

MARIUSZ SAWA

*Grupy wsparcia dla studentów w okresie adaptacji na studiach  
– uzasadnienie działań profilaktycznych  
w środowiskach uniwersyteckich*

---

Groups of support for students during the period of adaptation at studies  
– motivation behind prophylactic actions in the university environment

WPROWADZENIE

Obecne czasy, w jakich żyjemy, związane są ze zmianami ustrojowymi, wręcz rewolucją techniczną, zmianą mentalności i stylu życia z nastawieniem na konsumpcję i rywalizację, co prowadzi w prostej linii do poszukiwania łatwych rozwiązań, szczególnie u ludzi młodych. Często poszukiwania i droga do dorosłości jest u nich zawiła i związana coraz częściej z nadużywaniem środków psychoaktywnych (Hendren 1990). Dostępność i spożycie tych właśnie środków rośnie w szybkim tempie. Są to zarówno środki legalne, np. papierosy i alkohol, jak i nielegalne, np. różnego rodzaju środki narkotyczne. To z kolei przy niskiej świadomości u młodych ludzi zagrożeń z nimi związanych powoduje zwiększanie obszaru patologii i zagrożenia zdrowia (Wojnarowska, Mazur 2000). Stąd ważna rola działań profilaktycznych wśród młodych ludzi, wkraczających dopiero w dorosłe życie, a szczególnie w okresach ważnych zmian życiowych, jak np. rozpoczęcie nauki na studiach wyższych.

Istnieje wiele form oddziaływań na wielu poziomach profilaktyki. W Polsce niewiele z nich skierowanych jest do studentów w okresie adaptacji na studiach. Te, które są opisane, dotyczą głównie studentów psychologii (Porzak 1994, John-Borys 1990).

Propozycja grup wsparcia jest formą profilaktyki pierwszorzędowej. Przypomnę, że polega ona na promocji zdrowia (promowanie zdrowego stylu życia i konstruktywnych sposobów radzenia sobie z przeciwnościami życiowymi) oraz na opóźnieniu wielu inicjacji, a przez to zmniejszeniu zasięgu i skutków zachowań ryzykownych. Skierowana jest do grup niskiego ryzyka i charakteryzuje się dużą skutecznością i niskim prawdopodobieństwem wyłamania (Gaś 1993).

Moje rozważania dotyczą istoty procesu adaptacji studentów rozpoczynających naukę na studiach wyższych i czynników z nim związanych, a także potrzeby tworzenia grup wsparcia wraz z uzasadnieniem.

#### PROCES ADAPTACJI I CZYNNIKI Z NIM ZWIĄZANE

Adaptacja polega na takiej zmianie zachowania, która umożliwia sprawne przystosowanie się i funkcjonowanie w środowisku. Procesy adaptacyjne zmierzają do kształtowania umiejętności realizowania własnych celów i potrzeb bez popadania w konflikty z otoczeniem, przy zachowaniu umiejętności współpracy z innymi i liczeniu się z potrzebami ogółu (Jarosz 1986). Adaptacja do nowego środowiska może polegać na:

- odtwarzaniu wyuczonych we wcześniejszym rozwoju strategii postępowania,
- nabywaniu pod wpływem bodźców społecznych nowych schematów reagowania bez zmiany struktury osobowości – jest to przystosowanie statyczne,
- nabywaniu nowych zachowań i przekształcaniu cech osobowości – jest to przystosowanie dynamiczne (Fromm 1987, Siek 1986, Porzak 1994).

Niepowodzenia w procesie adaptacji wiążą się z przystosowaniem statycznym i wykorzystywaniem utrwalonych strategii postępowania. Związane są ze stosowaniem często nieadekwatnych strategii postępowania i mechanizmów obronnych jako reakcji na negatywne emocje i nieumiejętności radzenia sobie z nieznaną sytuacją (patrz: schemat 1).

Schemat 1. Proces powstawania trudności adaptacyjnych (Kępiński 1986, Porzak 1994)

The process of arising adaptation difficulties (Kępiński 1986, Porzak 1994)

=> sytuacja nowa => odczucie trudności => zagrożenie samooceny, lęk, sprzeczne dążenia => mechanizm obronny => chwilowa redukcja lęku => brak konstruktywnego efektu => pogorszenie samopoczucia (samooceny) => odczucie trudności => ...

