

УДК: 613.86+612.821

***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ***

***Акименко Г. В.***

*кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры психиатрии,  
медицинской психологии и наркологии*

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет  
Минздрава России,  
Россия, г. Кемерово.*

***Начева Л.В.***

*доктор биологических наук, профессор, заведующий, доцент кафедрой  
биологии*

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет  
Минздрава России,  
Россия, г. Кемерово*

**Аннотация.** В статье автор раскрывает такие понятия как «социально-психологическая адаптация», «адаптированность». Особое внимание уделено изучению уровня тревожности и стрессоустойчивости студентов первого курса. Предпринята попытка раскрыть психологические особенности и проблемы адаптации студентов к обучению в медицинском вузе. Исследования проводились по стандартным методикам определения реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина и Дж. Тейлора.

**Ключевые слова:** личностная тревожность, адаптированность, процесс адаптации, социально-психологический процесс адаптации студентов первого курса, «дезадаптивность», диагностические методики.

***PSYCHOLOGICAL FACTORS SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING  
IN MEDICAL SCHOOL***

***Akimenko G. V.***

*candidate of historical Sciences, associate Professor, associate Professor of psychiatry, medical psychology and narcology*

*Kemerovo state medical University of the Ministry of health of Russia, Russia, Kemerovo.*

***Nacheva L. V.***

*doctor of biological Sciences, Professor, head, associate Professor, Department of biology,*

*KEMEROVO state medical University, Ministry of health of Russia, Kemerovo, Russia.*

**Annotation.** In the article the author reveals such concepts as «social and psychological adaptation», «adaptability». Special attention is paid to the study of the level of anxiety and stress resistance of first-year students. An attempt is made to reveal psychological features and problems of adaptation of students to training in medical high school. The studies were carried out according to standard methods for determining reactive and personal anxiety of spielberger-Hanin and j. Taylor's.

**Key words:** personal anxiety, adaptability, adaptation process, socio-psychological process of adaptation of first-year students, «maladaptivity», diagnostic techniques.

**Введение.** В связи с происходящей в России в рамках Болонского процесса модернизацией высшего медицинского образования, в основу которой заложен компетентностный подход, особую актуальность приобретает проблема социально-психологической адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе.

В современных условиях в организации профессиональной подготовки студентов в рамках компетентного подхода существует ряд актуальных проблем, в числе которых интенсификация процесса адаптации студентов младших курсов.

Преодоление проблем, возникающих в процессе «вхождения» первокурсника в новую для него систему вузовских отношений определяется исследователями термином «адаптация» [1].

Проблема адаптации личности обучающегося исследовалась как отечественными (Б.Г. Ананьев, В.Г. Лисовский, В.А. Сластенин и др.), так и зарубежными (Дж. Брунер, Р. Мэй и др.) учеными.

Установлено, что в ходе социально-психологической адаптации к образовательной среде медицинского университета первокурсник должен научиться управлять своим поведением, овладеть навыками эффективного тайм-менеджмента, наработать навыки самостоятельной внеаудиторной работы. У обучающегося должны сформироваться общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции, необходимые для успешного овладения выбранной профессией. Быстрая адаптация к учебной и социальной жизни в вузе является основой дальнейшего развития обучающегося не только как личности, но и в будущем как востребованного профессионала [4].

**Цель исследования:** изучение особенностей социально-психологической адаптации обучающихся в медицинском университете и психологических факторов, определяющих её успешность.

**Объект исследования:** адаптационные процессы и психоэмоциональная сфера обучающихся на первом курсе медицинского университета.

**Предмет исследования:** психологические факторы, влияющие на успешность социально-психологической адаптации первокурсников и уровень тревожности студентов на этапе адаптации к учебной деятельности в вузе.

**Материалы и методы:** В рамках проведенного исследования были использованы методики исследования уровня тревожности Дж. Тейлора (J.R.Taylor) и шкала тревоги Спилбергера-Ханина (State-Trait Anxiety Inventory - STAI), а так же опросник «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой и А. В. Крылова.

