

УДК 159.922.7:378.091.3

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1487-1498](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1487-1498)

Редько Сергій Іванович кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри освітології та психолого-педагогічних наук, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, тел.: (044) 295-34-73, <https://orcid.org/0000-0002-6903-2452>

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

Анотація. У статті розглядаються особистісні чинники, що впливають на процес психологічної адаптації першокурсників до навчання у вищому закладі освіти. Розглянуто значення мотивації, рівня тривожності, самооцінки та комунікативних навичок у цьому процесі. Визначено основні труднощі, які можуть виникати в адаптаційний період та можливі шляхи їх подолання.

Перехід від навчання в школі до вищої освіти є критичним етапом у житті студента-першокурсника, та вимагає адаптації до нових академічних, соціальних та персональних викликів. Цей процес необхідний для розвитку у студента незалежності, критичного мислення та навичок управління часом, що є ключовими для успішного навчання у вищій школі. Студенти також повинні адаптуватися до нового соціального середовища, часто віддаляючись від існуючих джерел підтримки. Крім того, актуальність питання адаптації залишається незмінною через постійну зміну вимог вищої освіти. Оскільки освітні та суспільні очікування змінюються, студенти постійно стикаються з новими проблемами під час цього критичного етапу. Розуміння та вирішення потенційних складнощів у процесі адаптації до навчання у вузі має важливе значення для майбутнього здобувачів вищої освіти.

Більшість науковців зазначає, що на успішність, ефективність навчання суттєвий вплив мають можливості студента освоїти нове освітнє середовище, в яке він потрапляє, вступивши до університету та особистісні фактори, зокрема, мотивація та комунікативні навички, самооцінка та рівень тривожності. Саме початок занять є включенням студента в складну систему адаптації. Дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців підкреслюють, що особистісні чинники формують основу адаптаційного процесу. Ефективність цього процесу залежить від комплексного впливу мотивації, емоційного інтелекту, соціальних навичок та здатності до самоорганізації, що вимагає індивідуального підходу в освітній практиці.

До методів, які забезпечують успішну адаптацію у першокурсників нами віднесено використання активних методів соціально-психологічного навчання

(дискусії, проєктна діяльність, інтерактивні завдання), надання можливостей для самореалізації через наукову, творчу та громадську діяльність, формування позитивного освітнього середовища, що сприяє взаємодії студентів та викладачів, розвиток навичок саморегуляції та самоорганізації у студентів.

Наведено результати дослідження стратегій адаптивної поведінки студентів впродовж перших місяців навчання в університеті. Методика дослідження була спрямована на вивчення індивідуальних переваг у виборі стратегій поведінки в проблемних ситуаціях соціальної взаємодії. Поєднання стратегій в індивідуальній поведінці характеризує стиль адаптації особистості.

Ключові слова: психологічна адаптація, першокурсники, особистісні чинники, тривожність, мотивація, комунікативні навички.

Redko Serhii Ivanovych PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Educational Studies and Psychological and Pedagogical Sciences, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, tel.: (044) 295-34-73, <https://orcid.org/0000-0002-6903-2452>

PERSONAL FACTORS OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO STUDYING IN A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Abstract. The article examines personal factors that influence the process of psychological adaptation of first-year students to studying at a higher educational institution. The importance of motivation, anxiety level, self-esteem and communication skills in this process is considered. The main difficulties that may arise during the adaptation period and possible ways to overcome them are identified. The transition from school to higher education is a critical stage in the life of a first-year student, and requires adaptation to new academic, social and personal challenges. This process is necessary for the development of independence, critical thinking and time management skills in the student, which are key to successful study in higher education. Students must also adapt to a new social environment, often moving away from existing sources of support. In addition, the relevance of the issue of adaptation remains unchanged due to the constant change in the requirements of higher education. As educational and social expectations change, students are constantly faced with new problems during this critical stage. Understanding and resolving potential difficulties in the process of adapting to university studies is important for the future of higher education applicants.

Most scientists note that the success and effectiveness of learning are significantly influenced by the student's ability to master the new educational environment in which he finds himself upon entering the university, and by personal factors, in particular, motivation and communication skills, self-esteem and level of anxiety. The very beginning of classes is the inclusion of the student in a complex

adaptation system. Studies by domestic and foreign scientists emphasize that personal factors form the basis of the adaptation process. The effectiveness of this process depends on the complex influence of motivation, emotional intelligence, social skills and the ability to self-organize, which requires an individual approach in educational practice.

