

Научная статья
УДК 159.9.07
<https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-6-125-133>

Оценка психологической адаптации первокурсников через самооценку показателей здоровья

Светлана Анатольевна Филиппова

*Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого,
Тула, Россия, FilippovaSA@tspu.ru*

Аннотация

Адаптация к изменениям среды с физиологической точки зрения представляет собой стрессорную реакцию, активирующую выработку приспособления к этим изменениям. Ключевым фактором, запускающим стрессорную реакцию, является новизна, фактором успешности адаптации – стрессоустойчивость, приспособляемость индивида. Успешность адаптационного процесса первокурсников проявляется в результатах учебной деятельности, сфере социального взаимодействия, показателях здоровья (физического и психологического). Проявлениями дезадаптации являются снижение показателей физического функционирования и психологического благополучия, которые, в свою очередь, отражаются на академической и социальной успешности. Таким образом, показатели здоровья и их изменения можно рассматривать как индикатор успешности адаптивного процесса, а применение соответствующих инструментов диагностики – компактным методом всесторонней оценки адаптации, включающей физиологический и психологический аспекты. Целью исследования является мониторинг психологической адаптации студентов-первокурсников через показатели здоровья (физического и психологического). В 2023 г. в исследовании приняли участие 276 студентов первого курса педагогического вуза, в том числе 22 несовершеннолетних. Половозрастной состав выборки: 240 девушек, 36 юношей (17–22 года). В 2024 г. – 178 студентов, в том числе 9 несовершеннолетних. Половозрастной состав выборки (17–21 года): 145 девушек, 33 юноши. Использованный инструментарий: тестирование при помощи SF-36 – опросника оценки качества жизни. Полученные данные показали, что большинство значений по шкалам в выборке соответствует средним значениям в популяции или превышает популяционные показатели, статистически значимых различий между средними значениями в выборке и в популяции обнаружено не было. Анализ индивидуальных результатов позволил выявить студентов, нуждающихся в психологической помощи. Индивидуальная работа подтверждает информативность и валидность использованного диагностического инструмента, позволяющего выявить проявления дезадаптации и конкретизировать мишени психологической работы.

Ключевые слова: *психологическая адаптация, первый курс, студент, здоровье*

Для цитирования: Филиппова С. А. Оценка психологической адаптации первокурсников через самооценку показателей здоровья // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2024. Вып. 6 (58). С. 125–133. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-6-125-133>

Original article

Evaluation of psychological adaptation of first-year students through self-assessment of health indicators

Svetlana A. Filippova

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University, Tula, Russian Federation, FilippovaSA@tspu.ru

Abstract

The adaptation process is a stressful reaction that activates adaptation to changes in the environment. The success of the adaptation process of freshmen is manifested in the results of educational ac-

tivities, the field of social interaction, indicators of physical and mental health. Disorders of psychological adaptation manifests itself in a decrease in indicators of physical functioning and psychological well-being. Health indicators and their changes can be considered as an indicator of the success of the adaptive process, and the application of appropriate diagnostic tools can be considered as a compact method of comprehensive assessment of adaptation, including physiological and psychological aspects. The aim of the study is to monitor the psychological adaptation of first-year students through health indicators (physical and psychological). In 2023, 276 1st year students of a pedagogical university, including 22 underaged, took part in the study. The sex and age composition of the sample: 240 girls, 36 boys (17-22 years old). In 2024 – 178 students, including 9 underaged. The sex and age composition of the sample: (17-21 years old) 145 girls, 33 boys (17-21 years old). Toolkit used: SF-36 testing – Quality of Life Questionnaire. The data showed that most of the scales in the sample correspond to the average values in the population or exceed the population indicators, there were no statistically significant differences between the average values in the sample and in the population. Analysis of individual results made it possible to identify students who need psychological assistance. Individual work with them confirms the informativeness and validity of the diagnostic tool used, which makes it possible to identify the manifestations of disorders of psychological adaptation and specify the targets of psychological work.

