

УДК 316.421:355

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1425-1436](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1425-1436)

Карпенко Євген Володимирович доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології, навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки, Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів, тел.: (097) 908-87-56, <https://orcid.org/0000-0002-4046-0410>

Южека Роман Сергійович здобувач вищої освіти II курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти, галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки», напряму підготовки (спеціальності) 053 «Психологія», навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки, Львівський державний університет внутрішніх справ, член Громадської організації «Спілка освітян України», м. Львів, тел.: (068) 206-41-92, <https://orcid.org/0009-0007-6031-4182>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті проаналізовано психологічні особливості процесу адаптації студентів до умов навчання у закладах вищої освіти. Описано основні вектори адаптації: когнітивний, емоційний, соціальний та ціннісно-мотиваційний. Окреслено їхній вплив на процес адаптації до освітнього процесу, зокрема: когнітивний компонент сприяє підвищенню академічної успішності; емоційний – знижує рівень стресу, покращує стійкість; соціальний – покращує соціальну інтеграцію та підтримку; ціннісно-мотиваційний – визначає рівень академічної та особистісної реалізації. Зазначено, що адаптація студентів до університетського середовища є складним і багатограним психологічним процесом, який супроводжується високим рівнем стресу, соціальною ізоляцією та необхідністю впоратися з новими академічними вимогами. Акцентовано увагу на важливості емоційної стійкості, здатності до саморегуляції та розвитку соціальних навичок для успішної адаптації. Окремо розглянуто роль підтримки з боку родини, друзів та викладачів, яка є важливою для зменшення стресу та підвищення мотивації студентів. Проаналізовані етапи адаптації: початковий, перехідний та завершальний, а також фактори, що впливають на цей процес, такі як індивідуальні особливості та зовнішнє середовище. Визначено виклики, з якими можуть стикатися здобувачі вищої освіти на кожному з етапів. Стаття підкреслює необхідність комплексного підходу до підтримки студентів, що включає не лише психологічну допомогу, а й розвиток соціальних, академічних та професійних навичок для забезпечення успішної адаптації в університеті. Результати

дослідження можуть бути корисними для розробки програм підтримки студентів та підвищення ефективності адаптаційного процесу.

Ключові слова: адаптація, вища освіта, стрес, соціальна ізоляція, емоційна стійкість, соціальні навички, психологічна підтримка, самодисципліна, когнітивна адаптація, соціальна адаптація, самооцінка, емоційна адаптація, адаптаційний процес, психологічний клімат, підтримка студентів.

Karpenko Yevhen Volodymyrovych Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Practical Psychology, Educational and Research Institute of Management, Psychology and Security, Lviv State University of Internal Affairs, Lviv, tel.: (097) 908-87-56, <https://orcid.org/0000-0002-4046-0410>

Yuzheka Roman Sergiyovych a second-year applicant for higher education of the second (master's) level of higher education, field of knowledge 05 «Social and Behavioral Sciences», direction of training (specialty) 053 «Psychology», Educational and Research Institute of Management, Psychology and Security, Lviv State University of Internal Affairs, member of the NGO «Union of Educators of Ukraine», Lviv, tel.: (068) 206-41-92, <https://orcid.org/0009-0007-6031-4182>

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF STUDENTS' ADAPTATION TO THE CONDITIONS OF STUDY IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. The article analyzes the psychological features of the process of students' adaptation to the conditions of study in higher education institutions. The main vectors of adaptation are described: cognitive, emotional, social and value-motivational. Their influence on the process of adaptation to the educational process is outlined, in particular: the cognitive component contributes to improving academic performance; emotional component – reduces stress, improves resilience; social component - improves social integration and support; value-motivational component – determines the level of academic and personal fulfillment. It is noted that the adaptation of students to the university environment is a complex and multifaceted psychological process, which is accompanied by high levels of stress, social isolation and the need to cope with new academic requirements. The article emphasizes the importance of emotional stability, self-regulation and social skills for successful adaptation. The role of support from family, friends, and teachers is also considered, which is important for reducing stress and increasing student motivation. The article analyzes the stages of adaptation: initial, transitional and final, as well as the factors that influence this process, such as individual characteristics and the external environment. The challenges that higher education students may face at each stage are identified. The article emphasizes the need for

an integrated approach to student support, which includes not only psychological assistance, but also the development of social, academic and professional skills to ensure successful adaptation at the university. The results of the study can be useful for developing student support programs and improving the effectiveness of the adaptation process.

