

И.И. Пацкань

ГОУ ВПО «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк

СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПРОБЛЕМУ АДАПТАЦИИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Расстройства адаптации являются одной из самых актуальных проблем отечественной и зарубежной психиатрии. Это обусловлено как высокой распространенностью, так и значительными трудностями в диагностике данной группы заболеваний. По данным ряда авторов, частота выявления расстройств адаптации в различных возрастных группах встречается от 1% до 24%. Необходимо выделить, что распространенность расстройств адаптации очень высока среди пациентов, имеющих медицинское образование [5].

У студенческой молодежи расстройства адаптации выявляются в 14-21% случаев [3]. Проблемы адаптации и расстройства адаптации у студентов младших курсов традиционно вызывают интерес психиатров. С одной стороны, это связано с тем, что данный период обучения сопряжен с одним из самых кризисных периодов в жизни человека, во время которого происходит процесс завершения становления личности. С другой стороны, образовательное учреждение предъявляет высокие требования к механизмам психической адаптации студентов первого курса [21]. Их повышенная уязвимость приводит к дезадаптации, что может проявиться в психологических затруднениях и социальных конфликтах, сопровождающихся развитием различных форм зависимостей, возникновением отклоняющегося и суицидального поведения. Задачей каждого вуза в этот безусловно сложный для молодого человека период помочь ему как можно раньше и успешнее адаптироваться к новым условиям обучения, влиться в ряды студенческой молодежи, вектор которых направлен на более быструю и успешную их адаптацию к совершенно новой системе обучения, к другой системе социальных отношений, на овладение ими совершенно новой роли студентов [15, 20].

Проблема адаптации студентов первого курса актуальна на всех уровнях образования. Необходимость в адаптации у студенческой молодежи возникает тогда, когда они начинают контактировать с какой-либо системой в условиях определенного разногласия с ней, что диктует необ-

ходимость перемен. Эти изменения могут быть связаны как с самим человеком или системой, с которой он взаимодействует, так и с характером взаимоотношений между ними. То есть, пусковым механизмом процесса адаптации студентов является изменение окружающей его среды, при которой обычное для него поведение оказывается неэффективным или малоэффективным, что вызывает необходимость в преодолении сложностей, именно связанных с совершенно новыми, непривычными условиями. Категория адаптации относится к числу наиболее общих понятий, которые определяют связь живого организма со средой. Введенное в 1865 году Аубертом для обозначения изменения чувствительности при длительном воздействии адекватного раздражителя, оно стало одним из центральных понятий в науках о жизни: философии, физиологии, медицине и психологии [17].

В процессе адаптации личность студента-первокурсника приспосабливается к переменам в социальной среде путем подбора или изменения стратегий поведения. Так, например, критерий оптимального соответствия личности студента-первокурсника изменяющимся параметрам социума был использован Д. В. Колесовым [8] для построения модели стадийности процесса адаптации, который содержит следующие стадии: а) уравнивание - установление равновесия между средой и индивидом с проявлением взаимной терпимости к системе ценностей и стереотипам поведения; б) псевдоадаптация - сочетание внешней приспособленности к обстановке с отрицательным отношением к ее нормам и требованиям; в) приноравливание - признание и принятие основных ценностей новой среды; г) уподобление - психическая переориентация индивида, трансформация прежних взглядов, ориентации, установок.

Данная модель, предложенная Д. В. Колесовым, представляется достаточно условной, так

как вышеописанные стадии могут идти параллельно, накладываться одна на другую или взаимозаменяться.