Człowiek, radząc sobie ze zmieniającymi się warunkami życia, organizuje własne życie w sposób samodzielny, reagując w sposób adekwatny lub nieadekwatny na to, co go spotyka, analizując w sposób pełny proces adaptacji. R. S. Lazarus (1986) postuluje, aby wyjaśnienie i badanie owego procesu oparte było

na trzech przystosowaniach: funkcjonowania społecznego, odporności psychicznej (np. funkcjonowania intrapsychoicznego), fizjologii – zdrowia fizycznego.

Uwzględniając ów postulat należy wyróżnić dwie grupy strategii radzenia sobie w procesie adaptacji, pogrupowane ze względu na skuteczność i biorące pod uwagę – oprócz mechanizmów obronnych – strategie radzenia sobie (*coping*) związane z działaniem w kontekście społecznym:

1) niepowodzenia adaptacyjne – nastawienie na redukcję lęków, samookłamywanie się i bezpośrednio łączące się z nim:

- strategie działania związane z obronnym unikaniem,
- preferencje mechanizmów nastawionych na samookłamywanie się (mechanizmy obronne),
- wsparcie społeczne jako odizolowanie od stresora,
- zmiany aktywności na kontinuum: nadmierna czujność (impulsywny wybór strategii postępowania) – zahamowanie aktywności (wycofywanie się),
- brak poczucia kontroli – zewnątrzsterowność;

2) sprawna adaptacja – nastawienie na konstruktywne rozwiązania i bezpośrednio związane z nimi:

- poszukiwania informacji i otwartość na nią,
- zmiany aktywności – pobudzenie związane z wyborem nowych strategii działania,
- poczucie kontroli – wewnątrzsterowność i samodzielne rozwiązywanie problemów,
- korzystanie ze wsparcia społecznego (*coping* naturalny),
- minimalizowanie samookłamywania,
- nastawienie na konfrontację z problemami (Adamczak 1992, Silver, Wartman 1984, Davidoff 1987, Uhleman, Plater 1990, Gibson i inni 1991, 1992)

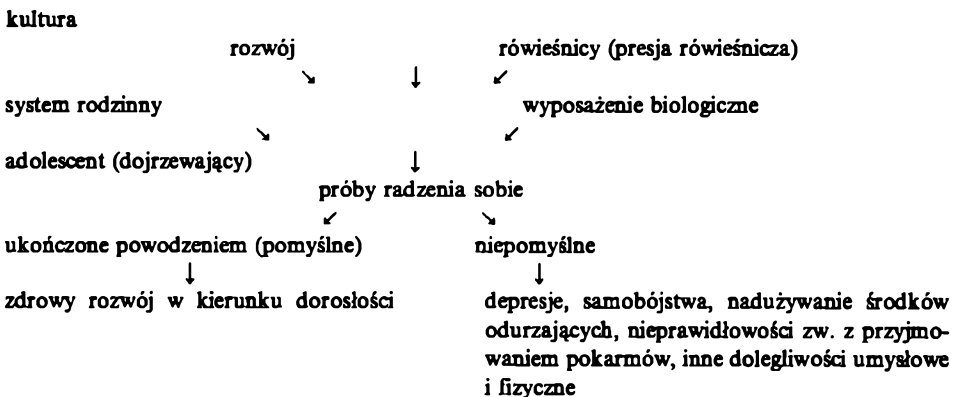
#### SPECYFIKA ADAPTACJI DO STUDIÓW

Opierając się na koncepcji stresu H. Selye (1963, 1977), T. H. Holmes i R. H. Rahe (w: Adamczak 1992, Davidoff 1987, Sobolewski, Strelau, Zawadzki 1999, Zimbardo, Ruch 1994) przyjęli, że zdarzenia życiowe, które wymagają od jednostki zwiększonego wysiłku adaptacyjnego, wywierają wpływ na stan jej zdrowia. Autorzy skonstruowali Skalę Społecznej Oceny (*Social Readjustment Rating Scale*) służącą do pomiaru odczuwalnej siły stresu przeżywanego podczas 43 różnych (pozytywnych i negatywnych) zdarzeń. W tym celu posłużyli się zestawieniem przeciętnych ocen uzyskanych od 5 tysięcy badanych w Europie, USA, Ameryce Środkowej, Oceanii i Japonii. Ze skali tej wynika, że rodzaj przeżywanego zdarzenia stanowi istotny czynnik regulujący siłę stresu. Wpływa on na reorganizację aktywności i sposobów funkcjonowania jednostki. Wzmoczone wysiłki adaptacyjne są niezbędne, kiedy narasta nasilenie trudności, gdy

