

Оптимизация вузовской адаптации студентов из сельских районов Крайнего Севера

Н.А. Зарембо,

соискатель кафедры психологии образования и педагогики Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова n.zarembo@narfu.ru

Приводятся данные комплексного исследования вузовской адаптации студентов из сельских районов Крайнего Севера (713 человек, из которых 304 человека – выходцы из сельских районов Крайнего Севера и 409 – городские). Цель проведенного исследования заключалась в обосновании влияния уровня коммуникативно-личностной компетенции на успешность социально-психологической адаптации студентов к условиям вуза и в определении степени зависимости изучаемой компетентности от уровня владения умениями когнитивного опосредования поведения. Показано, что у 82 % студентов-первокурсников, приехавших из сельских районов Крайнего Севера, уровень социально-психологической адаптации к условиям вуза низкий или ниже среднего. Доказана необходимость разработки системы психолого-педагогического воздействия с целью оптимизации вузовской адаптации студентов из сельской местности районов Крайнего Севера. Выявлено, что уровень развития личностной и социально-коммуникативной компетенции студентов определяет успешность их социально-психологической адаптации к условиям вуза. Доказано, что уровень владения умениями когнитивного опосредования поведения является фактором, определяющим уровень социально-коммуникативной и личностной компетентности.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация студентов из северных сельских районов, личностная и социально-коммуникативная компетентность, умения когнитивного опосредования поведения, психолого-педагогическое сопровождение студентов.

Современный деловой и профессиональный мир нуждается в мобильных людях, готовых грамотно принимать самостоятельные решения и нести ответственность за их проведение в жизнь, способных успешно реализовывать себя в изменяющихся социально-экономических условиях в связи с поиском, планированием, выбором и устройством своей профессиональной карьеры, которая начинается со студенческой скамьи [9].

Поэтому обучение в высшем учебном заведении для современного молодого человека является важным периодом его профессионально-личностного становления. Из множества проблем высшей школы в настоящее время особо выделяется комплекс вопросов, связанных с трудностями социально-психологической адаптации студентов к условиям вуза на начальном этапе студенческой жизни [1; 11; 18].

С нашей точки зрения, ее решение целесообразно осуществлять с позиций теории социально-психологической адаптации, рассматривающей адаптацию как процесс активного взаимодействия студентов и среды вуза, когда первокурсник не только «подлаживается» под требования вуза, но и воздействует на них, вызывая тем самым изменения самой среды (А.А. Реан, А.А. Налчаджан) [14].

В рамках нашего исследования актуальность вопроса социально-психологической адаптации первокурсников к условиям вуза обоснована тем, что типичным для архангельских вузов является тот факт, что 50–60 % студенческого контингента – приезжие из сельских районов Крайнего Севера. Жизнь в этих районах (и районах, приравненных к Крайнему Северу) отличается самобытностью, особым социальным укладом. Эти регионы характеризуются небольшим количеством населения, отсутствием развитой социальной инфраструктуры, низким уровнем транспортного и других видов сообщения, более суровыми климатическими условиями, меньшей средней продолжительностью светового дня [7]. Малочисленные школы, где обучаются менее 100 учащихся, составляют 70–80 % от общего числа сельских школ районов Крайнего Севера, что затрудняет выбор методов обучения, ограничивает круг общения учащихся, развитие их коммуникативных умений и адаптационных способностей [4].

Эта категория студенчества наравне с основными адаптационными трудностями, свойственными большинству первокурсников на начальных этапах обучения в вузе, сталкивается с особыми психологическими проблемами адаптации к новым социальным условиям, оказывающими, в целом, серьезное влияние на их профессионально-личностное развитие.

Адаптационные трудности вызывают сильное психическое напряжение, которое, по мнению С.Д. Смирнова, зачастую разрушительно сказывается на здоровье студентов. Это сильное психическое напряжение напрямую связано с переживанием учащимися негативных эмоций (стыдливости, неполноценности, обидчивости и т.д.) [16, с. 153].

