

УДК 378.126  
DOI: 10.57145/27128474\_2022\_11\_03\_04



©2022 Контент доступен по лицензии CC BY-NC 4.0  
This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

## АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ – ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ

© Автор(ы) 2022

**ЛЕХТЯНСКАЯ Лариса Владимировна**, кандидат экономических наук, доцент, доцент кафедры «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин», научный сотрудник отдела учебно-воспитательной и научной работы  
*Владивостокский государственный университет, филиал в г. Находка*  
692900, Россия, Находка, [lirika20042004@mail.ru](mailto:lirika20042004@mail.ru)

SPIN: 1523-1920

AuthorID: 740395

ORCID: 0000-0002-0030-9775

**Аннотация.** В статье автор рассматривает процесс адаптации как сложный период для тех, кто только начал знакомиться с обучением в вузе. Адаптация в новом коллективе, новом учреждении представляет серьёзную и самую главную задачу для первокурсника, которую предстоит преодолеть. Предметом исследования является адаптация студентов первого курса Владивостокского государственного университета, филиала в г. Находка к новым условиям обучения. Автор уделяет внимание разным аспектам адаптации студентов первого курса. Студент должен проявлять готовность к адаптации, со стороны ВУЗа – обеспечение комфортной среды. В статье рассматриваются вопросы, характеризующие переход в новые условия обучения, обеспечение успешной адаптации в соответствии с режимом функционирования ВУЗа, знакомство с традициями студенческой жизни. Автор уделяет внимание социально-психологической адаптации студентов. Данное исследование междисциплинарного характера. Выявлены причины, которые возникают в ходе адаптации. Для быстрого прохождения адаптации главная роль отводится студентам, обучающимся в одной группе, сложившимся дружеским отношениям, взаимодействию с куратором, общевузовским мероприятиям, направленным на сплочение коллектива, заинтересованности в общении, информационной составляющей. В результате исследования был отмечен высокий процент адаптированных студентов первого курса к новым условиям обучения. Автор обращает внимание на неоспоримую связь быстроты адаптации и эффективности обучения. В результате исследования дезадаптированные студенты не выявлены. В ходе исследования были определены студенты, у которых процент адаптированности можно оценить как недостаточный. Автор статьи делает вывод о том, что в филиале ВВГУ г. Находка создано всё необходимое в организации образовательного процесса для адаптации студентов, а значит эффективного обучения.

**Ключевые слова:** адаптация, образовательный процесс, развитие, социальные и психологические проблемы, межличностные отношения, профессиональная ориентированность, студенты.

## STUDENT ADAPTATION IS AN IMPORTANT FACTOR OF EFFECTIVE LEARNING

© Author(s) 2022

**LEKHTYANSKAYA Larisa Vladimirovna**, Candidate of Economic Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Humanitarian and Socio-Economic Disciplines, Researcher at the Department of Educational and Scientific Work  
*Vladivostok State University, branch in Nakhodka*  
692900, Russia, Nakhodka, [lirika20042004@mail.ru](mailto:lirika20042004@mail.ru)

**Abstract.** In the article, the author considers the process of adaptation as a difficult period for those who have just begun to get acquainted with studying at a university. Adapting to a new team, a new institution is a serious and most important task for a freshman to overcome. The subject of the study is the adaptation of first-year students of Vladivostok State University, a branch in the city of Nakhodka, to new learning conditions. The author pays attention to various aspects of the student's adaptation in the first year. On the part of the student - readiness for adaptation, on the part of the university - providing a comfortable environment. The article discusses issues that characterize the transition to new learning conditions, ensuring successful adaptation in accordance with the mode of functioning of the university, familiarity with the traditions of student life. The author draws attention to the socio-psychological adaptation of students. This study is interdisciplinary in nature. The reasons that arise in the course of adaptation are revealed. For the rapid passage of adaptation, an important role is given to classmates, the established friendly relations between those who entered the university, interaction with the curator, university-wide events aimed at team building, interest in communication, and the information component. In the course of the study, a high percentage of first-year students adapted to the new learning conditions was noted. The author draws attention to the undeniable connection between the speed of adaptation and the effectiveness of training. As a result of the study, maladjusted students were not identified. In the course of the study, students were identified whose adaptability percentage can be assessed as insufficient. The author of the article concludes that the branch of the VVGU in Nakhodka has everything necessary to organize the educational process for the adaptation of students, which means effective training in the specialties chosen by the students.