różne zdarzenia mają miejsce w tym samym czasie lub następują po sobie oraz gdy naciski konkurencyjne i wymagania nasilają owe trudności. Rozpoczęcie lub ukończenie szkoły stanowi 27 rangę w Skali Społecznej Oceny Holmesa i Rahe'a. Na bazie tej skali skonstruowano narzędzie badawcze, które w polskiej wersji nosi nazwę Kwestionariusza Zmian Życiowych (KZZ) i jest polską adaptacją kwestionariusza *Recent Life Changes Questionnaire* (RLCQ) R. H. Rahe'a (Sobolewski, Strelau, Zawadzki 1999).

W przypadku studentów rozpoczynających naukę na radzenie sobie w zupełnie nowym środowisku nakładają się zmiany związane z okresem późnej adolescencji. Są to zmiany w kierunku niezależności, a także związane z seksualnością, samookreśleniem i odnalezieniem własnego miejsca w społeczeństwie. Jest to okres krystalizowania się postaw, wartości i osobowości. Na rozwojowe, a więc na naturalne zmiany nakładają się: zmiana środowiska, często rozłąka z domem rodzinnym, presja nowego środowiska rówieśniczego, zwiększone wymagania itd. Wszystkie wymienione czynniki związane ze stresem sprawiają, że okres adaptacji na studiach jest szczególnie krytycznym momentem w życiu młodego człowieka. Radząc sobie z tymi zmianami, młody człowiek osiąga kolejny szczebel rozwoju w kierunku pełnej dojrzałości. Niepomyślne sposoby radzenia sobie często prowadzą do nadużywania środków odurzających, dolegliwości związanych ze zdrowiem fizycznym, czasem do depresji lub samobójstwa (Hendren 1990) (patrz: schemat 2).

Schemat 2. Niektóre źródła i konsekwencje stresu związane z okresem dojrzewania (Hendren 1990)  
Some of the causes and consequences of stress connected with the period of adolescence (Hendren 1990)



Istotne w tym kontekście są badania populacji studentów pierwszych lat wyróżniające grupę ryzyka – osoby z trudnościami adaptacyjnymi i narażone na rotację na pierwszym roku studiów. Według B. Pileckiej (1987) na rotację ze studiów narażone są głównie osoby ze wsi i małych miasteczek – adaptacja ich

związana jest z większym wysiłkiem wynikającym z nadrabiania zaniedbań ze szkoły średniej i zmiany środowiska na wielkomiejskie. Oddanie się ciężkiej, wyczerpującej i nawet dobrze zaplanowanej pracy nie wystarcza, jeżeli człowiek nie potrafi cieszyć się życiem i odpoczywać – osoby, które nie potrafią odpoczywać i korzystać z form relaksu i rozluźnienia, narażone są na rotację ze studiów. Na rotację narażone są również osoby bardziej zwrócone ku kontaktom towarzyskim, ku innym ludziom – prawdopodobnie stosują one kontakty z innymi ludźmi jako mechanizm obronny radzenia sobie z lękiem i niepokojem. Stymulacja umiejętności konstruktywnych kontaktów interpersonalnych, zdolności relaksu, odpoczynku i umiejętności czerpania radości z pracy (nie tylko ze spotkań z innymi ludźmi), a w konsekwencji tolerancja na stres i sprawna adaptacja na studiach oraz pełny rozwój i człowieczeństwo powinny być celem wspomagania w trakcie adaptacji na studiach (Pilecka 1987).

#### GRUPY WSPARCIA JAKO FORMA WSPOMAGANIA PROCESU ADAPTACJI

Istnieje wiele form oddziaływań profilaktycznych skierowanych do różnych grup odbiorców (Szymańska 2000, Gaś 1992, 1993, 1995a, 1995b).

Grupy wsparcia można zaliczyć do programu o charakterze podejścia rówieśniczego, które stają się coraz bardziej popularne. Każdy z tych programów opiera się na założeniu, że rówieśnicy wywierają silny wpływ (pozytywny lub negatywny) na zachowanie nastolatków.