Keywords: *psychological adaptation, student, first year, health*

For citation: Filippova S. A. Otsenka psikhologicheskoy adaptatsii pervokursnikov cherez samoosnenu pokazateley zdorov'ya [Evaluation of psychological adaptation of first-year students through self-assessment of health indicators]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2024, vol. 6 (58), pp. 125–133. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-6-125-133>

Изменения внешней среды и необходимость адаптироваться к новым условиям вызывают стресс. Д. А. Жуков дает такое определение: «Стресс – это неспецифическая системная приспособительная реакция организма на новизну, т. е. на отклонение условий существования от привычных» [1, с.13]. Основоположники концепции стресса указывают на неспецифичность реакций организма в ответ на специфические стимулы среды: одну и ту же реакцию вызывают различные раздражения. У. Кеннон указывал на увеличение секреции адреналина, Г. Селье – на увеличение коры надпочечников, уменьшение тимуса, появление язв слизистой желудка (триада Селье). Для восстановления нормального состояния организма необходима активация нескольких функций нервной и эндокринной систем. В случае успешной выработки адаптивных механизмов стрессорная реакция уменьшается. Однако отсутствие переживания дезадаптации на психологическом уровне (привыкание к новой обстановке) не всегда свидетельствует об успешной адаптации на физиологическом уровне: есть вероятность развития хронического стресса на фоне систематического воздействия стрессорного стимула. В этом случае может возникнуть состояние эндогенной депрессии, возникающее в результате хронического умеренного стресса [2]. Важно отметить, что состояние эндогенной депрессии сопровождается болями в разных частях тела (психогенного генеза), в связи с чем говорят о соматических масках депрессии. В рамках рассматриваемой проблемы это важно, поскольку показатели соматического здоровья, значимые сами по себе, могут в то же время являться маркерами и психического благополучия, в совокупности они будут характеризовать процесс адаптации студента к обучению в вузе.

Определение здоровья Всемирной организации здравоохранения включает компоненты физического здоровья, а также эмоциональное и социальное благополучие, т. е. компоненты психического функционирования. Несмотря на наличие двусторонней связи между психическим и физическим здоровьем, зачастую при реализации психологического сопровождения первокурсников акцент делается на выявлении показателей социально-психологической адаптации, а динамика показателей здоровья упускается из виду. Существует большое количество исследовательских работ, посвященных процессу адаптации первокурсников и критериям оценки его успешности. В. Н. Грибов выделяет следующие критерии: удовлетворенность условиями обучения, активность в учебе и

участие в жизнедеятельности вуза, результативность обучения [3]. С. А. Рунова отмечает в качестве предикторов успешной адаптации наличие профессиональной направленности, профессионально значимых качеств, профессиональной мотивации, хорошей базовой подготовки [4]. А. А. Виноградова акцентирует внимание на вопросах преемственности между школой и вузом, выделяемые ею критерии: совокупность когнитивного, мотивационно-волевого, социально-коммуникативного компонентов [5]. Предлагаемая автором система оценки ориентирована в первую очередь на выявление проявлений академической и социальной успешности. Т. П. Браун исследует социально-педагогическую адаптацию студентов с точки зрения условий оптимизации образовательной среды вуза как фактора успешной адаптации. В качестве проявлений дезадаптации в исследовании выделяется «нарушение режима умственного труда», «чрезмерная перегрузка самостоятельной работой», «тревожность» [6, с. 13]. При этом в выделяемых ею критериях успешности адаптации внешний (объективно-нормативный) и внутренний (субъектно-личностный), к последнему относятся в том числе «самочувствие, сохранение внутренних энергетических ресурсов, отсутствие напряжения и тревоги», которые могут трактоваться как показатели здоровья [6, с. 17]. В ряду факторов адаптации Т. Н. Браун выделяется в ряду прочих «коррекция и профилактика проявлений психической дезадаптации студентов-первокурсников (состояний нервно-психического утомления, нарушения учебного режима, норм продолжительности сна и отдыха, режима питания и т. п.» [6, с. 15]. Таким образом, состояния психической дезадаптации, целесообразность их диагностики и профилактики рассматриваются в ряду прочих факторов адаптации в вузе. В исследовании М. С. Юркиной, А. А. Смирнова отражены результаты апробации диагностического инструмента, включающего три критерия (шкалы): социальная, дидактическая, профессиональная адаптация. Ни одна из шкал не оперирует показателями психического и соматического здоровья, присутствуют единичные вопросы о субъективном психологическом благополучии [7, с. 38].

