



- Ryaguzova E. V. *Polisemichnost' obraza Geroya u sovremennykh podrostkov* (The polysemic image of a Hero by modern teenagers). *Psikhologiya obucheniya* (Educational psychology), 2011, iss. 12, pp. 37-47 (in Russian).
- Martsinkovskaya T. D. *Kategoriyaperezhivaniya vfilosofii i psikhologii* (The category of experiences in philosophy and psychology). Moscow, 2004. 453 p. (in Russian).
- Lebedeva N. M., Tatarko A. N. *Kul'tura kak faktor obshchestvennogo progressa* (Culture as a factor of social progress). Moscow. 2009. 408 p. (in Russian)
- Magun V., Rudnev M. *Tsennochnyy portret rossiyan na evropeyskom fone* (Axiological portrait of Russians on the back of Europe). Available at: <http://demoscope.ru/weekly/2012/0503/tema05.php> (accessed: 25 November 2013) (in Russian).

УДК 159.9.072

ФАКТОРЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА

Н. М. Голубева, А. А. Голованова

Голубева Наталия Михайловна - ассистент, кафедра педагогической психологии и психодиагностики, Саратовский государственный университет, Россия
E-mail: crape@live.ru

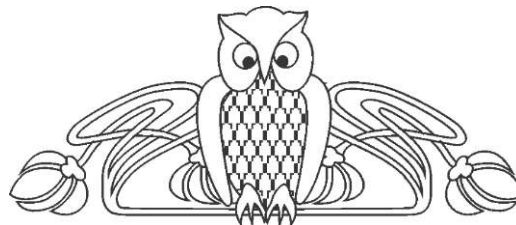
Голованова Анна Анатольевна - кандидат психологических наук, доцент, кафедра социальной психологии образования и развития, Саратовский государственный университет, Россия
E-mail: ann-gola@mail.ru

Представлен теоретический анализ современного состояния проблемы адаптации студентов к вузовской среде. Рассмотрены проявления и виды дезадаптации, ее психологические и образовательные риски, проанализированы адаптивные стратегии. Применение психодиагностического инструментария (методика для исследования адаптированности студентов в вузе Т. Д. Дубовицкой, методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, методики «Адаптивные стратегии поведения», «Стилевая саморегуляция поведения человека» В. И. Моросановой, тест «Алекситимия») на студенческой выборке ($n = 130$, в возрасте 18-22 лет) позволило выявить, что высокий уровень социально-психологической адаптации и достаточная адаптированность студентов к учебной деятельности связаны с хорошей саморегуляцией поведения и особенно - с выраженной гибкостью регуляторных процессов, а также с низкой алекситимией. Отмечено, что адаптированность студентов к учебной группе, прежде всего, обеспечивается выраженной экспрессивностью, непрактичностью, а также экстраверсивной направленностью личности. Прикладной аспект исследуемой проблемы может быть реализован в оптимизации параметров взаимодействия участников образовательного процесса и при оказании психолого-педагогической помощи студентам с трудностями в обучении и профессиональном становлении.

Ключевые слова: адаптация, адаптивные стратегии, образовательная среда, рефлексия, рефлексивность, эмоциональная комфортность, саморегуляция.

Введение

Научные представления об адаптации постоянно расширяются. Этому способствуют многочисленные исследования разных направлений: от физиологии до математики. Психологи примеряют и применяют эти наработки и модели к разнообразным способам взаимодействия человека



со средой, рассматривая адаптацию на разных уровнях: психофизиологическом, психологическом и социально-психологическом [1]. Одной из значимых сфер для прикладных исследований по адаптации является современная вузовская образовательная среда. Ее характеристики оказывают решающее влияние как на качество образования и социальную успешность студента, так и на укрепление интереса к выбранной профессии. Поэтому адаптация студентов к образовательной среде вуза остается актуальной темой исследований в психологической науке и практике. Адаптация студентов вузов к обучению и образовательной среде - это сложный многоаспектный процесс, успешность которого обусловлена сочетанием влияний разного характера: внешнего, объективно-нормативного и внутреннего, субъектно-личностного на результаты этого процесса.

