтому одной из основных задач работы с первокурсниками является ознакомление их с методами рационализации и оптимизации самостоятельной работы.

Существующая система контроля за самостоятельной работой студентов через семинарские, практические и лабораторные занятия отнюдь не исключает пассивности и уклонения от выполнения соответствующих требований со стороны некоторой части студентов.

Большие резервы для повышения качества подготовки специалистов открывает совершенствование контроля за знаниями студентов. Система контроля успеваемости на экзаменационных сессиях порождает нередко лишь штурмовщину, когда студент в течение нескольких дней зазубривает записанные в конспекте основные положения данного учебного курса, а после экзамена забывает их. Не случайно часть студентов не умеет работать с книгой, систематически заниматься в течение всего семестра.

Еще в школе формируется своего рода «психология троички», стремление «учиться не уча». Этот настрой переходит и в ССУЗЫ. Уверенность в том, что учеба на «тройки» не помешает стать настоящим специалистом, растет от курса к курсу.

Система обучения в ССУЗЕ в значительной степени рассчитана на высокий уровень сознательности, построена на интересе студентов, ибо формально в ней отсутствует жесткая система ежедневной школьной проверки, «страх» перед учителем, необходимость ежедневно готовить «уроки». Некоторые студенты, выдержав сложный и трудный вступительный конкурс, потом оказываются неподготовленными к ответственному отношению к учебе. «Берут в руки гитару» и забывают о занятиях.

Для выработки тактики и стратегии, обеспечивающих оптимальную адаптацию студента к ССУЗУ, важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, систему доминирующих мотивов, уровень притязаний, самооценку, способность к сознательной регуляции поведения и т. д. Преподаватель, читающий лекцию потоку, естественно, не может учитывать индивидуальный темп усвоения каждого студента, способность каждого к анализу и синтезу, уровень развития мышления. Преподавателям труднее заметить изменения психических состояний студента в стрессовых ситуациях, к примеру, зачета или экзамена, уже хотя бы потому, что им не с чем сравнивать их — при слушании лекции студент «растворен» в общей массе аудитории. Не случайно многие студенты-первокурсники, чувствовавшие еще вчера внимание и опеку школьных учителей, в условиях вуза чувствуют себя на первых порах дискомфортно. Новые условия их деятельности в вузе — это качественно иная система отношений ответственной зависимости, где на первый план выступает необходимость самостоятельной регуляции своего поведения, наличие тех степеней свободы в организации своих занятий и быта, которые еще недавно были им недоступны.

Процесс адаптации каждого студента идет по-разному. Например, юноши и девушки, имеющие трудовой стаж, легче в быстрее адаптируются к условиям студенческой жизни и быта, вчерашние школьники — к академической работе. Задача студенческой группы — не поиск усредненного варианта включения учащихся в новые виды деятельности, а создание условий для общей оптимальной деятельности.

**2. Педагогическое управление процессом адаптации.**

Педагогическое управление процессом адаптации предполагает:

1. **информирование студентов о трудностях адаптационного периода и способах их преодоления;**
2. **формирование у студентов стремления к оптимальной адаптации, перестройке поведения, совершенствованию своей личности в соответствии с новыми вузовскими требованиями, т.е. активизация самовоспитания;**
3. **помощь студентам в организации самовоспитания.**

Одной из эффективных форм управления адаптационным процессом является **кураторство.** От куратора группы во многом зависит успешность адаптации первокурсников к новой социальной среде, налаживание деловых и личных контактов между членами группы. Успех деятельности куратора группы 1-го курса во многом зависит от четкого осмысления и определения основных направлений, от оптимального выбора форм и методов воспитания, значительно повышающих эффективность управления адаптационным процессом первокурсников к учебному заведению.

**Основными направлениями комплексной системы организационно-педагогических мер**, которые позволяют куратору оптимизировать работу и быстрее достичь необходимых результатов, являются:

* проведение работы по ознакомлению студентов с особенностями учебно-воспитательного процесса в ССУЗе, профессиональному ориентированию;
* ознакомление куратора с социально-демографическими характеристиками студентов, изучение черт характера, уровня знаний и общественной активности;
* изучение формирующейся системы межличностных отношений;
* развитие у первокурсников недостающих организаторских умений и навыков;
* оказание помощи в научной организации труда студентов;
* оказание помощи студентам в организации самовоспитания.

**Основными задачами** **куратора на начальном этапе формирования профессиональных интересов являются:**

– выявление у студентов мотивов поступления в данной учебное заведение, степени понимания специфики и характера получаемой профессии;

– определение степени сознательности выбора учебного заведения и профессии, диагностика данных, которые могут и должны быть развиты в процессе подготовки будущих специалистов.