В методических рекомендациях по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования приводится перечень рекомендуемых диагностических инструментов, ориентированных на оценку когнитивной, мотивационной, эмоциональной, личностной сферы, отношений с родителями, особенностей поведения [8]. Предложенный перечень позволяет провести всестороннюю диагностику, однако не располагает компактными инструментами, позволяющими оперативно оценить особенности адаптационного процесса студентов: для выявления актуального стресса или прогноза вероятного кризисного состояния из предложенного перечня нужно применить как минимум три опросника («Большая пятерка», Опросник психической устойчивости, Опросник агрессивности Басса – Перри).

Таким образом, при оценке адаптивного процесса психологи склонны полагаться на самооценку студентами психологических проявлений своего состояния, из фокуса внимания ускользают динамические изменения в показателях здоровья, которые являются весьма информативными в отношении процесса адаптации.

На актуальность проблемы психологической дезадаптации студентов указывается в психологических исследованиях В. А. Горчакова, Л. А. Ланда и др., в них изучены проявления дезадаптации у студентов вузов и колледжей [9]. В. В. Красновой-Гольевой и А. Б. Холмогоровой дезадаптация рассматривается в контексте социальной тревожности [10]. Е. А. Петрова, В. В. Назаренко акцентируют внимание на особенностях адаптации студентов с ОВЗ и инвалидностью к условиям пандемии [11].

В клинических исследованиях процесс адаптации студентов рассматривается с точки зрения нарушений, именуемых расстройством адаптации. И хотя сама трактовка понятия довольно размыта, авторы в целом указывают на сходные тенденции, симптоматику и статистику. По данным В. В. Чубаровского, расстройства адаптации характерны для 14–21 % студентов [12]. А. П. Жигалов и др. подчеркивают соматическую симптоматику расстройства адаптации: «...Эта категория невротических расстройств сопровождается многочисленными жалобами, свидетельствующими об

астенизации, аффективных нарушениях, разнообразной психосоматической симптоматике, обострении хронических заболеваний» [13, с. 150]. Они же отмечают: «Пребывание организма в состоянии острого или хронического напряжения способствует развитию болезни. У студентов с неустойчивой адаптацией чаще регистрируются субклинические нарушения нервно-психической сферы». При этом она также отмечает важность диагностики: «...Поэтому разработка средств диагностики и профилактики нарушений адаптации у первокурсников представляет собой задачу большой практической значимости», акцентирует внимание именно на междисциплинарном подходе к проблеме адаптации, важности взаимодействия медицинских работников, педагогов, психологов, кураторов академических групп, сотрудников деканата. В исследовании представлена комплексная методика оценки успешности адаптации, включающая: антропометрию, социологический (опрос и анкетирование); экспертный (соматический статус учащихся на основании данных углубленных медицинских осмотров); клинико-динамический (наблюдение в динамике); психопатологический (изучение психического статуса); экспериментально-психологический (личностные тесты, тесты на самочувствие); социально-гигиенический (пропуски по болезни, оценка здоровья по тесту социальной адаптированности и вегетативной устойчивости); статистический; аналитический (подсчет и динамика адаптационного потенциала) [13, с. 151]. Данные, полученные авторами, показывают: у 126 из 328 обследованных студентов-первокурсников были выявлены различные расстройства адаптации; тяжесть симптоматики нарастает к середине года с тенденцией к снижению в конце года [13].

Н. А. Шифнер и др. на основании данных ведения 66 амбулаторных пациентов с расстройством адаптации в возрасте 16–23 лет показывает выраженность депрессивных реакций (30,3 %), тревожно-депрессивных реакций (22,7), соматизированных реакций (19,8), тревожных реакций (13,7), реакций дезадаптации с нарушениями поведения (13,6); отмечаются различия в длительности сохранения симптоматики – от нескольких недель до полутора лет [14].

О. И. Коломиец и др., характеризуя картину соматических заболеваний у студентов-первокурсников, пишут: «...Уровень заболеваемости (болезни органов дыхания) на первом курсе выше, чем на втором, что отражает уровень иммунитета и характеризует уровень адаптации» [15, с. 97].