В исследовании приняли участие 100 обучающихся на 1 курсе по лечебного факультета в Кемеровском государственном медицинском университете (КемГМУ). В числе респондентов: 43 юноши и 57 девушек. Средний возраст – 18,6 лет. Отбор респондентов осуществлялся методом случайной выборки. Исследование проводилось в 2017/2018 уч.году.

Как показало изучение научных источников, адаптация представляет собой целостный биологический, физиологический, психологический, социальный и педагогический процесс, который носит сугубо индивидуальный характер, что в значительной мере определяет степень её воздействия на личность.

Доказано, что процесс адаптации также связан с приспособлением организма к устойчивым и меняющимся условиям среды и к изменениям и в самом себе [6, с.264].

Ведущую роль в процессе социально-психологической адаптации играют механизмы психики, обеспечивающие обратную связь организма человека со средой и прижизненное накопление знаний, умений и навыков необходимых в том числе для профессиональной деятельности.

В современной научной литературе социально-психологическая адаптация рассматривается как привыкание индивида к новым условиям среды с затратой определенных сил организма, а также взаимное приспособление индивида и среды, которое связано трудностями усвоения новых социальных норм, установления и поддержания студентом определенного статуса в новом коллективе [2, с.143].

С точки зрения А.А. Реана, социально-психологическая адаптация – это активное самоизменение личности в соответствии с требованиями ситуации [6, с.123].

Успешная социально-психологическая адаптация является предпосылкой активной деятельности обучающегося в вузе и ее необходимым условием. Ведущая роль в процессе адаптации в медицинском университете принадлежит учебной деятельности обучающегося.

Приоритетным направлением в данной работе является развитие дивергентных, креативных и логических качеств мышления студента. Решение этой задачи в вузе осуществляется в том числе в процессе изучения гуманитарных дисциплин и, в частности, курсов психологии и философии.

Адаптация студентов первокурсников имеет ряд особенностей, среди которых, как отмечают исследователи, выделяются отсутствие у молодых людей на момент поступления в вуз привычной взаимопомощи и моральной поддержки школьного коллектива; недостаточная психологическая готовность к обучению в условиях вуза; несформированность навыков психологического саморегулирования поведения и деятельности; отсутствие повседневного контроля со стороны педагогов и родителей; формирование путём «проб» и «ошибок» оптимального режима труда и отдыха в новых социальных условиях; отсутствие навыков организации самостоятельной внеаудиторной и аудиторной работы [5]; непрерывность и высокий темп образовательного процесса в медицинском университете; непривычная структурированность среды вуза; жесткие регламентированные требования, предъявляемые к обучающимся; необходимость наладить коммуникативный контакт в студенческой группе, на курсе и с преподавателями [7, с. 147].

Основным фактором, к которому надо адаптироваться студенту в первую очередь, является организация учебного процесса в вузе, которая принципиально отличается от средней школы.

Обучающиеся с первых дней сталкиваются с новыми формами и методами обучения, отличными от школьных; у них меняется режим труда и отдыха, сна и питания, организации свободного времени; возрастают эмоциональные нагрузки так как учебная деятельность требует от студента ежедневного большого нервного напряжения. Последнее ухудшает функциональное состояние организма в целом, в том числе и умственную работоспособность. На снижение функциональных возможностей организма студентов неблагоприятное влияние так же оказывают и перегрузки, которые сопровождаются изменениями в сердечнососудистой системе и нарушениями симметрии кровоснабжения полушарий головного мозга [8, с. 14].

Заметное влияние на процесс адаптации студентов оказывает реализация изменений в нормативных документах государственного уровня (ФГОС ВО и др.), интернализация студенческого общества; применение интерактивных образовательных технологий; повышение требований работодателей к выпускникам и др. [9, с. 18].

Как следствие, высокий уровень овладения первокурсниками профессиональными знаниями и умениями, их социально-психологическое, психическое и соматическое благополучие во многом зависят от того, насколько быстро и эффективно будут завершены адаптационные процессы.

Причин, порождающих возникновение проблем в процессе адаптации студентов к новым условиям, много. Одной из самых значимых, на наш взгляд, является, отсутствие в российской системе образования преемственности между средней и высшей школой.