Как отмечает М. В. Григорьева, проблема адаптации выступает на первый план в условиях существенного изменения деятельности индивида, сопровождающегося трансформациями в его социальном окружении. И ведущую роль в разворачивании адаптационных процессов берут на себя именно структуры личности, являющиеся, по сути, отражением отношений и связей с существенными характеристиками человеческого бытия. Следовательно, основной стратегией при исследовании адаптации становится раскрытие индивидуального своеобразия и внутреннего потенциала личности, путей ее самоактуализации. Уже на уровне определений подчеркивается важность личности, ее ведущих структурных образований (потребностей, мотивов, отношений к социальным ролям и статусу, Я-концепции) для развития и конечной успешности адаптации в ее социально-психологическом аспекте [2].

Теоретический анализ проблемы

Результатом процесса адаптации является адаптированность. Некоторые авторы рассматривают эти понятия как синонимические, например, А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов



определяют адаптацию как ««процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования» [3, с.17]. Адаптация студентов к условиям обучения в вузе основывается не только на пассивно-приспособительных, но и на активно-преобразующих связях личности с окружающей средой. Она базируется на определенном комплексе когнитивных, потребностно-мотивационных, поведенческих и личностных механизмах. Успешность или неуспешность адаптации во многом определяют личностные характеристики студента, и в то же время сама адаптация является мощным стимулом для его развития [4].

От успешности адаптации зависит содержание и успешность прохождения последующих этапов социализации: интеграции и индивидуализации. Результаты адаптации, интеграции и индивидуализации, по мнению, М. В. Григорьевой, составляют наиболее важные социально-психологические процессы, от которых во многом зависит субъективное благополучие личности. Субъективное благополучие можно отнести к внутренним критериям адаптированности индивида в социуме [5].

Факторами адаптации являются те качества, которые определяют человека, его личностные характеристики и внешнюю деятельность [6]. Адаптация студентов в вузе - это процесс, который может длиться на протяжении всего обучения студента. Даже если субъект успешно адаптировался к учебной группе, процесс адаптации не заканчивается, каждый семестр появляются новые дисциплины и одни преподаватели сменяют других, каждый преподаватель устанавливает свои правила и имеет свой стиль преподавания. Неуспешная адаптация к стилю какого-либо преподавателя, трудности в освоении отдельной учебной дисциплины или проблемы при формировании навыка одного из учебных видов деятельности могут сказаться на общей адаптированности в вузе даже на последнем курсе. Печальным результатом такого срыва может стать неуспешность окончания учебного заведения или снижение общего психологического здоровья человека. Следовательно, адаптированность студентов к обучению в вузе предполагает наличие многих особенностей в их поведении и деятельности. Т. Д. Дубовицкая и А. В. Крылова предлагают считать таковыми: удовлетворительное психологическое и физическое состояние студента в учебных и внеучебных ситуациях в вузе; принятие им социальных ожиданий и предъявляемых к нему требований, а также соответствие его поведения этим ожиданиям и требованиям; способность придавать происходящему в вузе желательное для себя направление и пользоваться имеющимися условиями для успешного осуществления своих учебных и личностных стремлений и целей [7].

Продуктивным способом диагностики адаптированности можно считать методики, разработанные на модели критериев адаптации А. А. Реана. Он выделяет в качестве основных два критерия адаптации: внешний и внутренний. Первый является отражением понятия «приспособление» и понимается как достижение желательного соответствия требованиям среды. Он описывается в терминах эффективности, компетентности, успеха, объективного благополучия. Адаптация по внешнему критерию связана с так называемой «ценой адаптации» - объёмом внутренних психологических ресурсов, затраченных на приспособление к среде. Она повышается, когда в процессе адаптации превалирует ориентация на внешний критерий и при этом игнорируются внутренние потребности личности.