The methods that ensure successful adaptation in first-year students include the use of active methods of socio-psychological learning (discussions, project activities, interactive tasks), providing opportunities for self-realization through scientific, creative and social activities, forming a positive educational environment that promotes interaction between students and teachers, developing self-regulation and self-organization skills in students.

The results of a study of students' adaptive behavior strategies during the first months of study at the university are presented. The research methodology was aimed at studying individual preferences in choosing behavioral strategies in problematic situations of social interaction. The combination of strategies in individual behavior characterizes the personality's adaptation style.

Keywords: psychological adaptation, first-year students, personal factors, anxiety, motivation, communication skills.

Постановка проблеми. Психологічна адаптація першокурсників до умов навчання у вищому закладі освіти є складним і багатовимірним процесом. Успішність цього процесу визначається рядом особистісних характеристик студентів, які впливають на їх здатність до подолання труднощів, соціальну інтеграцію та навчальну діяльність.

Актуальність дослідження особистісних чинників психологічної адаптації першокурсників обумовлена складністю перехідного періоду від шкільного до студентського життя. Перший рік навчання у закладі вищої освіти супроводжується зміною соціального оточення, новими вимогами до самостійності, відповідальності та організації навчальної діяльності. Ці фактори можуть стати джерелом стресу, що впливає на психологічний стан і загальний рівень адаптації студентів.

Особистісні чинники, такі як самооцінка, рівень тривожності, стійкість до стресу, комунікативні навички та мотивація, відіграють ключову роль у процесі адаптації. Дослідження цих чинників дозволяє визначити потенційні ризики дезадаптації, розробити програми психологічної підтримки та сприяти ефективному включенню першокурсників у навчальний процес.

В умовах сучасної освіти, яка ставить високі вимоги до особистісної гнучкості та саморегуляції, розуміння впливу психологічних особливостей студентів на їхню адаптацію є важливим як для науковців, так і для практичних психологів, викладачів та адміністрації закладів вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі соціально-психологічної взаємодії особистості та суспільства, функціонування особистості у

великих і малих соціальних групах, пошукові дієвих методів впливу на процес соціалізації особистості присвячували наукові роботи зарубіжні (Ч. Кулі, Г. Мід, А. Асмолов, Г. Андрєєва, О. Донцов, Є. Кузьмін, А. Петровський, Б. Паригін, А. Свенцицький) та українські науковці – психологи (Л. Орбан-Лембрик, М. Пірен, Л. Гармаш, Н. Любченко, О. Венгер, О. Прудська, І. Шаповал та ін.). Більшість авторів зазначає, що на успішність, ефективність навчання суттєвий вплив мають можливості студента освоїти нове середовище, в яке він потрапляє вступивши до університету та особистісні чинники, зокрема, мотивація та комунікативні навички, самооцінка та рівень тривожності. Саме початок занять є включенням студента в складну систему адаптації. Дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців підкреслюють, що особистісні чинники формують основу адаптаційного процесу. Ефективність цього процесу залежить від комплексного впливу мотивації, емоційного інтелекту, соціальних навичок та здатності до самоорганізації, що вимагає індивідуального підходу в освітній практиці.

Вітчизняні науковці активно досліджують проблему психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти. Ось деякі найновіші дослідження в цій сфері.

Дмитрук Л. у статті «Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання в закладах вищої освіти» аналізує основні проблеми, з якими стикаються першокурсники під час адаптації до навчального процесу. Дослідження базується на опитуванні студентів Вінницького національного аграрного університету та виявляє ключові труднощі адаптаційного періоду [12].

Прудська О. у роботі «Дослідження факторів психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчально-професійної діяльності» підкреслює важливість формування ефективних механізмів адаптації, включаючи індивідуальну психодіагностику та розвиток навичок навчання у вищій школі [13].

Столярчук О. у статті «Психологічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ» досліджує вплив мотивів вступу та професійного навчання на рівень адаптованості студентів, а також розкриває труднощі, з якими вони стикаються під час пристосування до навчання у вищій школі [14].