Приведенные теоретические данные подтверждаются многочисленными обращениями студентов младших и старших курсов (а также их родителей и сотрудников университета) в психологическую службу Поморского государственного университета (ПГУ) им. М.В. Ломоносова г. Архангельска (в 2011 г. вошел в состав Северного (Арктического) федерального университета). Причиной более чем 300 обращений явились проблемы, связанные с осложнением процесса социально-психологической адаптации студентов к условиям вуза на первых этапах обучения (в большинстве случаев – студентов-сельчан из районов Крайнего Севера).

На основе опыта работы в составе психологической службы ПГУ им. М.В. Ломоносова было выдвинуто предположение, что студенты данной категории оказываются

незащищенными перед стрессовыми ситуациями, терпят неудачу в формальных и неформальных отношениях и, в конечном счете, становятся дезадаптивными к условиям вуза в силу того, что оказываются социально-коммуникативно и личностно некомпетентными: они используют неполноценные и неадекватные способы анализа и оценки внутренних и внешних условий ситуации, которые каждый из них вырабатывал по мере накопления жизненного опыта. Под социально-коммуникативной компетентностью подразумевается система психологических знаний о себе и о других, умений, навыков общения, стратегий поведения в социальных ситуациях. Этот арсенал знаний и умений позволяет строить межличностное общение в соответствии с целями и условиями взаимодействия [10; 15]. Под личностной компетентностью имеется в виду способность студента к осознанной саморегуляции [12].

В свою очередь, успешность личностного развития во всех отношениях зависит от ориентировки учащегося в своих проблемных ситуациях и возможностях [17]. Указанные трудности препятствуют полноценному освоению вузовской программы, дальнейшему успешному профессионально-личностному становлению и ограничивают профессиональную эффективность выпускников.

Исходя из вышесказанного, становится очевидным, что одной из ведущих задач высшей школы является построение такой системы воспитательно-образовательного процесса, которая оптимальным образом учитывала бы особенности и закономерности овладения не только профессиональными компетенциями, но и ключевыми – социально-коммуникативной и личностной.

Поэтому требуют своего разрешения вопросы комплексного, целостного, интегративного и методологически обоснованного осуществления психолого-педагогического сопровождения студентов этой категории в период их социально-психологической адаптации к условиям вуза.

Отметим, что наиболее сильному влиянию в процессе адаптации к условиям вуза подвергается эмоциональная сфера личности студента из сельских районов Крайнего Севера, а «эмоции играют важную роль в дифференцированной оценке ситуации и выборе поведенческой реакции на эту ситуацию» [8]. Поэтому, на наш взгляд, психолого-педагогическое сопровождение должно не только снимать симптомы дезадаптации, но и, прежде всего, способствовать развитию личности студента, помочь каждому первокурснику научиться самостоятельно преодолевать негативные эмоциональные переживания, возникающие вследствие восприятия некоторых жизненных ситуаций как сложных или даже непреодолимых.

В связи с этим нами была поставлена задача разработать систему психолого-педагогического воздействия, позволяющую сформировать у студентов умения по

устранению, нейтрализации и снижению напряжения негативных эмоциональных переживаний путем рефлексии и исправления ошибок в собственной логике рассуждений, обеспечивая саморегуляцию поведения (умения когнитивного опосредования поведения – КОП).

Приступая к выделению знаний и умений, необходимых для осуществления деятельности по когнитивному опосредованию поведения, мы опирались на известное в педагогической психологии учение об ориентировочной основе деятельности (ООД) [2; 3]. В результате нами были выделены следующие умения когнитивного опосредования поведения: 1) владение знаниями о функциях мышления, влиянии мышления на психические и, в частности, эмоциональные состояния человека, о мыслительных операциях, способах управления ими; 2) владение умственными умениями по распознаванию своих и чужих негативных эмоциональных переживаний (обида, гнев, вина, зависть, стыд, ревность, страх и др.) и психических состояний; 3) владение умственными умениями по определению социальных функций, этапов образования (последовательность умственных действий, порождающих негативную эмоцию), причин появления негативных эмоциональных переживаний (содержание деструктивных умственных установок); владение умственными умениями по определению последствий и нейтрализации негативных эмоциональных переживаний (НЭП) [6].