Обучение в средней школе, в настоящее время преимущественно сориентировано на подготовку к успешной сдаче Единого государственного экзамена (ЕГЭ) по профильным для выбранного вуза предметам. Как результат, будущие студенты подготовлены к запоминанию больших по объёму блоков учебного материала, но при этом у них не сформированы

навыки самостоятельной учебной работы, умение мыслить, анализировать, размышлять [2, с.142].

В процессе социально-психологической адаптации к образовательному процессу в университете отсутствие навыков самостоятельной подготовки к лекциям и практическим занятиям (в рамках обучения по учебному плану ФГОС ВО на этот вид работы отводиться не менее 30% учебного времени) это вызывает у первокурсников психическое перенапряжение [3, с.210].

Обучение в медицинском университете накладывает свои специфические черты на процесс адаптации первокурсников. Во-первых, учебная аудиторная нагрузка студентов-медиков в среднем в два с половиной раза выше, чем у обучающихся, например, в гуманитарном или техническом вузе, что предъявляет высокие требования к состоянию соматического и психического здоровья будущих врачей [5].

Во вторых, общая концепция обучения в медицинском университете предполагает движение от изучения теоретических дисциплин к формированию профессиональных навыков необходимых в деятельности врача. Это требует не одномоментного, а постоянного напряжения физических, интеллектуальных и личностных сил студентов на протяжении 6 лет обучения в вузе.

Социально-психологическая адаптация студентов к обучению в вузе – это поэтапный, двусторонний, системный процесс формирования и развития когнитивных, мотивационно-волевых, социально-коммуникативных связей. Именно они характеризуют субъектное отношение обучающегося к основным видам деятельности студента в образовательной среде вуза.

Установлено, если процесс адаптации не завершится и обучающийся не сможет приспособиться к новым условиям учёбы, возникают дополнительные затруднения в освоении предмета деятельности, вплоть до нарушений ее регуляции.

В связи с этим современная система высшего образования должна с необходимостью предусматривать формирование объективных предпосылок для успешной адаптации личности студента при поступлении в высшее учебное заведение, моделируя процесс социально-психологической адаптации и управляя им. Это одна из актуальных задач, стоящих как перед профессорско - преподавательским составом вуза, так и перед социально-психологической службой университета.

Результатом процесса адаптации является адаптированность. В проведенном исследовании понятие «адаптированность» отражает результативную сторону процесса социально-психологической адаптации обучающихся.

Адаптированность студентов к обучению в вузе предполагает наличие следующих особенностей в поведении и деятельности обучающихся:

- удовлетворительное психологическое и физическое состояние обучающегося в учебных и внеучебных ситуациях в вузе;
- принятие и соответствие студентом социальным ожиданиям и предъявляемым к нему требованиям;
- готовность и способность придавать происходящему в вузе желательное для себя направление и пользоваться имеющимися условиями для успешного осуществления своих учебных и личностных стремлений и целей.

Проблема адаптации студентов тесно связана с вопросами их здоровья, профилактики заболеваний, вызванных условиями обучения в вузе и разработки способов коррекции состояния организма.

Особенности личности обучающегося накладывают отпечаток как на высшие психические, так и на физиологические функции.

Таким образом, социально-психологическая адаптация студентов предполагает активное приспособление индивида к условиям обучения в вузе. Главная функция социально-психологической адаптации – принятие



обучающимся сложившихся здесь форм социального взаимодействия в высшем учебном заведении.

Диагностика респондентов по опроснику «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой и А. В. Крылова, анкетирование, беседы и др., позволила выявить уровень сформированности основных компонентов социально-психологической адаптации обучающихся и наличие адаптационных проблем.

Тестирование проводилось два раза: в начале учебного года и перед зимней экзаменационной сессией.

В рамках проведенного исследования установлены уровни сформированности социально-психологической адаптации у студентов медицинского вуза в начале учебного года ( диаграммы 1-3).

Диаграмма 1.



Диаграмма 2.



Диаграмма 3.



