

Ю. П. Поваренков <https://orcid.org/0000-0001-6326-479X>

Р. А. Субботина <http://orcid.org/0000-0001-6363-1588>

Коррекция установки «жертвы» у студентов медицинского вуза в ситуации учебно-профессиональной адаптации

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ № проекта 19-013-00782

В статье представлены результаты психологического анализа проявлений установки жертвы (виктимной установки) в процессе адаптации студентов к учебному процессу медицинского вуза. Показано, что установка жертвы проявляется не только в экстремальных, но и в любых других трудных жизненных ситуациях, одной из которых является учебно-профессиональная адаптация. Острые формы протекания учебно-профессионального кризиса на младших курсах обучения влекут за собой максимальные отчисления из медицинского вуза. Это говорит о дезадаптации виктимных студентов-первокурсников к условиям учебно-академической деятельности. В исследовании уточнены факторы виктимизации личности студентов медицинского вуза, которые нарушают процесс их учебной адаптации. Установлено, что для успешного оказания психологической помощи студентам с установкой жертвы может использоваться коррекционно-развивающая программа «Жизнестойкость и гармония», направленная на формирование адекватных жизнестойких установок, конструктивных смысловых, целевых и ресурсных характеристик. По результатам формирующего эксперимента выявлены статистически значимые различия между экспериментальной и контрольной группами ($p < 0,05$) по показателям ролевой виктимности, жизнестойкости и психологического благополучия. Студенты – участники эксперимента – стали более ответственными и самостоятельными, научились использовать свои личностные ресурсы для конструктивного решения трудных жизненных ситуаций. У них изменилась система убеждений, позволяющая воспринимать даже негативные события как опыт и успешно справляться с ними. Вместо виктимной установки «я не способен изменить ситуацию» сформировалась жизнестойкая установка «я сам могу изменить свою жизненную ситуацию». Материалы исследования могут быть использованы преподавателями вузов, колледжей, в практике психологов, работающих в образовательных учреждениях, для диагностики, профилактики и преодоления виктимизации студентов, повышения их адаптационного потенциала в кризисные периоды учебно-академической деятельности.

Ключевые слова: установка жертвы, виктимная установка, учебно-профессиональная адаптация, адаптационный кризис, виктимизация личности студентов, трудные жизненные ситуации.

Yu. P. Povarionkov, R. A. Subbotina

Correction of the idea «victim» of a medical university students in the situation of educational – professional adaptation.

The article presents the results of a psychological analysis of the mindset on the behavior of the victim in adaptation to the educational process by medical students. It is shown that the mindset on the victim's behavior manifests itself not only in extreme situations, but also in any other difficult life situations, professional and educational adaptation also refers to this. The educational and professional crisis during junior courses provokes a lot of deductions from the university. It means that maladjustment of victimized first-year students takes place in the context of academic activities. The study clarifies the factors of victimization of the personality of medical students at a higher educational institution, which disrupt the process of their academic adaptation. It is shown that the program «Resilience and Harmony», aimed at creating adequate vital mindsets, constructive semantic, target and resource characteristics, can be used for successful help for medical students. According to the results of the formative experiment, statistically significant differences were found between the experimental and control groups ($p < 0.05$) in terms of role victimization, vitality and psychological well-being. Students – participants of the experiment – became more responsible and independent, they learned to use their personal resources to solve difficult life situations constructively. They have changed their belief system, which allows them to perceive even negative events as an experience and successfully cope with them. Instead of the victimization mindset «I am not able to change the situation», a viable mindset «I can change my life situation» has been formed. Educational and methodical work can be used for teachers of universities, colleges, in psychological practice

for diagnostics, prevention and overcoming the victimization of students, increasing their adaptive capacity in crisis periods of educational and academic activities.

Keywords: mindset of a victim, a victim mindset, educational and professional adaptation, adaptational crisis, medical students, victimization of students' personality, difficult life situations.

Традиционно начало профессионального обучения связывают с процессами учебно-профессиональной адаптации. В большинстве отечественных источников учебно-профессиональную адаптацию определяют как приспособление к содержанию и условиям выполнения ведущей для соответствующей стадии профессионализации деятельности [1, 5].