Теоретический анализ позволил сделать вывод о том, что адаптивные способности тесно связаны с умениями осмысливать, анализировать свое эмоциональное и психическое состояние в целом, осмысливать все, что происходит в учебном процессе и вне его, и, в результате этого осмысления, определять (планировать) свои дальнейшие поступки и поведение, которые должны систематично приводить **к гармоничному соотношению целей, ценностей и потребностей личности учащегося, с одной стороны, и требований и правил вуза – с другой. В свою очередь, эти умения входят в состав социально-коммуникативной и личностной компетенции.**

Владение умениями когнитивного опосредования поведением (КОП) дает возможность контролировать ход своего мышления, осознавать причины, последствия, социальные функции и этапы образования негативных эмоциональных переживаний и состояний, а также выстраивать такой ход мыслей, который приводит к снижению эмоционального напряжения, позволяет со временем нейтрализовать его и выбрать наиболее эффективный способ поведения.

Сущность метода когнитивного опосредования поведения раскрывается в положениях теорий культурно-исторического развития высших психических функций Л.С. Выготского, поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина, эмоционального интеллекта П. Саловей и Д. Майера [5], когнитивного направления

психотерапии, основанного на когнитивной теории эмоций А. Бека, Д. Бернса, А. Эллиса [19], саногенного мышления Ю.М. Орлова [13].

Цель представленного ниже исследования заключалась в разработке психолого-педагогических технологий профилактики и преодоления социально-психологической дезадаптации студентов-первокурсников из сельской местности Крайнего Севера.

Мы исходили из следующих **гипотез**.

1. Существуют различия в содержании типичных адаптационных трудностей и интегральных показателях социально-психологической адаптации студентов, проживавших до поступления в вуз в сельской местности районов Крайнего Севера, по сравнению с городскими студентами.
2. Существует взаимосвязь между показателями социально-психологической адаптации студентов, уровнем развития показателей социально-коммуникативной, личностной компетентности и умений когнитивного опосредования поведения (умений КОП).
3. В целях оптимизации вузовской адаптации студентов-сельчан может быть разработана система психолого-педагогического воздействия, направленная на формирование умений, содействующих развитию у них социально-коммуникативной и личностной компетентности.

В целях проверки указанных гипотез были использованы следующие **методы** исследования:

- методика «Диагностика социально-психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда;
- многошкальная опросная методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения»;
- опросник «Измерение коммуникативной и социальной компетентности» КОСКОМ В.Н. Куницыной;
- авторские методики «Самооценка уровня саногенного мышления» и «Оценка умений когнитивного опосредования поведения».

Исследование включало в себя три этапа: первичный констатирующий эксперимент; формирующий эксперимент; вторичный констатирующий эксперимент.

На первом этапе в исследовании приняли участие 713 студентов (331 девушки и 382 юноши) I курсов всех факультетов ПГУ им. М.В. Ломоносова. Возраст испытуемых варьировал от 16,5 до 20,5 лет. Из всей выборки 304 студента (167 девушек и 137 юношей) были выходцами из сельских районов Крайнего Севера Архангельской области.

Результаты первичного психодиагностического обследования социально-психологической адаптации к условиям вуза студентов-первокурсников показали, что

уровень эмоционального неблагополучия и дискомфорта студентов из сельских районов Крайнего Севера превышает показатели городских студентов. Среди студентов-сельчан у 38% низкие показатели социально-психологической адаптации, у 44% – показатели ниже среднего. В целом неоптимальный уровень вузовской адаптации встречается у студентов-сельчан в четыре раза чаще по сравнению с городскими студентами (82 % и 18 % соответственно) ($p \leq 0,000$).