Таким образом, на основании результатов тестирования по опроснику «Адаптированность студентов в вузе» можно сделать вывод о том, что у испытуемых, обучающихся по специальности «Лечебное дело», преобладает средний и повышенный уровень адаптированности к обучению в медицинском университете. Это свидетельствует о том, что обучающиеся чувствуют себя в вузе комфортно, легко находят общий язык с однокурсниками и преподавателями, осознано следуют принятым в университете нормам и правилам. Студенты успешно осваивают учебные предметы, в срок

выполняют учебные задания, учувствуют в научно-исследовательской работе и др.

### Динамика социально-психологической адаптации студентов в медицинском университете на I курсе

Диаграмма 4.

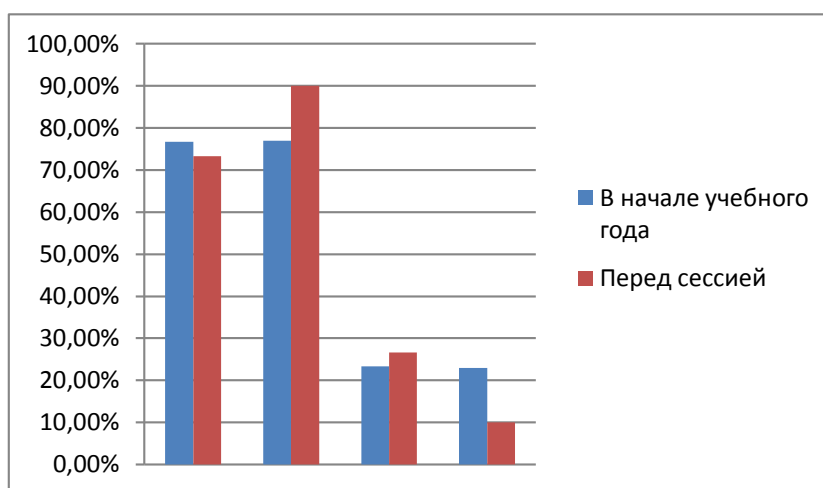
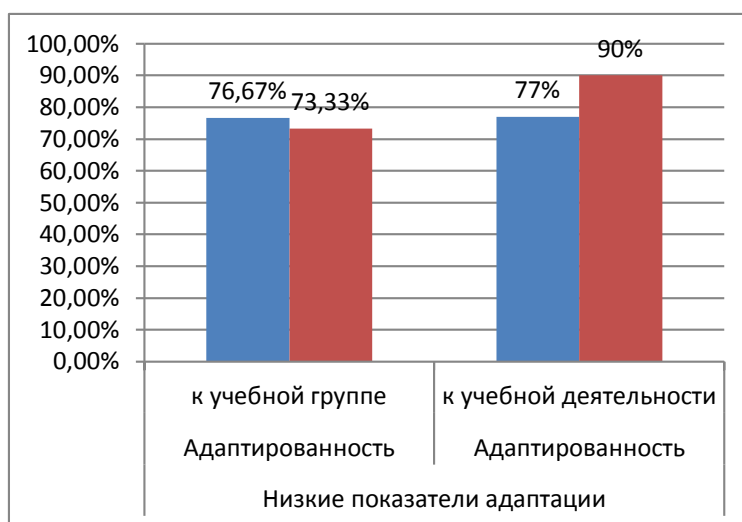


Диаграмма 5.



Анализ полученных данных свидетельствует о том, что динамика изучаемых показателей в период зимней сессии не значительна. У 73% респондентов имели место признаки дезадаптации. Это проявлялось в том числе в оценке экзаменационной сессии как психологически травматичной ситуации; в не приспособленности к изменению интенсивности учебных и физических нагрузок; в неумении мобилизоваться и самоорганизоваться; в проявлении повышенной раздражительности и конфликтности.

В целом, в рамках исследования условно были выделены три группы обучающихся.

В первой группе с высоким уровнем адаптации к учебной деятельности по мотивационному, познавательному и коммуникативно-поведенческому компонентам (36,8%) у испытуемых отсутствовали значительные трудности при освоении профессии будущей профессии врача. В рамках беседы опрошенные указывали на потребность в дополнительных консультациях преподавателя по отдельным предметам, как правило не входивших в список профильных на этапе поступления в университет.