W związku z tym niezwykle skuteczne w przeciwstawianiu się patologii młodzieżowej jest wykorzystanie pozytywnych wpływów rówieśniczych. Programy rówieśnicze mobilizują młodych ludzi do dokonywania pozytywnych zmian i pomagania sobie oraz innym przez konstruktywne współdziałanie (Gaś 1992, 1995, 1999, Szymańska 2000).

Grupa wsparcia jest grupą równouprawnionych uczestników (od 7 do 15 osób) spotykających się w celu wzajemnego zapewnienia pomocy i oparcia w radzeniu sobie z własnymi problemami, w udoskonalaniu swego psychologicznego funkcjonowania i w zwiększeniu skuteczności własnych działań. Źródłem tej pomocy jest wzajemny wysiłek, umiejętności i wiedza członków, najczęściej o podobnych kolejach losu i doświadczeniach życiowych (Riessman 1986, Dobrzańska-Socha 1992, Rylke 1993).

Szczególne znaczenie grup wsparcia akcentuje Riessman (1986), prezentując możliwości zapobiegania i redukcji dysfunkcji poprzez takie oddziaływania. Prezentuje on za C. Albe równanie profilaktyczne (patrz: schemat 3).

Równanie sugeruje dwie główne strategie zapobiegania dysfunkcjom:

1. Zmniejszenie stresu lub dziedzicznej wrażliwości (czynników wrodzonych) lub obu jednocześnie.

2. Zwiększenie społecznego wsparcia, umiejętności radzenia sobie i poczucia kompetencji osób wspomagających.

Schemat 3. Równanie profilaktyczne według C. Albe (Riessman 1986)  
 Prophylaxy equation acc. to C. Albe (Riessman 1986)

$$\text{częstość dysfunkcji} = \frac{\text{stres} + \text{dziedziczna wrażliwość (czynniki wrodzone)}}{\text{społeczne wsparcie} + \text{umiejętności radzenia sobie} + \text{poczucie kompetencji}}$$

Grupy samopomocy, jakimi są grupy wsparcia, dostarczają wsparcia społecznego dla swych uczestników poprzez:

- stworzenie społeczności dbającej o swych członków,
- zwiększenie umiejętności radzenia sobie członków grupy – strategie copingu przez dostarczanie informacji, dzielenie się doświadczeniami i sposobami rozwiązań napotykanymi problemami (Riessman 1986).

Grupy takie mogą wpływać także na zmniejszanie stresu poprzez oddziaływania czynne na instytucje czy struktury go wywołujące, np. władze uczelniane itp. Mogą one mieć bezpośredni wpływ na skuteczność procesu adaptacji członków danej grupy.

Riessman (1986) wyróżnia dwa rodzaje samopomocy. Pierwszy dotyczy osób, które nawzajem sobie pomagają (*self help mutual aid*), i związany jest z grupami wsparcia. Drugi to forma indywidualnego poszukiwania pomocy z inicjatywy danej osoby (*being helped*).

Wyróżnia także dwa systemy pomagania: pomoc nieformalną (*self help system*) i pomoc profesjonalną (*professional system*). Postuluje, by oba systemy połączyć w imię skuteczności oddziaływań w taki sposób, aby pomoc stała się bardziej nieformalna i skierowana na osobę oraz by dostarczała niezależności i skuteczności w działaniach.

Jest to zbieżne z poglądami L. M. Brammera (1984). Uważa on, że celem każdego wspomaganie jest doprowadzenie do samopomocy i samowystarczalności osoby wspomaganie. Ostatecznym celem wspomaganie jest więc pełna realizacja potencjalnych możliwości osoby korzystającej z pomocy – samoaktualizacja (Maslow 1986, 1990) (patrz: schemat 4).

Schemat 4. Proces wspomaganie według L. M. Brammera (Brammer 1984)  
 The process of supporting students acc. to L. M. Brammer (Brammer 1984)

osobowość pomagającego (cechy, postawy, wartości) (dla osoby, społeczeństwa)	+	umiejętności	=	warunki ułatwiające rozwój (rozumienia, stwarzania komfortu działania)	>	specyficzne wyniki (zaufanie, szacunek, wolność)
------------------------------------------------------------------------------------	---	--------------	---	---------------------------------------------------------------------------	---	-----------------------------------------------------

