

УДК 37.013.46

DOI: 10.33942/sit042206

АДАПТАЦИЯ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ ПЕРВОКУРСНИКОВ
ИНСТИТУТА ЭКОНОМИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА КГУ им. И.
АРАБАЕВА

Албанбаева Жылдыз Осмонкуловна

*Старший преподаватель КГУ им. И. Арабаева, специалист учебного отдела Института
Экономики и Менеджмента*
jikintosh77@mail.ru

Аннотация: Способность адаптироваться, преодолевать трудности, найти свое место в жизненном пространстве является решающим фактором успешного развития молодого человека, а в будущем — специалиста с высшим образованием. Решение проблемы адаптации студента к условиям обучения в вузе представляет теоретический и практический интерес. В статье рассматриваются особенности адаптационного процесса студентов-первокурсников, раскрывается значение проблемы и приводятся результаты исследования.

Ключевые слова: адаптация, формы адаптации, трудности первого года обучения.

**И. АРАБАЕВ атындагы КМУнун ЭКОНОМИКА ЖАНА
МЕНЕДЖМЕНТ ИНСТИТУНУН БИРИНЧИ курстагы
СТУДЕНТТЕРДИН ОКУУ ПРОЦЕССИНЕ КӨНҮҮШҮ**

Албанбаева Жылдыз Осмонкуловна

*И. Арабаев атындагы КМУнун ага окутуучу, Экономика жана Менеджмент
Институтунун окуу бөлүмүнүн адиси*
jikintosh77@mail.ru

Аннотация: Кыйынчылыктарды жеңе билүү, жашоо мейкиндигинде өз ордун таба билүү жаш адамдын, ал эми келечекте жогорку билимдүү адистин ийгиликтүү өнүгүшүнүн чечүүчү фактору болуп саналат. Студенттин университетте окуу шарттарына ыңгайлашуусу проблемасын чечүү теориялык жана практикалык кызыкчылыкты жаратат. Макалада 1-курстун студенттеринин көнүүшү процессинин өзгөчөлүктөрү каралып, маселенин мааниси ачылып, изилдөөнүн натыйжалары берилген.

Өзөктүү сөздөр: көнүүшү, көнүүшүнүн формалары, окуунун биринчи жылынын кыйынчылыктары.

**ADAPTATION TO THE LEARNING PROCESS OF FRESH-YEAR
STUDENTS IEM AKSU**

Albanbaeva Dzhyldyz Osmonkulovna

*Senior Lecturer KSU named after Ishenaly Arabaev, specialist of the educational department of
the Institute of Economics and Management*
jikintosh77@mail.ru

Summary: The ability to adapt, overcome difficulties, find one's place in the life space is a decisive factor in the successful development of a young person, and in the future - a specialist with a higher education. Solution of the problem of adaptation of students to the conditions of study at the University is of theoretical and practical interest. The article examines peculiarities of the adaptation process of first-year students, reveals the essence of the problem, value and are the results of the research.

Keywords: adaptation, form of adaptation, the difficulties of the first year of study.

На современном этапе обществом востребованы люди, способные не только сосуществовать с окружающей средой, но и реализовывать свой внутренний потенциал в ней. Однако большая часть молодежи испытывает сложности в саморазвитии в условиях

изменяющейся действительности. Исходя из этого, проблема адаптации молодежи приобретает особую актуальность, когда речь идёт о подготовке будущих специалистов. Знакомство с профессиональной деятельностью начинается на этапе обучения. Проблема адаптации абитуриентов к условиям обучения в высшей школе, представляет собой одну из важных общетеоретических проблем. Адаптация студента-первокурсника к студенческой жизни – сложный и многогранный процесс, с которым сталкивается еще не до конца сформировавшийся организм.

Цель нашего исследования – оценить процесс адаптации студентов первого курса. Термин «адаптация» происходит от латинского слова «adaptare» – приспособляться. Существует множество определений этого понятия. Так, например, в словаре терминов по общей и социальной педагогике адаптация понимается как приспособление органа, организма, личности или группы к измененным внешним условиям [1]. В целом, под адаптацией можно рассматривать как многоуровневое явление сложноорганизованной биологической, психической и социальной природы человека при ведущей роли последней [2].