Дудніков М. у роботі «Соціально-психологічна підтримка студентів-першокурсників в процесі пристосування до умов навчання у закладах вищої освіти» пропонує конкретні рекомендації щодо створення ефективної системи підтримки першокурсників, враховуючи їхні психологічні особливості та культурно-пізнавальні уподобання [7].

Ці дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до адаптації студентів-першокурсників, враховуючи особистісні, соціальні та психологічні чинники, що впливають на їхнє успішне пристосування до навчання у вищих закладах освіти.

Мета статті – дослідження особистісних чинників та механізмів психологічної адаптації першокурсників до навчання в університеті.

Виклад основного матеріалу. Адаптація першокурсників до навчання у закладах вищої освіти є складним і багатограним процесом, що включає соціальну, психологічну та академічну складові. Особистісні чинники відіграють ключову роль у психологічній адаптації першокурсників до умов вищої освіти, що підтверджують дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців. Зупинимось на основних аспектах впливу особистісних чинників.

Мотивація є основним рушійним фактором успішної адаптації. Студенти з чітким професійним орієнтуванням та інтересом до спеціалізації демонструють вищу стійкість до стресу та активніше залучаються до навчального процесу. Наприклад, дослідження в українських вузах показало, що лише 31,2% першокурсників мають глибоку мотивацію, тоді як 36% розглядають навчання як формальну необхідність, що ускладнює адаптацію [8].

Мотивація визначає активність студента у навчальному процесі. Висока внутрішня мотивація сприяє кращому засвоєнню матеріалу, тоді як низька мотивація може ускладнювати адаптаційний процес. Мотивація визначає рівень залученості студентів у навчальний процес, їхню здатність долати труднощі та формувати професійні компетентності.

Мотивація до навчання – це система внутрішніх і зовнішніх чинників, що спонукають студента до активного засвоєння знань, умінь і навичок. Вона включає такі компоненти, як пізнавальний інтерес, особистісні цілі, прагнення до самореалізації та соціальні очікування.

Внутрішня мотивація характеризується бажанням навчатися через цікавість, прагненням до саморозвитку та досягнення особистісних цілей. Для проявів зовнішньої мотивації належить навчання під впливом зовнішніх стимулів, таких як оцінки, очікування батьків, соціальний статус або майбутні кар'єрні перспективи.

Роль мотивації у процесі адаптації першокурсників важко переоцінити. Мотивація до навчання сприяє успішному подоланню стресу, формуванню стійкої навчальної дисципліни та позитивного ставлення до освітнього середовища. Студенти з високим рівнем мотивації швидше адаптуються до нових умов, проявляють ініціативу та відповідальність у навчанні.

Зупинимось більш детально на факторах, що впливають на мотивацію першокурсників. До них перш за все, належать особистісні якості особистості студента (впевненість у собі, прагнення до знань, самодисципліна тощо). Окрім цього, важливим чинником є особливості освітнього середовища вищого навчального закладу (підтримка викладачів, інтерактивні методи навчання, комфортні умови для навчання, безпечне навчальне середовище тощо). Суттєву роль відіграють і соціальні фактори (підтримка сім'ї, відносини з однокурсниками, вплив суспільства тощо) [3].

До методів підвищення мотивації у першокурсників нами віднесено використання активних методів соціально-психологічного навчання (дискусії, проєктна діяльність, інтерактивні завдання), надання можливостей для

самореалізації через наукову, творчу та громадську діяльність, формування позитивного освітнього середовища, що сприяє взаємодії студентів та викладачів, розвиток навичок саморегуляції та самоорганізації у студентів.

Тривожність, невпевненість у собі та емоційне виснаження значно уповільнюють процес адаптації. Дослідження виявили, що близько третини першокурсників відчують внутрішню напругу, порушення сну або знижену самооцінку, що пов'язано зі страхом невдачі або тиском нових соціальних ролей. Бохонкова Ю. наголошує, що адаптація вимагає не лише пристосування, але й здатності до подальшого особистісного розвитку, який залежить від емоційної стабільності [2].

Перехід від шкільного до університетського життя супроводжується значними змінами: зростанням академічного навантаження, новими соціальними зв'язками, необхідністю самостійної організації навчання тощо. Усе це може спричинити підвищення рівня тривожності, що, у свою чергу, впливає на успішність адаптації. Підвищений рівень тривожності негативно впливає на адаптацію, спричиняючи труднощі у навчальній діяльності та соціальній взаємодії. Методи зниження тривожності, такі як психологічна підтримка, навчання технікам релаксації, можуть сприяти успішній адаптації.