Н. Г. Кожевникова, исследуя особенности заболеваемости несовершеннолетних студентов (16–17 лет), отмечает: «Наращение нервно-эмоционального напряжения сопровождается сдвигом вегетативного баланса в сторону симпатических влияний на ССС, что впоследствии может являться причиной возникновения различных функциональных нарушений» [16, с. 135]. Она указывает на рост заболеваемости в популяции подростков и молодежи, а также низкую медицинскую активность несовершеннолетних студентов: более половины обращается за медицинской помощью только в случае тяжелых заболеваний, более половины не понимают необходимости диспансерного наблюдения [16, с. 145]. Схожую проблему отмечает Ю. А. Александровский: несовершеннолетние студенты зачастую не имеют опыта взаимодействия с медицинскими учреждениями, демонстрируют низкий уровень культуры обращения за медицинской помощью – обращаются к врачам только в крайнем случае, занимаются самолечением [17].

Таким образом, психологические и клинические исследования подходят к проблеме адаптации первокурсников с разных сторон и оперируют разными критериями. Клинические исследования показывают наличие неблагоприятных тенденций в показателях адаптации через показатели здоровья первокурсников, находящиеся вне фокуса внимания специалистов психологических служб: студенты не могут озвучить существующие проблемы со здоровьем, поскольку такие вопросы в психологических опросниках отсутствуют. Вместе с тем значимость своевременной оценки особенностей протекания процесса адаптации первокурсников обусловлена вероятностью возникновения скоротечных кризисных состояний (спровоцированных академическими, социальными сложностями

ми, психологическими проблемами, а также состоянием здоровья), целесообразностью раннего выявления групп риска, склонных к нарушениям здоровья и социально-психологической адаптации.

В связи с этим возникает проблема применения экономичных, но информативных диагностических процедур.

Форма работы: фронтальная психологическая диагностика.

Сроки проведения мониторингов: февраль–март 2023, 2024 гг.

Выборка: всего в исследовании приняли участие 454 первокурсника. В 2023 г. – 276 студентов 1-го курса педагогического вуза в возрасте 17–22 лет (240 девушек, 36 юношей), из них 22 несовершеннолетних. В 2024 г. – 178 студентов 1-го курса в возрасте 17–21 года (145 девушек, 33 юноши), из них 9 несовершеннолетних (табл. 1).

Таблица 1

Социальный портрет выборки

Статус	Кол-во чел.	
	2023 г.	2024 г.
Студент с инвалидностью	17	12
Студент из неполной семьи	62	27
Студент, оставшийся без попечения родителей или сирота	6	9
Студент из малообеспеченной семьи	3	2
Студент из ДНР/ЛНР	6	1
Студент из многодетной семьи	21	17
Иностраный студент	-	2
Общее кол-во, чел.	276	178

Тестирование проводилось при помощи теста SF-36 – опросник оценки качества жизни [18], содержащего шкалы «физическое функционирование», «ролевое функционирование», «социальное функционирование», «психическое здоровье», что позволяет провести объемную оценку процесса адаптации.

Результаты мониторинга позволяют оценить общую картину адаптации контингента первокурсников к обучению в вузе, а также выявить группу риска – студентов с низкими показателями качества жизни. Как видно из табл. 2, средние баллы по шкалам в выборке можно сравнить со средними значениями в популяции, которые показаны в исследовании В. Н. Амирджановой и др. [19]. Результаты показывают, что большинство значений по шкалам в выборке соответствуют средним значениям в популяции или превышают популяционные показатели, статистически значимые различия между средними обнаружены не были. Соответствие данных по выборке популяционным средним позволяет сделать предварительные выводы об адаптированности студентов. Диапазон индивидуальных результатов в выборке также варьируется в нормативном диапазоне.

Таблица 2

Средние значения по шкалам в выборке и популяции

Шкала	Средние значения в выборке, баллы / 2023 г.	Средние значения в выборке, баллы / 2024 г.	Средние значения в популяции (муж. и жен. 18–85), баллы
Физическое функционирование	71,95	94,63	77,02
Рольное функционирование, обусловленное физическим здоровьем	70,38	79,35	53,8
Интенсивность боли	55,54	74,18	61,3
Общее состояние здоровья	50,45	35,81	56,56
Жизненная активность	53,17	59,60	55,15
Социальное функционирование	55,52	77,38	69,67
Рольное функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием	68,71	73,78	57,23
Психическое здоровье	52,20	66,60	58,82

Ответы на выборочные вопросы представлены в табл. 3.