Адаптация студентов-первокурсников к образовательному процессу обусловлена внешними и внутренними факторами. Внешние – это приспособление личности к объективным проблемным ситуациям. Они в первую очередь связаны с новым коллективом, новыми внешними условиями и реализуются в ходе совместной деятельности по достижению конечного результата; индивидуальной деятельности в едином пространстве. Успешность адаптации личности к новому коллективу во многом зависит от того, как согласуется система отношений личности с ценностями группы. Внутренние факторы связаны с личностными установками, ценностными ориентациями, особенностями самооценки. Данные характеристики личности отражают систему отношений личности к деятельности, к другим людям и к самому себе [3].

Период адаптации вчерашних абитуриентов к обучению в ВУЗе связан с определенными трудностями: большая нагрузка и в то же время возможность самостоятельно решать, сколько времени заниматься, строгие требования преподавателей и в то же время желание быть независимым в их выполнении, новая незнакомая среда сверстников и старших, незнакомый технический язык первых занятий и многое другое новое. В основе затруднений первокурсников лежат недостаточная фактическая подготовленность по программе средней школы, слабая выраженность навыков учебной работы (словесно-логическое, абстрактное мышление), слабая волевая регуляция, относительно невысокий уровень культуры, нравственной и трудовой воспитанности, недостаточная выраженность установки на приобретение профессии наряду со слабым проявлением ценностного отношения к знаниям [4]. Все эти трудности могут привести к появлению своеобразных психических состояний тревожности, неуверенности в себе, боязни оказаться неспособным, неуспевающим, привести к появлению критического отношения к новой обстановке [5].

В начале октября 2022 года было проведено анкетирование по адаптации в ИЭМ КГУ имени И. Арабаева студентов первых курсов очной формы обучения всех направлений (Экономика, Менеджмент по отраслям и Менеджмент). Цель проведения социологического опроса: выявить у первокурсников степень приверженности выбранному ВУЗу и направлению подготовки, установить качество обеспечения учебного процесса необходимыми условиями, определить психологическую готовность и собственную оценку первокурсников их способностей к обучению по программе высшей школы. В анкетировании приняли участие 87 студентов, из них по направлениям подготовки: «Экономика», профиль «Финансы и кредит» - 14 человека, «Менеджмент» профиль «Финансовый менеджмент» - 22 человек, специальность «Менеджмент по отраслям» специализация «Банковский менеджмент» - 51 человек.

В анкете указаны 15 актуальных вопросов из них отражают следующие основные факторы:

- знакомство с ВУЗом;
- представление о будущей профессии;
- мотивы поступления и выбора профессии;
- отношение к учебному процессу и специальности (направлению подготовки);
- влияние внешнего фактора на качество обучения;
- отношение к психологическим тренингам.

Рассмотрены основные 6 вопросов анкетирования.

Итак, по итогам анкетирования «Адаптация» можно сказать, что большинство студентов накануне первой модульно-рейтинговой недели адаптировались в ВУЗе психологически и к основной учебной деятельности.

Кто (что) стало для Вас источником информации о ИЭМ КГУ им. И. Арабаева?				
	1-курс Направление «Экономика»	1-курс Направление «Менеджмент»	1-курс Специальность «Менеджмент по отраслям»	Общее количество ответивших респондентов
а. официальный сайт университета (ИЭМ);	54%	62%	59%	87
б. родственники, знакомые;	18%	10%	24%	87
в. школьные учителя;	15%	0,8%	11%	87
г. рекламные буклеты;	61%	49%	36%	87
д. дни открытых дверей;	59%	44%	46%	87
е. представители ВУЗа, приходившие с рекламой в школу (профорientация);	77%	48%	81%	87
ж. социальные сети (WhatsApp, Instagram, FaceBook, Telegram).	83%	69%	58%	87
Каковы были мотивы выбора ИЭМ КГУ им. И. Арабаева?				
	1-курс Направление «Экономика»	1-курс Направление «Менеджмент»	1-курс Специальность «Менеджмент по отраслям»	Общее количество ответивших респондентов
а. государственный статус ВУЗа (института);	42%	32%	48%	87
б. известность и престиж ВУЗа (института);	42%	32%	48%	87
в. высокое качество преподавания, о котором я узнал от родственников / друзей;	18%	10%	24%	87
г. желание овладеть той профессией, по которой	57%	69%	58%	87

осуществляется подготовка в ИЭМ КГУ им. И. Арабаева;				
д. возможность трудоустройства после окончания данного ВУЗа (института);	77%	48%	81%	87
е. интересная студенческая жизнь;	82%	72%	66%	87
ж. низкий конкурс на направление подготовки, по которому я учусь;	0	0	0	87
з. решение родителей;	11%	19%	0,5%	87
и. выбор друзей / одноклассников по принципу «Куда все – туда и я!»;	0	0	0	87
к. другого выбора не было.	0	0	0	87

Представляете ли Вы на данный момент специфику своей будущей профессии?