Високий рівень тривожності може спричинити труднощі у засвоєнні навчального матеріалу, зниження концентрації уваги та труднощі у складанні іспитів та підсумкового модульного контролю. Унаслідок цього студенти можуть відчувати невпевненість у власних силах, що ускладнює їхню академічну успішність та знижує рівень академічної адаптації.

Першокурсники з підвищеною тривожністю можуть мати труднощі у встановленні нових соціальних контактів, що може призвести до відчуття ізолюваності. З іншого боку, низький рівень тривожності сприяє відкритості до спілкування і легшій інтеграції у студентське середовище (соціальна адаптація).

Надмірна тривожність може спричинити стрес, емоційне виснаження та зниження мотивації до навчання. Студенти з високим рівнем тривожності часто мають схильність до самокритики, що може перешкоджати їхньому особистісному зростанню та здійсненню емоційної адаптації.

Здатність до акомодатії (зміни власних моделей поведінки) та асиміляції (трансформації середовища під себе) є ключовою згідно теорії Ж. Піаже [1]. Наприклад, студенти, які здатні адаптуватися до нових вимог викладачів (46,29% випадків), демонструють вищу успішність.

Для зниження тривожності для кращої адаптації студентів-першокурсників необхідна психологічна підтримка (робота з психологами, групові тренінги, курси з управління стресом) розвиток навичок тайм-менеджменту (планування навчального процесу, уникнення прокрастинації), формування у студентів-першокурсників позитивного мислення (техніки когнітивно-поведінкової терапії, робота над самооцінкою).

Важливо відзначити наявність підтримки з боку інших студентів та викладачів, що забезпечить створення дружнього студентського середовища.

Зрештою, рівень тривожності є важливим особистісним чинником, що визначає темп і успішність адаптації першокурсників. Робота над його зниженням може значно покращити якість навчання та соціального життя студентів.

Одними із ключових чинників адаптації студентів-першокурсників є самооцінка та впевненість у собі. Впевненість у собі – це здатність відчувати власну спроможність діяти ефективно та досягати поставлених цілей. Вона включає усвідомлення власних можливостей і обмежень (когнітивний компонент), внутрішню стійкість, здатність долати страхи (емоційний компонент) та активну соціальну взаємодію, ініціативність (поведінковий компонент).

Як свідчать наукові дослідження, висока самооцінка корелює з кращою адаптацією, тоді як низька самооцінка може спричиняти невпевненість і страх перед новими викликами. Вони визначають, наскільки комфортно студент почувається в новому середовищі та як справляється з викликами [10].

Адекватною самооцінкою студентів сприяє ефективному самоконтролю та прийняттю конструктивних рішень, із заниженою – викликає невпевненість, страх перед помилками, труднощі у соціальній взаємодії. Завищена самооцінка може призводити до неадекватної оцінки своїх можливостей, труднощів у сприйнятті критики.

Впевненість у собі допомагає першокурсникам долати страхи, брати участь у навчальних і соціальних активностях, а також сприяє кращій інтеграції в нове освітнє середовище.

Відповідність обраної спеціальності особистим інтересам і здібностям зменшує ризик дезадаптації. Дослідження показують, що недостатній інтерес до спеціалізації є причиною труднощів у 33,5% студентів [4]. Зарубіжні науковці, такі як К. Роджерс, наголошують на важливості самореалізації та відповідності між особистісними цінностями та навчальним середовищем [1].

Важливим чинником адаптації першокурсників до навчання у виші є комунікативні навички. Розвинені комунікативні навички сприяють швидкій соціальній інтеграції студентів, формуванню дружніх зв'язків та зниженню рівня стресу в новому середовищі. Комунікативні навички відіграють ключову роль у процесі адаптації першокурсників до нового навчального середовища. Вони сприяють встановленню соціальних контактів, ефективній взаємодії з викладачами та одногрупниками, а також допомагають у подоланні стресу, пов'язаного зі зміною умов навчання.

Здатність будувати відносини з однокурсниками та викладачами впливає на інтеграцію в академічне середовище. Дослідження вказують, що студенти, які активно взаємодіють з групою, швидше подолують дезадаптацію. Наприклад, більш ніж 33% першокурсників обговорюють проблеми з однокурсниками, що сприяє соціальній підтримці. Вітчизняний психолог С.Д. Артемов визначає соціальну адаптацію як процес активного пристосування до норм колективу, що залежить від комунікативних якостей студента-першокурсника [8].