Внутренний критерий является отражением чувства удовлетворённости, комфорта, общего психического состояния. Он связан с предпочтением экономии внутренних энергетических ресурсов, отсутствием напряжения и тревоги, ориентацией на изменение себя, собственной системы мотивов и ценностей для уменьшения противоречий с внешней средой. В качестве средства его реализации используются механизмы рефлексии, самовыражения и самопрезентации, релятивизации, диссоциации и др. Признаками адаптации по внутреннему критерию являются невысокая успешность, иногда - даже отклоняющееся поведение, но на фоне положительной тональности индивидуального настроения.

Согласование внешнего и внутреннего критериев - требований среды и индивидуальных потребностей - является основной задачей процесса адаптации. В этом контексте оптимальностью можно считать лишь результат, удовлетворяющий требованиям двух критериев, однако такое сочетание достигается редко: в большинстве случаев человек ориентируется на один из них.

Системная адаптация предполагает высокую успешность, которая сопровождается субъективным чувством удовлетворённости. Она тесно связана с понятием самореализации. Именно нахождение социально одобряемого, продуктивного и социально полезного способа актуализации и выражения внутреннего потенциала личности определяет возможности самореализации и, соответственно, высшую форму адаптации [8].

На основании этой модели можно говорить о типах адаптации. Опросник «Адаптивные стратегии поведения» (АСП) Н. Н. Мельниковой является диагностическим инструментарием, позволяющим определить тип адаптации, а точнее, адаптивные стратегии, сочетание которых в индивидуальном поведении характеризует стиль адаптации личности. Автор исходит из трёх оснований, существенных для взаимодействия личности и социальной среды в процессе адаптации:

- 1) направленность происходящих изменений (изменяется среда - изменяется сам индивид),
- 2) контактность - избегание,
- 3) активность - пассивность индивида.

В итоге автор описывает восемь поведенческих стратегий, каждая из которых может быть успешной в определённых ситуациях и обстоятельствах [9]. При том выбор предпочитаемой стратегии всегда обусловлен индивидуальными и личностными особенностями.

Таким образом, взгляд на адаптацию должен быть, как минимум, двухсторонним, т. е. рассматриваются личностные конструкты, обеспечивающие адаптационные процессы, и средовые условия, задающие конфигурацию, тип или стиль адаптированности, в обоих случаях должен учитываться оценочный аспект, т. е. «цена адаптации». При оценке адаптированности исследователь имеет право задавать вопросом о качестве среды, о том, приспособительной или преобразующей аспекты адаптации должны превалировать в каждом конкретном случае.

Выборка, методики и методы исследования

Цель эмпирического исследования состояла в обнаружении значимых связей между содержательными компонентами адаптации и другими характеристиками личности. В исследовании приняли участие студенты старших курсов факультета психолого-педагогического и специального образования Саратовского государственного университета. Объем выборки составил 130 человек, исследование проводилось индивидуально.

Для диагностики процесса адаптации используются самые различные методики, ориентированные как на специфические области функционирования человека, так и на широкий спектр социально-психологических факторов. Об адаптационных процессах мы судили, выбрав следующие параметры: адаптированность студента к учебной группе и учебной деятельности (диагностирова-

лись по методике Т. Д. Дубовицкой и А. В. Крыловой) [7], социальная адаптивность, самопринятие, принятие других, доминирование и др. (что представляет собой шкалы методики диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда) [10], а также склонность студентов к той или иной стратегии адаптивного поведения (определялась по методике АСП-2 Н. Н. Мельниковой) [9]. В качестве факторов адаптации мы выбрали, прежде всего, стилевые особенности саморегуляции поведения, интернальность, экстраверсивность и иные свойства личности студентов. Диагностический инструментарий включал: методики «Уровень субъективного контроля» [13], «Личностный дифференциал» [11], «Стиль самореализации поведения» (ССП-98) В. И. Моросановой и Е. М. Коноз [12], оценку уровня алекситимии [3], 5-факторный личностный опросник Р. МакКрае и П. Коста [13].

Для выявления факторов хорошей или недостаточной адаптированности студентов к образовательной среде вуза и их взаимного влияния в своем исследовании мы использовали корреляционный анализ (пакет Microsoft Office Excel 2007).