Соотношение ответов студентов на некоторые вопросы опросника

Вопрос/вариант ответа	Соотношение ответов, %	
	2023 г. (N = 276)	2024 г. (N = 178)
	<i>В целом Вы бы оценили состояние Вашего здоровья как:</i>	
Отличное	13,41*	24,72*
Очень хорошее	22,46	22,47
Хорошее	47,1	43,82
Посредственное	14,86	8,43
Плохое	2,17	0,56
<i>Вопрос/вариант ответа</i>	<i>Как бы Вы оценили свое здоровье сейчас по сравнению с тем, что было год назад?</i>	
Значительно лучше, чем год назад	17,75	19,66
Несколько лучше, чем год назад	17,75	25,28
Примерно так же, как год назад	47,1	42,7
Несколько хуже, чем год назад	14,49	12,36
Гораздо хуже, чем год назад	2,9	0
<i>Вопрос/вариант ответа</i>	<i>Как часто за последние 4 недели Ваше физическое или эмоциональное состояние мешало вам активно общаться с людьми (навещать друзей, родственников и т. п.)?</i>	
Все время	0,36	0,56
Большую часть времени	6,52	8,99
Иногда	22,1	25,84
Редко	25	20,22
Ни разу	46,01	44,38

* Различия на 0,01 уровне значимости (z-тест).

Таким образом, в целом мы видим общую картину успешной адаптации с тенденцией к улучшению показателей. Вместе с тем необходимо проводить анализ индивидуальных результатов с целью выявления отклонений от нормативных проявлений в первую очередь среди несовершеннолетних, студентов с инвалидностью и прочих групп, требующих повышенного внимания со стороны социально-психологической службы вуза.

На основании полученных результатов была сформирована группа студентов, в отношении которых была инициирована психологическая помощь в форме индивидуальной консультации. Индивидуальная работа показала, что чаще всего показатели здоровья при помощи указанного опросника действительно позволяют выявить студентов, имеющих сложности адаптации. Исключения составляют случаи недобросовестного заполнения теста, связанные с низкой психологической культурой студентов: на консультацию приходят из любопытства, реальных жалоб не имеют. В 2024 г. из 178 протестированных студентов психологическая помощь была предложена 22.

Обозначенные проблемы согласуются с симптомокомплексом расстройства адаптации: предъявляются тревожные, субдепрессивные состояния, обеспокоенность соматическим здоровьем (головные боли, астения, нарушение аппетита, сна, менструального цикла), выявлено несколько студентов, находящихся под наблюдением невролога, психиатра. Часть студентов не осознают стрессогенную природу ухудшения физического самочувствия, при этом обращают внимание, что предпринимаемые меры (соблюдение режима, сбалансированная диета, физическая активность) не приводят к улучшению состояния. Соответственно, редукция беспокоящих симптомов со стороны соматического здоровья требует одновременного воздействия и на физические параметры (сон, рацион), и на психологические (установки, привычки, самоотношение).

Психологическая диагностика и работа по адаптации первокурсников в учебных заведениях зачастую реализуется в условиях кадрового и временного дефицита. В таких условиях возникает актуальная необходимость сужения числа рассматриваемых критериев до выделения ключевых маркеров, свидетельствующих о необходимости оказания психологической помощи студенту на этапе адаптации. Этими маркерами могут являться показатели здоровья, поскольку их снижение напрямую указывает на нарушение процесса адаптации: расстройство адаптации провоцирует раз-

витие субдепрессивных, тревожных состояний, для которых, в свою очередь, характерно наличие соматических симптомов.

