

Камінська Ольга Володимирівна, д.психол.н., доцент, професор кафедри загальної психології та психодіагностики (Рівненський державний гуманітарний університет), kaminolga1@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

***Анотація.** В статті розкрито особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти, визначено умови, що сприяють підвищенню ефективності цього процесу. Проведено аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти та визначено шляхи оптимізації цього процесу. Емпіричним шляхом встановлено, що порушення процесу адаптації першокурсників до умов закладів вищої освіти супроводжується зміною самоставлення, а саме неприйняттям себе; деструкцією стосунків з оточуючими та негативним ставленням до них; значним зниженням емоційного комфорту; домінуванням екстернального локусу контролю; схильністю до підпорядкування та ескапізму.*

***Ключові слова:** соціально-психологічна адаптація, самоприйняття, локус контролю, студентський вік.*

Kaminska Olha Volodymyrivna, Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of General Psychology and Psychodiagnostics (Rivne State University of the Humanities), kaminolga1@gmail.com

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE FIRST-YEAR STUDENTS' ADAPTATION TO THE CONDITIONS OF STUDYING IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract.

***Introduction.** The study of the peculiarities of the social and psychological adaptation of the freshmen to the conditions of study at the university remains an important task that arises before psychologists and educators, since successful adaptation to new types of activity and social functioning contributes both to training of a highly skilled specialist and development of a harmonious personality in general. Taking into account this study of the peculiarities of social and psychological adaptation of freshmen, it will help to distinguish the conditions*

influencing this process, leading to its distortion, in order to develop ways of its optimization.

Purpose. *Analysis of the peculiarities of social and psychological adaptation of the freshmen to conditions of studying in higher educational institution and determination of ways of this process optimization.*

Methods. *The authors used the empirical study, the testing method, namely the social and psychological adaptation test developed by C. Rogers and R. Diamond.*

Results. *Social and psychological adaptation is considered as a process of personal adjustment to new conditions, which is accompanied by assimilation of new social roles, complication of the structure of activity, and sometimes personal changes. We consider ways of improving the adaptation potential of freshmen students to involve them in participation in training aimed at personal growth and formation of group cohesion. The usage of means of art therapy and cognitive-behavioral therapy, aimed at changing perception of themselves and others is effective.*

Originality. *Theoretical views on the problem of social and psychological adaptation of freshmen students are generalized, connection between the success of the adaptation process and the peculiarities of self-pacing of the person, the dominant locus of control and the tendency to escapism, are established.*

Conclusion. *Empirically, it has been established that the violation of the process of adaptation of freshmen to conditions of higher educational institution is accompanied by a change in self-direction, namely, rejection of oneself; destruction of relations with others and negative attitude towards them; a significant reduction in emotional comfort; dominance of the external control locus; a tendency to subjugate and escape. An effective form of work with disadapted first-year students is training aimed at replacing devastating cognitive constructs with respect to perception of one's own personality and the surrounding world.*

Key words: *social and psychological adaptation, self-perception, locus of control, student's age.*

Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) залишається важливим завданням, що повстає перед психологами та педагогами, оскільки успішне пристосування до нових видів діяльності та соціального функціонування сприяє як підготовці висококваліфікованого фахівця, так і розвитку гармонійної особистості в цілому. Натомість порушення процесу адаптації можуть призводити до зниження успішності навчання, втрати початкової мотивації, появи девіантних форм поведінки чи особистісних деформацій, що ускладнює розвиток юнака та перешкоджає процесу його самореалізації. Враховуючи це дослідження

особливостей соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників сприятиме виокремленню умов, що впливають на цей процес, призводячи до його викривлення, з метою розробки шляхів його оптимізації.