Keywords: adaptation, higher education, stress, social isolation, emotional resilience, social skills, psychological support, self-discipline, cognitive adaptation, social adaptation, self-esteem, emotional adaptation, adaptation process, psychological climate, student support.

Постановка проблеми. Психологічні особливості процесу адаптації здобувачів вищої освіти, з одного боку, зумовлені їх особистісними характеристиками, а з іншого, – впливають на їх формування, а також позначаються на академічній успішності та соціальній інтеграції. Цей процес супроводжується значними змінами у життєвих умовах, соціальному середовищі, а також вимогах до навчальної діяльності, що робить його одним із найважливіших етапів життєвого шляху молоді людини.

Початок навчання в закладі вищої освіти (ЗВО) є важливим етапом у житті молоді людини, який часто супроводжується значним рівнем стресу та адаптаційних труднощів. Це період кардинальних змін, коли студенти опиняються в новому середовищі, де їх чекають нові вимоги, соціальні ролі та виклики. Адаптація до освітнього середовища включає низку складних процесів: від перебудови звичних моделей поведінки до розвитку самостійності, управління часом та здатності ефективно працювати з великою кількістю інформації.

Особливу роль у цьому процесі відіграє емоційна, соціальна та когнітивна адаптація, які визначають успіх чи невдачу в інтеграції студента в освітнє середовище ЗВО. Психологічний стрес, викликаний новими академічними вимогами, необхідністю встановлення нових соціальних зв'язків і змінами у ритмі життя, може мати як короткострокові, так і довгострокові наслідки для психоемоційного здоров'я студентів. У цьому контексті особливо важливими є фактори, які можуть сприяти або ускладнювати процес адаптації, такі як рівень емоційної стійкості, підтримка з боку сім'ї та викладачів, а також доступ до психологічної допомоги та ресурсів для саморозвитку.

Глибоке розуміння особливостей процесу адаптації студентів до умов навчання у закладах вищої освіти сприяє його оптимізації та подоланню можливих перешкод, а відтак і забезпечує досягнення Цілей сталого розвитку України до 2030 року, зокрема: 3) забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці; 4) забезпечення всеохоплюючої і справедливої якісної освіти та заохочення можливості навчання впродовж усього життя для всіх.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема адаптації привертає значну увагу як серед вітчизняних, так і зарубіжних психологів. Загальні

аспекти адаптації розглядаються у працях таких класиків науки, як Г. Сельє, Г. Айзенк, Ж. Піаже, Б. Скіннер та інших. Адаптація як процес забезпечення збалансованості різних сфер життя, форма соціалізації та успішності діяльності вивчалась у працях Г. Балла, Л. Орбан-Лембрик, С. Максименка, Т. Алексєєвої та інших. Вивченню психофізіологічних механізмів адаптації присвячені праці О. Кокуна, М. Корольчук, В. Гомонюк, П. Анохіна та інших. Вікові аспекти адаптації досліджені у роботах Ю. Бохонкової, Т. Кухарчук, І. Бойко, С. Кулик та інших. Окрему увагу приділено адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти у працях О. Гуменюк, Н. Жигайло, В. Казміренка, В. Конончук та інших. Попри значну кількість досліджень на цю тему актуальність проблеми залишається високою, особливо в умовах російсько-української війни та пов'язаними з нею соціально-економічної турбулентності й підвищеному ризику психічної травматизації людей.

Таким чином, аналіз наукових праць дозволяє зробити висновок, що адаптація студентів до навчання є багатогранним психологічним процесом, що потребує всебічного ретельного вивчення. Для ефективної адаптації важливо враховувати індивідуальні психологічні особливості студентів, вплив освітнього середовища та інших сторонніх факторів, що можуть як сприяти, так і ускладнювати цей процес.