Список источников

1. Жуков Д. А. Психогенетика стресса. Поведенческие и эндокринные корреляты генетических детерминант стресс-реактивности при неконтролируемой ситуации. СПб.: СПбЦНТИ. 1997. 176 с.
2. Monleon S. et al. Attenuation of sucrose consumption in mice by chronic mild stress and its restoration by imipramine // *Pshychopharmacology*. 1995. № 117. P. 453–457.
3. Грибов В. Н. Адаптация молодежи малого сибирского города к условиям обучения в вузе: дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 1999. 180 с.
4. Рунова С. А. Социально-профессиональная адаптация студентов первого курса к условиям педагогического вуза: дис. ... канд. пед. наук. Новокузнецк, 2000. 200 с.
5. Виноградова А. А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе // *Образование и наука*. 2008. № 3 (51). С. 37–48.
6. Браун Т. П. Адаптация студентов к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2007. 179 с.
7. Юркина М. С., Смирнов А. А. Разработка и апробация методики для экспресс-диагностики уровня адаптированности студентов к вузу // *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*. 2015. № 1. С. 82–87. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razrabotka-i-aprobatsiya-metodiki-dlya-ekspress-diaagnostiki-urovnya-adaptirovannosti-studentov-k-vuzu> (дата обращения: 20.03.2024).
8. Методические рекомендации по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования. М., 2023. 127 с.
9. Горчакова В. А., Ланда Л. А., Матыцына В. А. и др. Психологическая дезадаптация у студентов системы среднего и высшего профессионального образования: сравнительный анализ // *Психологическая наука и образование*. 2013. Т. 18, № 4. С. 5–14.
10. Краснова-Гольева В. В., Холмогорова А. Б. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация // *Психологическая наука и образование psyedu.ru*. 2011. Т. 3, № 1. С. 1–15. URL: https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2011/n1/39944.shtml (дата обращения: 20.03.2024).
11. Петрова Е. А., Назаренко В. В. Выраженность ситуативной и личностной тревожности у студентов вуза с ОВЗ и инвалидностью в период пандемии // *Консультативная психология и психотерапия*. 2021. Т. 29, № 2. С. 48–61. doi: 10.17759/cpp.2021290203
12. Чубаровский В. В., Некрасов М. А. Пограничные психические расстройства и аддиктивные формы поведения у лиц подросткового и юношеского возраста (клинико-эпидемиологический аспект). Орел: ОГУ; Картуш, 2005. 128 с.
13. Жигадло А. П., Якубенко О. В. Особенности адаптации первокурсников в условиях модернизации высшего образования. Омск: Изд-во СибАДИ, 2007. 133 с.
14. Шифнер Н. А., Бобров А. Е., Кульгина М. А. Клинико-динамическая характеристика расстройств адаптации у студентов // *Ученые записки СПбГМУ им. И. П. Павлова*. 2011. № 4. С. 64–66. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kliniko-dinamicheskaya-harakteristika-rasstroystv-adaptatsii-u-studentov> (дата обращения: 20.03.2024).
15. Коломиец О. И., Петрушкина Н. П., Макунина О. А. Заболеваемость и вегетативный статус студентов-первокурсников как показатели стратегии адаптации к обучению в высших учебных заведениях // *Ученые записки университета Лесгафта*. 2015. № 1 (119). С. 97–104. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zabolevaemost-i-vegetativnyy-status-studentov-pervokursnikov-kak-pokazateli-strategii-adaptatsii-k-obucheniyu-v-vysshih-uchebnyh> (дата обращения: 20.03.2024).
16. Кожевникова Н. Г. Особенности заболеваемости студентов-подростков в процессе адаптации к обучению в вузе // *Педиатрия. Журнал им. Г. Н. Сперанского*. 2012. № 5. С. 143–145. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-zabolevaemosti-studentov-podrostkov-v-protssesse-adaptatsii-k-obucheniyu-v-vuze> (дата обращения: 20.03.2024).
17. Александровский Ю. А. Состояния психической адаптации и невротические расстройства. М.: ГЭОТАР-Медиа. 2012. 302 с.

18. Ware J. E., Snow K. K., Kosinski M., Gandek B. SF-36 Health Survey. Manual and interpretation guide // The Health Institute, New England Medical Center. Boston, Mass., 1993. 316 p.
19. Амирджанова В. Н., Горячев Д. В., Коршунов Н. И., Ребров А. П., Сороцкая В. Н. Популяционные показатели качества жизни по опроснику СФ-36 (результаты многоцентрового исследования качества жизни «Мираж») // Научно-практическая ревматология. 2008. № 1. С. 36–48. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/populyatsionnye-pokazateli-kachestva-zhizni-po-oprosniku-sf-36-rezultaty-mnogotsentrovogo-issledovaniya-kachestva-zhizni-mirazh> (дата обращения: 20.03.2024).