Включаясь в учебный процесс, студенты-первокурсники активно опираются на свой прошлый опыт решения учебных задач, который сформировался у них в школе. Это проявляется в том, что студенты пытаются решать стоящие перед ними новые учебно-академические задачи, используя освоенные в школе способы, приемы и технологии учебной деятельности. При этом они не добиваются необходимых результатов [2, 3, 15]. Школьные способы учебной деятельности не соответствуют новым вузовским требованиям. Появляются первые признаки нарастающего адаптационного кризиса, который проявляется в осознании того факта, что успешность обучения в вузе не может быть достигнута путем оптимизации школьных способов деятельности, нужно сформировать новую систему учебной деятельности, адекватную вузовским требованиям.

Особенно остро протекает адаптационный кризис на втором курсе обучения. В исследованиях, выполненных под руководством Ю. П. Поваренкова, показано, что в этот период происходит максимальная активизация совладающего поведения студентов [14]. Большинство из них активно включаются в процесс конструктивного решения проблем учебно-профессиональной адаптации. Однако, как показало наше исследование, проведенное со студентами 2-го курса одного из медицинских вузов, далеко не все студенты безболезненно проходят данный критический период учебно-профессиональной адаптации и добиваются формирования адекватных форм учебно-академической деятельности. Определение уровня ролевой виктимности студентов первого курса лечебного факультета показало, что 28 % из них имели высокий уровень по данному показателю. Последующий анализ результатов отчисления студентов первого курса данного факультета показал, что 84 % отчисленных студентов были из числа тех, у кого был выявлен высокий уровень ролевой виктимности. Это говорит о неготовно-

сти виктимных студентов-первокурсников к эффективной адаптации к условиям учебно-академической деятельности.

Максимальное количество отчислений из числа студентов, имеющих высокий уровень виктимности, – результат того, что студент не вписался в ситуацию учебного процесса данного типа вуза. Обучение в медицинском вузе имеет свои особенности, сопровождается переживанием различных стрессовых ситуаций, связанных с учебным процессом: заучивание большого количества непривычного фактического материала, касающегося строения и функционирования организма человека; система отработок, нехватка времени на подготовку к занятиям и обеспечение жизнедеятельности, острый дефицит времени для переработки информации. Студенты выполняют значительную часть работы в вечернее и ночное время. Рабочая нагрузка студента в обычные дни превышает 12 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии достигает 15-16 часов. Особо напряженным является сессионный период. Отрицательные эмоции приобретают застойный характер и являются неизбежным атрибутом студенческой жизни. Вследствие недостаточной адаптации организма к повышенным нагрузкам, существенно растет заболеваемость студентов [3, 4].

Так, исследование коллектива авторов из Иркутского государственного медицинского университета показало сниженное качество жизни студентов первых курсов обучения. Постоянное чувство усталости, психоэмоциональное напряжение, частые нарушения режима дня и питания студенческой молодежи снижают процесс адаптации, способствуют развитию заболеваний, влияют на снижение качества жизни студентов [4].

Сложность и своеобразие обучения в медицинском вузе активизируют механизмы психологической защиты, в том числе установку на поведение «жертвы», которая может приобретать ключевую роль в процессе дезадаптации студентов к учебному процессу.

Исследуя рассматриваемую нами проблему, мы столкнулись с большим многообразием терминов. Многие авторы, зарубежные и отечественные, обращаются к терминам «роль жертвы», «статус жертвы», «комплекс жертвы», «позиция жертвы», «психологическая виктимность» [7, 9, 18]. Некоторые отечественные психологи говорят об «установке жертвы» или виктимной установке [10, 11, 19].

В научной литературе установка жертвы определяется как специфическая форма социальной установки, в основе которой лежит инфантилизм, иждивенческая направленность, стремление к пассивной выгодной адаптации в среде с использованием неконструктивных стратегий поведения [9, 11]. Учитывая, что большинство авторов определяют людей с установкой жертвы термином «виктимные» [9, 10, 16], мы также в работе придерживаемся данного термина.

Проявления установки «жертвы» активно изучаются в криминалистике, в социологии, в клинической и кризисной психологии, психологии экстремальных ситуаций (В. Е. Каган, Г. И. Козырев, И. Г. Малкина-Пых, Н. Г. Осухова, В. И. Полубинский, Д. В. Ривман, В. Я. Рыбальская, А. А. Северный, В. А. Туляков, Л. В. Франк). Вместе с тем проблема виктимности лишь частично представлена в современных работах по педагогической психологии (О. О. Андронникова, М. А. Одинцова, Н. Ю. Чернобровкина). Выявлены особенности ценностно-смысловой сферы личности разных виктимных типов, определена характеристика виктимного поведения личности подростков и факторы виктимизации школьников со стороны одноклассников (М. П. Долговых, О. А. Клачкова, Л. Э. Кузнецова, М. А. Одинцова, И. А. Фурманов, Н. Ю. Чернобровкина). Вместе с тем за рамками остаются вопросы виктимизации личности студентов в период учебно-академической деятельности, в которой установка жертвы диктует острые формы протекания учебно-профессионального кризиса, влекущие за собой максимальные отчисления из вуза.