Результаты исследования, их обсуждение

Наиболее значимые (коэффициент корреляции $r > 0,33$ при уровне значимости $\alpha = 0,05$) взаимосвязи представлены в таблице.

Корреляционный анализ имеющихся связей подтвердил наши гипотетические предположения. Так, высокая *адаптированность к учебной группе* связана с *экстраверсивной установкой личности* ($r = 0,34$). Легкость адаптации к группе означает, что студент чувствует себя комфортно среди однокурсников, принимает групповые нормы и правила, предпочитает коллективную работу индивидуальной, готов при необходимости просить о помощи или брать инициативу на себя, не испытывая трудностей во взаимопонимании с членами группы. Это обеспечивается такими каче-

Наиболее значимые взаимосвязи показателей адаптации и личностных свойств студентов (значения коэффициентов корреляции)

Параметры адаптации	Свойства личности					
	Экстраверсия	Алекситимия	Гибкость саморегуляции	Моделирование поведения	Отношение человека к себе	Активность
Адаптированность к учебной группе	0,34	-	-	-	-	-
Социально-психологическая адаптивность	-	-0,33	0,41	-	-	-
Самопринятие	-	-	0,44	0,37	-	-
Принятие других	0,35	-	-	-	0,43	0,46
Эмоциональный комфорт	0,34	-	0,40	-	-	0,41
Доминирование	-	-	0,38	-	-	-
Активная, избегающая, направленная на себя стратегия адаптивного поведения	-	-	-0,33	-	-	-



ствами личности, как выраженная аффилиативная потребность, общительность, импульсивность, оптимистичность, толерантность к изменениям ситуации и чувствительность к поощрениям.

Общий уровень социально-психологической адаптивности положительно коррелирует с гибкостью саморегуляции ($r = 0,41$) и отрицательно - с уровнем алекситимии ($r = -0,33$). Высокие показатели социально-психологической адаптивности говорят о восприятии человеком себя как субъекта собственного развития, о стремлении уважительно относиться к себе и другим, об отсутствии внутренних барьеров в осознании проблем и трудностей и потребности решать возникающие задачи с опорой на имеющийся опыт; в целом это можно считать неким показателем личностной зрелости и конструктивной жизненной позиции. Наше исследование показывает, что высокая социально-психологическая адаптивность, прежде всего, связана с гибкостью процессов саморегуляции, т. е. способностью перестраивать систему саморегуляции в связи с изменениями внешних и внутренних условий, менять при необходимости программы действий и поведения, образ жизни в целом. Еще одним фактором хорошей адаптации является низкий уровень алекситимии: «неалекситимический» тип личности не испытывает трудностей с идентификацией и вербализацией эмоциональных переживаний и состояний, обладает развитым воображением, демонстрирует хорошее понимание состояния партнера, что обеспечивает адекватное взаимодействие с ним.

На основании данного эмпирического исследования мы можем заключить, что наиболее весомым, универсальным фактором адаптации можно считать именно регуляторную гибкость - она дает максимальное количество связей с параметрами адаптации: с самопринятием ($r = 0,44$), эмоциональным комфортом ($r = 0,40$), стремлением к доминированию ($r = 0,38$), активно избегающей, направленной на внутренний мир стратегией адаптивного поведения ($r = -0,33$). Чем ярче выражена в человеке пластичность регуляторных процессов, т. е. способность быстро и адекватно оценивать и корректировать значимые условия и результаты деятельности, толерантность к динамично меняющимся условиям жизни и ситуациям риска, тем выше спокойствие, уравновешенность, оптимизм, эмоциональный комфорт, независимость своего поведения и суждений от других людей, тем легче человек принимает и уважает себя, тем в меньшей степени он склонен использовать приспособительную стратегию ухода от контактов со средой и погружения во внутренний мир, замыкания в нем, фиксации на субъективных ощущениях и переживаниях, с попытками изменить дискомфортные внутренние состояния путем вытеснения фрустрирующих факторов или с помощью деструктивных форм поведения (использование алкоголя, наркотиков,

других психоактивных веществ, неадекватное фантазирование и т. п.).