Основні аспекти впливу комунікативних навичок на адаптацію першокурсників полягають у тому, що завдяки розвиненим комунікативним навичкам

першокурсники швидше знаходять друзів, стають частиною студентського колективу та уникають почуття ізоляції. Можливість відкрито спілкуватися та висловлювати свої переживання допомагає зменшити тривожність, пов'язану з переходом до вищої освіти. Вміння формулювати запитання, брати участь у дискусіях і звертатися по допомогу до викладачів сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

Першокурсники, які вміють ефективно спілкуватися, відчують себе впевненіше у новому середовищі, що позитивно впливає на їхню самооцінку, а участь у групових проєктах та обговореннях вимагає активного використання комунікативних навичок, що готує студентів до майбутньої професійної діяльності. Таким чином, комунікативні навички є невід'ємною частиною успішної адаптації першокурсників, сприяючи їхньому особистісному та академічному розвитку.

Адаптація першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі може бути складним процесом через нові вимоги, самостійність у навчанні, соціальні виклики та психологічний стрес. Ось кілька порад, що перевірені нами у освітній діяльності і можуть бути використані студентами та викладачами у процесі подолання цих труднощів:

Недостатність навичок планування часу, самостійної роботи та розподілу навантажень є однією з найпоширеніших проблем. Наприклад, близько 44 % студентів вважають власну неорганізованість головною перешкодою. Зарубіжний дослідник Г. Сельє, акцентує увагу на ролі стресу, який виникає через дисбаланс між вимогами середовища та індивідуальними можливостями [18].

Спочатку студенти потребують здобуття навичок в організації часу для навчання та відпочинку. Цей досвід, як правило, приходить не відразу, проте навички для дотримання дедлайнів студенти можуть набути з допомогою засвоєння методів тайм-менеджменту та психологічних тренінгів, що, як правило, проводяться зі студентами на першому тижні навчання в університеті. Впродовж першого місяця навчання студенти активно знайомляться з одногрупниками, беруть участь у спільних заходах, долучаються до студентських організацій, гуртків або волонтерських програм. Для забезпечення успішної адаптації важливу роль відіграють методи активного соціально-психологічного навчання, тренінги, де студенти вчаться справлятися зі стресом, вирішувати конфлікти, пізнавати власні особистісні особливості, розвивати навички самодисципліни та критичного мислення.

Наведемо результати нашого дослідження, що проводилось на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. У дослідженні взяло участь 63 студенти-першокурсники факультету педагогічної освіти, спеціальності «Початкова освіта» та «Дошкільна освіта».

Дані анкетування, проведеного нами в рамках дослідження серед студентів першого курсу дозволили виділити чотири види проявів психологічної дезадаптації, а саме: порушення навчання, порушення контактів та комбіновані

форми психологічної дезадаптації. Дослідження показало, що нова соціальна ситуація, особливості проведення освітнього процесу в умовах воєнного стану зумовлює значні труднощі в адаптації першокурсників та загалом не забезпечує почуття захищеності, що може викликати загострення акцентуацій характеру та дезадаптацію.

Дослідження стратегій адаптивної поведінки здійснювався за допомогою методики Н.М. Мельникової «Адаптивні стратегії поведінки» (АСП). Ця методика спрямована на вивчення індивідуальних переваг у виборі стратегій поведінки в проблемних ситуаціях соціальної взаємодії. Поєднання стратегій в індивідуальній поведінці характеризує стиль адаптації особистості.

За кількісним розподілом адаптаційних стратегій домінує стратегія «Пасивна репрезентація себе», що склала 39 % в загальному розподілі стратегій. Стратегія проявляється у демонстрації своєї позиції; як правило, тут відсутня активність, спрямована на зміну ситуації. Наступною за кількісними показниками є стратегія «Пасивне підпорядкування умовам середовища» – 24%. Її особливостями є те, що зміни відбуваються під впливом зовні, без самостійного свідомого аналізу ситуації і, в більшості випадків, не передбачають глибокої особистісної перебудови. Отже, ці стратегії усвідомлюються респондентами як найбільш ефективні та обираються ними найчастіше. Майже не відрізняється кількість виборів за стратегіями «Пасивне очікування зовнішніх або внутрішніх змін» (10%) і «Активна зміна середовища» (11%).