Мета статті полягає в тому, щоб визначити та охарактеризувати основні вектори та етапи психологічної адаптації студентів до умов навчання у закладі вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Початок навчання у закладі вищої освіти – це важливий етап у житті людини, який часто супроводжується значним рівнем стресу. Для здобувачів вищої освіти цей період є перехідним, адже вони опиняються в новому середовищі, де їх чекають зовсім інші вимоги та обставини порівняно з тими, які існували в час навчання у школі. Однією з основних проблем є необхідність адаптації до академічного життя, де важливу роль відіграє самостійність, управління часом та здатність працювати з великими обсягами інформації. Студенти повинні знайти баланс між навчанням, особистим життям та новими соціальними ролями [1, с.163].

Змінюється також соціальне середовище. Молоді люди мають інтегруватися у новий колектив, де їм потрібно знайти нових друзів і побудувати здорові соціальні зв'язки. Це може бути складно, оскільки студенти часто стикаються з почуттям ізолюваності та невпевненості, коли намагаються знайти своє місце серед нових людей. Підвищена увага до спілкування, потреба у встановленні контактів та адаптація до різних соціальних норм можуть бути джерелом стресу, особливо для тих, хто раніше не мав досвіду спілкування в такому великому колективі [2, с.181].

Крім того, студентам доводиться виробляти нові стратегії поведінки, що відповідають умовам вищої освіти. Це вимагає самодисципліни, здатності до самоконтролю та готовності до прийняття відповідальності за власне навчання

та розвиток. Можливість вільного вибору дисциплін, зміна викладачів і вимог до якості виконання завдань створюють відчуття свободи, але також і певний тиск. Внаслідок цього студенти можуть переживати почуття тривоги та зниження мотивації, коли не одразу можуть знайти свою рівновагу в нових умовах [3, с.172].

Психологічна адаптація до умов навчання у закладах вищої освіти відбувається в кількох взаємопов'язаних векторах. Перш за все, це когнітивна адаптація, що полягає у здатності студентів опанувати нові знання, пристосуватися до нових форм навчання та розвивати критичне мислення. Важливо зазначити, що успішна когнітивна адаптація залежить від рівня базової підготовки, стилю навчання, а також здатності до саморегуляції (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні компоненти психологічної адаптації здобувачів вищої освіти

Компонент	Характеристика	Вплив на адаптацію
<i>Когнітивна адаптація</i>	Здатність опановувати нові знання, пристосовуватися до нових форм навчання, розвивати критичне мислення.	Підвищує академічну успішність
<i>Емоційна адаптація</i>	Регуляція емоцій для подолання стресу, формування позитивного ставлення до навчання.	Знижує рівень стресу, покращує стійкість
<i>Соціальна адаптація</i>	Встановлення нових контактів, формування дружніх зв'язків, інтеграція у студентське середовище.	Покращує соціальну інтеграцію та підтримку
<i>Ціннісно-мотиваційна адаптація</i>	Готовність досягати цілей, розвивати професійні навички, підтримувати мотивацію до навчання.	Визначає рівень академічної та особистісної реалізації

Таблиця 1.1 [створено авторами]

Емоційна адаптація є важливим чинником у подоланні стресу, який виникає внаслідок переходу до нового освітнього і соціального середовища, зокрема, під час початку навчання у ЗВО. Студенти, які мають розвинену емоційну стійкість, значно легше справляються з цим завданням, і здатні зберігати спокій у складних ситуаціях. Така стійкість дозволяє їм ефективно долати труднощі, що виникають у процесі навчання, як-от академічний тиск, соціальна ізоляція чи труднощі в самоорганізації. Завдяки високому рівню емоційної регуляції ці студенти здатні зберігати позитивне ставлення до освітнього процесу і навіть бачити в ньому можливість для розвитку, що своєю чергою сприяє збереженню мотивації та самовпевненості [4, с.169].