Были также установлены статистически значимые различия сравниваемых групп студентов по показателям общего уровня саморегуляции и частных регуляторных процессов (личностная компетентность), а также по показателям социально-коммуникативной компетентности и уровня владения умениями КОП (от $p \leq 0,006$ до $p \leq 0,000$).

Следует отметить, что уровень социально-психологической адаптации студентов из сельских районов Крайнего Севера значительно ниже соответствующих показателей в общей российской популяции и в общей выборке нашего исследования.

Полученные данные подтверждают первую гипотезу и доказывают актуальность и важность исследования факторов, повышающих уровень социально-психологической адаптации студентов из сельских районов Крайнего Севера к условиям вуза, и разработки на этой основе программы оптимизации процесса социально-психологической вузовской адаптации именно этой категории студентов.

Для проверки второй гипотезы нами был проведен ряд серий дисперсионного и регрессионного анализа. Первые две серии однофакторного дисперсионного анализа касались изучения взаимосвязи уровня социально-психологической адаптации к условиям вуза и уровня личностной (саморегуляции) и социально-коммуникативной компетентности (рис. 1, 2).

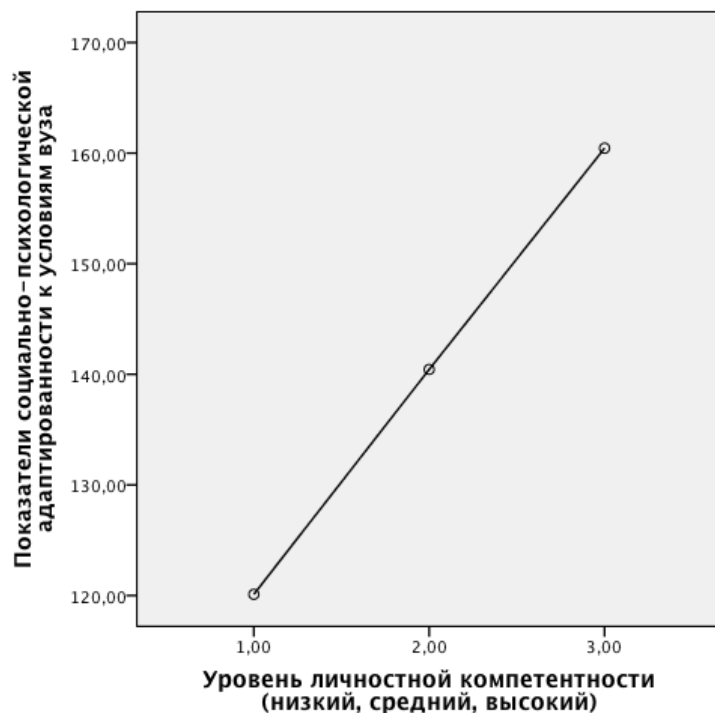


Рис. 1. Зависимость показателей социально-психологической адаптации к условиям вуза от уровня личностной компетентности (уровня саморегуляции)