**Keywords:** adaptation, educational process, development, social and psychological problems, interpersonal relations, professional orientation, students.

### ВВЕДЕНИЕ.

*Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.*

В современных образовательных учреждениях высшего образования главной является задача эффективности обучения. Однако отметим, что главной педагогической задачей на первом курсе является адаптация. Используются технологии для быстрого прохождения адаптации, организационные методы, применяемые в ВУЗе.

У всех адаптация проходит по-разному. Многим студентам-первокурсникам сложно привыкнуть к новому окружению, завести новые знакомства и влиться в новый коллектив.

Первокурсникам, в первую очередь, надо «проявить себя» в новом коллективе. Попытайтесь подружиться со студентами своей группы, участвовать в интересном проекте. Самое главное – быть самим собой. Важно понимать, что адаптация длится определенный период, и чем быстрее студент настроит себя на обучение в новых условиях, тем быстрее этот период закончится.

Переломным моментов в жизни ребёнка можно назвать поступление из школы в ВУЗ, из-за отсутствия навыка самостоятельно, без помощи взрослого адаптироваться к новым условиям жизни, не сформирована способность безболезненно пережить эту серьёзную и значимую перемену в жизни. Адаптация в новом коллективе, новом учреждении представляет серьёзную

и самую главную задачу для первокурсника, которую предстоит решить. Чем быстрее это произойдёт, тем больше вероятность успешного и эффективного обучения в дальнейшем.

Вопрос социальной адаптации занимает значительное место. В этот период происходит формирование коллектива, группы, начинают выделяться студенты-лидеры. Студент осознаёт свою новую роль в группе. Для многих этот процесс происходит легко, сопровождаясь небольшим волнением, как это бывает при встрече и знакомстве с новым, неизведанным, интересным. Зависит скорость прохождения адаптации, во многом, от типа нервной системы студента, опыта, чувства веры в свои силы. Важным является умение строить коммуникацию внутри группы, так как складывающиеся новые взаимодействия и дружба являются опорой в новых условиях. Играет значительную роль чувство поддержки и взаимопомощи, умение сохранять спокойствие в возникающих непривычных ситуациях. Большую роль для адаптации студентов играют общеузовские мероприятия, которые помогают быстрее и безболезненнее пройти этот сложный для многих период. Проходит процесс адаптации студентов, начиная с первых дней обучения. С 1 курса недавние школьники вынуждены приспосабливаться к необычным для себя условиям, при поступлении в ВУЗ у них новая роль студента. Эффективность процесса обучения зависит от возможности приспособиться к разнообразным требованиям среды: социального, физического характера. В этот период важно, чтобы не возникало ощущение внутреннего дискомфорта, а так же конфликта со средой. Нужно отметить, что обучение в ВУЗе отличается от школьного, эффективность его зависит от быстроты включения студента в процесс обучения, способность организма ребёнка приспособиться к новым условиям, в которых он находится, к другой организации процесса образования и получения знаний.

Отмечается сложное прохождение адаптации у тех студентов, которые поступили учиться в учреждение, расположенное далеко от места предыдущего проживания. Здесь нужно учитывать следующие факторы, осложняющие комфортность внутреннего ощущения при проживании на новом месте. Во-первых, ребёнок далеко находится от семьи, поддержка родителей исключается или очень ограничена. Во-вторых, имеют место сложности, возникающие при устройстве быта на новом месте, ориентация социального характера. В-третьих, если ребёнок переезжает учиться в другой регион, то ему нужно приспособиться и к особенностям культуры данной территории. Студенты, приезжающие из других территорий проживания для обучения в ВУЗе, значительно меняют привычный для них образ жизни. Им приходится самим заботиться о своем быте, питании. Сами организуют свой день, планируя режим работы и отдыха. Иногда это в первый год обучения не очень хорошо получается. Всё это накладывает отпечаток на эффективность обучения.