Куратору необходимо главное внимание уделить активному ознакомлению студентов с требованиями, предъявляемыми профессией к личности специалиста. Представляется также необходимым развитие познавательного интереса к научным и профессиональным требованиям через организацию внеучебной деятельности студентов – основной формы работы куратора.

Авторы многих исследований показывают, что у студентов имеется определенная потребность в самообразовании, но уровни этой потребности различны. Задача куратора состоит в том, чтобы создать условия для ее удовлетворения, сформировать побудительные мотивы к самообразованию у каждого студента, оказать необходимую помощь. Мера помощи должна быть строго определена индивидуальными особенностями и возможностями студента.

Общеизвестно, что успешность социально-психологической адаптации связана с развитием группы как коллектива. Уже на первом году обучения группа может пройти все этапы развития, начиная от диффузного состояния до уровня коллектива. Каждый куратор должен уметь использовать удобные и легкие в обработке методики диагностики, обеспечивающие глубокое и всестороннее проникновение во внутреннюю структуру группы. Кроме того, для интенсификации адаптации студентов к условиям нового учебного заведения важное значение имеет интенсивность дружеских связей в группе. Поэтому в целях стимулирования процессов микрогрупповой дифференциации необходима организация коллективных форм совместного досуга (выставки, театры, турпоходы и т.д.), содержащего помимо всего прочего психологические игры и упражнения, ориентированные на создание благоприятного психологического климата в группе и духовное развитие личности.

**Заключение**

Студенческая жизнь начинается с первого курса и, поэтому успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в ССУЗе является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, будущего специалиста. Поступив в новое учебное заведение, молодой человек уже имеет некоторые сложившиеся установки, стереотипы, которые при начале обучения начинают изменяться, ломаться. Новая обстановка, новый коллектив, новые требования, оторванность от родителей, неумение распорядиться "свободой", денежными средствами, коммуникативные проблемы и многое другое приводят к возникновению психологических проблем, проблем в обучении, общении с сокурсниками, преподавателями.

Проходит немало времени, прежде чем студент приспособится к требованиям обучения в ССУЗе. Многими это достигается слишком большой ценой. Отсюда зачастую возникают существенные различия в деятельности, а особенно ее результатах, при обучении одного и того же человека в школе и в ССУЗе. Отсюда и низкая успеваемость на первом курсе, непонимание и, возможно, непринятие условий и требований ССУЗа.

Процесс социальной адаптации личности в условиях студенческой среды может осуществляться более эффективно, если:

1. в процессе гармонизации отношений и педагогической поддержки учитывается специфика студенческой среды и особенности многоуровневой системы обучения, достигается ее ориентация на личностно-ориентированный подход в образовании;
2. четко определяются субъекты личностно-средового взаимодействия в процессе социальной адаптации, их функции и задачи;
3. в данном процессе обеспечивается интеграция социально-педагогических действий управленческих структур ВУЗа, студенческого сообщества и других социально – значимых подразделений.

Процесс социальной адаптации личности в достаточной степени еще не исследован. Но это важно сделать именно сейчас, когда студенческий социум подвержен множеству различных влияний извне, жизненным неурядицам и возрастным катаклизмам. Среди многочисленных факторов, негативно влияющих на духовную сферу молодежи, особо выделяются:

1. отчуждение личности от общества, от национальных и культурных традиций;
2. недостаточная востребованность обществом получаемых знаний и профессионального мастерства;
3. снизившийся статус образования и интеллектуальной деятельности в обществе;
4. разрушение прежних идеалов, социальная апатия, уродливые формы инициативы;
5. падение нравственности среди взрослых и молодежи;
6. изменение ценностных ориентации в сторону ограниченных духовных запросов, устремлений к стяжательству и другие.

Помочь разрешить психологические трудности и проблемы в этом социальном пространстве. Способствовать гармонизации отношений внутри студенческого общества и его внешним контактам. Формировать этику отношений, с которой начинается включенность в социальные связи в любом новом окружении. Без разрешения этих и других проблем невозможно обеспечить престиж студенческой молодежи в духовном и интеллектуальном развитии. На это и должна быть направлена деятельность всех механизмов социальной адаптации.

На практике это означает воспитывать у молодежи устремленность к творческому началу в любом деле и любой профессии, акцентируя внимание не только на материальной заинтересованности, но и на духовном воплощении своих интересов и потребностей.

**Список литературы:**

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – П., 2018. – 270 с.
2. Гапонова С.А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения // Психол. журнал. – 1999. – Т. 15, №3. – С. 131–135.
3. Зотова О.И., Кряжева И.К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности // Психологические механизмы регуляции социального поведения. – М., 2020. – С. 220.
4. Казначеев В.П. Современные проблемы адаптации. М., 2019.
5. Пергаменщик Л.А. Психологические механизмы адаптации учащихся к новым условиям жизни и деятельности. – М., 2018.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1998.
7. Смык Л.А. Психология стресса. – М., 2008.