Разом із тим, студенти, які не мають достатнього рівня емоційної регуляції, можуть стикатися з великими труднощами під час адаптації. Погіршення емоційного стану може бути наслідком постійного стресу, перевантаження завданнями чи неспроможності впоратися з соціальними викликами нового

середовища. Це може призвести до емоційного вигорання, коли відчувається повне виснаження через постійну напругу. Низька резильєнтність, нездатність справлятися з емоціями та стресом може також спричинити депресивні стани, апатію чи навіть відмову від навчання. Така ситуація погіршує не тільки академічні результати, а й загальний психоемоційний стан студента, що вкрай важливо для його подальшої адаптації.

Емоційна адаптація є основою не тільки для успішної інтеграції в нове середовище, але й для загального благополуччя студента. Вміння контролювати свої емоції, справлятися з труднощами та зберігати внутрішню рівновагу допомагає не лише пережити перехідний етап, але й успішно розвиватися в умовах нових викликів. Тому важливою частиною підтримки студентів є розвиток емоційної стійкості, яка допомагає зберегти здоровий баланс між навчанням, соціальними взаєминами та особистим життям.

Соціальна адаптація є невід'ємною частиною процесу інтеграції студентів у нове середовище, і вона охоплює безліч аспектів, таких як встановлення нових контактів, формування дружніх стосунків та інтеграція у студентське життя. Коли студентам вдається знайти спільну мову з одногрупниками, вони відчувають себе частиною спільноти, що значно полегшує процес адаптації. Ті студенти, які мають високі комунікативні навички, значно швидше долають бар'єри у спілкуванні, що дозволяє їм знаходити спільні інтереси, будувати нові дружні стосунки та органічно вписуватись у колектив. Вміння слухати, висловлювати свої думки та будувати конструктивний діалог сприяє збереженню гармонійних взаємин, що своєю чергою підвищує соціальний комфорт та впевненість [5, с. 241].

Проте, для тих, хто має труднощі в спілкуванні або відчуває сором'язливість, соціальна адаптація може бути значно складнішою. Відсутність підтримки в новому середовищі або труднощі з пошуком спільної мови з одногрупниками можуть призвести до соціальної ізоляції. Така ізоляція створює бар'єри, які ускладнюють інтеграцію в студентське середовище та можуть викликати почуття самотності й відчуження. Коли студент не має змоги знайти підтримку серед своїх колег, це може негативно позначитися на його емоційному та психологічному стані, знижуючи мотивацію та навіть приводячи до зниження академічних результатів [6, с.149].

Тому важливим компонентом соціальної адаптації є підтримка та стимулювання позитивних соціальних взаємодій. Студентам необхідно створювати можливості для розвитку комунікативних навичок, участі в спільних заходах та активному залученні до студентського життя. Це дозволяє не лише подолати соціальну ізоляцію, а й сприяє розвитку особистості, формуванню здатності до співпраці та конструктивної взаємодії з іншими людьми.

Важливим вектором є також ціннісно-мотиваційна адаптація, яка визначає готовність студентів досягати поставлених цілей, розвивати професійні

навички та реалізовувати себе у нових умовах. Мотивація навчання є ключовим фактором, що визначає рівень академічної успішності. Недостатній рівень мотивації може бути наслідком розчарування у виборі спеціальності, невідповідності очікувань щодо навчання або надмірного академічного навантаження [7, с.65].

Процес адаптації студентів до нового середовища значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості. Однією з головних складових є рівень самооцінки, який визначає, наскільки студент упевнений у своїх силах. Здобувачі з високим рівнем самооцінки зазвичай сприймають виклики як можливості для розвитку, а не як загрозу. Вони здатні зберігати позитивний настрій навіть у складних ситуаціях, що сприяє швидшій адаптації до нових умов. Висока самооцінка дозволяє таким студентам впевнено вступати в соціальні контакти, брати на себе відповідальність і відкрито приймати нові можливості, що з'являються під час навчання [8, с.70].

З іншого боку, студенти, схильні до самообвинувачень або надмірної критичності до себе, можуть переживати додаткові труднощі в адаптаційний період. Їхнє сприйняття невдач як особистої поразки часто призводить до зниження мотивації та навіть до депресивних станів, що значно сповільнює процес інтеграції в нове середовище. Постійні сумніви у власних силах створюють психологічний бар'єр, через який складно проходити в умовах високої конкуренції або академічних вимог [9, с. 214].