Działania podejmowane przez osobę wspomaganą rozwój są determinowane przez jej cechy osobowości oraz umiejętności tworzenia warunków. Podstawowym warunkiem skuteczności takiej pomocy jest zaufanie, wiara w możliwości rozwoju osoby wspomaganie oraz potwierdzone w działaniu zaufanie do siebie, a także podjęcie przez osobę wspomaganą odpowiedzialności za

stwarzanie warunków do rozwoju poprzez rozumienie, tworzenie komfortu psychicznego, umożliwienie działań itd. Tworzenie warunków do rozwoju jest bardziej skuteczne, gdy osoby wspomagające rozwój posiadają świadomość siebie i swojego systemu wartości, umiejętności efektywnego radzenia sobie z własnymi problemami emocjonalnymi, skuteczne funkcjonowanie w życiu osobistym (daje to zaufanie i kompletny wzorzec do naśladowania), zainteresowanie ludźmi i zmianami w skali społecznej, stosowanie się do norm etycznych istotnych w sytuacji wspomagania rozwoju i akceptowanych społecznie, gotowość do podejmowania odpowiedzialności za zachowania własne i wspomagane. Wspomaganie w rozwoju może być dokonywane przez zaspokajanie podstawowych potrzeb i tworzenie warunków bezpiecznego wchodzenia w nowe sytuacje i zachowania oraz ukazywanie atrakcyjności rozwoju (wzrastanie) i negatywnych konsekwencji regresji (Porzak 1994, Brammer 1984). Jest to szczególnie ważne w sytuacji adaptacji na studiach.

Wynika stąd znacząca i zasadnicza rola prowadzącego, animatora grup wsparcia jako osoby odpowiedzialnej za stwarzanie warunków do rozwoju w grupie wsparcia. Animator taki powinien czuwać nad przestrzeganiem zasad niezbędnych do właściwego funkcjonowania grupy, znać prawidłowości i fazy rozwojowe takich grup i mieć podstawowe umiejętności niezbędne w kontaktach z ludźmi (Riessman 1986, Zimpfer 1986, Dobrzańska-Socha 1992, Rylke 1993).

#### UCZESTNICZY GRUP WSPARCIA

Ważnym uzasadnieniem tworzenia grup wsparcia jest wiedza o osobach, które korzystają z takiej formy wspomagania. Z reguły są to ludzie zdrowi psychicznie, z poczuciem osamotnienia, wyobcowania lub sytuacji kryzysowej, a nawet jednostki bez określonych trudności – nastawione na rozwój własnej osobowości (Dobrzańska-Socha 1992)

Osoby podejmujące i szukające pomocy u rówieśników w grupach wsparcia to częściej kobiety niż mężczyźni. Są to osoby najczęściej o niskiej samoocenie – pozwala na mniejsze samoobwinianie się, gdy pojawiają się niepowodzenia i porażki w poszukiwaniu pomocy. Są to częściej osoby, które przyczyn swych niepowodzeń i kłopotów szukają na zewnątrz – jest to związane z mniejszą samokontrolą i większą odpornością na porażkę. Nie mają w swym otoczeniu osób bliskich, z którymi mogłyby utrzymywać zdrowe kontakty i związki – odreagowywać negatywne emocje na co dzień. Ze wsparcia rówieśniczego częściej korzystają osoby, u których spostrzeganie korzyści związane z uczestnictwem w takiej grupie są większe niż psychologiczne koszty szukania pomocy. Ze wsparcia społecznego w grupach wsparcia nie korzystają więc osoby, których psychologiczne koszty szukania pomocy byłyby wyższe niż ewentualne korzyści z uczestnictwa w takich grupach. Rzadziej uczestnikami grup wsparcia są osoby,

które utrzymują intymne związki interpersonalne i posiadają osoby bliskie w swym otoczeniu – przyjaciół, sympatie, a także osoby o wysokiej samoocenie – są mniej odporne na porażkę związaną z szukaniem pomocy. Poszukują one źródeł niepowodzeń w sobie – częściej samodzielnie rozwiązują problemy, z jakimi się spotykają, i są bardziej skłonne do obwiniania siebie, do większej samokontroli i dyscypliny. Rzadko w grupach szukają wsparcia osoby o wysokim poczuciu kompetencji i wysokim poziomie umiejętności społecznych (Fisher i inni 1988).

Badania B. Pileckiej (1987) potwierdzają, że osoby z grupy ryzyka, czyli osoby z trudnościami adaptacyjnymi i narażone na rotację na pierwszym roku studiów, to osoby z dużym prawdopodobieństwem gotowe na wspomaganie adaptacji w formie grup wsparcia.