Очень важный аспект успешной адаптации - это самопринятие личности, в целом позитивное отношение к себе, достаточно высокие самооценка и самоуважение. Обеспечивается оно, помимо сформированной гибкости саморегуляции ($r = 0,44$), и способностью к моделированию поведения ($r = 0,37$). Моделирование - это способность осознанно, детально, адекватно выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективе, что приводит к перепрограммированию действий и поведения и в итоге - достижению успеха.

Не менее важный компонент адаптационной системы - это принятие других, интерес к своему социальному окружению, умение понимать людей и преимущественно бесконфликтно взаимодействовать с ними. Наше исследование показало, что принятие других связано с экстраверсивностью ($r = 0,35$), позитивной оценкой себя ($r = 0,43$) и активной жизненной позицией ($r = 0,46$). Умение приспосабливаться к другим людям как компонент общей адаптации, учитывать в совместной жизни или работе (учебе) их интересы, ценности, желание основано на достаточном самоуважении личности, удовлетворенности своими базовыми характеристиками и качествами, своим уровнем достижений. Человек, принимающий себя таким, какой он есть, сможет проявить эмпатию и, к примеру, включиться в деятельность другого. Существует и обратная связь: если он принимает других, ему легче принять себя - возможно, благодаря опыту общения, приобретенному в активной коммуникации.

В качестве ресурсов, обеспечивающих успешную адаптацию (принятие других), можно отметить коммуникабельность, открытость, непосредственность эмоций и поступков, любовь к коллективным мероприятиям и развлечениям, оптимизм, нацеленность на быструю совместную работу, интерес и владение информацией, а также активность человека, умение брать на себя инициативу и ответственность, энергично решать задачи и преодолевать возникающие трудности.

Наконец, еще один адаптационный параметр - это эмоциональный комфорт, понимаемый как спокойствие, уравновешенность, преимущественно позитивные эмоциональные состояния и ожидания, ощущение внутреннего благополучия и гармоничного сочетания внешнего и внутреннего аспектов индивидуального бытия. Его достижение связано с экстраверсивностью ($r = 0,34$) человека, умением своевременно, гибко управлять собой ($r = 0,40$), своими состояниями и действиями, легко и эффективно меняться в динамично меняющихся ситуациях, а также активностью личности. Человеку, принимающему себя и других, легче почувствовать себя спокойно, комфортно. Поскольку он экстраверсивен, развернут в сторону социального, он старается понимать окружающих,

тренирует коммуникативные навыки и стратегии реагирования. В жизненных и конфликтных ситуациях он хорошо ориентирован, сохраняет контроль над собой и знает, что делает, поэтому его эмоциональный комфорт часто является не только причиной, но и следствием хорошей адаптированности.

Заключение

Таким образом, адаптированные к вузовской среде студенты обычно довольны собой, экстраверсивны, пребывают в хороших отношениях с окружающими и испытывают преимущественно положительные эмоции. При высоких показателях социально-психологической адаптивности проявляются гибкость и хорошие навыки саморегуляции, человек отдает себе отчет в том, что происходит в его эмоциональной сфере, и может сформулировать и высказать то, что происходит в его внутреннем мире, описать и поделиться как негативными, так и положительными переживаниями. Активность личности также обнаруживается в качестве фактора, способствующего адаптации. Эмоционально устойчивые и позитивные студенты, умеющие справляться с трудностями и настаивать на своем, способны не только обеспечить собственную успешную адаптацию, но и будут стремиться поддержать и приободрить окружающих людей. Можно предположить, что преобладание в учебной группе адаптированных студентов будет способствовать скорейшей адаптации и дезадаптированных при условии сплоченности и дружелюбности коллектива.

Дезадаптация связана с алекситимией и активно избегающей, направленной на себя стратегией поведения («стратегией улитки»), отрывающей субъекта от реальности, разрушающей связи с окружающими и приводящей к невозможности получения ресурсов извне.