В сучасній науці існують різноманітні тлумачення процесу соціально-психологічної адаптації особистості. Л. С. Тимків виокремила такі погляди на адаптацію: процес встановлення стабільно-гармонійного співвідношення зовнішнього і внутрішнього середовища особистості; складова психодинамічних процесів соціальних груп; відповідність спрямованості, ціннісних орієнтацій особистості високим духовним цінностям суспільства; інтеріоризація особистістю норм соціуму та прояв її власної нормотворчої активності; процес засвоєння особистістю соціального досвіду суспільства загалом та мікросередовища, до якого вона належить; поступовий процес переходу суспільних норм та ідеалів в особистісні установки й цінності; звання особистості і соціальної групи до мінливих умов, форм та способів суспільного життя, перетворення конкретного соціального оточення та самих себе згідно з цими умовами [1].

Н. Є. Герасімова стверджує, що на процес адаптації студентів негативно впливає наявність внутрішньоособистісних конфліктів, що призводить до відчуття внутрішньої дисгармонії, породжує почуття невпевненості в собі, сприяє підвищенню тривожності та виникненню депресивних станів [2].

С. П. Дерев'яко вважає, що одним з основних факторів, що впливають на соціально-психологічну адаптацію студентів, є рівень їх емоційного інтелекту. Вона зазначає, що адаптація в закладі вищої освіти – процес і результат пристосування молоді до організаційного середовища навчального закладу завдяки актуалізації інтелектуального та особистісного потенціалу. Адаптація особистості до студентського середовища відбувається в системі «людина і нове соціально-психологічне середовище» (людина – людина, людина – група). На її думку основними параметрами соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища є: готовність та пристосування до організації особистого життя в студентському середовищі; включеність в інтеграційні процеси студентської групи та стосунків; ідентифікація зі студентськими нормами та ритуалами поведінки [3].

О. М. Кокун займався проблемою оптимізації адаптаційних можливостей особистості. Як загальні теоретико-методологічні основи оптимізації адаптаційних можливостей людини при вирішенні завдань психофізіологічного забезпечення діяльності ним визначено використання системного підходу, психологічної теорії діяльності, уявлень про психологічні та психофізіологічні передумови виконання діяльності, теорії адаптації людини. Використання положень системної методології обґрунтоване тим, що лише на основі системного підходу можна найбільш повно подати, вивчити, змоделювати всі особливості таких надскладних систем, якими є сама людина та її діяльність; саме системні уявлення, і зокрема уявлення

про людину як цілісну біопсихосоціальну систему, надають можливість правильно спрогнозувати в кожному випадку динаміку розвитку цих систем, обрати вірні шляхи для їх оптимізації та коригування, що є важливою передумовою вирішення конкретних практичних завдань. Серед факторів, що негативно впливають на процес адаптації дослідник назвав стрес, нервово-психічну напругу та втому [4].

Значний внесок у дослідження проблеми адаптації студентів до умов навчання у ЗВО здійснили науковці Т. П. Спіріна [5], О. А. Агарков [6], С. В. Петренко [7], В. Ю. Лесовий [8].

Незважаючи на значну кількість праць з піднятої проблеми особливості соціально-психологічної адаптації першокурсників залишаються недостатньо дослідженими.

Метою статті є аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов навчання у ЗВО та визначення шляхів оптимізації цього процесу.

Для дослідження особливостей адаптації першокурсників було проведено емпіричне дослідження. В ньому взяло участь 60 студентів Рівненського державного гуманітарного університету (РДГУ). Дослідження проводилось у 2018 році із застосуванням тесту соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд.

Отримані результати представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Показники соціально-психологічної адаптації, %

Шкали \ Рівні	Високий	Середній	Низький
Прийняття себе	23,2	64,5	12,3
Прийняття інших	15,3	60	24,7
Адаптивність	22,3	63,8	13,9
Емоційний комфорт	15,3	70,8	13,9
Внутрішній контроль	19	65,5	15,5
Зовнішній контроль	13,1	67,7	19,2
Домінування	21,5	59,4	19,1
Підпорядкування	17,9	62,3	19,8
Ескапізм	14,6	70,7	14,7

За результатами дослідження було встановлено, що більшість обстежених юнаків (64,5 %) мають середній рівень прийняття себе. В них адекватна самооцінка, вони знають свої негативні й позитивні риси і приймають себе такими, як вони є. В таких респондентів спостерігається

достатній рівень самоповаги. Наявність таких рис, як гордість, вимогливість, почуття обов'язку пов'язане з адекватно усвідомленим, послідовним прийняттям особистістю свого «Я», своїх внутрішніх проявів, рис характеру, здібностей та властивостей. Самоприйняття є важливою характеристикою особистості, що зумовлює її внутрішню цілісність та гармонійність.