	1-курс Направление «Экономика»	1-курс Направление «Менеджмент»	1-курс Специальность «Менеджмент по отраслям»	Общее количество ответивших респондентов
а. да;	84%	68%	71%	87
б. нет;	6%	2%	11%	87
в. немного.	10%	30%	18%	87

Легко ли справляетесь с учебной нагрузкой?

	1-курс Направление «Экономика»	1-курс Направление «Менеджмент»	1-курс Специальность «Менеджмент по отраслям»	Общее количество ответивших респондентов
а. легко;	79%	86%	67%	87
б. думал, что будет легче, но школьных знаний не хватило, чтобы успешно	0	0	0	87
овладевать содержанием курсов без дополнительной подготовки;	0	0	0	87

в. сложно, так как расписание учебных занятий составлено неравномерно;	0	0	0	87
г. трудно в связи с большими объёмами подготовки к учебным занятиям;	11%	19%	8%	87
д. бывают трудности из-за элементарной лени, но я работаю над собой;	0	0	0	87
е. не справляюсь.	0	0	0	87
Какие факторы на Ваш взгляд отрицательно влияют на качество обучения?				
	1-курс Направление «Экономика»	1-курс Направление «Менеджмент»	1-курс Специальность «Менеджмент по отраслям»	Общее количество ответивших респондентов
а. большой объем аудиторной нагрузки;	0	0	0	87
б. малая загруженность студентов;	0	0	0	87
в. низкий уровень мотивации студентов;	54%	68%	64%	87
г. отсутствие методов стимулирования студентов к учебной деятельности;	10%	30%	18%	87
д. низкий уровень технического оснащения учебных занятий;	0	0	0	87
е. недостаточная квалификация профессорско-преподавательского состава;	77%	48%	81%	87
ж. слабая организация учебного процесса;	42%	32%	48%	87
з. большое количество студентов на одного преподавателя;	0	0	0	87
и. состояние аудиторного фонда;	61%	49%	36%	87

к. плохая организация осведомленности студентов.	57%	69%	58%	87
Как Вы относитесь к проведению психологических тренингов с группой (Тренинги: встреча с ректором, встреча с представителями медицинских учреждений и правоохранительных органов)?				
	1-курс Направление «Экономика»	1-курс Направление «Менеджмент»	1-курс Специальность «Менеджмент по отраслям»	Общее количество ответивших респондентов
а. положительно;	86%	68%	72%	87
б. отрицательно;	4%	2%	10%	87
в. нейтрально.	10%	30%	18%	87

В ИЭМ КГУ им. И. Арабаева сложилась система работы по адаптации первокурсников к вузовскому учебно-воспитательному процессу. В этой системе есть традиционные составляющие. Это дни ориентации первокурсников (5-9 сентября), включающие в себя посвящение в студенты, встречи с ректоратом, на которых представлены основные направления работы ИЭМ КГУ им. И. Арабаева, система обучения, международные связи и социальная защита студентов, встречи с лидерами студенческого самоуправления и всех подразделений системы воспитательной работы ИЭМ КГУ им. И. Арабаева. Это специально изданные памятки первокурсников, в которых собрана информация обо всех факультетах, институтах ИЭМ КГУ им. И. Арабаева, их работе, их адресах, их руководителях, а также приведены правила внутреннего распорядка академии, этический кодекс студента, выписки из документов о правах и обязанностях студентов.

Так же традиционным стало анкетирование студентов первого курса, проводимое Центром аккредитации, лицензирования, мониторинга и качества образовательных программ КГУ им. И. Арабаева для выявления интересов и склонностей первокурсников. Не менее важными для адаптации, интересными для студентов, способствующими знакомствам, выбору товарищей, сплочению академических групп являются традиции проведения совместно с «Центром инновационных технологий и стартап проектов» конференции, вебинары, интеллектуальные игры и тренинги, подготовки к различным праздникам (ППС ИЭМ КГУ им. И. Арабаева проводят различные интерактивные занятия, открытые занятия посвященные к различным праздникам, как например «Неделя Менеджмента», «День Экономиста», «День Бухгалтеров» т.д., осуществляемого в два этапа – в институте и общевузовский., а также становятся участниками интеллектуального клуба «Xclub» Новым, но с предпосылками стать традиционным, направлением работы ИЭМ КГУ им. И. Арабаева в отношении адаптации первокурсников является назначение в группы первого курса студенческих кураторов из числа активистов-старшекурсников, которые помогают ребятам выбрать актив, организовать работу группы уже начиная с сентября.