Не менш важливу роль у процесі адаптації відіграє попередній досвід студента. Наприклад, участь у позашкільній діяльності або волонтерстві сприяє розвитку таких важливих навичок, як самостійність, організованість, здатність працювати в команді та адаптивність. Люди, які мали досвід взаємодії з різними соціальними групами чи займалися організацією подій, зазвичай мають більш гнучкий підхід до розв'язання проблем та краще орієнтуються у нових умовах. Вони вміють адаптуватися до змін і часто мають більш розвинену емоційну стійкість, що дозволяє їм краще справлятися зі стресом, пов'язаним з переходом до вищої освіти [10, с. 62].

Слід зазначити, що адаптація здобувачів вищої освіти відбувається поетапно. На початковому етапі переважають процеси дезадаптації, пов'язані з новизною ситуації та необхідністю перебудови звичних моделей поведінки. Наступний етап характеризується поступовим пристосуванням до нових умов, формуванням ефективних стратегій поведінки та інтеграцією у навчальне середовище. Завершальна фаза адаптації передбачає стабілізацію нових моделей поведінки та гармонійне функціонування у нових умовах (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Основні етапи адаптації здобувачів вищої освіти

Етап	Основні характеристики	Виклики
Початковий	Деадаптація через новизну ситуації, зміна звичних моделей поведінки.	Тривожність, невпевненість
Перехідний	Поступове пристосування до умов, формування ефективних стратегій поведінки, інтеграція в освітнє середовище.	Вибір стратегій, зниження мотивації
Завершальний	Стабілізація моделей поведінки, гармонійне функціонування у нових умовах.	Підтримка стабільності

Таблиця 1.1 [створено авторами]

Однією з ключових проблем є високий рівень стресу, якого зазнають здобувачі у перший рік навчання. Психологічний стрес виникає через невизначеність, зміни у соціальному оточенні, зростання академічного навантаження та необхідність прийняття важливих рішень. Важливу роль у подоланні стресу відіграє доступ до психологічної підтримки, яка може включати консультації з психологом, тренінги з управління стресом або участь у групах підтримки [11, с. 399].

Розвиток навичок саморегуляції є ключовим аспектом у процесі адаптації студентів до нових умов навчання. Саморегуляція охоплює здатність ефективно організовувати своє навчання, правильно розподіляти час, управляти емоціями та уникати таких негативних звичок, як прокрастинація. Ці навички особливо важливі в умовах високих академічних вимог, де від студентів очікується здатність працювати самостійно, дотримуватися дедлайнів і керувати своїм навантаженням. Для багатьох молодих людей здатність до саморегуляції є невід'ємною частиною успішної адаптації, оскільки вона дозволяє зберігати баланс між навчанням, особистим життям та соціальними зобов'язаннями [12, с. 52].

Здатність до планування та постановки реалістичних цілей є основою саморегуляції. Студенти, які вміють чітко визначати свої завдання і розподіляти час на їх виконання, можуть значно знизити рівень стресу та тривожності, оскільки це дозволяє їм контролювати ситуацію та уникати відчуття перевантаження. Важливим аспектом є також реалістична оцінка своїх можливостей, що допомагає уникати завищених очікувань і вчасно коригувати плани, якщо виникають непередбачені труднощі. Це знижує ризик вигорання і забезпечує стабільну мотивацію протягом навчального періоду [13, с. 45].

Навички саморегуляції також допомагають студентам зберігати емоційну рівновагу. Уміння справлятися з емоціями, управляти стресом і підтримувати позитивне ставлення до навчання значно сприяє підвищенню впевненості у власних силах. Коли студент відчуває контроль над своїм часом та завданнями, це допомагає йому залишатися спокійним і зібраним, навіть у

складних ситуаціях. Здатність до саморегуляції є важливою умовою для успішної адаптації та розвитку особистості в умовах високих вимог вищої освіти.