Как протекает адаптация, можно судить и по тому, как ребёнок осваивает предметы. В некоторых случаях могут возникать проблемы со здоровьем. Студент, не справившийся с большой нагрузкой в период адаптации, может демонстрировать проблемы с общим фоном настроения, низким уровнем успеваемости, часто возникающими заболеваниями разной этимологии, начиная от простудных заболеваний и заканчивая серьёзными расстройствами, которые могут возникнуть в организме. На начальном этапе прохождения адаптации значимыми будут контроль своих действий, дисциплина, способность самоорганизации. В том числе организовать себя в учебном процессе, наладить бытовую составляющую для комфортного проживания, коммуникации с окружающими студентами из группы, а так же преподавателями.

Социальная адаптация протекает в рамках приспособления к окружающим условиям. В процессе соци-

альной адаптации индивидуумом решается задача, как влиться в коллектив, а иначе, он остаётся с самим собой.

*Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы.*

Исследователи обращают внимание на важность гуманистической модели в образовании, направленность на личность, развитие творческого поиска первокурсника и преподавателя. Это взаимодействие может успешно реализовываться после прохождения студентами адаптационного периода. Учёными явление адаптации рассматривалось уже не первое десятилетие. Давалась характеристика адаптации не только как состояние человека, но и как процесс.

В период прохождения адаптации студентом приобретаются равновесие и устойчивость перед воздействующими факторами социальной среды. Однако может возникнуть асоциальное поведение при нахождении студента в новой для него среде, под воздействием психогенного формирования личности, с изменением, по возникшим когда-то причинам. Это приводит обучающегося к затруднению становления профессионально в период обучения.

Рассмотрим, как ученые характеризуют понятие адаптации. Н.С. Кунова представляет характеристику образовательной среды ВУЗа, останавливаясь на происходящей в настоящее время модернизации всей системы российского образования. В статье обозначены и проанализированы трудности студентов-первокурсников в период адаптации к новым правилам обучения. В работе не только определяются условия, необходимые для благополучного «вхождения» будущего специалиста в стены вуза, но и обосновывается ведущая, весьма значимая роль педагога (куратора) в успешной адаптации каждого студента-первокурсника [1]. Н.Н. Мачурова в статье показывает, как протекает адаптация студентов, какие есть особенности у студентов к новой образовательной среде. Дается взаимосвязь успеваемости с типом личности и социальным положением в коллективе [2]. В.В. Неклюдова в своей работе описывает коммуникативную компетентность студентов аграрного вуза, с целью решения проблемы социальной адаптации студентов. Автор рассматривает вопросы межличностных коммуникаций студентов, проблему замкнутости студентов. Определяет мероприятия, направленные на развитие коммуникативной компетентности студентов [3]. Л.Ш. Гимадиева в работе рассматривает основные цели познавательной деятельности студентов, способы и возможности ее активизации [4]. В статье авторы А.К. Первушина, Л.К. Аницоева рассматривают понятие адаптации первокурсников. Дается терминологическое пояснение понятию «адаптация». Определены критерии адаптации, выявленные на основе различных методов исследования. Согласно полученным результатам, выявляется главный фактор адаптации студентов первого курса [5]. В работе В.В. Заморуевой описано психологическое состояние сирот, их возможность адаптироваться в новом учебном учреждении [6].

В статье Т.Г. Волкова, Б.К. Оспанова, Г.С. Жапарова описана проблема адаптации в ВУЗе. Выделено три уровня протекания адаптационного процесса. Актуальность и практическая значимость качественного решения этой проблемы подчеркивает ряд факторов: фактор культурной адаптации, фактор большого города, фактор поликультурной среды. В статье представлены результаты изучения данных факторов на основании анкетирования студентов [7]. Об особенностях приспособления человека к меняющимся условиям жизни и профессиональной деятельности в науке о человеке и в медицинской психологии посвящена работа авторов А.Н. Алехина, О.В. Андриюшевич. Они рассматривают теорию адаптации, характеризуют переход к самостоятельной жизни как стрессовую ситуацию, при которой

нужны усилия для формирования адекватных отношений личности. Описывают, что данный период совпадает с возрастным кризисом идентичности [8].