Традиционные мероприятия тоже совершенствуются. Библиотека ресурсного центра ИЭМ КГУ им. И. Арабаева расширился за счет появления многих различных книг знаменитых и выдающихся авторов-экономистов КР академик Т.К.Койчуева, к.э.н., профессор Турдукулова Ф.З., д.э.н. профессор Самигуллина Э.В., доцент Турдукуловой

Г.К., к.э.н., доц. Омуркуловой Г.К., к.э.н., доц. Бектургановой А.А., д.э.н., член-корреспонденты АН Киргизской ССР Е.П.Чернова, Дж.С.Лайлиев, А.М.Молдокулов, А.У.Орузбаев, д.э.н., М.Б.Балбаков, В.И.Кумсков, К.А.Атышов, С.Д.Доолоталиев, К.С.Сыдыков. и т.д.

Наконец, очень важным для кураторов, работающих с первокурсниками, является специальный традиционный семинар для кураторов первого курса. На этом семинаре кураторы встречаются с ректоратом, юристами, врачами, психологами, руководителями школ, кружков воспитательного направления, отделений факультета культуры, другими специалистами по вопросам работы с первокурсниками. Именно на таком семинаре, в частности, и обсуждаются с кураторами результаты анкетирования первокурсников Центром аккредитации, лицензирования, мониторинга и качества образовательных программ КГУ им. И. Арабаева и кабинетом психологической поддержки студентов. Это общение является стимулом для анализа кураторами студенческого мнения, студенческих проблем и дальнейшей работы со студентами.

Согласно В.А. Якунину адаптация — это процесс взаимодействия человек - окружающая среда, результатом которого является возникновение стратегии и модели поведения, адекватных условиям, меняющимся в этой среде [6].

Человек ощущает потребность в адаптации, когда вступает во взаимодействие с системой, с которой имеет определенное рассогласование, и это приводит к необходимости изменений. Они могут быть связаны с самим человеком или с системой, с которой он вступил во взаимодействие или же с характером этого взаимодействия. Пусковым механизмом адаптации человека — это смена окружающей среды [7]. Для студента первокурсника высшего учебного заведения (ВУЗа) это потеря привычного для школы круга общения, друзей, учителей с известными и привычными для школьника педагогическими подходами.

В результате при переходе выпускников школ к другой форме обучения студент первокурсник испытывает стресс. От того, насколько успешной будет адаптация студента, зависит его личностное развитие и дальнейшая профессиональная карьера. Все это обосновывает актуальность рассматриваемой проблемы.

Анализ большого массива теоретических и эмпирических данных по вопросу адаптации молодежи к процессу обучения в ВУЗе свидетельствует, что все они преимущественно носят узкоспециализированный характер и не дают полноценного представления об исследуемой проблематике. В современных реалиях система образования, претерпевающая постоянные изменения, как никогда нуждается в систематизации и обобщении накопившегося материала для усовершенствования имеющихся рекомендаций по оптимизации процесса адаптации к обучению в ВУЗе для студентов и педагогов и дальнейших научных изысканий в указанной области.

Понятие «адаптация» является одним из основных в научном исследовании организма, поскольку именно ее механизмы, выработанные в процессе эволюции, обеспечивают возможность существования в постоянно изменяющихся условиях среды. Благодаря процессу адаптации достигаются оптимизация функционирования систем организма и сбалансированность в системе «человек – среда». Процесс адаптации студентов к новому учебному процессу сопровождается рисками, такими как психоэмоциональное перенапряжение; ограничение физического компонента в жизнедеятельности; неуверенность в себе; тревожность и внутреннее напряжение; нервное и умственное переутомление; хроническая усталость; депрессивный синдром; нарушение труда и отдыха; нерегулярное и несбалансированное питание. Основными рисками адаптации являются социальные перемены, жизненные трудности и непонимание близких людей, следовательно, еще одним ключевым понятием служит «социальная адаптация» — постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, при этом важнейшим ее аспектом является принятие личностью определенной социальной роли (процесс социализации) [8].