Процес адаптації студента до нового середовища в університеті не відбувається у вакуумі – він значною мірою залежить від зовнішніх факторів, які можуть або полегшити, або ускладнити цей перехід. Підтримка з боку близьких людей, таких як родина, друзі, викладачі та адміністрація університету, може істотно полегшити адаптаційний процес. Коли студент відчуває підтримку і розуміння з боку оточуючих, це надає йому впевненості в собі та допомагає долати труднощі. Роль родини в цьому процесі особливо важлива, адже емоційна підтримка вдома створює міцний психологічний фундамент для успішної інтеграції в академічне середовище. Також важливе значення мають наставники та викладачі, які можуть не тільки допомогти у навчанні, але й надати поради та моральну підтримку в складні моменти [14, с. 25].

З іншого боку, несприятливі умови можуть стати серйозними бар'єрами на шляху адаптації. Конфлікти в сім'ї, наприклад, можуть створювати емоційний стрес, що впливає на здатність студента зосередитись на навчанні та соціалізуватись в новому середовищі. Фінансові труднощі також можуть значно ускладнити цей процес, оскільки вони створюють додаткове навантаження та тривогу, яка відволікає від основних завдань. Відсутність підтримки з боку близьких чи оточення може призвести до відчуття ізоляції, зниження мотивації та навіть виникнення депресивних настроїв, що затримує адаптацію [15, с. 19].

Сучасні технології відкривають нові можливості для підтримки здобувачів у процесі адаптації. Використання онлайн-платформ для навчання, комунікації та саморозвитку може значно полегшити інтеграцію в освітнє середовище. Однак, надмірне використання цифрових технологій може призводити до залежності, зниження соціальної активності та емоційного вигорання [16, с. 128].

Університети мають відігравати активну роль у підтримці адаптації здобувачів. Це може включати створення сприятливого психологічного клімату, організацію адаптаційних програм, забезпечення доступу до психологічної допомоги та розвиток культурних і спортивних ініціатив. Участь у таких заходах сприяє формуванню почуття приналежності, покращує соціальну інтеграцію та стимулює мотивацію до навчання [17, с. 62].

Наукові дослідження підтверджують, що адаптація здобувачів вищої освіти є комплексним процесом, який залежить від взаємодії індивідуальних, соціальних та організаційних факторів. Розуміння цих чинників дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки студентів та сприяти їхньому гармонійному розвитку.

Висновки. Таким чином, процес адаптації здобувачів вищої освіти є складним і багатограним психологічним феноменом, що включає когнітивні, емоційні, соціальні та мотиваційні аспекти. Початок навчання в університеті є

значущим етапом у житті молодшої людини, що супроводжується численними труднощами, наприклад, високим рівнем стресу, соціальною ізоляцією, необхідністю засвоєння нових академічних вимог та організації свого часу і простору. Для успішної адаптації важливо враховувати індивідуальні особливості студентів, зокрема їхню емоційну стійкість, здатність до саморегуляції та рівень розвитку соціальних навичок.

Особливо важливою є емоційна адаптація, яка дозволяє студентам справлятися з перехідними труднощами, зберігаючи мотивацію та позитивне ставлення до навчання. Стійкість до стресу, здатність ефективно керувати своїми емоціями та організовувати час є ключовими факторами, що зумовлюють успіх у навчанні. Разом із цим, соціальна адаптація, здатність будувати нові стосунки та інтегруватися в студентське середовище є важливими компонентами ефективної адаптації до освітнього процесу, оскільки вони сприяють формуванню відчуття приналежності та підтримки.

Процес адаптації потребує уваги з боку університету та оточення студента. Підтримка з боку родини, друзів та викладачів відіграє важливу роль у зменшенні стресу та підвищенні рівня мотивації. Разом із тим, наявність психологічної допомоги та можливостей для саморозвитку допомагає студентам успішно впоратися з адаптаційними труднощами.

Загалом, адаптація здобувачів вищої освіти потребує комплексного підходу, включаючи підтримку на різних рівнях, як соціальному, так і психологічному. Врахування індивідуальних потреб студентів та створення сприятливого академічного середовища сприятимуть зниженню рівня стресу та покращенню їхньої академічної успішності, соціальної інтеграції та загального благополуччя.