Аналізуючи отримані результати помітно, що досить багато опитаних (23,2 %) мають високий рівень прийняття себе. Це вказує на високу самооцінку, або наявність в ході опитування тенденції до прикрашання свого «Я», бажання показати наявність соціально-бажаних рис. Високий рівень прийняття себе, з тенденцією до переоцінки своїх можливостей, пов'язаний із недостатнім розвитком рефлексії.

Серед обстежених юнаків були виявлені особи з низьким рівнем прийняття себе (12,3 %). Вони мають низький рівень самоповаги, акцентують увагу на своїх недоліках та не помічають позитивних якостей. Це супроводжується наявністю таких рис, як замкненість, невпевненість у собі, висока тривожність. Наявність цих результатів може свідчити про те, що у відповідних життєвих умовах в опитуваних виробилось емоційно-ціннісне ставлення до себе, у змісті якого велику роль відіграють елементи низької самоповаги, хоча вона може бути неадекватна дійсній цінності особистості. Недостатня самоповага зумовлює недооцінку особистістю своїх можливостей, знижує ступінь самоприйняття та призводить до дисгармонійного розвитку особистості. Неприйняття себе часто формується під впливом несприятливих зовнішніх чинників на основі недостатньо розвинутої здатності до рефлексії та відсутності змоги адекватно оцінити власну особистість, розкрити багатогранність індивідуальних проявів та сконцентрувати увагу на позитивних сторонах особистості.

Емоційно-ціннісне ставлення виявляється не тільки безпосередньо у вигляді переживання чи оцінки власного «Я», але й опосередковано, як ставлення до іншого і очікуване ставлення іншого до себе. Аналізуючи отримані результати, ми бачимо, що значна кількість обстежених (60 %) має середній рівень за шкалою «прийняття інших». Це вказує на те, що більшість опитаних адекватно сприймає інших, а, виходячи з вищесказаного, і себе. Емоційно-ціннісне ставлення до себе, будучи компонентом самосвідомості і образу «Я», пов'язане з процесом пізнання іншої людини і взаємовідносин з нею. Людина сприймає оточуючих в залежності від того, як вона ставиться до себе, наскільки гармонійною є її особистість та від ступеня розвитку самосвідомості, який визначає глибину та адекватність сприйняття іншої людини.

Адекватне позитивне самоставлення, яке може проявлятися у формі самоповаги, самоприйняття, саморозуміння, є визначальною ланкою, що зумовлює адаптивність особистості. Високий рівень прийняття інших, що властивий 15,3 % респондентів, свідчить про те, що вони приписують

іншим свої власні риси, думки, почуття і переносять власне сприйняття себе, як ідеального об'єкта без вад і недоліків, на інших. Отже, юнаки в більшій мірі схильні сприймати інших позитивно, оскільки очікують від них позитивної оцінки себе. Через те що частина респондентів має низький рівень розвитку рефлексії та самоінтересу, їм важко об'єктивно оцінити себе, тому вони орієнтуються на оцінки соціального оточення. Всім людям притаманне прагнення до збереження позитивного образу «Я», тому і юнаки сприймають тільки позитивну оцінку оточуючих та не звертають уваги на негативні характеристики, що стосуються їхньої особистості. Звідси випливає і позитивне ставлення до оточуючих, оскільки оцінюються лише ті особи, що позитивно сприймають особистість.

В частини опитуваних (24,7 %) спостерігається тенденція до неприйняття інших людей. Вони бачать в інших негативні якості, не бажають розкриватися перед оточуючими, тримаються осторонь від них, їх насторожує незаслужене, на їх думку, позитивне ставлення інших до себе, вони відчують ворожість до оточуючих, страшаються того, що подумають про них інші.