Разом із тим, стратегія «Активний вихід із середовища і пошук нового» має 9% виборів у загальному розподілі, а стратегія «Відхід від контакту із середовищем і занурення у власний внутрішній світ» і «Активна зміна себе» мають незначну кількість виборів – 3% і 4% відповідно. Результати дослідження показали, що респонденти переважно використовують дві стратегії.

За отриманими результатами дослідження нами з'ясовано, що студенти з оптимальним рівнем психологічної адаптації найчастіше обирають стратегії з високим адаптаційним потенціалом – перетворення і пристосування. Респонденти ж з певним рівнем дезадаптованості найчастіше обирають стратегії з високим дезадаптивним потенціалом – репрезентація себе та відмова від контакту. Вихід і очікування як нейтральні стратегії обрали і адаптовані і дезадаптовані респонденти.

Адаптація – це процес, і він вимагає часу. Головне – переконати першокурсників не боятися труднощів і шукати підтримку серед однодумців та наставників.

Висновки. Адаптація першокурсників до навчання у вищому закладі освіти залежить від багатьох особистісних чинників. Формування мотивації, підтримка адекватного рівня самооцінки, розвиток комунікативних навичок і зниження тривожності можуть значно покращити цей процес. Мотивація до навчання відіграє ключову роль у процесі адаптації першокурсників, впливаючи на їхню академічну успішність, рівень стресу та загальне ставлення до освітнього

процесу. Розвиток внутрішньої мотивації, створення сприятливого освітнього середовища та підтримка студентів у процесі навчання є важливими умовами успішної адаптації та подальшого професійного становлення. Самооцінка та впевненість у собі є важливими особистісними чинниками успішної психологічної адаптації першокурсників. Вони визначають рівень їхньої стресостійкості, соціальної взаємодії та мотивації до навчання. Високий рівень впевненості та адекватна самооцінка сприяють швидкому пристосуванню до нового етапу життя, тоді як низька самооцінка може ускладнювати адаптаційний процес. Важливо створювати сприятливі умови для адаптації, що дозволить студентам швидше інтегруватися в нове середовище та досягати високих навчальних результатів.

Література:

1. Балл Г.А. Дослідження адаптації і її значення для психології особистості / Г.А. Балл // Питання психології. - 2009. - №1. - С. 92 – 100.
2. Бохонкова Ю.О. Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов вищих навчальних закладів: Дис. канд. психол. наук: 19.00.05. / Юлія Олександрівна Бохонкова. – Луганськ, 2005. – 207 с.
3. Буяльська Т.Б. Робота кураторів академічних груп у вищому навчальному закладі: методичний посібник / Т. Б. Буяльська, М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. – Вінниця : ВНТУ, 2010. – 154 с.
4. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Київ : ПНУ імені Івана Огієнка; Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 40.
5. Винославська О.В. Психологічні особливості студентської групи / О. В. Винославська // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. - №7. – С.65-70.
6. Волинець Н.В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
7. Дудніков М.Г. Соціально-психологічна підтримка студентів-першокурсників в процесі пристосування до умов навчання у закладах вищої освіти. 2021, URL: <https://er.nau.edu.ua/items/1e9a8b07-c607-4ad7-a5f0-dc2b0c6f6bec>
8. Карамушка, Л.М., Ходакевич, О.Г. Психологічні особливості становлення студентської молоді : монографія. Київ: КНЕУ. 2017. 200 с.
9. Клочек Л. В. Проблеми ідентифікації і відособлення в психології / Л. В. Клочек // Вісник [зб. наук. статей НПУ ім. М. П. Драгоманова] Укл. П. В. Дмитренко, Л. Л. Макаренко, О. П. Симоненко. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. - Випуск 5.- С.158 –160.
10. Корнієнко І. О. Особливості копінг-поведінки студентів молодших курсів / І.О. Корнієнко // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України/ За ред. С. Д. Максименка. Т. XI, част. 3. -К ., 2009. -С . 152 - 163.
11. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. / А. І. Кузьмінський. – К.: Знання, 2005. – 486 с.
12. Л. Дмитрук. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання в закладах вищої освіти, 2024. Випуск 77. URL:https://vspu.net/nzped/index.php/nzped/article/view/780?utm_source=chatgpt.com
13. Олена Прудська. Дослідження факторів психологічної адаптації студентів - першокурсників о навчально - професійної діяльності, «Освіта регіону», 2024. URL: https://social-science.uu.edu.ua/article/589?utm_source=chatgpt.com

14. Олеся Столярчук. Психологічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ, Педагогічна освіта: теорія і практика, № 25, 2016. URL: https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/111?utm_source=chatgpt.com

15. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / [укладачі : Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко]. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – 88 с.