Авторы Н.В. Ефремова, И.И. Кудрявцева описывают сложности онлайн-обучения и трудности, с которыми столкнулись преподаватели и студенты многих стран. Также указываются и несомненные достоинства этого формата преподавания. В качестве примера приводится опыт работы кафедры русского языка и социально-культурной адаптации на занятиях русского как иностранного в медицинском вузе с иностранными студентами [9]. Рассуждая по данному вопросу, А.А. Кузьмишкин, Н.А. Кузьмишкина, А.И. Забиров, И.Н. Гарькин называют одним из ведущих условий для эффективности процесса адаптации управление целенаправленное, которое осуществляет педагог. Они говорят о том, что при управлении, в процессе обучения, на первом курсе обеспечивается возможность плавного перехода и становления другой стадии развития личностных отношений – совершенной. В этой связи необходимо обозначить критерии, которые бы позволяли определить, продуктивно ли происходит адаптация студента в обучающей среде. Одна из важных ролей в данном процессе отводится куратору. Его роль неоспорима для первокурсников, так как целью деятельности куратора является формирование гражданской, правовой, патриотической позиций; способствует развитию и формированию духовной культуры. Куратор является тем человеком, который помогает в становлении социальной и профессиональной компетентности у студента, заботится о воспитании здорового образа жизни. Благодаря работе куратора осуществляется помощь в организации познавательного процесса.

Мероприятия, проводимые в ВУЗе, также оказывают содействие для самореализации личности, становление интеллектуального и духовного потенциалов [10]. В.Т. Лисовский в своей работе писал, что адаптация студентов является сложным и динамичным процессом. Так же это многоступенчатый процесс, имеющий в основе адаптацию системы мотивации потребностей. Возникающие ситуации, требующие адаптации, имеют место из-за изменений в учебной среде, когда бывший школьник поступает в ВУЗ. Учёный этому явлению даёт название дидактической адаптации. Она возникает к формам и методам обучения в ВУЗе, новым методам контроля. При прохождении студентами адаптации изменяются психофизические, психологические характеристики студента [11]. Л.А. Сагитова, Р.Н. Сагитов определяют адаптацию как большую проблему для студента, которую необходимо быстро решить. Указывают на то, что желателен положительный результат. Подчёркивают значимую роль преподавателей, в особенности, куратора. Называют новую роль, которую приобретает первокурсник, эта роль – студент. Дают рекомендации, позволяющие снизить факторы дезадаптации [12]. В статье А.В. Понамарева и Е.В. Осипчуковой рассматриваются основы комплексного подхода к адаптации как системе. Учёные приводят результаты социологических исследований, определяющие внутренние и внешние факторы, которые оказывают влияние на ход адаптации первокурсников [13].

О психической адаптации студента пишет в статье А.С. Авдеенко, в которой детально рассказывается о проблеме адаптации и дезадаптации студентов в условиях обучения в вузе. Примеры, приведенные в этой статье, помогают четко понять, как студенту психологически подготовиться к поступлению в ВУЗ и приспособиться к новому коллективу [14]. А.А. Виноградова описывает критерии, условия необходимые для успешной адаптации. Выделяет уровни адаптации. Автор предлагает подходы для реализации процесса обучения [15].

#### МЕТОДОЛОГИЯ

*Формирование целей статьи (постановка задания).*

Цель статьи – продемонстрировать необходимость использования различных методов в прохождении адап-

тации в процессе обучения, описать их, показать важность адаптации в образовательном процессе. Выделить главные преимущества адаптации в реализации эффективного образовательного процесса.

*Методология исследования.*

При исследовании были использованы методы теоретического блока: проведён анализ действий преподавателей в период адаптации студентов, учебной и методической литературы. Эмпирические методы: констатация, педагогический эксперимент, наблюдение.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ

*Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов.*

Для адаптации студентов первого курса колледжа в рамках ВУЗа были запланированы и проведены ряд мероприятий, которые решали вопросы адаптации, включения в студенческую жизнь и учебную деятельность студентов первого курса. Первым мероприятием, проведённым в рамках программы адаптации, было участие команд в интеллектуальном КВИЗе о патриотизме. Адаптация команд прошла успешно. Студенты показали сплочённость и активность. Студенты быстро и правильно отвечали на вопросы КВИЗа. Участвовавшие в данном мероприятии студенты стали держаться вместе, у них появились общие интересы. Для дальнейшего сплочения и адаптации групп первокурсников был организован и проведён «День здоровья». Это мероприятие способствовало развитию коллективизма, раскрепощению внутренних талантов и решало вопросы адаптации. В рамках мероприятий по адаптации прошли родительские собрания. Они позволили кураторам узнать особенности студентов, оказать помощь родителям в совместном решении вопроса адаптации первокурсников. С группами работал педагог-психолог, проводил уроки по сплочению коллектива и выявлению проблемных ситуаций. Регулярно проводились кураторские часы, которые давали возможность использования различных форм, таких как беседы на темы сплочения, выявления творческого потенциала у студентов, презентации, обсуждения. Это способствовало у студентов пониманию того, какими способами достигается взаимодействие между студентами одной группы, что представляет собой внутренний мир личности. Развитие различных продуктивных способов взаимодействия, формирование дружной группы возможно при условии доверительных отношений.