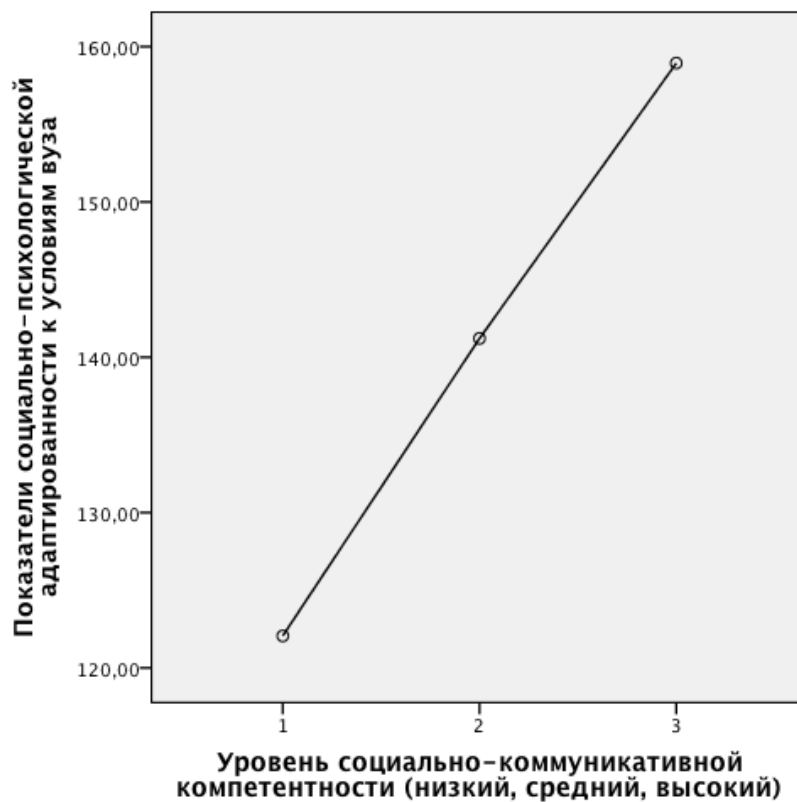


Рис. 2. Зависимость показателей социально-психологической адаптации к условиям вуза от уровня социально-коммуникативной компетентности

Однофакторный дисперсионный анализ показал, что уровень личностной и социально-коммуникативной компетенции влияет на уровень вузовской адаптации студентов ($p \leq 0,000$).

Первая серия множественного регрессионного анализа позволила выявить, что такие независимые переменные, как «уровень владения умениями КОП», «общий уровень саморегуляции», «коммуникативная компетентность», «коммуникативно-личностный потенциал», «гибкость», оказывают совместное влияние на уровень зависимой переменной – «уровень социально-психологической адаптации к условиям вуза» (критерий Фишера $F = 124,799$; $p \leq 0,000$). Данная модель позволяет объяснить 46,9 % дисперсии зависимой переменной.

Вторая серия регрессионного анализа показала, что переменная «уровень владения умениями КОП» оказывает практическое равнозначное влияние на уровень зависимых переменных «уровень личностной компетентности» (критерий Фишера $F = 146,488$; $p \leq 0,000$) и «уровень социально-коммуникативной компетентности» (критерий Фишера $F = 261,338$; $p \leq 0,000$). Данная модель позволяет объяснить 45,3 % и 42,4 % дисперсии зависимых переменных соответственно.

Итак, результаты дисперсионного и регрессионного анализа данных подтверждают вторую гипотезу нашего исследования.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что уровень социально-психологической адаптации обусловлен уровнем развития социально-коммуникативной и личностной компетентности. При этом уровень развития этих компетентностей определяется владением умениями когнитивного опосредования поведения. Таким образом, уровень коммуникативно-личностной компетентности опосредует взаимосвязи между умениями КОП и социально-психологической адаптированностью студентов.

Полученные результаты позволили разработать систему психолого-педагогического воздействия, направленную на формирование умений, содействующих развитию социально-коммуникативной и личностной компетентности в процессе сопровождения студентов из сельских районов Крайнего Севера в период их адаптации к условиям вуза.

Для апробации программы и анализа ее эффективности по результатам первичной психологической диагностики нами были выбраны студенты с низким уровнем адаптации и уровнем ниже среднего (322 человека; из них 249 человек – выходцы из районов Крайнего Севера).

В соответствии с принципом добровольности этим студентам было предложено пройти курс обучающих тренингов психологической службы вуза (2 раза в неделю на

протяжении трех месяцев). Студенты, которые дали согласие, составили экспериментальную группу (139 человек; из них 131 человек – выходцы из районов Крайнего Севера), а студенты, которые отказались, – контрольную (183 человека; из них 118 – выходцы из районов Крайнего Севера). Тренинги носили, прежде всего, обучающий, а не психотерапевтический характер, что позволило сделать группы открытыми.