Психоэмоциональное состояние членов данной группы характеризовалось средним (60%) и низким (36%) уровнем тревожности, уверенностью в своих силах, хорошими коммуникативными навыками. Основным фактором, вызывающим напряжение и страх, для представителей этой групп являлись зачёты и боязнь получить низкие оценки на экзаменах во время сессии. В целом, представители данной группы обучающихся в течение первого семестра успешно завершили процесс социально-психологической адаптации в вузе.

У первокурсников со средним уровнем социально-психологической адаптации к учебной деятельности (42,6%) нарушения процесса адаптации были связаны, прежде всего, с неумением организовать режим труда и отдыха, отсутствием навыков самостоятельной, и в первую очередь, внеаудиторной

работы и, как следствие, неподготовленность обучающихся к аудиторным занятиям; задолженность по коллоквиумам; недостаточные знания по отдельным дисциплинам и желание получить дополнительные консультации у преподавателей.

Выше указанные проблемы привели к возрастанию уровня тревожности у 48,3% первокурсников и неуверенности в правильном выборе вуза (как на занятиях, так и во время экзаменационной сессии). У 27,8% респондентов это проявлялось в беспокойстве по поводу своего положения в учебной группе, коммуникативной напряженности в отношениях с одногруппниками, преподавателями и деканатом.

Ведущими факторами, вызывающими негативные переживания у студентов 1 курса, в первую очередь, были трудности в сосредоточении внимания на аудиторных занятиях и конспектировании материала за преподавателем; несвоевременное выполнение заданий преподавателя для внеаудиторной самостоятельной работы; необходимость публичного выступления на практических и семинарских занятиях и др.

Для обучающихся на младших курсах это показатель среднего уровня социально-психологической адаптивности, значимый практически для половины студентов на традиционно самом сильном факультете университета.

В группе респондентов с низким уровнем адаптации (20,6%) опрошенные испытывали серьезные трудности в новой для себя учебно-профессиональной деятельности.

Как правило, студенты этой группы на аудиторных занятиях чувствовали себя некомфортно; редко отвечали на поставленные преподавателем вопросы по теме семинарского или практического занятия; редко с первой попытки верно отвечали на вопросы текущего тестового контроля знаний; боялись высказывать свою, отличную от других, точку зрения и др.

Значительная часть предметов и, в первую очередь, гуманитарные дисциплины, являлись для представителей этой группы сложными для понимания, в силу чего они не редко получали низкие оценки на семинарских, практических занятиях и коллоквиумах.

Большая часть юношей и девушек с низким уровнем социально-психологической адаптации отличались высоким (14,3%) или повышенным (64,3%) уровнем тревожности и демонстрировали как неуверенность в себе, так и заниженную самооценку.

Такие испытуемые не всегда успевали сделать то, что запланировали, отличались зависимостью эмоционального настроения от успехов в учебе или положения в учебной группе, т.е. демонстрировали проявление дезадаптивного поведения.

Эмоциональный дискомфорт первокурсников этой группы был обусловлен прежде всего личностной психоэмоциональной неустойчивостью; повышенной утомляемостью; уклонением от необходимости принятия решений и ответственности за их реализацию; склонностью уступать или отказываться от достижения целей при возникновении трудностей и др. При этом показатели «дезадаптивности» были выше у обучающихся с высокой личностной тревожностью.

Различия в группах девушек и юношей оказались только в позициях «непринятии себя» и «непринятии других». Показательно, что девушки (64%) в большей степени ожидали негативного отношения к себе.

Особенности адаптации иногородних студентов определялись целым комплексом факторов (психологических, физиологических, социальных и др.), среди которых, по данным субъективных отчетов, наибольшее неблагоприятное влияние оказывали социально-психологические и физиологические факторы, создававшие для данной группы обучающихся ситуацию, близкую к стрессовой.

Высокий процент по шкале «Общая тревожность» теста Дж. Тейлора был выявлен у 74% испытуемых. Это подтверждает полученные ранее результаты и свидетельствует о том, что значительная часть студентов младших курсов склонна переживать состояние тревожности разной степени интенсивности, непосредственно участвуя в учебной деятельности: в процессе обучения, проверке и оценке знаний, а так же, в процессе общения и взаимодействия с преподавателями и однокурсниками

У 60% испытуемых был отмечен повышенный уровень страха самовыражения и самопрезентации, заниженная самооценка. Вместе с тем, этот страх не являлся генерализированным, то есть, он не доминировал над другими эмоциями обучающихся.