Е.В. Осипчукова и ряд авторов [12] считает, что в адаптации личности студентов младших курсов, соответственно учебной группы, курса, в которую он входит, к новой для него социокультурной среде вуза имеются следующие стадии: а) начальная стадия, когда индивид или группа осознают, как они должны вести себя в новой для них социальной среде, но еще не готовы признать и принять систему ценностей новой среды вуза и стремятся придерживаться прежней системы ценностей; б) стадия терпимости, когда индивид, группа и новая среда проявляют взаимную терпимость к системам ценностей и образцам поведения друг друга; в) аккомодация, т.е. признание и принятие индивидом основных элементов системы ценностей новой среды при одновременном признании некоторых ценностей индивида, группы новой социокультурной средой; г) ассимиляция, т.е. полное совпадение систем ценностей индивида, группы и среды.

Как результат полной реализации личностного адаптационного потенциала в процессе адаптации достигается необходимое состояние личности – адаптированность, то есть итог процесса адаптации.

Следует выделить, что достижение значимого уровня адаптированности зависит от того, какие именно адаптивные поведенческие стратегии выбирает человек в ситуациях взаимоотношения с окружающей средой и как эти стратегии гармонируют между собой.

По данным Н.Н. Мельниковой [11] существуют следующие стратегии адаптивного поведения: а) активное изменение среды; б) активное изменение себя; в) уход из среды и поиск новой; г) уход от контакта со средой и погружение во внутренний мир; д) пассивная репрезентация себя; ж) пассивное подчинение условиям среды; з) пассивное выжидание внешних изменений; и) пассивное ожидание внутренних изменений.

Существуют ряд исследований, которые показывают, что самый большой адаптивный эффект, отражающий высокую степень адаптированности, дает сочетание тактик и стратегий, направляющих на самое активное и одномоментное изменение как себя, так и окружающей среды. Умеренные результаты адаптации, это когда внешнее приспособление субъекта обучения к образовательной среде, не вызывает внутриличностных перемен, а также наличие двух альтернативных моделей поведения: уход из среды или же ожидание внешних и внутриличностных изменений. Низкие уровни адаптирован-

ности, характеризующиеся выраженным отрицательным эффектом адаптации, проявляется в полном отказе индивида от взаимоотношений с внешним окружением и погружением в свой внутренний, иногда виртуальный мир [6].

Каждому преподавателю высшего учебного заведения известно из собственного опыта, что работа со студентами начальных курсов, особенно психолого-педагогическое общение с первокурсниками имеет свои отличительные особенности. Этот факт обусловлен как психофизиологическими особенностями возраста студенческой молодежи, так и современными социальными факторами [4].

Ряд ученых определили три блока факторов, которые оказывают существенное влияние на процесс адаптации студенческой молодежи к обучению в вузе, а именно: психологический, социологический, и педагогический [2].

К психологическому блоку относятся индивидуально-психологические и социально-психологические факторы такие, как: интеллект, направленность, личностный адаптационный потенциал, положение в группе. Социологический блок содержит следующие факторы: возраст студента, его социальное положение и тип образовательного учреждения, которое он окончил. Педагогический блок факторов, влияющих на процесс адаптации, включает в себя уровень профессионального педагогического мастерства преподавателей вуза, организацию культурно-массовой работы, материально-техническую базу, ТСО и др.

Любое обучение, особенно в стенах высшего учебного заведения, является непростой задачей. Это связано с большим рядом причин психологического, организационного и методического характера. Имеют место быть как общие сложности, характерные для большинства студентов, так и единичные, присущие только студентам первого курса такие, как: стрессовые состояния, появляющиеся у выпускников школ в связи с переходом к совершенно иной форме деятельности [10].

Вчерашние абитуриенты с первых шагов в высших учебных заведениях попадают в совсем другую, незнакомую для них жизнь. Следовательно, для решения вопроса об успешной эффективной адаптации бывших выпускников школ в совершенно новых условиях жизненно необходимо изучить наиболее распространенные проблемы, с которыми сталкивается большинство студентов первого года обучения [9].