Помощь таким студентам должна быть ориентирована на включение их в безопасные и продуктивные формы взаимодействия, как в учебных, так и во внеучебных ситуациях, и на развитие у них эмоционального интеллекта, начиная с навыков распознавания и описания эмоциональных состояний и заканчивая управлением эмоциями. Установлению и поддержанию контакта с реальностью могут служить различные средства: например, индивидуальное пристальное внимание к студенту со стороны профессорско-преподавательского состава и кадров, обеспечивающих воспитательную работу в вузе, оказание индивидуальной психологической помощи, создание психологических групп поддержки для студентов с трудностями обучения, а также использование различных тренингов и других форм активного социально-психологического обучения, повышающих групповую сплоченность студенческого коллектива.

Реализация этих мер приведет к повышению комфортности образовательной среды и будет

способствовать максимальному раскрытию и развитию потенциала подрастающего поколения профессионалов. На обеспечение и поддержку этих мер, по нашему мнению, должен быть направлен материальный и кадровый потенциал вуза.

Библиографический список

1. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. М., 1988. 270 с.
2. Григорьева М. В. Основные концептуальные положения исследования школьной адаптации // Вектор науки Тольяттин. гос. ун-та. Сер. Педагогика, психология. 2011. № 2(5). С. 63-66.
3. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. СПб., 2008. 479 с.
4. Браун Т. П. Адаптация студентов к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2007. 21 с.
5. Григорьева М. В., Шамионов Р. М. Временные соотношения субъектных и личностных проявлений в адаптационном процессе // Известия Волгогр. гос. пед. ун-та. Сер. Педагогические науки. 2009. № 9(43). С. 127-130.
6. Григорьева М. В. Сравнительный анализ механизмов и факторов школьной адаптации в разных условиях обучения : дис. ... канд. психол. наук. Саратов, 2005. 179 с.
7. Дубовицкая Т. Д., Крылова А. В. Методика исследования адаптированности студентов в вузе // Психологическая наука и образование. 2010. № 2. URL: http://psyedu.ru/journal/2010/2/Dubovitskaya_KriloVA.phtml (дата обращения: 09.01.2014).
8. Реан А. А. К проблеме социальной адаптации личности // Вестн. СПбГУ. Сер. 6. Философия. Политология. Социология. Психология. Право. Международные отношения. 1995. Вып. 3, № 20. С. 74-79.
9. Мельникова Н. Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности : учеб. пособие. Челябинск, 2004. 57 с.
10. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. Самара, 1998. 672 с.
11. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2009. 544 с.
12. Моросанова В. И., Аронова Е. А. Самосознание и саморегуляция поведения. М., 2007. 213 с.
13. ЛаакЯ., Бругман Г. Big 5: как измерить человеческую индивидуальность : оценки и описания. М., 2003. 112 с.

Factors of Students' Adaptation to University Educational Environment

Natalia M. Golubeva

Saratov State University
83, Astrakhanskaya, Saratov, 410012, Russia
E-mail: crape@live.ru



Anna A. Golovanova

Saratov State University
83, Astrakhanskaya, Saratov, 410012, Russia
E-mail: ann-gola@mail.ru

The article presents theoretical analysis of modern state of the problem, regarding adaptation of students to the university environment. The article discusses manifestations and types of disadaptation, its psychological and educational risks, and analyzes adaptive strategies. The use of psychodiagnostic tools (T. D. Dubovitskaya's methods of research of student's adaptation to university, C. Rodgers and R. Diamonds methods of socio-psychological adaptation, V. I. Morsanova's methods «Adaptive strategies of behavior» and «stylistic self-regulation of human behavior», «Alexithymia» test) on the student sample ($n = 130$, aged 18-22 years) allowed to reveal that high level of socio-psychological adaptation and adequate adaptation of students to educational activities are associated with good self-regulation of behavior and, especially, with pronounced flexibility of regulatory processes, as well as with low alexithymia. The article states that students' adaptation to educational group, first of all, is provided with pronounced expressiveness, impracticability, and extraversive orientation of person. Applied aspect of the problem under study can be realized in the optimization of parameters of participants' interaction in the educational process and psychological-pedagogical assistance for students with learning and professional development difficulties.