Показательно, что в период проведения исследования 42% студентов 1 курса лечебного факультета не имели психологических и эмоциональных трудностей в самопрезентации и самораскрытии. Они легко устанавливали контакты с однокурсниками и студентами старших курсов. В целом их отношения со коллегами и преподавателями были эмоционально насыщеннее, по сравнению с теми, кто испытывал тревожность в коммуникативной сфере.

Состояние фрустрации в достижении успеха не переживали 57% респондентов, что свидетельствует о том, что организация процесса обучения в медицинском университете, для значительного числа студентов, не являлась тревожной или травмирующей.

Вместе с тем, 35% респондентов испытывали сильный, и 38% – менее сильный страх в ситуации проверки знаний на занятиях и зачётах (высокий и повышенный уровни). Само ожидание проверки знаний тревожило обучающихся, а общение с преподавателем на аудиторных занятиях приносило им негативные эмоции.

Так как, 75% испытуемых имели нормальную физиологическую сопротивляемость стрессу, можно утверждать, что возможные предпосылки

для возникновения тревожности у них были не физиологического, а социально-психологического характера. Очевидно, что присутствовал страх самовыражения, боязнь оценок. На самооощущение обучающихся накладывали отпечаток трудности в межличностных контактах на разных уровнях (одногодники, старшекурсники, преподаватели, представители деканата и др.).

В рамках исследования было установлено, что страх не соответствовать ожиданиям окружающих присутствовал у 36% респондентов. Можно констатировать, что желание социального одобрения у данной группы студентов было ярко выражено, но оно не являлось ведущим мотивом поведения. То есть, все обучающиеся этой группы были ориентированы на мнение и положительную оценку со стороны однокурсников, но только в 63% были зависимы от неё.

Таким образом, по результатам исследования можно констатировать, что группа испытуемых характеризовалась нормальным уровнем тревожности и лишь у небольшого числа респондентов была отмечена предрасположенность к повышенному и высокому уровню тревожности по отдельным факторам.

Для диагностики уровня тревожности первокурсников в период адаптации в исследовании была так же использована методика Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л.Ханина.

Шкала самооценки в тесте состоит из 2 частей, отдельно оценивающих реактивную (СТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) «тревожность».

По результатам диагностики уровня тревожности были получены следующие результаты:

- у 17% испытуемых отмечен низкий уровень ситуативной тревожности;



- у 53% опрошенных наблюдался умеренный уровень ситуативной тревожности, а у 30% студентов был зафиксирован высокий уровень ситуативной тревожности.

Показательно, что уровень реактивной тревожности преобладал над личностным уровнем тревожности на 11,4% у юношей и на 19,6% - у девушек.

Сравнительный анализ показал, что у юношей были выявлены более высокие показатели по шкалам, указывающим проблемы в процессе социально-психологической адаптации: «лживость», «принятие других», «эмоциональная комфортность» и «интернальность». Показатели «дезадаптированности» преобладали у девушек.

**Выводы.** Исследование показало, что социально-психологическая адаптация первокурсников в вузе в современных условиях проходит со значительными затруднениями, а общее психическое состояние обучающихся на младших курсах характеризуется достаточно высоким уровнем тревожности и напряжением адаптационных ресурсов.

Успешность адаптации во многом определяется гибкостью структуры личности.

Социально-психологическая дезадаптация, в большей степени выраженная у девушек, связана с пассивным подчинением требованиям образовательной среды и студенческого коллектива, диффузностью структуры личности, общей личностной незрелостью, конформизмом, социальностью, эмоциональной неустойчивостью и отсутствием умения брать на себя ответственность при столкновении с трудностями.

На успешность социально-психологической адаптации влияют индивидуально-психологические качества обучающихся: высокий уровень тревожности замедлял процесс адаптации. И, как следствие, на его завершение уходило более года.