После вышеизложенных мероприятий было проведено эмпирическое исследование. Данное исследование выявило уровень адаптации студентов первого курса колледжа. Первое тестирование было проведено в начале обучения в ВУЗе, второе – после прохождения первой аттестации. В данном исследовании участвовали 23 студента по направлению подготовки «Право и организация социального обеспечения». Данное исследование проводилось в рамках мероприятий ВУЗа по адаптации студентов первого курса. Низкий показатель адаптивности студенческой группы в первые недели обучения был у 65 % из числа тестируемых студентов. Так же низкий показатель у 45 % тестируемых студентов был по отношению к учебной деятельности. Это характеризует низкое сплочение группы и сложности в коммуникации в начале обучения. В учебной деятельности проблемы с адаптацией выражались пассивностью при ответах на практических занятиях. 10 % из группы старались не проявлять себя на занятиях, устранились от общения с группой. В такой ситуации усвоение предметов идёт очень сложно, студенты не проявляют активности, стараются быть незамеченными. Второе тестирование показало, что у студентов после проведённых мероприятий в рамках программы наблюдается значительный рост показателей адаптивности. Всего 2 % студентов имели низкую динамику адаптации. С ними организована дополнительная работа по включению в коммуни-

кацию с группой и в учебный процесс. Результаты, проводимого исследования, являются актуальными и несут большую практическую ценность, в связи с тем, что выявлен процент с низкой адаптацией, данным студентам оперативно оказано внимание и помощь в адаптации, проводится дополнительная работа в целях эффективности дальнейшего обучения и вхождения в профессию. Составлен план действий куратора для построения системы мероприятий по адаптации, обучению, коммуникации в группе.

#### ОБСУЖДЕНИЕ

Адаптация студентов первого курса неразрывно связана с академическим успехом. В этом направлении важным является использование продуктивных методов для организации процесса обучения. Необходимо учитывать возможности и специфику образовательного пространства, а так же не исключать роль познавательной деятельности в данном возрастном периоде [16].

В процессе адаптации происходят изменения отношения студента к организации учебного процесса, он начинает понимать его содержание и значение преподаваемых предметов [17]. На протяжении всей жизни человек решает вопросы различного характера. И вопрос адаптации не завершается в ВУЗе. Здесь он учится приобретать навыки коммуникации в профессиональном направлении, строит взаимоотношения со студентами группы, с которыми он будет на протяжении нескольких лет обучаться профессиональным навыкам. Полученный навык адаптации в ВУЗе даст свои результаты в дальнейшей взрослой жизни [18].

Первокурснику предстоит гибко реагировать на изменившиеся условия. Он должен уметь принимать изменения в образовательном процессе, в дальнейшем – в профессиональной сфере для того, чтобы использовать и проявлять максимально эффективно свои возможности, для успешного формирования себя, как высококлассного и продуктивного специалиста. Высокая степень и умение адаптироваться – условие, которое позволит стать в будущем уверенным в себе человеком и высококлассным специалистом [19].

Специфика адаптации студентов ВУЗов состоит в особых условиях обучения, особенностях индивидуального характера формирующейся личности. В период поступления в университет молодой человек находится на этапе взросления. В этот период происходит социализация его как личности. Проблема адаптации, с которой сталкиваются студенты, должна решаться для того, чтобы студент мог полноценно чувствовать себя членом группы и эффективно учиться [20]. В случае дезадаптации возникает риск быть несоответствующим группе, профессии, уровню компетентности. В период обучения в ВУЗе становится более углубленным и дифференцированным процесс познания, доминирует самостоятельность в действиях и поступках, неотъемлемой чертой данного периода становится желание общения в группе с однокурсниками [21]. В этот период строят жизненные планы, определяется возможность самореализации. Важными факторами, способствующими адаптации, является общение, ценностная профессиональная ориентация. Главная задача педагога состоит в том, чтобы определить трудности, если таковые возникают у студентов в процессе адаптации, уметь их профессионально дифференцировать.