Н. Г. Осухова считает, что базовым фактором определения жизненной ситуации как трудной является нарушение адаптации к жизни. То есть трудная жизненная ситуация – это такая ситуация, в которой «в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов поведения, выработанных в предыдущие периоды жизни» [13, с. 36]. Главная особенность всех этих ситуаций состоит в том, что у человека, столкнувшегося с ними, отсутствуют ресурсы для их преодоления. При повторении таких ситуаций могут сформироваться дезадаптивные механизмы, в основе которых лежит стремление к пассивной адаптации в среде с использованием неконструктивных стратегий, предрасположенность становиться «жертвой» (от лат. *victima*) обстоятельств.

Набор жизненных ситуаций, как и набор способов их разрешения, может существенно меняться на протяжении жизненного пути личности и во многом зависит от сформировавшейся в процессе жизнедеятельности установки. Имея определенную, уже зафиксированную в прошлом опыте установку, которая стала выгодной для индивида, человек может вновь и вновь стремиться к ее актуализации. Ситуация, возможно, очень значима для человека, но, не находя выхода из нее или потеряв веру в ее конструктивное разрешение, личность уходит от действительности посредством активизации установки на поведение жертвы. Она может проявляться в различном диапазоне трудных жизненных ситуаций: от экстремальных до кризисных, трудных на различных этапах жизни [8, 17].

В качестве трудной жизненной ситуации рассмотрим период учебно-профессиональной адаптации студента в вузе, которая может активизировать виктимную установку, затрудняющую процесс приспособления вчерашних школьников к новым формам и условиям обучения. Уточнение факторов, запускающих установку жертвы в период учебно-профессиональной адаптации, позволит оказать целенаправленное воздействие на повышение уровня адаптационного потенциала студентов, оперативной и конструктивной оптимизации способов учебной деятельности, уменьшить количество отчислений способных студентов.

Одним из направлений работы по совершенствованию системы адаптации студента к условиям учебно-профессиональной деятельности является коррекция установки на поведение жертвы на первых курсах обучения.

Отмечается, что психокоррекционная работа для личности с установкой жертвы опирается на идеи жизнестойкости С. И. Мадди [20], психологического благополучия личности К. Риффа [21], смысловторчества (жизнетворчества) Д. А. Леонтьева [6], идеи жизненного мифа (образа мира) человека Н. Г. Осуховой [13]. В основе коррекционной работы лежит изменение установки жертвы с опорой на созидательный личностный потенциал молодого человека, его здоровое функционирование с самим собой и с миром. Задачи психокоррекционной работы должны быть направлены на самопонимание (когнитивный аспект), отношение к себе (эмоциональный аспект) и саморегуляцию (поведенческий аспект) и представлять собой систему из трех уровней: обучающие, коррекционные (развивающие), воспитывающие (профилактические). Главным способом коррекционно-развивающего воздействия является организация

активной деятельности человека (деятельностный принцип коррекции), в ходе реализации которой создаются условия для его ориентировки в «трудных» жизненных ситуациях, осуществляются поиск, апробирование и закрепление адекватных поведенческих реакций, закладывается необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности юношей и девушек. В целом психокоррекционная работа должна способствовать переходу от позиции жертвы к позиции, когда принимается ответственности за свою жизнь.

В связи с полученными данными нами была разработана коррекционно-развивающая программа «Жизнестойкость и гармония» для студентов младших курсов обучения данного медицинского вуза.

Предварительно нами был проведен констатирующий эксперимент, в ходе которого были выявлены показатели ролевой виктимности (игровая роль жертвы, социальная роль жертвы). С этой целью нами применялся опросник «Тип ролевой виктимности» М. А. Одинцовой, Н. П. Радчиковой [12]. В процессе констатирующего эксперимента было отобрано две группы

испытуемых – экспериментальная (26 человек, из них 14 девушек и 12 юношей) и контрольная (26 человек, из них 13 девушек и 13 юношей).

До эксперимента в экспериментальной и контрольной группах было одинаковое количество студентов с высокими (13), средними (10) и низкими (3) показателями установки на поведение жертвы.