Трудности социально-психологической адаптации во многом обусловлены конфликтностью структуры личности первокурсников, высоким уровнем тревожности, который зависит, в том числе, от общего уровня способностей и ориентации на работу по специальности в будущем. Учитывая последний фактор, можно порекомендовать планировать учебный процесс так, чтобы студенты уже на 1 курсе изучали такие дисциплины, как: «Введение в специальность», «Психология».

Учебный процесс в медицинском вузе необходимо строить по многогранной схеме: должна быть налажена четкая двусторонняя связь между преподавателем и обучающимися. Студент должен осознавать ответственность за свой уровень знаний, способность мыслить, принимать быстрые и правильные решения в определенных клинических ситуациях.

Для этого необходимо развивать познавательную активность обучающихся, формировать навыки и умения необходимые для этого. Необходимо строить учебный процесс так, чтобы стресс - нагрузки были регулярными, но по интенсивности не превышали пороговых показателей, приводящих к чрезмерной активации и истощению стресс - реализующих систем организма. Это приведет к повышению выдержки и адаптации студентов к различным стрессовым ситуациям, возникшим в будущей в клинической практике.

Социально-психологическая дезадаптация главным образом была связана с пассивным подчинением респондентов требованиям образовательной среды и студенческого коллектива; общей личностной незрелостью; конформизмом; психоэмоциональной неустойчивостью и отсутствием навыков брать на себя ответственность при столкновении с трудностями.

В целом результаты проведенного исследования позволяют утверждать, что систематическая целенаправленная работа позволяет успешно организовать процесс социально-психологической адаптации, которая в конечном итоге

обеспечит эффективность процесса обучения в вузе по подготовке конкурентоспособного врача.

Данные выводы могут иметь большое значение при составлении тренинговых программ, направленных на повышение уровня социально-психологической адаптированности студентов к вузовскому обучению.

### **Библиографический список:**

1. Лахтин А.О. Игровая технология как средство социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в вузе / Н.С. Козлов, А.Ю. Лахтин // Мир науки, культуры, образования. 2010. - № 6(25). - 4.1. С.189-194; Монахова Л.Ю. Адаптация студентов к процессу обучения в высшей школе // Современные адаптивные системы образования взрослых. - СПб.: Институт образования взрослых. 2002. - С. 126-130; Каган М.С. Философия культуры. - СПб.: ТОО ТК «Петрополис», 1996; Сычев А.В. Социально-педагогическая адаптация первокурсников.
2. Акименко Г.В. Адаптация студентов к условиям обучения в медицинском университете: психологические особенности и проблемы // Инновационное развитие науки и образования. Монография. – Пенза: МЦНС «Наука и просвещение», 2017.- 346 с.
3. Акименко Г.В. К вопросу о реализации личностного потенциала студентов медицинского университета в процессе освоения курса «Психологии» // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее: сборник статей XI Международной научно-практической конференции / Г. В. Акименко. – Пенза: МЦНС «Наука и просвещение», 2017.- 246 с.
4. Долгова В. И., Кондратьева О. А., Нижегородцева Е. С. Исследование адаптации первокурсников к обучению в университете // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 66–70. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95520.htm>. (дата обращения: 23.07.2019).

5. Костина Л.А., Миляева Л.М. Социально-психологическая адаптация студентов к обучению в медицинском вузе // *Фундаментальные исследования*. – 2014. - № 11-2.- С. 433-437; URL: <http://fundamental-research.ru> /ru /article /view?id=35542 (дата обращения: 23.07.2019).
6. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. — СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
7. Постовалова, Г.И. Психологические и социально-психологические особенности адаптации студентов / Г.И. Постовалова. - М.: Азимут-Центр, 2013. – 229 с.
- 8 Мельникова Н.Н. Стратегии поведения в процессе социально-психологической адаптации: Автореферат диссертации кандидата психологических наук. – СПб, 1999. - С.26.
9. Савотина Н.А. Социальная адаптация личности в условиях студенческой среды: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2017. - 22 с.
10. Краснова, В. В. Социальная тревожность и ее связь с эмоциональной дезадаптацией, уровнем стресса и качеством интерперсональных отношений у студентов // *Вопросы психологии*. - 2011. - N 3. - С. 49-58.

*Оригинальность 71%*