Література:

1. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
2. Столяренко О. Психологія особистості : навч. посібн. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
3. Соціальна психологія : навч. посібн. / ред. Н. Волянчук та ін. Київ : КПІ, 2019. 254 с.
4. Щедрина М. Соціально-психологічний супровід студента у період адаптації до навчання у ВУЗі. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 10. С. 166–171.
5. Блажівський М. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2014. Вип. 1. С. 234–242.
6. Байбекова Л. Педагогічні основи адаптації студентів молодших курсів до подальшого навчання у ВНЗ. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. 2013. Вип. 31. Т. 48. С. 148–154.
7. Віцько С. Соціально-психологічна адаптація студентів-спортсменів до процесу навчання у вузі. *Молода спортивна наука України*. 2007. Вип. 11. Т. 4. С. 63–68.
8. Грушевський В. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12. С. 67–72.
9. Інтеграція в європейський освітній простір: здобутки, проблеми, перспективи : монографія / за заг. ред. Ф. Ващука. Ужгород : ЗакДУ, 2011. 560 с.

10. Дідух М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Ūridična psihologîâ*. 2019. Вип. 2(25). С. 61–69.
11. Гуменюк О. Психолого-педагогічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Університетські наукові записки*. 2012. Вип. 2. С. 395–402.
12. Ковтун О. Діагностика стану, рівнів та особливостей адаптації і гнучкості усіх учасників освітнього процесу в умовах карантинних обмежень та соціального дистанціювання. *Вища освіта в умовах карантинних обмежень та соціального дистанціювання: монографія / за ред. С. Гринюк. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. С. 49–57.*
13. Демида К. Особистісні риси, що впливають на процес адаптації (за оцінками студентів та викладачів). *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 7. С. 43–49.
14. Мотков С. Адаптаційні механізми особистості. *Психологія і особистість*. 2019. Вип. 1(15). С. 22–36.
15. Савельєва Н., Томіліна Т., Герман С., Кленовська С., Шнайдер С. Психологічна адаптація учасників освітнього процесу до умов війни. *Вісник стоматології*. 2022. Вип. 4(121). Т. 46. С. 15–21.
16. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості : монографія / за ред. О. Кокуна. Київ : Педагогічна думка, 2015. 297 с.
17. Перепечіна Н. Психологічна характеристика адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. Вип. 8. С. 61–65.

References:

1. Tomchuk, S., & Tomchuk, M. (2018). *Psykhologhiia tryvohy, strakhu ta ahresii osobystosti v osvithnomu protsesi [Psychology of anxiety, fear and aggression of a person in the educational process]*. Vinnytsia: KVNZ «VANO» [in Ukrainian].
2. Stoliarenko, O. (2012). *Psykhologhiia osobystosti: navch. posibn. [Personality psychology: textbook]*. Kyiv: Tsentр uchbovoi literatury [in Ukrainian].
3. Volianiuk, N. (ed.). (2019). *Sotsialna psykhologhiia: navch. posibn. [Social psychology: textbook]*. Kyiv: KPI [in Ukrainian].
4. Shchedrina, M. (2018). Sotsialno-psykhologichnyi suprovid studenta u period adaptatsii do navchannia u VUZi [Social-psychological support of a student during the period of adaptation to study at a university]. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy – Psychology: reality and prospects*, 10, 166–171 [in Ukrainian].
5. Blazhivskiy, M. (2014). Poniattia adaptatsii u suchasni naukovi literaturi [The concept of adaptation in modern scientific literature]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriia psykhologichna – Lviv State University of Internal Affairs. Psychological series*, 1, 234–242 [in Ukrainian].
6. Baibekova, L. (2013). Pedahohichni osnovy adaptatsii studentiv molodshykh kursiv do podalshoho navchannia u VNZ [Pedagogical foundations of adaptation of junior students to further studies at universities]. *Humanitarnyi visnyk DVNZ “Pereiaslav-Khmelnitskyi derzhavnyi pedahohichniy universytet imeni Hryhoriia Skovorody” – Humanitarian Bulletin of the SHEI “Hryhorii Skovoroda Pereiaslav-Khmelnitskyi State Pedagogical University”*, 31(48), 148–154 [in Ukrainian].
7. Vitsko, S. (2007). Sotsialno-psykhologichna adaptatsiia studentiv-sportsmeniv do protsesu navchannia u vuzi [Socio-psychological adaptation of student-athletes to the learning process in the university]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young Sports Science of Ukraine*, 11(4), 63–68.
8. Hrushevskiy, V. (2014). Osoblyvosti sotsialno-psykhologichnoi adaptatsii studentiv-pershokursnykiv do navchannia u VNZ [Features of socio-psychological adaptation of first-year students to study at universities]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. Sukhomlynskoho. Seriia: Psykhologichni nauky – Scientific Bulletin of Mykolaiv National University named after V. Sukhomlynskyi. Series: Psychological Sciences*, 2(12), 67–72.