Для определения изменений в психологических характеристиках личности студентов нами были использованы данные, полученные по показателям жизнестойкости и психологического благополучия личности в результате применения таких диагностических методик, как «Тест жизнестойкости» (Д. А. Леонтьев) и опросник психологическое благополучие личности (методика К. Рифф в адаптации и модификации Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко).

Статистический анализ данных двух групп (экспериментальной и контрольной) по t-критерию Стьюдента не выявил статистически значимых различий между ними по всем измеренным показателям (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительный статистический анализ показателей виктимности, жизнестойкости и психологического благополучия в экспериментальной и контрольной группах до проведения формирующего эксперимента

Показатели виктимности	Значение t-критерия Стьюдента	Уровень знач. различий (p)	Среднее знач. эксп. гр. (баллы)	Среднее знач. контр. гр. (баллы)	Среднее квадр. откл. эксп. гр.	Среднее квадр. откл. контр. гр.
Игровая роль жертвы	0,301	0,761	22,96	22,61	5,38	6,06
Социальная роль жертвы	0,458	0,647	24,23	23,13	5,95	6,68
Ролевая виктимность	0,422	0,673	47,19	46,84	10,00	10,30
Общий уровень жизнестойкости	-0,102	0,918	76,5	77,19	17,77	15,77
Психологическое благополучие	0,022	0,982	64,69	62,30	7,30	9,91

В группах было одинаковое количество студентов с низким, средним и высоким уровнями показателей установки на поведение жертвы. Коррекционная работа проводилась нами только в экспериментальной группе испытуемых.

Программа коррекции установки жертвы предполагала проведение 20 практических занятий, каждое занятие – 4 академических часа (итого 80 часов, 20 недель), периодичность встреч – один раз в неделю. Задачи коррекционно-развивающей программы:

– расширить представления студентов о типах трудных жизненных ситуаций, их особенностях, о стратегиях поведения человека в трудных жизненных ситуациях, конструктивных и некон-

структивных стратегиях совладающего поведения;

– активизировать процессы самоанализа, самопознания и самораскрытия, осознания собственных ресурсов, способствовать формированию чувства уважения к себе, адекватной самооценки;

– активизировать способность позитивно мыслить и позитивно воспринимать жизненные ситуации;

– развивать гибкость восприятия, ориентацию на позитивное восприятие будущего, обучение умениям объемного видения ситуации вместо бинарного «хорошо – плохо»;

- развивать творческий потенциал, способность находить нестандартные (креативные) решения трудных ситуаций;
- развивать осознанное жизнетворчество на основе веры в себя и позитивных ожиданий;
- укреплять веру в собственный успех, уверенность в себе, осознание и принятие нового опыта решения трудных ситуаций.

Содержание коррекционно-развивающей программы предполагало прохождение трех взаимосвязанных этапов: мотивационно-ориентирующего, формирующего (реконструктивного), оценочного (заключительного). На каждом этапе использовались особые формы, методы и задачи коррекционно-развивающей работы (табл. 2).

Таблица 2

Содержание коррекционно-развивающей программы «Жизнестойкость и гармония»

Название	Темы занятий	Цели	Способы и приемы
1-й блок Мотивационно-ориентирующий	«В поисках своей индивидуальности»	Развитие интереса и стремления к самопознанию и самосовершенствованию. Формирование установки на развитие и участие в группах по коррекции. Диагностика показателей жизнестойкости, психологического благополучия и виктимности	Беседы: «Что такое успех»; «Ресурсы моего Я». Тестирование: методика «Тест жизнестойкости» (Д. А. Леонтьев); методика «Смыслжизненные ориентации» (СЖО) Д. А. Леонтьева; опросник психологическое благополучие личности (методика К. Рифф в адаптации и модификации Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко); методика «Копинг-механизмы» (Е. Хайм)
2-й блок Формирующий (реконструктивный)	«Характеристика трудных жизненных ситуаций». «Основные стратегии и техники поведения человека в трудных жизненных ситуациях». «Психология жертвы. Типы преодолевающего поведения». «Жизнестойкое совладание с трудностями». «Творческий потенциал как основа жизнестойкости». «Личностная готовность к изменениям» и др.	Формирование жизнестойких убеждений, повышение осознанности жизненных предназначений, веры в возможность реализации своих целей и смыслов. Активизация творческого потенциала	Беседы: «Трудная жизненная ситуация». «Конструктивное преодоление стрессовых ситуаций». «Кто такая «жертва». «Источники энергopotенциала». «Мои ресурсы». «Внутренние механизмы успеха». «Ценности моей жизни» и др. Упражнения: «Оцени ситуацию». «Устаревшие модели поведения». «Метафора проблемы». «Маска – я тебя знаю». «Оценка наполненности сфер жизни». «Первое впечатление». «Рекламный ролик». «Встреча с репертуаром ролей». «Волшебный стул». «Счастливый случай». «Я – капитан». «Скажи «Да!» «Улыбнитесь изнутри». «Рамки, через которые мы смотрим на мир». «Сам себе режиссер». «Круг силы». Тестирование: проективная методика «Человек под дождем». Анализ-рефлексия после выполнения упражнений и домашних заданий
3-й блок Оценочный (заключительный)	«Рефлексия прошедшей программы обучения». «Заключительное прощание-пожелание»	Осознание и оценка произошедших личностных изменений, закрепление приобретенных умений и навыков, направленных на дальнейшее самосовершенствование личности, на закрепление позитивных, жизнестойких убеждений	Беседа: «Сила моей личности». Тестирование: измерение показателей виктимности, жизнестойкости, психологического благополучия, смысловжизненных ориентаций, стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях. Упражнения: «Сбор чемодана в дорогу». «Пожелания». Рефлексия: «Чему я научился во время занятий?». «Занятия помогли мне...». Ритуал «Встреча-Прощание»