В процессе социальной адаптации самую значимую роль играет коллектив. В отношениях коллектива и личности наблюдается диалектическая взаимосвязь, которая выражается в том, что эффективность адаптации человека в коллективе зависит от сплоченности коллектива, а сплоченность самого коллектива в свою очередь зависит от адаптации личности в нем [9, с. 108]. Кроме того, адаптация личности в коллективе напрямую влияет на то, насколько успешно она адаптируется к обучению в ВУЗе.

Однако это не единственная проблема, с которой сталкивается молодежь, поступив в ВУЗ. Исследование, проведенное А.Б. Кагановым [10], показало, что 64% студентов первых курсов, 48% – вторых и 37% – третьих курсов испытывают затруднения при переходе на ВУЗовские формы обучения. Среди причин, вызывающих эти трудности, обучающиеся всех курсов поставили на первое место необходимость организовать самостоятельную учебу. Трудности адаптации в свою очередь оказывают значительное влияние на успеваемость. При этом 28% студентов первых-третьих курсов отмечают утомление от занятий. Аналогичные затруднения обучающихся отмечают и другие исследователи. М.В. Левченко [11] приходит к выводу, что у первокурсников недостаточно сформированы такие черты личности, как готовность к учению, способность учиться самостоятельно, владеть своими индивидуальными особенностями познавательной деятельности. Еще более затруднительной ситуация становится во время сдачи экзаменационной сессии (модульно-рейтинговая система), поскольку к уже названным проблемам добавляется влияние таких пагубных для организма факторов, как чрезмерная умственная деятельность, увеличенная статическая нагрузка, весьма ограниченная двигательная активность, нарушение режима сна и питания, сильные эмоциональные переживания, связанные с возможным неуспехом или провалом на экзамене. Все это приводит к тому, что во время экзамена существенно увеличивается частота сердечных сокращений, повышается артериальное давление, возрастает уровень мышечного и психоэмоционального напряжения. И даже после сдачи экзамена (модулей) физиологические показатели не сразу возвращаются к исходной норме, для этого может потребоваться несколько дней. К тому же для снятия стресса студенты очень часто, особенно на первом курсе, прибегают к употреблению алкоголя и курению. Таким образом, экзаменационный стресс, имеющий массовый характер, представляет собой серьезную угрозу для здоровья обучающихся [12].

По результатам исследования было установлено, что 93,75% студентов считает систему образования в ВУЗе как существенно отличающуюся от школьной. Среди главных отличий по результатам анкетирования студентами были названы следующие: отношение к студентам (18,75%); система оценки знаний (12,5%); система построения учебного процесса (18,75%); увеличение нагрузки, объема информации, требований к уровню знаний (25%); повышение личной ответственности к процессу обучения, уровня самостоятельности (25%).

Кроме этого, 64% опрошенных отмечают, что переход от одной системы к другой является существенным для первокурсников. Только 18 % на вопрос: «Какие трудности возникли у Вас в связи с переходом к новой системе образования?», ответили - «Никаких». Остальные же среди имеющихся трудностей отметили: адаптацию к новому месту учебы, необходимость запоминать большой объем информации, недостаток времени. Среди причин, вызывающих сложность у студентов включиться в учебный процесс, были названы: лень, безответственность, недостаточная степень организованности, неподготовленность к взрослой жизни. Причем, из 20 опрошенных причину сложности приспособления к новым условиям обучения видят в себе только 25%. Остальные 75% считают, что проблема с адаптацией вызвана внешними факторами - необходимостью адаптации к новому месту проживания и учебы, к новому, еще не сформировавшемуся коллективу, непониманием одногруппников.

Все опрошенные считают, что формирование коллектива в группе студентов необходимо. В качестве обоснования, например, отдельные студенты сформулировали

доводы в пользу способности коллектива стимулировать личность к более продуктивному процессу обучения. Однако только 73% опрошенных в конце первого месяца учебного года положительно ответили на вопрос: «Сформировался ли в их группе коллектив?».

Фактически 100% опрошенных отказались от помощи со стороны при сформировавшихся у них трудностях. Однако перечень мероприятий, который был предложен самими студентами в качестве дополнительных для обеспечения успешной адаптации первокурсников, свидетельствует о том, что всё-таки они рассчитывают на нее. Среди мероприятий, которые помогли бы в успешной адаптации, первокурсники назвали мероприятия, направленные на ускорение сплочения коллектива (проведение различных викторин, интеллектуальных конкурсов, дней здоровья), на повышение адаптации студентов к новому месту учебы и жизни (экскурсии по ВУЗу, получение информации о месте предоставления иногородним студентам медицинской помощи и т.д.), на адаптацию к высокой нагрузке (психологические тренинги во время перерывов).