Właśnie do tych ludzi powinny być skierowane grupy wsparcia organizowane na pierwszych latach studiów. Powinny one stymulować umiejętności konstruktywnych kontaktów interpersonalnych, zdolności relaksu, odpoczynku i umiejętności czerpania radości także z pracy (nie tylko ze spotkań z innymi ludźmi), a w konsekwencji tolerancję na stres i sprawną adaptację na studiach oraz pełny rozwój i człowieczeństwo (Maslow 1986, 1990, Rogers 1991).

#### PODSUMOWANIE

Grupy wsparcia organizowane dla studentów w okresie ich adaptacji na wyższej uczelni mogą być istotnym czynnikiem redukującym i ograniczającym kłopoty adaptacyjne. Dostarczają wsparcia ich uczestnikom, zwiększając umiejętności radzenia sobie poprzez dostarczanie informacji, dzielenie doświadczeniami i sposobami rozwiązań napotykanymi problemami. Zmniejszają stres adaptacyjny i tym samym redukują częstość dysfunkcji, zwiększając szanse skutecznej adaptacji (Riessman 1986). Mogą być kierowane do konkretnej grupy, a szczególnie do osób narażonych na przeżywanie kłopotów adaptacyjnych (Fisher i inni 1988, Pilecka 1987). Organizacją ich powinni zająć się kompetentni animatorzy znający prawidłowości rozwoju grupy i umiejący przestrzegać zasad (np. źródłem licznych niepowodzeń bywa sytuacja, kiedy na pracy grupy bardziej zależy prowadzącemu niż samym uczestnikom) (Riessman 1986, Zimpfer 1986, Dobrzańska-Socha 1992, Rylke 1993).

Działania profilaktyczne w formie programu grup wsparcia dla studentów rozpoczynających naukę na studiach były wykorzystywane w organizowaniu grup wsparcia w latach 1993–1995 w środowisku akademickim na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie pod opieką pracowników Zakładu Psychologii Wychowawczej i Psychoprofilaktyki jako Młodzieżowy Program Adaptacyjny (Gaś 1995a, 1995b). Byłem jednocześnie koordynatorem programu i osobą odpowiedzialną za jego realizację. Wyniki badań opisałem w swojej pracy



magisterskiej Grupy wsparcia jako forma wspomaganie procesu adaptacji studentów rozpoczynających naukę w UMCS (Sawa 1995, 2003). Doświadczenia zdobywane w trakcie realizacji programu były wykorzystywane w różnych formach w kolejnych latach działań profilaktycznych.

#### SUMMARY

The article contains theoretical motivation behind prophylactic actions of the groups of support in the university environment, and is a brief presentation of the process of adaptation to the higher school environment, its specific character, and the related factors. The author discusses the general conception of the supporting group as a form backing up the process of students' adaptation and predispositions of people who benefit from it. The above-described actions seem to be an important element of prophylaxis at higher schools in Poland.