Key words: adaptation, adaptive strategies, educational environment, reflection, reflexivity, emotional comfort, self-regulation.

References

1. Berezin F. B. *Psikhicheskaya i psikhofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka* (Psychic and psycho-physiologic person's adaptation). Moscow, 1988 (in Russian).
2. Grigor'eva M. V. *Osnovnye kontseptual'nye polozheniya issledovaniya shkol'noy adaptatsii* (The basic conceptual conditions of school adaptation researching). *Vektor nauki Tolyatinskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser. Pedagogika, psikhologiya*. (Vector of science of Tolyatti State University. Ser. Pedagogies, psychology, 2011, no. 2 (5), p. 63-66 (in Russian).
3. Rean A. A., Kudashev A. R., Baranov A. A. *Psikhologiya adaptatsii lichnosti*. (Psychology of personality's adaptation). St.-Petersburg, 2008. 479 p. (in Russian).
4. Braun T. P. *Adaptatsiya studentov k obucheniyu v vuze v usloviyakh optimizatsii obrazovatel'noy sredy: avtoref. dis. kand. ped. nauk* (Students' adaptation to studying at university in conditions of educational environment's optimization: autoref. of diss. ... cand. of pedagogy). St.-Petersburg, 2007. 21 p. (in Russian).
5. Grigor'eva M. V., Shamionov R. M. *Vremennye sootnosheniya sub»ektnykh i lichnostnykh proyavleniy v adaptatsionnom protsesse* (Time correlations of subject's and personality's manifestations at the adaptative process). *Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* (The bulletin of Volgograd State Pedagogical University). 2009, no. 9, p. 127-130 (in Russian).
6. Grigor'eva M. V. *Sravnitel'nyy analiz mekhanizmov i faktorov shkol'noy adaptatsii v raznykh usloviyakh obucheniya: dis. ... kand. psikh. nauk* (The comparison study of school adaptation's mechanisms and factors at the different conditions of studying : diss. ... cand. of psychology). Saratov, 2005 (in Russian).
7. Dubovitskaya T. D., Krylova A. V. *Metodika issledovaniya adaptirovannosti studentov v vuze* (The methodic of investigation of students' adaptation at university). *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* (Psychological science and education). 2010. № 2. Available at: http://psyedu.ru/journal/2010/2/Dubovitskaya_Krilova.phtml (accessed: 9 January 2014).
8. Rean A. A. *Kprobleme sotsial'noy adaptatsii lichnosti*. (The problem of personality's social adaptation). *Vestnik SPbGU* (Vestnik of Saint Peterburg University). Ser. 6. Filosofija. Politologija. Sociologija. Psihologija. Pravo. Mezhdunarodnye otnosheniya (Philosophy. Culture. Studies. Political science. Law. International relations). 1995, vol. 3, no. 20, p. 74-79 (in Russian).
9. Mel'nikova N. N. *Diagnostika sotsial'no-psikhologicheskoy adaptatsii lichnosti: Uchebnoe posobie* (Diagnostic of personality's social-psychological adaptation: the study guide). Chelyabinsk, 2004. 57 p. (in Russian).
10. *Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy. Uchebnoe posobie* (Practical psychodiagnosics. Methodics and tests : the study guide). Ed. by D. Ya. Raygorodskiy. Samara, 1998. 672 p. (in Russian).
11. Fetiskin N. P., Kozlov V. V., Manuylov G. M. *Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malyykh grupp* (Social-psychological diagnostic of personality's and little groups' development). Moscow, 2009. 544 p. (in Russian).
12. Morosanova V. I., Aronova E. A. *Samosoznanie i samoregulyatsiyapovedeniya*. (Self-consciousness and self-regulation of behavior). Moscow, 2007. 213 p. (in Russian).
13. Laak Ya., Brugman G. *Kak izmerit' chelovecheskuyu individual'nost': Otsenki i opisaniya* (How to measure person's individuality: valuation and describing). Moscow, 2003. 112 p. (in Russian).