References

1. Zhukov D. A. *Psikhogenetika stressa. Povedencheskiye i endokrinnye korrelyaty geneticheskikh determinant stress-reaktivnosti pri nekontroliruemoy situatsii* [Psychogenetics of stress. Behavioral and endocrine correlates of genetic determinants of stress reactivity in an uncontrolled situation]. Saint Petersburg, SPbCNTI Publ., 1997. 176 p. (in Russian).
2. Monleon S. et al. Attenuation of sucrose consumption in mice by chronic mild stress and its restoration by imipramine. *Pshychopharmacology*, 1995, no. 117, pp. 453–457.
3. Gribov V. N. *Adaptatsiya molodezhi malogo sibirskogo goroda k usloviyam obucheniya v vuze. Dis. kand. ped. nauk* [Adaptation of the youth of a small Siberian city to the conditions of study at the university. Dis. cand. ped. scie.]. Tyumen, 1999. 180 p. (in Russian).
4. Runova S. A. *Sotsial'no-professional'naya adaptatsiya studentov pervogo kursa k usloviyam pedagogicheskogo vuza. Dis. kand. ped. nauk* [Social and professional adaptation of first-year students to the conditions of a pedagogical university. Dis.cand. ped. sciences]. Novokuznetsk, 2000. 200 p. (in Russian).
5. Vinogradova A. A. *Adaptatsiya studentov mladshikh kursov k obucheniyu v vuze* [Adaptation of junior students to study at the university]. *Obrazovaniye i nauka – Education and science*, 2008, no. 3 (51), pp. 37–48 (in Russian).
6. Braun T. P. *Adaptatsiya studentov k obucheniyu v vuze v usloviyakh optimizatsii obrazovatel'noy sredy. Avtoref. dis. kand. ped. nauk* [Adaptation of students to study at a university in conditions of optimizing the educational environment. Abstract of thesis cand. ped. sci.]. Saint Petersburg, 2007. 179 p. (in Russian).
7. Yurkina M. S., Smirnov A. A. *Razrabotka i aprobatsiya metodiki dlya ekspress-dagnostiki urovnya adaptirovannosti studentov k vuzu* [Development and testing of a methodology for express diagnostics of the level of adaptation of students to a university]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika – Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 2015, no. 1, pp. 82–87 (in Russian). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razrabotka-i-aprobatsiya-metodiki-dlya-ekspress-dagnostiki-urovnya-adaptirovannosti-studentov-k-vuzu> (accessed 20 March 2024).
8. *Metodicheskiye rekomendatsii po organizatsii psikhologicheskoy sluzhby v obrazovatel'nykh organizatsiyakh vysshego obrazovaniya* [Methodological recommendations on the organization of psychological service in educational institutions of higher education]. Moscow, 2023. 127 p. (in Russian).
9. Gorchakova V. A., Landa L. A., Matytsyna V. A. et al. *Psikhologicheskaya dezadaptatsiya u studentov sistemy srednego i vysshego professional'nogo obrazovaniya: sravnitel'nyy analiz* [Psychological disorders in students of secondary and higher professional education: comparative analysis]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovaniye – Psychological science and education*, 2013, vol. 18, no. 4, pp. 5–14 (in Russian).
10. Krasnova-Gol'eva V. V., Kholmogorova A. B. *Sotsial'naya trevozhnost' i studencheskaya dezadaptatsiya* [Social anxiety and student maladjustment]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovaniye psyedu.ru – Psychological Science and Education*, 2011, vol. 3, no. 1, pp. 1–15 (in Russian). URL: https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2011/n1/39944.shtml (accessed 27 January 2022).
11. Petrova E. A., Nazarenko V. V. *Vyrazhennost' situativnoy i lichnostnoy trevozhnosti u studentov vuza s OVZ i invalidnost'yu v period pandemii* [The severity of situational and personal anxiety among university students with disabilities and disabilities during a pandemic]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya – Councelling Psychology and Psychotherapy*, 2021, vol. 29, no. 2, pp. 48–61. doi:10.17759/cpp.2021290203/ (in Russian).
12. Chubarovskiy V. V. *Pogranichnye psikhicheskiye rasstroystva i additivnye formy povedeniya u lits podrostkovogo i yunosheskogo vozrasta (kliniko-epidemiologicheskikh aspekt)* [Borderline mental disorders and addictive forms of behavior in adolescents and adolescents (clinical and epidemiological aspect)]. Orel, OSU; Kartush Publ., 2005. 128 p. (in Russian).