Проверка эффективности программы «Жизнестойкость и гармония» по преодолению установки жертвы студентами осуществлялась в заклю-

чительном контрольном психодиагностическом обследовании. После проведения формирующего эксперимента результаты оцениваемых показате-

лей в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, изменились. Достоверность различий для многих исследуемых показателей по t-критерию Стьюдента составляет $p < 0,05$ (табл. 3).

Таблица 3

Сравнительный статистический анализ показателей виктимности, жизнестойкости и психологического благополучия после эксперимента в экспериментальной и контрольной группах

Показатели виктимности	Значение t-критерия Стьюдента	Уровень знач. различий (p)	Среднее знач. эксп. группы (баллы)	Среднее знач. контр. группы (баллы)	Среднее квадратич. отклонение эксп. гр.	Среднее квадратич. отклонение контр. гр.
Игровая роль жертвы	8,03	0,01	14,46	20,29	3,23	7,50
Социальная роль жертвы	10,49	0,01	16,05	22,8	4,32	8,70
Ролевая виктимность	10,50	0,001	39,8	46,8	14,75	6,10
Общий уровень жизнестойкости	- 3, 26	0,001	88,26	77,19	22,76	16,66
Психологическое благополучие	- 2, 08	0,039	75,48	71,08	13,06	11,66

Выявлены статистически значимые различия между экспериментальной и контрольной группами ($p < 0,05$) по показателям ролевой виктимности после проведения формирующего эксперимента. Это говорит о том, что студенты – участники эксперимента стали более ответственными и самостоятельными, научились использовать свои личностные ресурсы для конструктивного решения трудных жизненных ситуаций. У них изменилось отношение к себе от «не способный изменить ситуацию» до «я сам могу изменить свою жизненную ситуацию и отношение к себе, стать автором своей жизни».

Также в экспериментальной и контрольной группах выявлены статистически значимые различия ($p \leq 0,01$; $p \leq 0, 05$) по показателям жизнестойкости и психологического благополучия личности.

У студентов экспериментальной группы значимо изменились показатели жизнестойкости, они стали более оптимистичными и удовлетворенными собственной жизнью. У них изменилась система убеждений, позволяющая воспринимать даже негативные события как опыт и успешно справляться с ними. Существенные достоверные различия между двумя группами ($p \leq 0,05$) получены по показателям «позитивное отношение к окружающим», «автономия» (независимость, способность противостоять социальному давлению), «управление средой» (чувство уверенности и компетентности в управлении повседневными делами), «личностный рост» (чувство непрерывного саморазвития), «цели в жизни» (наличие целей в жизни, чувство осмысленности жизни), «самопринятие» (поддержание позитивного отношения к себе; признание и принятие

своего собственного личностного многообразия), «эмоциональная оценка себя и собственной жизни» (преобладание позитивной самооценки, принятие себя со своими достоинствами и недостатками), «осмысленность жизни» (наличие жизненных целей, чувство осмысленности жизни, восприятие своего прошлого, настоящего как имеющего смысл).