По данным результатов исследования Б.П. Алмазова [1], направленного на выявление главных сложностей, с которыми сталкиваются студенты первых курсов можно выделить следу-

ющие, самые важные проблемы первых месяцев обучения: а) заметно возросший объем учебной нагрузки; б) сложность усвоения новых учебных дисциплин; в) сложности в отношениях с товарищами по учебе; г) выстраивание новой системы отношений с преподавателями.

Одним из самых главных социальных факторов, оказывающим влияние на поведение студента первого курса, его взаимоотношения в группе (курсе) и преподавателями вуза есть произошедшая смена социальной ситуации, необходимость привыкания к новым условиям обучения, освоения новой социальной роли – студента высшего учебного заведения.

Проблема адаптации и расстройства адаптации студентов первого года обучения в вузе определяется еще и тем, что в настоящее время существует значительный разрыв в формах, методах и средствах стимулирования между школой и высшим учебным заведением, в степени самостоятельности учащихся и студентов в решении образовательно-воспитательных задач [13].

Природа человека, его физиологические свойства, которые формировались на протяжении тысячелетий, не могут изменяться с такой же скоростью, как социальные и технологические условия современного сообщества. Данное несоответствие приводит к появлению явных противоречий между биологическими возможностями человека и окружающей средой.

По мнению П.Г. Щедровицкого [18] содержание образования — это проблема не диалектики, а системы управления. Игнорирование проблемы адаптации студенческой молодежи зачастую приводит к нарушениям адаптации, а в некоторых случаях и более грозным последствиям – расстройствам адаптации.

Отдельный взятый человек и человеческое общество в целом являются одной из основных форм материи и безусловно обладают качествами, которые присущи живой материи. Как утверждал Г. Селье, это качество присуще всем известным формам жизни и настолько всеобъемлюще, что нередко отождествляется с самим понятием жизни. Это мнение подтверждается и различными определениями адаптации. «Адаптация (от лат. *adaptatio* - приспособление) социальная, вид взаимодействия личности или социальной группы с социальной средой, в ходе которого согласовываются требования и ожидания его участников. Важнейший компонент адаптации – согласование самооценок, притязание и ожидание субъекта с его возможностями и реальностью социальной среды».

В настоящее время существует большое количество определений феномена адаптации. В са-

мом обобщенном виде феномен адаптации раскрывается как «приспособление, необходимое для адекватного существования в изменяющихся условиях, а также как процесс включения индивида в новую социальную среду, освоение им специфики новых условий». Большая часть отечественных и зарубежных исследователей специфику адаптации человека видят в его способности активного сознательного воздействия на окружающую среду. В сравнении с различными видами животных адаптационные возможности человека, имеющего не только биологическую, но и хорошо развитую социальную базу, определяются наиболее широким спектром «гибких звеньев». Социальная адаптация представляет собой ни что иное, как процесс интегрирования индивида в социальную группу, который предполагает принятие им групповых ценностей, норм, стандартов, стереотипов и требований [7].

На современном этапе, психологи и социологи, под понятием адаптации понимают процесс и результат установления гармоничных взаимоотношений между личностью и социальной средой. Как считает, Ж.Г. Сенокосова [16], сущность адаптации - приведение субъекта адаптации в оптимальное соответствие с требованиями среды (объекта адаптации). При изменении стабильности (погружении субъекта в другую среду, иные условия или при нарушении самой среды) происходит разногласие во взаимодействии субъекта и объекта в системе, приводящее к функциональному расстройству, утрате целостности. В конечном итоге появляется адаптивная ситуация, когда система (или ее составляющие) стремятся к восстановлению нарушенного равновесия. Данная ситуация характерна для всех существующих ныне видов адаптации человека, понимаемой как активный, целенаправленный процесс разрешения противоречий, возникающих при взаимодействии его с новой социальной и природной средой.

По мнению В.А. Якунина [19], под феноменом адаптации следует понимать процесс взаимодействия человека и окружающей среды, в конечном итоге которого у него возникают модели и стратегии поведения, полностью адекватные меняющимся условиям данной среды. Автор считает, что данное общее определение применимо к условиям воспитательно-образовательной среды учебных заведений.