13. Zhigadlo A. P., Yakubenko O. V. *Osobennosti adaptatsii pervokursnikov v usloviyakh modernizatsii vysshego obrazovaniya* [Features of adaptation of freshmen in the context of modernization of higher education]. Omsk, SibADI Publ., 2007. 133 p. (in Russian).
14. Shifner N. A., Bobrov A. E., Kulygina M. A. Kliniko-dinamicheskaya kharakteristika rasstroystv adaptatsii u studentov [Clinical and dynamic characteristics of adaptation disorders in students]. *Uchenye zapiski SPbGMU im. I. P. Pavlova – The Scientific Notes of the Pavlov University*, 2011, no. 4, pp. 64–66 (in Russian). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kliniko-dinamicheskaya-harakteristika-rasstroystv-adaptatsii-u-studentov> (accessed 20 March 2024).
15. Kolomiets O. I., Petrushkina N. P., Makunina O. A. Zabolevaemost' i vegetativnyy status studentov-pervokursnikov kak pokazateli strategii adaptatsii k obucheniyu v vysshih uchebnykh zavedeniyakh [Morbidity and vegetative status of first-year students as indicators of the strategy for adaptation to higher education]. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta – Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 2015, no. 1 (119), pp. 97–104 (in Russian). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zabolevaemost-i-vegetativnyy-status-studentov-pervokursnikov-kak-pokazateli-strategii-adaptatsii-k-obucheniyu-v-vysshih-uchebnyh> (accessed 20 March 2024).
16. Kozhevnikova N. G. Osobennosti zabolevaemosti studentov-podrostkov v protsesse adaptatsii k obucheniyu v vuze [Features of the incidence of adolescent students in the process of adaptation to study at the university]. *Pediatriya. Zhurnal im. G. N. Speranskogo – Pediatrics. Journal named after G. N. Speransky*, 2012, no. 5, pp. 143–145 (in Russian). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-zabolevaemosti-studentov-podrostkov-v-protsesse-adaptatsii-k-obucheniyu-v-vuze> (accessed 20 March 2024).
17. Aleksandrovskiy Yu. A. *Sostoyaniya psikhicheskoy adaptatsii i nevroticheskiye rasstroystva* [Mental adjustment states and neurotic disorders]. Moscow, GEOTAR-Media Publ., 2012. 302 p. (in Russian).
18. Ware J. E., Snow K. K., Kosinski M., Gandek B. *SF-36 obsledovaniye zdorov'ya. Rukovodstvo i rukovodstvo po interpretatsii*. Institut Zdorov'ya, New England Medical Center. Boston, Mass. 1993. 316 p.
19. Amirdzhanova V. N., Goryachev D. V., Korshunov N. I., Rebrov A. P., Sorotskaya V. N. Populyatsionnye pokazateli kachestva zhizni po oprosniku SF-36 (rezul'taty mnogotsentrovogo issledovaniya kachestva zhizni «Mirazh») [Population-Based Quality of Life Scores on the SF-36 Questionnaire (Results of the Mirage Multicenter Quality of Life Study)]. *Nauchno-prakticheskaya revmatologiya – Rheumatology Science and Practice*, 2008, no 1, pp. 36–48 (in Russian). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/populyatsionnye-pokazateli-kachestva-zhizni-po-oprosniku-sf-36-rezultaty-mnogotsentrovogo-issledovaniya-kachestva-zhizni-mirazh> (accessed 20 March 2024).

Информация об авторе

Филиппова С. А., кандидат психологических наук, доцент, Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого (пр. Ленина, 125, Тула, Россия, 300026).

Information about the author

Filippova S. A., Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (pr. Lenina, 125, Tula, Russian Federation, 300026).

Статья поступила в редакцию 25.03.2024; принята к публикации 30.10.2024

The article was submitted 25.03.2024; accepted for publication 30.10.2024