Студенты экспериментальной группы развили способность приобретать и поддерживать контакты с окружающими, умение находить компромиссы во взаимоотношениях, обрели возможность регулировать собственное поведение и оценивать себя, исходя из собственных стандартов, развили способность эффективно использовать различные жизненные обстоятельства. У них появилось ощущение самосовершенствования с течением времени, уверенность в реализации своего потенциала, сформировались убеждения, придающие смысл жизни, они стали более позитивно оценивать себя, свое прошлое, приобрели уверенность в себе и собственных силах. В целом у испытуемых данной группы появилась общая удовлетворенность собственной жизнью, целеустремленность, уверенность в том, что будущее имеет перспективы. Их мышление из пассивного «бездейственного» перешло в самостоятельное, активное, автономное.

Значимость различий показателей ролевой виктимности, жизнестойкости и психологического благополучия после эксперимента в экспериментальной группе говорит о том, что студенты данной группы не испытывают ощущения отчужденности от социума, враждебности окружающего мира, одиночества, они открыты новому опыту, что выражается в высоком уровне по-

нимания происходящего, сообразительности, склонны к рефлексии своих поступков и переживаний. Они готовы к преодолению различных стрессов, оптимистичны и удовлетворены собственной жизнью, воспринимают даже негативные события как опыт и готовы справиться с ними, воспринимают процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Юноши и девушки в одинаковой мере придерживаются позитивного отношения к себе, позитивно оценивают свое прошлое и будущее, готовы выстраивать и поддерживать позитивные контакты с окружающими. Они уверены, что всегда есть выход из трудной ситуации, и проявляют готовность бороться со сложившимися обстоятельствами.

Полученные данные показывают, что результативность коррекционно-развивающей работы с использованием программы «Жизнестойкость и гармония» несомненна. Нами предложены рекомендации для успешного внедрения программы «Жизнестойкость и гармония» в практику.

В целом по результатам анализа групповых данных контрольной и экспериментальной групп можно говорить о том, что формирующий эксперимент позитивно повлиял на изменение показателей жизнестойкости и психологического благополучия личности студентов экспериментальной группы. Это отразилось на осознании ценности себя и своей жизни, приобретении уверенности в своих силах и готовности к переменам за пределами образовательного пространства в реальной жизни.

Библиографический список

1. Арыстанова, С. Т. Проблема стресса и адаптации студентов-первокурсников к учебному процессу [Электронный ресурс] / С. Т. Арыстанова // Теория и практика современной науки. – № 12(30). – 2017. – URL: [https://modern-j.ru/domains_data/files/30/Arystanova%20\(Medicina%20i%20zdorove\)%20.pdf](https://modern-j.ru/domains_data/files/30/Arystanova%20(Medicina%20i%20zdorove)%20.pdf)
2. Гаенко, О. Б. Психолого-педагогическое сопровождение студентов первого курса на этапе адаптации к вузовскому социуму [Электронный ресурс] / О. Б. Гаенко // Концепт. – 2013. – № 10 (октябрь). – URL: <http://ekoncept.ru/2013/13201.htm>.
3. Карабинская, О. А. Оценка качества жизни студентов первых лет обучения медицинского вуза [Текст] / О. А. Карабинская, В. Г. Изатулин, О. А. Макаров и др. // Сибирский медицинский журнал. – 2011. – № 7. – С. 111-113.
4. Костина, Л. А. Социально-психологическая адаптация студентов к обучению в медицинском вузе [Текст] / Л. А. Костина, Л. М. Миляева // Фундаментальные исследования. – № 11. – 2014. – С. 433-437.
5. Кузьмишкин, А. А. Адаптации студентов первого курса в вузе [Текст] / А. А. Кузьмишкин, Н. А. Кузьмишкина, А. И. Забиров, И. Н. Гарькин // Молодой ученый. – 2014. – № 3. – С. 933-935.
6. Леонтьев, Д. А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира [Текст] / Д. А. Леонтьев, Е. С. Мазур, А. И. Сосланда // 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений. – М.: Смысл, 2001. – С. 100-109.
7. Лисовенко, Б. С. Жертва как понятие, мировоззрение и некомпетентность [Текст] / Б. С. Лисовенко // Вестник интегративной психологии. – Вып. 4. – 2006. – С. 114-115.
8. Магомед-Эминов, М. Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация [Текст] / М. Ш. Магомед-Эминов // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. – 1996. – № 4. – С. 26-35.
9. Малкина-Пых, И. Г. Психология поведения жертвы [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2006. – 1008 с.
10. Одинцова, М. А., Чернобровкина, Н. Ю. Особенности ценностно-смысловой сферы виктимной личности [Текст]: монография / М. А. Одинцова, Н. Ю. Чернобровкина. – М.: Научные технологии, 2012. – 258 с.
11. Одинцова, М. А. Многоликость «жертвы», или немного о великой манипуляции (система работы, диагностика, тренинги) [Текст]: учеб. пособие / М. А. Одинцова. – М.: Флинта: НОУ ВПО «МПСИ», 2010. – 256 с.
12. Одинцова, М. А. Типы поведения жертвы. Диагностика ролевой виктимности [Текст] / М. А. Одинцова. – Самара: Бахрах-М, 2013. – 160 с.
13. Осухова, Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. Г. Осухова. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Издат. Центр «Академия», 2010. – 288 с.
14. Поваренков, Ю. П. Психологическая характеристика инерционности и механизмов учебно-профессиональной адаптации студентов вузов [Текст] / Ю. П. Поваренков, Е. И. Смирнов // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 6. – С. 239-246.
15. Репьева, Н. Г. Проблема адаптации студентов первого курса к обучению в вузе [Электронный ресурс] / Н. Г. Репьева. – URL: <http://elibrary.ru/elib/disser/conferenc/2010/02/pdf/275rerepeva.pdf>
16. Ривман, Д. В. Виктимология [Текст] / Д. В. Ривман, В. С. Устинов. – СПб.: Изд. Санкт-Петербургского университета, 2000. – 215 с.
17. Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
18. Харин, С. С. Ассимилятивно-аккомодационная модель работы с интроектом «жертва» [Текст] / С. С. Харин // Актуальные проблемы