Признавая многофакторную детерминированность адаптации студентов младших курсов к воспитательно-образовательной среде вуза, необходимо выделить роль психолого-педагогического управления данным процессом. Одной из самых эффективных форм такого

управления выступает деятельность института, кураторов и студенческих групп [14].

Требования к кураторам с каждым годом растут как со стороны студентов, так и со стороны администрации вузов. Они должны активизировать мышление первокурсников, способствовать проявлению их творческих способностей, нравственному развитию личности. Задача кураторов учебных групп – разъяснить и показать на собственном примере, как высокий уровень культуры в сочетании с интеллектом, развиваемым в процессе получения высшего образования, позволяет человеку занять по-настоящему достойное место в обществе. Как правило, студенты видят в кураторе информатора, организатора и контролера, т.е. нет достаточно тесной эмпатийной связи, основанной на доверии и сопереживании. Основные трудности адаптации в первые месяцы обучения заключаются для первокурсников в привыкании к новой незнакомой системе обучения, часто сопровождаются чувством страха перед первой сессией и дискомфортом от смены круга общения и распорядка дня. И здесь именно куратор должен привить первокурсникам навыки самостоятельной работы, способствовать скорейшему сплочению коллектива и, как следствие, быстрой адаптации группы к учебной и общественной жизни вуза. Коммуникабельный, образованный, интеллигентный куратор может стать для вчерашних школьников старшим товарищем и помощником в преодолении всех трудностей адаптации.

Таким образом, кураторская работа направлена, прежде всего, на адаптацию и профилактику расстройств адаптации студентов к условиям вуза, создание поддерживающих, доверительных отношений в группе, на формирование социально одобряемого поведения студента, на профессиональное самосовершенствование через взаимодействие с академической группой.

В эффективной адаптации к вузу заинтересованы все участники воспитательно-образовательного процесса: не только сами студенты первого курса, но и работающие с ними пре-

подаватели и сотрудники, руководство факультетов и вуза.

Не секрет, что успешное начало обучения может помочь студенту-первокурснику в его дальнейшей учебе, положительно повлиять на процесс выстраивания отношений с преподавателями и товарищами по группе, привлечь к нему внимание руководителей студенческих научных обществ и организаторов различных творческих коллективов, лидеров факультетской и вузовской общественной жизни.

От успешности адаптации студента к образовательной среде вуза во многом зависят дальнейшая профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста.

Несмотря на достаточно полное выделение трудностей первого года обучения в условиях высшего звена и факторов успешной адаптации существует проблема выделения надежного критерия адаптации студентов к условиям обучения в конкретном учебном заведении [22].

Остается недостаточно разработанной проблема выделения уровней адаптации к новым условиям обучения с учетом всех основных ее компонентов (психологического, социального, педагогического).

Таким образом, адаптация обучающихся рассматривается в психолого-педагогических трудах как многофакторный процесс. Тем не менее не удалось еще разработать комплексную научно-обоснованную модель медико-социальной помощи студентам младших курсов по ликвидации нежелательных элементов и предупреждению нарушений адаптации, затрудняющих приспособление студентов младших курсов к новым условиям обучения, которая может быть использована для определения основных направлений медико-социальной помощи студентам академических групп, при разработке системы организационного, научно-методического сопровождения воспитательной и внеучебной работы со студентами младших курсов.

И.И. Пацкань

ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького», Донецк

СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПРОБЛЕМУ АДАПТАЦИИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Представлены особенности адаптации и нарушения адаптации студенческой молодежи. Рассматриваются различные подходы к понятию «адаптация»,

основные стадии адаптационного процесса и в чем они заключаются.

Ключевые слова: адаптация, нарушения адаптации, студенческая молодежь.