Формирующий эксперимент, заключающийся в развитии ключевых компетенций через обучение умениям КОП, состоял из трех основных этапов работы со студентами экспериментальной группы: 1) знакомство и сплочение сформированных групп; 2) знакомство с основными положениями теории эмоционального интеллекта, когнитивной психотерапии и системы саногенного мышления; обучение умениям КОП и умениям нейтрализации и снижения напряжения негативных эмоциональных переживаний обиды, вины, стыда, зависти, ревности, раздражения и гнева через умения КОП; 3) обобщение и рефлексия полученных знаний и умений, обсуждение результатов проведенной работы и вторичной диагностики.

На обучающих занятиях были рассмотрены следующие шесть негативных эмоциональных переживаний через умения КОП: обида, вина, стыд, зависть, ревность и гнев (раздражение). Основным методом обучения в процессе реализации программы стал метод поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина [2; 3]. Важное условие, благодаря которому происходило овладение умениями КОП, заключалось в заполнении личных дневников, разработанных автором исследования. В дневниках студенты регулярно выполняли задания по рациональному самоанализу. Они записывали существенные случаи из своей жизни, свои мысли и чувства, связанные с этими случаями, и пытались рассмотреть, переосмыслить свои переживания в этих ситуациях через метод КОП – ориентировочную основу действий (совокупность условий, на которые фактически должен ориентироваться учащийся при выполнении действий по нейтрализации негативных эмоциональных переживаний).

Реализация программы обучения умениям КОП в целом способствовала снижению «отрыва от реальности» участников экспериментальной группы. Стала реже проявляться тенденция копить в себе обиду, ревность, стыд, страх, зависть и другие негативные эмоции и состояния, жить негативными воспоминаниями, повторять навязанные стереотипы поведения, ожидать негативных событий в будущем, жить, следуя неадекватным ожиданиям других. Обучающая программа способствовала развитию способности обращать внимание на те стороны собственной жизни, которыми можно управлять, способности брать на себя решение сложных задач, достигать целей и при этом не мешать другим, быть самостоятельным и нести ответственность за деятельность, которая сказывается на себе самом и других людях. У респондентов произошла корректировка своей Я-концепции, своих

ожиданий относительно себя, корректировка своих ожиданий и требований по отношению к окружающим людям.

Анализ самоотчетов респондентов показал, что им удалось гармонизировать и улучшить свое состояние, повысить уровень **адаптированности и адаптивности** (как личностного свойства) вследствие овладения умениями КОП.

Таким образом, студенты, составившие экспериментальную группу, овладев умениями КОП, научились эффективно использовать свои интеллектуальные способности, осознавать и управлять теми умственными операциями, которые порождают негативные эмоциональные переживания, научились определять причины, социальные функции, этапы образования и последствия негативных эмоций, снижающих адаптированность в различных ситуациях.

Полученные данные дают возможность утверждать, что нам удалось доказать справедливость третьей основной гипотезы исследования, заключающейся в том, что психолого-педагогическое воздействие, направленное на развитие коммуникативно-личностной компетентности студентов через обучение умениям когнитивного опосредования поведения, повышает вузовскую адаптацию первокурсников из сельской местности районов Крайнего Севера (рис. 3).



Рис. 3. Система психолого-педагогического сопровождения первокурсников в период адаптации к условиям вуза