кризисной психологии : сб. науч. тр. – Минск : НИО, 1999. – С. 87-92.

19. Христенко, В. Е. Психология жертвы: учеб. пособие [Текст] / В. Е. Христенко. – Харьков : Консум, 2001. – 256 с.

20. Maddi, S. R. Hardiness: An operationalisation of existential courage / S. R. Maddi // Journal of Humanistic Psychology. – Vol. 44. – № 3. – 2004. – S. 279-298.

21. Ryff, C. D. Best news yet on the six-factor model of well-being / C. D. Ryff, B. H. Singer // Social Science Research. – 35. – 2006. – S. 1103-1119.

Reference List

1. Arystanova, S. T. Problema stressa i adaptacii studentov-pervokursnikov k uchebnomu processu = The problem of stress and adaptation of first-year students to the educational process [Elektronnyj resurs] / S. T. Arystanova // Teorija i praktika sovremennoj nauki. – № 12(30). – 2017. – URL: [https://modern-j.ru/domains_data/files/30/Arystanova%20\(Medicina%20i%20zdorove\)%20.pdf](https://modern-j.ru/domains_data/files/30/Arystanova%20(Medicina%20i%20zdorove)%20.pdf)

2. Gaenko, O. B. Psihologo-pedagogicheskoe so-provozhdzenie studentov pervogo kursa na jetape adaptacii k vuzovskomu sociumu = Psychological and pedagogical support of first-year students at the stage of adaptation to university society [Elektronnyj resurs] / O. B. Gaenko // Koncept. – 2013. – № 10 (oktjabr'). – URL: <http://ekconcept.ru/2013/13201.htm>.

3. Karabinskaja, O. A. Ocenka kachestva zhizni studentov pervyh let obuchenija medicinskogo vuza = Assessment of the quality of students' life in the first years of study in the medical university [Tekst] / O. A. Karabinskaja, V. G. Izatulin, O. A. Makarov i dr. // Sibirskij medicinskij zhurnal. – 2011. – № 7. – S. 111-113.

4. Kostina, L. A. Social'no-psihologicheskaja adaptacija studentov k obucheniju v medicinskom vuze = Socio-psychological adaptation of students to medical university [Tekst] / L. A. Kostina, L. M. Miljaeva // Fundamental'nye issledovaniya. – № 11. – 2014. – S. 433-437.

5. Kuz'mishkin, A. A. Adaptacii studentov pervogo kursa v vuze = Adaptations of the first year students in the university [Tekst] / A. A. Kuz'mishkin, N. A. Kuz'mishkina, A. I. Zabiroy, I. N. Gar'kin // Molodoj uchenyj. – 2014. – № 3. – S. 933-935.