#### ВЫВОДЫ

Адаптация студентов первого курса имеет особенности. Они заключаются в том, что процесс адаптации студент проживает в новом коллективе, где влияние оказывает обстановка, складывающаяся в группе. Нужно внимательно смотреть, какой психологический климат в группе, комфортно и безопасно ли ощущают себя студент на лекциях, как взаимодействуют с однокурсниками. Немаловажный процесс – знакомство с преподавателями. Студенту необходимо понять стиль преподавания. Особенности обучения в ВУЗе являются: деятель-

ность, связанная с осмыслением лекционного материала; синхронизация самостоятельной работы; вдумчивое осмысление полученного материала; высокая степень самоконтроля. Правильная организация этой деятельности даёт прочность и устойчивые знания по изучаемым предметам. С точки зрения профессиональной адаптации, у студента происходит формирование заинтересованности к профессии, желание глубоко её познать, разбираться в механизмах и получить первый практический навык при прохождении практики. Успешность этого процесса зависит в том случае, когда вызывает здоровый интерес и соответствует способностям студента к выбранной профессии.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Кунова, Н. С. Особенности педагогического подхода к адаптации студентов в образовательной среде (на примере студентов-первокурсников технических вузов) / Н. С. Кунова, А. И. Коврижкин // Кадровый потенциал инновационного развития: II Международная научно-практическая конференция, Москва, 10 ноября 2021 года / Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана (национальный исследовательский университет). – Москва: Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2022. – С. 97-102.
2. Мачурова, Н. Н. Адаптация студентов первого курса к новой образовательной среде (на примере студентов Сыктывкарского лесного института) / Н. Н. Мачурова // Февральские чтения: Сборник материалов научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Сыктывкарского лесного института по итогам научно-исследовательской работы в 2012 году, Сыктывкар, 18–20 февраля 2013 года. – Сыктывкар: Сыктывкарский лесной институт, 2013. – С. 190-194.
3. Неклюдова, В. В. Коммуникативная компетентность студентов аграрного вуза как фактор социальной адаптации (на примере студентов Пермской ГСХА) / В. В. Неклюдова // Современное состояние прикладной науки в области механики и энергетики: материалы всероссийской научно-практической конференции, проводимой в рамках мероприятий, посвященных 85-летию Чувашской государственной сельскохозяйственной академии, 150-летию Русского технического общества и приуроченной к 70-летию со дня рождения доктора технических наук, профессора, заслуженного работника высшей школы Российской Федерации Акимова Александра Петровича, Чебоксары, 09–10 сентября 2016 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2016. – С. 675-681.
4. Гимадиева, Л. Ш. Активизация познавательной и мыслительной деятельности студентов для ускорения адаптации студентов в вузе / Л. Ш. Гимадиева // Высшее и среднее профессиональное образование как основа профессиональной социализации обучающихся: Материалы 13-ой Международной научно-практической конференции, Казань, 28 мая 2019 года / Под общей редакцией Р.С. Сафина, Е.А. Корчагина. – Казань: Общество с ограниченной ответственностью «Редакционно-издательский центр «Школа», 2019. – С. 139-141.
5. Первушина, А. К. Физическая активность студентов как фактор адаптации студентов первого курса к обучению в вузе / А. К. Первушина, Л. К. Анищова // Молодежь - науке - IX: Развитие сферы туризма, гостеприимства и спорта в контексте повышения уровня и качества жизни населения: Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 19–21 апреля 2018 года / Ответственный редактор С.В. Гриненко. – Сочи: Сочинский государственный университет, 2018. – С. 123-126.
6. Заморуева, В. В. Изучение психологических особенностей адаптации студентов - сирот начального этапа обучения и студентов - воспитанников семей / В. В. Заморуева // Психологическая наука и образование. – 2014. – Т. 6. – № 2. – С. 139-149.
7. Волкова, Т. Г. Проблема адаптации студентов первого курса в системе обучения вуза / Т. Г. Волкова, Б. К. Оспанова, Г. С. Жапарова // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. – 2020. – № 1. – С. 10-16.
8. Алехин, А. Н. Медико-психологические аспекты адаптации студентов к обучению в вузе (на примере студентов Герценовского университета) / А. Н. Алехин, О. В. Андриусевич // Вестник Герценовского университета. – 2009. – № 12(74). – С. 22-25.
9. Ефремова, Н. В. Адаптация иностранных студентов при онлайн - обучении иностранных студентов в медицинском вузе / Н. В. Ефремова, И. И. Кудрявцева // Опыт и перспективы развития экспортного потенциала образовательных услуг в высшем образовании: Материалы международной научно-практической онлайн - конференции, Курск, 03 июня 2021 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2021. – С. 114-117.
10. Кузьмишкин, А. А. Адаптация студентов первого курса в вузе / А. А. Кузьмишкин, Н. А. Кузьмишкина, А. И. Забитов, И. Н. Гарькин. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 3 (62). – С. 933-935. – URL: <https://moluch.ru/archive/62/9664/> (дата обращения: 05.10.2022).
11. Лисовский В.В. Духовный мир и ценностные ориентации молодежи России: Учеб. пособие для студентов вузов / В.Т. Лисовский. - СПб.: СПбГУП, 2000. - 508 с.: табл.; 21 см. - (Библиотека гуманитарного университета / С.-Петерб. гуманит. ун-т профсоюзоз; Вып. 11
12. Сагитова, Л. А. Адаптация студентов-первокурсников в колледже / Л. А. Сагитова, Р. Н. Сагитов. – Текст: непосредственный //