У 22,3 % студентів проявляється високий рівень адаптивності. Вони добре пристосовуються до умов оточуючого середовища, почувають себе впевнено, їм притаманна емоційна стабільність. Вони задоволені собою, критику не сприймають болісно, проявляється життєрадісність, оптимізм, високий ступінь стійкості до впливу психоемоційних стресорів. Такі респонденти є пристосованими до умов соціального середовища, зазвичай не відчують внутрішньої напруги та неспокою, переважаючим є відчуття впевненості та безпеки. В осіб із високим рівнем адаптивності ефективне пристосування до зовнішніх умов може здійснюватись за допомогою двох типів адаптаційного процесу. В першому випадку особистість активно впливає на середовище, змінюючи його відповідно до власних потреб та вимог. В другому випадку особистість змінюється сама, пристосовуючись до умов оточуючого середовища. Відбувається трансформація власних поглядів, установок та стереотипних уявлень. Якщо в процесі адаптації людина стикається з перешкодами, які неможливо подолати, це призводить до зрушень у структурі особистості, до виникнення негативних емоційних станів, емоційної нестабільності та невдоволеності собою. Адаптація реалізується через досягнення оптимальних взаємин між особистістю й середовищем за рахунок конструктивної поведінки. Як показали результати нашого дослідження, в респондентів домінуючим є мотив досягнення цілі та завершення діяльності, що сприяє підтримці високої точності й швидкості дій, орієнтації в середовищі – це є свідченням наявності високих адаптаційних можливостей особистості.

В процесі дослідження було виявлено 13,9 % осіб із низьким рівнем адаптивності. У них проявляється тривожність, внутрішня напруга, очікування

негативного результату діяльності, відчуття неспокою, оточення сприймається як вороже та таке, що викликає почуття небезпеки. Цим опитантам притаманна невпевненість у собі, схильність до самозвинувачення, чутливість до образ та звинувачень. Ефективність адаптації суттєво залежить від того, наскільки адекватно індивід сприймає себе та свої соціальні зв'язки. Викривлене чи недостатньо повне уявлення про себе призводить до порушень адаптації, що можуть проявлятися у вигляді невротичних і психосоматичних розладів. Недостатня адаптація до умов оточуючого середовища та до впливу несприятливих особистісно значущих факторів призводить до появи внутрішньої напруги, що перешкоджає включенню механізмів компенсаторної особистісної регуляції. Послабленими є пластичність поведінки, вибірковість, стресостійкість, довільний контроль. Низький рівень адаптації може супроводжуватись проявами агресії, скерованої як на оточуючих, так і на себе. Таким респондентам притаманна емоційна незрілість, тривожність, прояви емоційного дискомфорту при появі перешкод на шляху до задоволення потреб. Недосконала здатність до саморегуляції призводить до зниження рівня домагань при виникненні неочікуваних труднощів. Такі особи уникають ризикованих ситуацій та тих ситуацій, де можливе самовираження. Соціальна дезадаптація призводить до порушення комунікативної взаємодії, може знижувати ефективність роботи психічних процесів та функцій, супроводжується яскраво вираженими негативними переживаннями.

Високий рівень емоційного комфорту притаманний 15,3 % обстежуваних. Їм характерні такі якості, як врівноваженість, спокій, реалістичність, відсутні невротичні симптоми. Вони постійні в своїх інтересах, упевнені в собі, вважають, що здатні долати перешкоди, адекватно оцінюють свої можливості, проявляють наполегливість та високий рівень самоконтролю.

Внутрішній локус контролю властивий 19 % респондентів. Вони схильні брати на себе відповідальність за здійснені вчинки, притаманна схильність до самоконтролю власних емоцій та поведінки. Для таких осіб характерна наполегливість при досягненні цілі за рахунок вольових зусиль, уміння планувати свій час і порядок дій, реалістичне ставлення до себе, до власних можливостей. Вони схильні пояснювати причини успіхів та невдач власними здібностями й зусиллями. Респонденти з внутрішнім локусом контролю впевнені в собі, послідовні та наполегливі в досягненні поставленої мети, схильні до самоаналізу, врівноважені, комунікабельні, доброзичливі й незалежні.