Таким образом, проведенный анализ показал, что при переходе от одной системы образования к другой у бывших школьников действительно возникают проблемы адаптации к новым условиям как обучения, так и условиям социализации. Успех адаптации в сложившейся ситуации будет зависеть как от самих студентов, так и от грамотного педагогического управления данным процессом, применения новых педагогических технологий.

Заключение

В Институте Экономики и Менеджмента КГУ им. И. Арабаева созданы благоприятные условия для быстрой и успешной адаптации учащихся к новым условиям обучения. В пользу этого свидетельствует преобладающее среди студентов мнение о легкости адаптации в ВУЗе и сплоченности учебных групп, кроме того, наличие среди респондентов тех, кто считает, что не нуждается в помощи в адаптационный период.

Однако уровень тревожности во время экзаменационной сессии (модульно-рейтинговая система) среди студентов довольно высок, так как они испытывают чувство тревоги, и, хотя не имеют проблем со сном, половина девушек страдают от головных болей, а очень значительная доля студентов восстанавливаются после экзаменационной сессии (модульно-рейтинговая система) более недели. Возможными причинами головных болей у студентов могут быть: хронотип, темперамент, метеозависимость, индивидуальные заболевания и повышенная чувствительность к высоким учебным нагрузкам, продолжительное нахождение в стрессовом состоянии во время экзаменационной сессии (модульно-рейтинговая система). Этот же перечень причин применим к той доле студентов, у которых на восстановление уходит более 2–3 дней. Люди с хронотипом «сова», как правило, спят меньше 6 часов, что само по себе пагубно влияет на организм, а в совокупности с темпераментом меланхолика, преимущественно находящегося в подавленном психологическом состоянии, или темпераментом холерика, преимущественно очень бурно реагирующего на все происходящее, нервная система молодых людей при этом работает на износ. Но могут иметь место и более глубокие причины, требующие индивидуального выявления и решения.

Список литературы:

1. Воронин А. С. Словарь терминов по общей и социальной педагогике / А. С. Воронин. Екатеринбург, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. 135 с.
2. Чучелина Е. В. Психологические факторы социально-психологической адаптации студенческой молодежи в условиях вуза: Дисс. канд. психолог. наук. Самара, 2007. 168 с.
3. Ковригина И. С. Социально-психологическая адаптация: сущность, виды и стадии формирования // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук, 2009. № 9. С. 201–207.

4. Резникова Е.А., Солодухова О.Г. Особенности адаптивной ситуации личности в период студенчества/З б. Украина «Актуальные проблемы психологии» – Киев – 2008 – с. 199-206.
5. Тимошко Г.В. К вопросу об адаптации студентов 1 курса к обучению в ВУЗе /Вестник МЭГИ – Гуманитарные науки – 1996 – №1.
6. Якунин В.А. Педагогическая психология: учебное пособие. СПб.: Полиус, 2006. С. 24–53.\
7. Судакова Т.Г., Полатиди К.О. Первокурсники в социальном коллективе ВУЗа: проблемы адаптации / Актуальные вопросы общественных наук: социология, политология, философия, история. 2014. № 38. [Электронный ресурс]. Режим доступа. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/pervokursniki-v-sotsialnom-kollektive-vuza-problemy-adaptatsii>.
8. Маклаков А.Г., Головешкин И.Д. Особенности адаптации студентов первого курса к образовательной среде ВУЗа // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2011. С. 29-37.
9. Стафеева Ю.В. Роль студенческого коллектива в адаптации студентов первого курса к условиям обучения к условиям обучения в высшей школе // Вестник Краунц. Гуманитарные науки. 2014. № 2 (24). С. 104-108.
10. Каганов А.Б. Рождение специалиста: профессиональное становление студента. Мн.: Изд-во: БРУ, 1983. 111 с.
11. Левченко М.В. К вопросу об адаптации студентов младших курсов к условиям обучения в педВУЗе // Психологические и социально-психологические особенности адаптации студентов. Ереван, 1973. С.81-83.
12. Андреева Е.А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии // АНИ: педагогика и психология. 2016. – Т. 5. – № 1(14). – С. 140-143.