Образование и воспитание. — 2017. — № 5 (15). — С. 135-139. — URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/74/2802/> (дата обращения: 03.10.2022).

13. А. В. Пономарев, Е. В. Осипчукова, Адаптация студентов первого курса к системе высшего профессионального образования: от теории к практике / Образование и наука. 2007. N 1 (43) URL: [https://elar.rsvpi.ru/bitstream/123456789/33350/1/edscience\\_2007\\_01\\_07.pdf](https://elar.rsvpi.ru/bitstream/123456789/33350/1/edscience_2007_01_07.pdf) (дата обращения: 06.10.2022).

14. Авдеевко А.С. Психологическая адаптация студентов вуза / А.С. Авдеевко // Совет молодых учёных и специалистов Челябинской области. - 2016 - Т. 4 - №2 (13). - с. 4-8.

15. Виноградова А.А. Адаптация студентов первых курсов к обучению в ВУЗе / Образование и наука. 2008. № (54) URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-studentov-mladshih-kursov-k-obucheniyu-v-vuze/viewer> (дата обращения: 12.09.2022)

16. Остапенко Н.А. Адаптация студентов-первокурсников в условиях многоуровневого образовательного комплекса как педагогическая проблема // Современные наукоемкие технологии. — 2020. — № 5. — С. 213-217; URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38059> (дата обращения: 06.11.2022).

17. Яницкий, М.С. Основные психологические механизмы адаптации студентов к учебной деятельности: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07 / М.С.Яницкий. Иркутск, 1995. - 147 с.

18. Ермилова, М. В. Психологические условия адаптации студентов в вузе / М. В. Ермилова // Наука, образование и инновации : сборник статей международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 15 октября 2016 года. — Екатеринбург: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2016. — Р. 187-189.

19. Корепанова, Е.В. Психологическое сопровождение адаптации первокурсников в диаде «преподаватель - студент»: дис.к.псих.н. 19.00.03 / Е.В. Корепанова, Тамбов, 2003. - 275 с.

20. Бороздина, Е. А. Деятельность студента-куратора по обеспечению психологической безопасности студентов-первокурсников в период адаптации к образовательной среде вуза / Е. А. Бороздина, А. В. Красушкина // Череповецкие научные чтения - 2016: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. В 3 частях, Череповец, 16-17 ноября 2016 года / Ответственный редактор Е.В. Целикова, — Череповец: Череповецкий государственный университет, 2017. — С. 28-29.

21. Корепанова Е. В. Адаптация студента в диаде «преподаватель - студент» / Е. В. Корепанова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2001. — № 3-4(23). — С. 54-55.

Received date: 10.11.2022

Revised date: 24.11.2022

Accepted date: 10.12.2022