Литература

1. *Боронина Л.Н., Вишневецкий Ю.Р., Дидковская Я.В., Минеева С.И.* Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции // Университетское управление: практика и анализ. 2001. № 4.
2. *Гальперин П.Я.* Организация умственной деятельности и эффективность учения // Теории учения: Хрестоматия / Под ред. Н.Ф. Талызиной, И.А. Володарской. М., 1998.
3. *Гальперин П.Я.* Поэтапное формирование как метод психологического исследования // Теории учения: Хрестоматия / Под ред. Н.Ф. Талызиной, И.А. Володарской. М., 1998.
4. *Голоухова Г.Н.* Малокомплектная сельская школа Архангельской области // Проблемы современной сельской школы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (5–6 ноября 2009 г.) / Отв. ред. и сост. Л.В. Вохминова, И.Г. Маракушина. Архангельск, 2009.
5. *Дегтярев А.В.* «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии // Психологическая наука и образование. 2012. № 2.
6. *Зарембо Н.А.* Оценка эффективности психологической помощи студентам-первокурсникам (на примере Поморского государственного университета им. М.В. Ломоносова г. Архангельска) // Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития России в условиях преодоления глобального кризиса. Материалы II межрегиональной научно-практической конференции 11–13 ноября 2010 г.: В 3 кн. Кн. 3 / Отв. ред. О.Г. Носкова; под ред. Ю.П. Зинченко, Ю.К. Стрелкова, Г.Н. Солнцевой, И.В. Евсевичевой. М., 2010.
7. *Зарембо Н.А.* Психолого-педагогическое сопровождение вузовской адаптации студентов из сельской местности районов крайнего Севера // Вестн. Северного (Арктического) федерального ун-та. Сер. Гуманитарные и социальные науки. 2012. № 2.
8. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. СПб, 2001.
9. *Кузьмина В.М.* Особенности социально-психологической адаптации студентов в вузе: Дис. ... канд. психол. наук. Курск, 2006.
10. *Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М.* Межличностное общение. СПб, 2001.
11. *Маргиева Д.А.* Социально-педагогическая адаптация студентов младших курсов к учебно-воспитательному процессу в вузе: Дис. ... канд. пед. наук. Владикавказ, 2010.
12. *Моросанова В.И.* Опросник «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)»: Руководство. М, 2004.

13. *Орлов Ю.М.* Оздоровляющее мышление. М, 2006.
14. Психология адаптации и социальная среда: проблемы, подходы, перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Л.Г. Дикой. М, 2006.
15. *Психология общения: Энциклопедический словарь* / Под общ. ред. А.А. Бодалева. М., 2011.
16. *Смирнов С.Д.* Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. М., 1995.
17. Традиции и инновации в подготовке социальных педагогов: монография / [О.Е. Павозкова и др.]; отв. ред. И.Г. Маракушина; Поморский гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. Архангельск, 2010.
18. *Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Евдокимова Я.Г., Москова М.В.* Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов // Вопросы психологии. 2009. № 3.
19. *Ellis A.* The humanism of rational emotive behavior therapy and other behavior therapies // Journal of Humanistic Education and Development. 1996. № 3.

Optimization of adjustment to the university in student from the Far North rural areas

N.A. Zarembo,

*Ph.D student at the Education psychology and pedagogics chair of M.V. Lomonosov
Moscow State University n.zarembo@narfu.ru*

The results of comprehensive research of university adjustment of students from the Far North rural areas (713 students; 304 of them are from the Far North rural areas and 409 are from urban areas). The aim of the research was to determine the effect of the level of communicative personal competence at the success of socio-psychological adjustment of student to the university requirements and to estimate the extent of dependency of the abovementioned competence on the level of behavior mediating cognitive skills. It is shown that 82 % of freshmen coming from the Far North rural areas have low or even very low level of socio-psychological adjustment. The demand for development of a system of psychological and educational interventions aimed at optimization of university adjustment of students from the Far North rural areas is substantiated. It is revealed that the level of development of personal and socio-communicative competence in students determines the success of their socio-psychological adjustment to the university requirements. It is proven that the level of mastery in cognitive skills of behavior mediating is the factor that determines the level of personal and socio-communicative competence.

Keywords: socio-psychological adjustment in students from the northern rural areas, personal and socio-communicative competence, cognitive skills of behavior mediating, psychological and educational support of students.