I.I. Patskan

SEI HPE «M. Gorky Donetsk National Medical University», Donetsk

MODERN SCIENTIFIC VIEWS ON THE PROBLEM OF ADAPTATION AMONG STUDENTS

Examples of features of students' adaptation and adjustment disorders are shown. Various approaches to the concept "adaptation", the main stages of adaptation pro-

cess are considered and what they are consisted of.

Key words: adaptation, adjustment disorders, students.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алмазов Б.П. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних: монография. М.: Издательство Юрайт; 2019. 180.
2. Александров И.А. Понятие адаптации с точки зрения психологии. Молодой ученый. 2018; 22: 283-285.
3. Артеменков А.А. Комплексная программа оздоровления студентов с дезадаптивными расстройствами. Российский медицинский журнал. 2017; 23 (3): 142-147.
4. Балабанова А. М. Особенности адаптации студентов в вузе. Молодой ученый. 2018; 14: 254-256.
5. Букатов Д.Б., Курочников А.А., Потупчик Т.В., Соловьева А.А. Исследование социально-психологической адаптации, психосоматических расстройств и эмоционального статуса у подростков и лиц юношеского возраста. Молодежный научный форум: Естественные и медицинские науки: электронный сборник статей по материалам XVIII студенческой международной заочной научно-практической конференции. Москва; 2014: 64-75.
6. Кисенова Р.Х. К проблеме исследования факторов адаптации личности. Актуальные проблемы психологии личности: материалы межрегион. заочной научно-практ. конф. Новосибирск: НГПУ НП «Сибирская Ассоциация Консультантов»; 2009: 1-5.
7. Киосева Е. В. Гендерные особенности психоэмоциональной характеристики студентов младших курсов с расстройством адаптации. Знание. 2016;4-2 (33): 130-134.
8. Колесов Д.В., Пономаренко В.А. Отношение к жизни психология риска: учебное пособие. Москва: МПСИ; Воронеж: МОДЭК; 2008. 176.
9. Коржова Е.Ю. Развитие личности в контексте жизненной ситуации. Психологические проблемы самореализации личности / сост. Л. А. Коростылева. СПб.; 2004; Вып. 5: 155-161.
10. Кузьмишкин А.А., Кузьмишкина Н.А., Забиров А.И., Гарькин И. Н. Адаптации студентов первого курса в вузе. Молодой ученый. 2014; 3: 933-935.
11. Мельникова Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: учебное пособие. Челябинск: Изд-во ЮургУ; 2004. 57.
12. Пономарев А.В., Гуцин О. В., Осипчукова Е.В., Гречухина Т.И., Голубина В.В. и др. Воспитательная среда университета: традиции и инновации : монография. Екатеринбург: Издательство Уральского университета; 2015. 408.