У 13,1 % респондентів домінує зовнішній локус контролю. Вольові зусилля в них епізодичні, проявляється схильність легко пасувати перед зовнішніми перешкодами та внутрішнім протистоянням, що з'являються на шляху до досягнення цілі, спостерігається невміння вдало організувати свій

час. Для них характерні такі якості, як невпевненість у власних здібностях, неврівноваженість та прагнення відкласти реалізацію своїх намірів.

Локус контролю пов'язаний зі здатністю до самоконтролю та самокерівництва, з уявленням про своє «Я», як активне начало. Внутрішній локус контролю пов'язаний із позитивною самооцінкою та уявленням про самореалізованість, а також із приписуванням собі соціально бажаних якостей. Він зумовлює здатність ефективно регулювати своє життя, активно впливати на події, що стосуються особистості.

Прагнення до підпорядкування проявляється в 17,9 % опитуваних. Їм притаманні такі риси, як покірність, скромність, схильність брати на себе чужі обов'язки, підкорюватись іншим, потреба в допомозі з боку оточуючих, конформність, невпевненість у собі, тенденція до самозвинувачення та бажання уникати перешкод. Для них характерне також невміння відстоювати свою позицію.

Тенденція до домінування притаманна для 21,5 % респондентів, які мають такі риси: незалежність, домінантність, впевненість, схильність до суперництва, конфліктність, нетерпимість до критики, переоцінка власних можливостей, потреба керувати іншими. У них наявне прагнення до лідерства, незалежність суджень, впевненість у собі, а також схильність звинувачувати інших у виникненні конфліктних ситуацій. Такі особи загалом не потребують емоційної підтримки, можуть бути конфліктними. Їм властива сміливість, енергійність, самостійність.

Високий рівень ескапізму (14,6 %) реалізується через тенденцію уникати проблем, ігнорувати їх, а не шукати шляхи їх продуктивного вирішення. Таким респондентам притаманна поведінка, скерована на уникнення фруструючої ситуації, на її ігнорування. Ескапізм відносять до механізмів психологічного захисту, поряд із витісненням та запереченням. Такий тип поведінки не допомагає віднайти рішення, набуті справжньої самостійності й свободи, оскільки проблема не тільки не вирішується, але й поглиблюється; вирішення її затягується, стає все більш важким, а іноді і неможливим. Особи з вираженою тенденцією до ескапізму відчувають сильну внутрішню напругу, страждають від незадоволення своїх потреб, неможливості переборення перешкод. У таких респондентів проявляється схильність до появи негативних емоційних станів, нестійкість до дії стресогенних факторів. Їм притаманна низька фрустраційна толерантність – нестійкість до фрустраторів, в основі якої лежить здатність до адекватної оцінки ситуації й виходу з неї.

Особи з низьким рівнем ескапізму (14,7 %) стійкі до фруструючих впливів, не схильні втікати від проблем, уникати труднощів. Для них характерні впевненість, емоційна стабільність, відчуття безпеки, оптимізм, адекватна оцінка своїх можливостей, високий самоконтроль.

Узагальнення отриманих даних дозволило визначити групу осіб, яким властиві виражені ознаки дезадаптації.

Шляхами покращення адаптаційного потенціалу студентів-першокурсників вважаємо залучення їх до участі в тренінгах, спрямованих на особистісне зростання та формування групової згуртованості. Ефективним є застосування засобів арт-терапії та когнітивно-біхевіоральної терапії, спрямованої на зміну сприйняття себе.