References

1. *Boronina L.N., Vishnevskii Yu.R., Didkovskaya Ya.V., Mineeva S.I.* Adaptaciya pervokursnikov: problemy i tendencii // Universitetskoe upravlenie: praktika i analiz. 2001. № 4.
2. *Gal'perin P.Ya.* Organizaciya umstvennoi deyatel'nosti i effektivnost' ucheniya // Teorii ucheniya: Hrestomatiya / Pod red. N.F. Talyzinoi, I.A. Volodarskoi. M., 1998.
3. *Gal'perin P.Ya.* Poetapnoe formirovanie kak metod psihologicheskogo issledovaniya // Teorii ucheniya: Hrestomatiya / Pod red. N.F. Talyzinoi, I.A. Volodarskoi. M., 1998.
4. *Golouhova G.N.* Malokomplektnaya sel'skaya shkola Arhangel'skoi oblasti // Problemy sovremennoi sel'skoi shkoly: Materialy Vserossiiskoi nauchno-

- prakticheskoi konferencii (5-6 noyabrya 2009 g.) / Otv. red. i sost. L.V. Vohminova, I.G. Marakushina. Arhangel'sk, 2009.
5. *Degtyarev A.V.* «Emocional'nyi intellekt»: stanovlenie ponyatiya v psikhologii // *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie*. 2012. № 2.
 6. *Zaremba N.A.* Ocenka effektivnosti psikhologicheskoi pomoshi studentam-pervokursnikam (na primere Pomorskogo gosudarstvennogo universiteta im. M.V. Lomonosova g. Arhangel'ska) // *Prikladnaya psikhologiya kak resurs social'no-ekonomicheskogo razvitiya Rossii v usloviyah preodoleniya global'nogo krizisa. Materialy II mezhregional'noi nauchno-prakticheskoi konferencii 11-13 noyabrya 2010 g.: V 3 kn. Kn. 3* / Otv. red. O.G. Noskova; pod red. Yu.P. Zinchenko, Yu.K. Strelkova, G.N. Solncevoi, I.V. Evsevichevoi. M., 2010.
 7. *Zaremba N.A.* Psihologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie vuzovskoi adaptacii studentov iz sel'skoi mestnosti raionov krainego Severa // *Vestn. Severnogo (Arkticheskogo) federal'nogo un-ta. Ser. Gumanitarnye i social'nye nauki*. 2012. № 2.
 8. *Il'in E.P.* Emocii i chuvstva. SPb, 2001.
 9. *Kuz'mina V.M.* Osobennosti social'no-psikhologicheskoi adaptacii studentov v vuze: Dis. ... kand. psihol. nauk. Kursk, 2006.
 10. *Kunicyna V.N., Kazarinova N.V., Pogol'sha V.M.* Mezhlichnostnoe obshenie. SPb, 2001.
 11. *Margieva D.A.* Social'no-pedagogicheskaya adaptaciya studentov mladshih kursov k uchebno-vospitatel'nomu processu v vuze: Dis. ... kand. ped. nauk. Vladikavkaz, 2010.
 12. *Morosanova V.I.* Oprosnik «Stil' samoregulyacii povedeniya (SSPM)»: Rukovodstvo. M, 2004.
 13. *Orlov Yu.M.* Ozdoravlivayushee myshlenie. M, 2006.
 14. Psihologiya adaptacii i social'naya sreda: problemy, podhody, perspektivy / Pod red. A.L. Zhuravleva, L.G. Dikoi. M, 2006.
 15. *Psihologiya obsheniya: Enciklopedicheskii slovar'* / Pod obsh. red. A.A. Bodaleva. M., 2011.
 16. *Smirnov S.D.* Pedagogika i psikhologiya vysshego obrazovaniya: ot deyatel'nosti k lichnosti. M., 1995.

17. Tradicii i innovacii v podgotovke social'nyh pedagogov: monografiya / [O.E. Pavozkova i dr.]; otv. red. I.G. Marakushina; Pomorskii gos. un-t im. M.V. Lomonosova. Arhangel'sk, 2010.
18. *Holmogorova A.B., Garanyan N.G., Evdokimova Ya.G., Moskova M.V.* Psihologicheskie faktory emocional'noi dezadaptacii u studentov // Voprosy psihologii. 2009. № 3.
19. *Ellis A.* The humanism of rational emotive behavior therapy and other behavior therapies // Journal of Humanistic Education and Development. 1996. № 3.