16. Seeley K. Peer Victimization in Schools: A Set of Quantitative and Qualitative Studies of the Connections Among Peer Victimization, School Engagement, Truancy, School Achievement, and Other Outcomes /K. Seeley, M. L. Tombari, J. Bennett, B. Jason – Denver.: National Center for School Engagement, 2019. – 291 p.

17. Hochschule Darmstadt, 2024 – Hochschule Darmstadt. Preparing for & starting your studies. Orientation weeks. URL:<https://www.hochschulkompass.de/en/degree-programmes/preparing-for-starting-you-studies/orientation-weeks> Jussi, Lechner 2024 – Justi, R., Lechner, C. (2024).

18. The level and development of university students' social integration: personality traits and person-environment fit predict integration with fellow students and teaching staff. High Education. Doi: <https://doi.org/10.1007/s10734-024-01240-y> Li, Lee, 2024 – Li, J., Lee, V.W.Y. (2024).

19. Thriving through transitioning: unravelling the interplay of transitional challenges and adjustments into university. Higher Education Research & Development, 44(2):465–479. Doi: <https://doi.org/10.1080/07294360.2024.2401016> O'Donnell et al., 2016 – O'Donnell, V.L., Marcella, K., Stevens, G. (2016).

20. The relevance of social and academic integration for students' dropout decisions. Evidence from a factorial survey in Germany. European Journal of Higher Education, 12(3):255–276. Doi: <https://doi.org/10.1080/21568235.2021.1930089>

References:

1. Ball, G.A. (2009). Doslidzhennya adaptatsiyi i yiyi znachennya dlya psykholohiyi osobystosti [Research on adaptation and its significance for personality psychology]. *Pytannya psykholohiyi – Questions of psychology*, 1, 92 – 100 [in Ukrainian].

2. Bohonkova, Y.O. (2005) Osobystisni chynnyky sotsial'no-psykholohichnoyi adaptatsiyi pershokursnykiv do umov vyshchych navchal'nykh zakladiv [Personal factors of social and psychological adaptation of first-year students to the conditions of higher educational institutions]. *Candidate's thesis*. Lugansk [in Ukrainian].

3. Buyalska, T.B., Prysach, M.D., Matsko, L.A. (2010). *Robota kuratoriv akademichnykh hrup u vyshchomu navchal'nomu zakladi: metodychnyy posibnyk* [The work of academic group supervisors in a higher educational institution: a methodological manual]. Vinnytsia: VNTU [in Ukrainian].

4. Vashchenko, I.V., & Ivanenko, B.B. (2018) Psykholohichni resursy osobystosti v podolanni skladnykh zhyttyevykh sytuatsiy [Psychological resources of the individual in overcoming difficult life situations]. *Problemy suchasnoyi psykholohiyi – Problems of modern psychology*: collection of scientific works. Kyiv: Ivan Ogiienko PNU; G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine. (Vols. 40) [in Ukrainian].

5. Vynoslavskaya, O.V. (2005). Psykholohichni osoblyvosti studentiv-pershokursnykiv [Psychological features of the student group] *Praktychna psykholohiya ta sotsial'na robota – Practical psychology and social work*, 7, 65-70 [in Ukrainian].

6. Volynets, N.V. (2019). *Psykholohichni osoblyvosti osobystisnoho blahopoluchchya v profesynniy sferi zhyttyediyal'nosti* [Psychological features of personal well-being in the professional sphere of life]. Khmelnytskyi: Publishing House of the National Academy of Sciences of Ukraine [in Ukrainian].

7. Dudnikov, M.G. (2021). Sotsial'no-psykholohichna pidtrymka studentiv-pershokursnykiv v protsesi prystosuvannya do umov navchannya u zakladakh vyshchoyi osvity [Socio-psychological support of first-year students in the process of adaptation to the conditions of study in higher education institutions]. Retrieved from <https://er.nau.edu.ua/items/1e9a8b07-c607-4ad7-a5f0-dc2b0c6f6bec> [in Ukrainian].