#### BIBLIOGRAFIA

- Adamczak M. (1992). *Krytyczne zdarzenia życiowe i radzenie sobie z nimi*. W: B. Waligura (red.). *Elementy psychologii klinicznej*, t. 2. Poznań: UAM.
- Brammer L. M. (1984). *Kontakty służące pomaganiu*. Warszawa: PTP.
- Davidoff L. L. (1987). *Emotion and adjustment*. W: L. L. Davidoff (red.). *Introduction to Psychology*. New York: Mc Graw – Hill.
- Dobrzańska-Socha B. (1992). Propozycja profesjonalnego prowadzenia grup wsparcia. *Nowiny Psychologiczne*, 2, 77–87.
- Fisher D. J., Goff B. A., Nadler A., Chinky J. M. (1988). *Social psychological influence on help seeking and support from peers*. W: B. H. Gottlieb (red.). *Marshaling Social Support: Formats, Processes, Effects*. New York: Sage Publications.
- Fromm E. (1987). *Ucieczka od wolności*. Warszawa: Czytelnik.
- Gaś Z. B. (1992). *Program „Rówieśniczych doradców”*. Lublin: Fundacja „Masz Szansę”.
- Gaś Z. B. (1993). *Profilaktyka uzależnień*. Warszawa: WSiP.
- Gaś Z. B. (1995a). *Pomoc psychologiczna młodzieży*. Warszawa: WSiP.
- Gaś Z. B. (1995b). *Młodzieżowe programy wsparcia rówieśniczego*. Warszawa: Scholar.
- Gibson J. T., Westwood M. J., Ishiyama F. I., Borgen W. A. et-al (1991). Youth and culture: A seventeen nation study of perceived problems and coping strategies. *International Journal for Advancement of Counseling*, Sept. 14 (3) 203–216.
- Gibson T. J., Baker C. E., Showalter S. M., Al Sarrat Q. et-al (1990). Gender and culture: Reported Problems, coping strategies and selected helpers of male and female adolescent in 17 countries. *International Journal for Advancement of Counseling*, Sept. 15 (3) 137–143.
- Hendren R. L. (1990). *Stress in Adolescence*. W: L. Eugene, Arnold (red.). *Childhood Stress*. New York, Wiley.
- Jarosz M. (1986). W: L. Korzeniowski, S. Purzyński, (red.). *Encyklopedyczny słownik psychiatrii*. Warszawa: PZWL.
- John-Borys M. (1990). Zastosowanie treningu grupowego w kształceniu praktycznych umiejętności studentów psychologii. *Nowiny Psychologiczne*, 1–2, 61–71.
- Kępiński A. (1986). *Psychopatologia nerwic*. Warszawa: PZWL.
- Lazarus R. S. (1986). Paradygmat stresu i radzenia sobie. *Nowiny Psychologiczne*, 3–4 2–39.
- Maslow A. H. (1986). *W stronę psychologii istnienia*. Warszawa: PAX.
- Maslow A. H. (1990). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: PAX.

- Pilecka B. (1987). *Osobowościowe korelaty powodzenia w studiach wyższych*. Rzeszów: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej.
- Porzak R. (1994). *Psychologiczny trening adaptacyjny dla młodzieży rozpoczynającej studia – koncepcja, przebieg, efektywność*. W: Z. B. Gaś (red.). *Kierunki działań profilaktycznych „1993”*. Lublin: Fundacja „Masz Szansę”.
- Riessman F. (1986). *Support groups as preventive intervention*. W: M. Kessler, S. E. Goldston (red.). *A Decade of Progress in Primary Prevention*. Hanover: University Press of New England.
- Rogers C. R. (1991). *Terapia nastawiona na klienta. Grupy spotkaniowe*. Wrocław: Thesaurus-press, Juniorzy gospodarki.
- Sawa M. (1985). *Grupy wsparcia jako forma wspomagania procesu adaptacji studentów rozpoczynających naukę w UMCS*. Nieopublikowana praca magisterska. Lublin: Wydział Pedagogiki i Psychologii UMCS.
- Sawa M. (2003). *Grupy wsparcia dla studentów – konstruowanie i konceptualizacja programu*. W: Materiały z ogólnopolskiej konferencji w Kielcach w dniach 14–15 maja 2003 r. pt. „Miejsce rodziny i szkoły w profilaktyce uzależnień” (w druku).
- Selye H. (1963). *Stres życia*. Warszawa: PZWL.
- Selye H. (1977). *Stres okiełznany*. Warszawa: PiW.
- Siek S. (1986). *Formowanie osobowości*. Warszawa: ATK.
- Silver R. S., Wartman C. B. (1984). Radzenie sobie z krytycznymi wydarzeniami w życiu. *Nowiny Psychologiczne*, 4–5 27–91.
- Sobolewski A., Strelau J., Zawadzki B. (1999). Kwestionariusz Zmian Życiowych (KZZ). Polska adaptacja kwestionariusza „Recent Life Changes Questionnaire” (RLCQ) R. H. Rahe’a. *Przegląd Psychologiczny*, 3, tom 42 27–49.
- Szymańska J. (2000). *Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki*. Warszawa: CMPPP MEN.
- Uhleman M. R., Plater S. A. (1990). Effect of self-statements and coping strategies on adaptational outcomes of stress. *Canadian Journal of Counseling*, 24 (1), 3–16.
- Wojnarowska B., Mazur J. (2000). *Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i w innych krajach*. Warszawa: Wydział Pedagogiki UW.
- Zimbardo D. C., Ruch F. L. (1994). *Emocje i kontrola poznawcza*. W: D. C. Zimbardo, F. L. Ruch (red.). *Psychologia i życie*. Warszawa: PWN.
- Zimpfer D. G. (1986). Planning for groups based on their developmental phases. *Journal for Specialist in Group Work*, Sept. 11 (3) 180–187.