REFERENCES

1. Almazov B.P. Psichicheskaja sredovaja dezaadaptacija ne-sovershennoletnih: monografija [Mental environmental dezaadaptation of minors: monograph]. M.: Izdatel'stvo Jurajt; 2019. 180 (in Russian).
2. Aleksandrov I. A. Ponjatje adaptacii s točki zrenija psihologii [A concept of adaptation in terms of psychology]. Molodoy uchenyj. 2018; 22: 283-285 (in Russian).
3. Artemenkov A.A. Kompleksnaja programma ozdorovlenija studentov s dezadaptivnymi rasstrojstvami [The comprehensive program of improvement of students with dezadaptivny frustration]. Rossijskij medicinskij zhurnal. 2017: 142-147 (in Russian).
4. Balabanova A. M. Osobennosti adaptacii studentov v vuze [Features of adaptation of students in higher education institution]. Molodoy uchenyj. 2018; 14: 254-256 (in Russian)
5. Bukatov D.B., Kurochnikov A.A., Potupchik T.V., Soloveva A.A. Issledovanie sotsialno-psihologicheskoy adaptatsii, psihosomaticheskikh rasstrojstv i emotsionalnogo statusa u podrostkov i lits yunoshekskogo vozrasta [A research of social and psychological adaptation, psychosomatic frustration and the emotional status at teenagers and persons of youthful age]. Molodezhnyiy nauchnyiy forum: Estestvennyie i meditsinskie nauki: elektronnyiy sbornik statey po materialam HVIII studencheskoy mezhdunarodnoy zaochnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Moskva; 2014: 64-75 (in Russian).
6. Kisenova R.H. K probleme issledovaniya faktorov adaptatsii lichnosti [To a problem of a research of factors of adaptation of the personality]. Aktualnyie problemy psihologii lichnosti: materialy mezhregion. zaochnoy nauchno-prakt. konf. Novosibirsk: NGPU NP «Sibirskaya Assotsiatsiya Konsultantov»; 2009: 1-5 (in Russian).
7. Kioseva E.V. Gendernye osobennosti psihojemotional'noj harakteristiki studentov mladshih kursov s rasstrojstvom adaptacii [To a problem of a research of factors of adaptation of the personality]. Znanie. 2016; 4-2 (33): 130-134 (in Russian).
8. Kolesov D.V., Ponomarenko V.A. Otnoshenie k zhizni psihologija riska: uchebnoe posobie [Relation to life risk psychology: manual]. Moscow: MPSI; Voronezh: MODJek; 2008. 176 (in Russian).
9. Korzhova E. Ju. Razvitie lichnosti v kontekste zhiznennoj situacii [Personal development in the context of a life situation]. Psihologicheskie problemy samorealizacii lichnos-