8. Karamushka, L.M., & Khodakevych, O.G. (2017) *Psykhologichni osoblyvosti stanovlennya student-s'koyi molodi* [Psychological features of the formation of student youth]. Kyiv: KNEU [in Ukrainian].
9. Klochek, L.V. (2018). Problemy identyfikatsiyi i vidosoblennya v psykholohiyi [Problems of identification and isolation in psychology]. *Visnyk [zb. nauk. statey NPU im. M.P. Dragomanova] – Bulletin [Collection of scientific articles of the NPU named after M.P. Dragomanov]* – K.: NPU named after M.P. Dragomanov, 5, 158 –160 [in Ukrainian].
10. Kornienko, I.O. (2009). Osoblyvosti kopinh-povedinky studentiv molodshykh kursiv [Peculiarities of coping behavior of junior students]. *Zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psykholohiyi im. H.S. Kostyuka APN Ukrayiny – Collection of scientific papers of the Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk of the Academy of Sciences of Ukraine*, (Vol. XI), part 3, 152 – 163 [in Ukrainian].
12. Dmytruk, L. (2024). Adaptatsiya studentiv-pershokursnykiv do umov navchannya v zakladakh vyshchoyi osvity [Adaptation of first-year students to the conditions of study in higher education institutions], 77. Retrieved from https://vspu.net/nzped/index.php/nzped/article/view/780?utm_source=chatgpt.com [in Ukrainian].
13. Prudska, Olena. (2024). Doslidzhennya faktoriv psykholohichnoyi adaptatsiyi studentiv - pershokursnykiv o navchal'no - profesiynoyi diyal'nosti [Research on the factors of psychological adaptation of first-year students to educational and professional activities]. *Osvita rehionu – Education of the Region*. Retrieved from https://social-science.uu.edu.ua/article/589?utm_source=chatgpt.com [in Ukrainian].
14. Stolyarchuk, Olesya. (2016). Psykhologichni aspekty adaptatsiyi pershokursnykiv do umov navchannya u VNZ [Psychological aspects of adaptation of first-year students to the conditions of study at a university]. *Pedahohichna osvita: teoriya i praktyka – Pedagogical education: theory and practice*, 25. Retrieved from: https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/111?utm_source=chatgpt.com [in Ukrainian].
15. Yavorovska, L.M., Kamyshnikova, R.F., Polivanova, O.E., Yanovska, S.G., Kudelko, S.M. (2013). *Psykhologichni osoblyvosti student-s'koho viku. Na dopomohu kuratoram. Vyp. 3* [Psychological features of student age. To help supervisors. Issue 3]. Kh.: KhNU named after V.N. Karazin [in Ukrainian].
16. Seeley K. Peer Victimization in Schools: A Set of Quantitative and Qualitative Studies of the Connections Among Peer Victimization, School Engagement, Truancy, School Achievement, and Other Outcomes /K. Seeley, M. L. Tombari, J. Bennett, B. Jason - Denver.: National Center for School Engagement, 2019. - 291
17. Hochschule Darmstadt, 2024 - Hochschule Darmstadt. Preparing for & starting your studies. Orientation weeks. URL: <https://www.hochschulkompass.de/en/degree-programmes/preparing-for-starting-you-studies/orientation-weeks> Jussi, Lechner 2024 - Justi, R., Lechner, C. (2024).
18. The level and development of university students' social integration: personality traits and person-environment fit predict integration with fellow students and teaching staff. Higher Education. Doi: <https://doi.org/10.1007/s10734-024-01240-y> Li, Lee, 2024 - Li, J., Lee, V.W.Y. (2024).
19. Thriving through transitioning: unraveling the interplay of transitional challenges and adjustments into university. Higher Education Research & Development, 44(2):465–479. Doi: <https://doi.org/10.1080/07294360.2024.2401016> O'Donnell et al., 2016 - O'Donnell, V. L., Marcella, K., Stevens, G. (2016).
20. The relevance of social and academic integration for students' dropout decisions. Evidence from a factorial survey in Germany. European Journal of Higher Education, 12(3):255–276. Doi: <https://doi.org/10.1080/21568235.2021.1930089>