6. Leont'ev, D. A. Zhiznetvorchestvo kak praktika rasshirenija zhiznennogo mira = Life creation as practice of expanding the life world [Tekst] / D. A. Leont'ev, E. S. Mazur, A. I. Soslanda // 1-ja Vserossijskaja nauchno-prakticheskaja konferencija po jekzistencional'noj psihologii : materialy soobshhenij. – M. : Smysl, 2001. – S. 100-109.

7. Lisovenko, B. S. Zhertva kak ponjatie, mirovozzrenie i nekompetentnost' = Victim as a concept, worldview and incompetence [Tekst] / B. S. Lisovenko // Vestnik integrativnoj psihologii. – Vyp. 4. – 2006. – S. 114-115.

8. Magomed-Jeminov, M. Sh. Lichnost' i jekstremal'naja zhiznennaja situacija = Personality and extreme life situation [Tekst] / M. Sh. Magomed-Jeminov // Vestnik MGU. Ser. 14. Psihologija. – 1996. – № 4. – S. 26-35.

9. Malkina-Pyh, I. G. Psihologija povedenija zhertvy = Psychology of the victim's behavior [Tekst] / I. G. Malkina-Pyh. – M. : Jeksmo, 2006. – 1008 s.

10. Odincova, M. A., Chernobrovkina, N. Ju. Osobennosti cennostno-smyslovoj sfery viktimnoj lichnosti = Features of the value-sense sphere of a victimized personality [Tekst] : monografija / M. A. Odincova, N. Ju. Chernobrovkina. – M. : Nauchnye tehnologii, 2012. – 258 s.

11. Odincova, M. A. Mnogolikost' «zhertvy», ili nemnogo o velikoj manipuljacii (sistema raboty, diagnostika, treningi) = Multiple «victims», or a little bit about great manipulation (system of work, diagnostics, trainings) [Tekst] : ucheb. posobie / M. A. Odincova. – M. : Flinta: NOU VPO «MPSI», 2010. – 256 s.

12. Odincova, M. A. Tipy povedenija zhertvy. Diagnostika rolevoj viktimnosti = Types of behaviour of the victim. Diagnostics of role victimization [Tekst] / M. A. Odincova. – Samara : Bahrah-M, 2013. – 160 s.

13. Osuhova, N. G. Psihologicheskaja pomoshh' v trudnyh i jekstremal'nyh situacijah = Psychological support in difficult and extreme situations [Tekst] : ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij / N. G. Osuhova. – 4-e izd., ispr. i dop. – M. : Izdat. Centr «Akademija», 2010. – 288 s.

14. Povarenkov, Ju. P. Psihologicheskaja karakteristika inercionnosti i mehanizmov uchebno-professional'noj adaptacii studentov vuzov = Psychological characteristic of inertia and mechanisms of educational and professional adaptation of university students [Tekst] / Ju. P. Povarenkov, E. I. Smirnov // Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik. – 2016. – № 6. – S. 239-246.

15. Rep'eva, N. G. Problema adaptacii studentov pervogo kursa k obucheniju v vuze = The problem of first year students' adaptation to higher education [Elektronnyj resurs] / N. G. Rep'eva. – URL: <http://elibr.altstu.ru/elib/disser/conferenc/2010/02/pdf/275r/epyeva.pdf>

16. Rivman, D. V. Viktimologija = Victimology [Tekst] / D. V. Rivman, V. S. Ustinov. – SPb. : Izd. Sankt-Peterburgskogo universiteta, 2000. – 215 s.

17. Romek, V. G. Psihologicheskaja pomoshh' v krizisnyh situacijah = Psychological assistance in crisis situations [Tekst] / V. G. Romek, V. A. Kontorovich, E. I. Krukovich. – SPb. : Rech', 2004. – 256 s.

18. Harin, S. S. Assimiljativno-akkomodacionnaja model' raboty s introektom «zhertva» = Assimilative-accommodational model of work with the introect «victim» [Tekst] / S. S. Harin // Aktual'nye problemy krizisnoj psihologii : sb. nauch. tr. – Minsk : NIO, 1999. – S. 87-92.

19. Hristenko, V. E. Psihologija zhertvy: ucheb. posobie = Victim's psychology: a manual [Tekst] / V. E. Hristenko. – Har'kov : Konsum, 2001. – 256 s.

20. Maddi, S. R. Hardiness: An operationalisation of existential courage / S. R. Maddi // Journal of Humanistic Psychology. – Vol. 44. – № 3. – 2004. – S. 279-298.

21. Ryff, C. D. Best news yet on the six-factor model of well-being / C. D. Ryff, B. H. Singer // Social Science Research. – 35. – 2006. – S. 1103-1119.