9. Vashchuk, F. (ed.). (2011). *Intehratsiia v yevropeyskyi osvithnii prostor: zdobutky, problemy, perspektyvy* [Integration into the European educational space: achievements, problems, prospects]. Uzhhorod: ZakDU.

10. Didukh, M. (2019). Problemy i osnovni napriamy adaptatsii studentiv do umov navchannia v zakladakh vyshchoi osvity [Problems and main directions of student adaptation to learning conditions in higher education institutions]. *Ŭridična psihologiâ – Legal Psychology*, 2(25), 61–69.

11. Humeniuk, O. (2012). Psykholoho-pedahohichni aspekty adaptatsii pershokursnykiv do umov navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi [Psychological and pedagogical aspects of adaptation of first-year students to learning conditions in higher educational institution]. *Universytetski naukovy zapysky – University Scientific Notes*, 2, 395–402.

12. Kovtun, O. (2021). Diahnostyka stanu, rivniv ta osoblyvostei adaptatsii i hnutkosti usikh uchasykiv osvitnoho protsesu v umovakh karantynnykh obmezhen ta sotsialnoho dystantsiuvannia [Diagnosis of the state, levels and features of adaptation and flexibility of all participants in the educational process under quarantine restrictions and social distancing]. In S. Hryniuk (Ed.), *Vyshcha osvita v umovakh karantynnykh obmezhen ta sotsialnoho dystantsiuvannia* [Higher education in the context of quarantine restrictions and social distancing] (pp. 49–57). Kropyvnytskyi: Imeks-LTD [in Ukrainian].

13. Demyda, K. (2013). Osobystisni rysy, shcho vplyvaiut na protses adaptatsii (za otsinkamy studentiv ta vykladachiv) [Personal traits that influence the adaptation process (as assessed by students and teachers)]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota – Practical Psychology and Social Work*, 7, 43–49 [in Ukrainian].

14. Motkov, S. (2019). Adaptatsiini mekhanizmy osobystosti [Adaptive mechanisms of personality]. *Psykhologhiia i osobystist – Psychology and Personality*, 1(15), 22–36 [in Ukrainian].

15. Savelieva, N., Tomilina, T., Herman, S., Klenovska, S., & Shnaider, S. (2022). Psykholohichna adaptatsiia uchasykiv osvitnoho protsesu do umov viiny [Psychological adaptation of participants in the educational process to the conditions of war]. *Visnyk stomatolohii – Bulletin of Dentistry*, 4(121), 46, 15–21 [in Ukrainian].

16. Kokun, O. (Ed.). (2015). *Psykhofiziologichni zakonomirnosti profesiinoho samozdiisnennia osobystosti* [Psychophysiological patterns of professional self-realization of personality] (monograph). Kyiv: Pedahohichna dumka [in Ukrainian].

17. Perepechina, N. (2013). Psykholohichna kharakterystyka adaptatsii pershokursnykiv do navchannia u VNZ [Psychological characteristics of the adaptation of first-year students to study at universities]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota – Practical Psychology and Social Work*, 8, 61–65 [in Ukrainian].