Отже, соціально-психологічна адаптація розглядається як процес пристосування особистості до нових умов, що супроводжується засвоєнням нових соціальних ролей, ускладненням структури діяльності, а іноді і особистісними змінами. Емпіричним шляхом встановлено, що порушення процесу адаптації першокурсників до умов ЗВО супроводжується зміною самоставлення, а саме неприйняттям себе; деструкцією стосунків з оточуючими та негативним ставленням до них; значним зниженням емоційного комфорту; домінуванням екстернального локусу контролю; схильністю до підпорядкування та ескапізму.

Ефективною формою роботи з дезадаптованими першокурсниками є тренінг, спрямований на зміну руйнівних когнітивних конструктів щодо сприйняття власної особистості та оточуючого світу.

Перспективним напрямком дослідження є подальше вивчення проблеми соціально-психологічної адаптації студентів з метою розробки шляхів та методів вдосконалення цього процесу.

Список використаних літературних джерел

1. Тимків Л. С. Взаємозв'язки темпераментальних властивостей та соціальної адаптації старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Хмельницький, 2010. 20 с.
2. Герасімова Н. Є. Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 21 с.
3. Дерев'яно С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2009. 20 с.
4. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.02. Київ, 2004. 31 с.
5. Спіріна Т. П., Зарюгіна Ю. Є. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету Сер. Педагогіка, соціальна робота.* 2014. Вип. 32. С. 182–184.
6. Агарков О. А. Соціальна адаптація студентів-першокурсників як напрям діяльності соціальної служби вищого навчального закладу. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право.* 2013. Вип. 3 (19). С. 78–83.

7. Петренко С. В. До проблеми адаптації студентів першого курсу фізико-математичного факультету педагогічного університету. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2013. № 5. (31). С. 291–301.

8. Лесовий В. Ю., Петрук В. А. Адаптація першокурсників до навчання у вищих технічних закладах освіти : монографія. Вінниця : ВНТУ, 2017. 144 с.

References

1. Tymkiv L. S. (2010). Vzaimozv'iazky temperamentalnykh vlastyvoستي ta sotsialnoi adaptatsii starshoklasnykiv. *Extended abstract of candidate's thesis*. Khmelnytskyi (in Ukrainian).

2. Herasimova N. Ye. (2004). Vnutrishnoosobystisni konflikty v protsesi sotsialnoi adaptatsii studentiv do umov vyshchykh navchalnykh zakladiv. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv (in Ukrainian).

3. Derevianko S. P. (2009). Emotsiinyi intelekt yak chynnyk sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii osobystosti do studentskoho seredovyshcha. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv (in Ukrainian).

4. Kokun, O. M. (2004). Optymizatsiia adaptatsiinykh mozhlyvoستي liudyny u psykhoфизиологічному zabezpechenni diialnosti. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv (in Ukrainian).

5. Spirina T. P., Zariuhina Yu. Ye. (2014). Osoblyvosti adaptatsii studentiv-pershokursnykiv do umov navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu Ser. Pedagogika, sotsialna robota (Scientific Herald of Uzhhorod National University. Pedagogy, social work)*, 32, 182–184 (in Ukrainian).

6. Aharkov O. A. (2014). Sotsialna adaptatsiia studentiv-pershokursnykiv yak napriam diialnosti sotsialnoi sluzhby vyshchoho navchalnoho zakladu. [Social adaptation of first-year students as a direction of activity of the social service of a higher educational establishment]. *Visnyk NTUU «KPI». Politolohiia. Sotsiolohiia. Pravo (Bulletin of the NTUU «KPI». Politicalology. Sociology. Right)*, 3 (19). 78–83. [in Ukrainian].

7. Petrenko, S.V. (2013). Do problemy adaptatsii studentiv pershoho kursu fizyko-matematychnoho fakultetu pedahohichnoho universytetu. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii (Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies)*, 5 (31), 291–301 (in Ukrainian).

8. Liesovyi V. Yu., Petruk V. A. (2017). *Adaptatsiia pershokursnykiv do navchannia u vyshchykh tekhnichnykh zakladakh osvity*. Vinnytsia, VNTU (in Ukrainian).

Рецензент: д.психол.н., професор Ставицький О. О.