13. Пономарев П.А., Штильников Д.Е., Пономарева А.П. Социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников. Психологические науки: теория и практика: материалы V Междунар. науч. конф. Июнь 2017. Москва: Буки-Веди; 2017: 38-42.
14. Рогалева Г. И. Кураторство — профессиональная функция вузовского преподавателя. Молодой ученый. 2016; 20: 723-726. 15. Руженкова В.В. Учебный стресс как фактор риска формирования аддиктивного поведения, тревожных и депрессивных расстройств у иностранных студентов медиков. Научный результат. Медицина и фармация. 2018; 4 (2): 55-68.
16. Сенокосов Ж.Г. Социально-психологическая адаптация молодых солдат к воинской службе. М.: ВПА; 1990. 264.
17. Улюкин И.М., Григорьев С.Г. Совладание со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями и слабовыраженные депрессивные расстройства у лиц молодого возраста в периоде адаптации. В мире научных открытий. 2017; 9 (2): 168-183.
18. Щедровицкий Г.П. Начало системно-структурного исследования взаимоотношений людей в малых группах. Цикл лекций. Из архива Г. П. Щедровицкого. М.; 2013; 3:352.
19. Якунин В.А. Педагогическая психология: учеб. пособие. СПб.: Изд-во В.А. Михайлова; 2000. 349.
20. Шакула А.В., Дыбов М. Д., Никулин Д. И. Исследование особенностей функциональных расстройств адаптации у студентов. Вестник восстановительной медицины. 2011; 2 (42): 22-25.
21. Шифнер Н. А., Бобров А.Е., Кулыгина М.А. Клинические особенности и варианты динамики расстройств адаптации у студентов. Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2012; 8: 43-61.
22. Яударова Н.Ю. Психологические аспекты адаптации первокурсников к обучению в высшем учебном заведении. Молодой ученый. 2015; 19: 634-637.
- ti / sost. L. A. Korostyleva. SPb.; 2004; Vyp. 5: 155-161 (in Russian).
10. Kuz'mishkin A.A., Kuz'mishkina N.A., Zabirov A.I., Gar'kin I.N. Adaptacii studentov pervogo kursa v vuze [Adaptations of first-year students in higher education institution]. Molodoj uchenyj. 2014; 3: 933-935 (in Russian).
11. Mel'nikova N.N. Diagnostika social'no-psihologicheskoy adaptacii lichnosti [Diagnostics of social and psychological adaptation of the personality]: Uchebnoe posobie. Cheljabinsk: Izd-vo JuUrGU; 2004. 57 (in Russian).
12. Ponomarev A.V.,Guschin O. V., Osipchukova E.V., Grechuhina T.I.,Golubina V.V. i dr. Vospitatel'naja sreda universiteta: tradicii i innovacii : Monografija [Educational environment of the university: traditions and innovations : Monograph]. Ekaterinburg: Izdatel'stvo Ural'skogo universiteta; 2015. 408 (in Russian).
13. Ponomarev P. A., Shtil'nikov D.E., Ponomareva A.P. Social'no-psihologicheskaja adaptacija studentov-pervokursnikov [Social and psychological adaptation of first-year students]. Psihologicheskie nauki: teorija i praktika: materialy V Mezhdunar. nauch. konf. ijun' 2017. M.: Buki-Vedi; 2017: 38-42 (in Russian).
14. Rogaleva G. I. Kuratorstvo — professional'naja funkcija vuzovskogo преподавателя [Coaching — professional function of the high school teacher]. Molodoj uchenyj. 2016; 20: 723-726 (in Russian).
15. Ruzhenkova V.V. Uchebnyj stress kak faktor riska formirovaniya addiktivnogo povedenija, trevozhnyh i depressivnyh rasstrojstv u inostrannyh studentov medikov [An educational stress as risk factor of formation of addictive behavior, disturbing and depressive frustration at foreign medical students]. Nauchnyj rezul'tat. Medicina i farmacija. 2018; 4 (2): 55-68 (in Russian).
16. Senokosov Zh. G. Social'no-psihologicheskaja adaptacija molodyh soldat k voinskoj sluzhbe. [Social and psychological adaptation of young soldiers to military service]. M.: VPA; 1990. 264 (in Russian).
17. Uljukin I.M., Grigor'ev S.G. Sovladanie so stressovymi i problemnymi dlja lichnosti situacijami i slabovyrzhennye depressivnye rasstrojstva u lic molodogo vozrasta v periode adaptacii [Mastering situations, stressful and problem for the personality, and ill-defined depressive frustration at persons of young age in the adaptation(s) period]. V mire nauchnyh otkrytij. 2017; 9 (2): 168-183 (in Russian).
18. Schedrovitskiy G.P. Nachalo sistemno-strukturnogo issledovaniya vzaimootnoshenij lyudej v malyh gruppah. Tsikl leksiy [The beginning of a system and structural research of relationship of people in small groups. Series of lectures]. Iz arhiva G. P. Schedrovitskogo. M.; 2013; 3:352 (in Russian).
19. Yakunin V.A. Pedagogicheskaya psihologiya: ucheb. Posobie [Pedagogical psychology: Studies]. SPb.: Izd-vo V.A. Mihaylova; 2000. 349 (in Russian).
20. Shakula A.V., Dybov M.D., Nikulin D. I. Issledovanie osobennostej funkcional'nyh rasstrojstv adaptacii u studentov [Issledovaniye of features of functional disorders of adaptation at students]. Vestnik vosstanovitel'noj mediciny. 2011; 2 (42): 22-25 (in Russian).
21. Shifner N.A., Bobrov A.E., Kulygina M.A. Klinicheskie osobennosti i varianty dinamiki rasstrojstv adaptacii u studentov [Clinical features and options of dynamics of disorders of adaptation at students]. Vestnik psichiatrii i psihologii Chuvashii. 2012; 8: 43-61 (in Russian).
22. Jaudarova N. Ju. Psihologicheskie aspekty adaptacii pervokursnikov k obucheniju v vysshem uchebnom zavedenii [Psychological aspects of adaptation of first-year students to training in a higher educational institution]. Molodoj uchenyj. 2015; 19: 634-637 (in Russian).