

УДК: 159.9.072

DOI: 10.18384/2310-7235-2020-3-63-72

## ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ И ИХ АДАПТАЦИЯ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ В СООТВЕТСТВИИ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО ГРУППАМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО УРОВНЯ КОМФОРТНОСТИ

**Козьмина И. С.**

*Национальный исследовательский университет «Московский энергетический институт»  
111250, г. Москва, ул. Красноказарменная, д. 14, Российская Федерация*

### **Аннотация**

**Цель.** Проведение анализа психологической адаптации первокурсников к процессу обучения в высшем учебном заведении на примере Национального исследовательского университета «Московский энергетический институт».

**Процедура и методы.** Автором проанализированы и обобщены результаты психологических тестов студентов первого курса. При проведении исследований использовались диагностические проекционные методики, опросники практической психодиагностики.

**Результаты.** На основе полученных результатов расписана последовательность работы психолога во время социально-адаптационной практики. Автор определил показатели личностного адаптивного и коммуникативного потенциала у студентов в начале и конце первого учебного семестра и выявил их изменения.

**Теоретическая и/или практическая значимость.** Разработаны базовые тренинги для формирования личностных характеристик первокурсников, необходимых для успешного обучения и освоения студенческой среды вуза и в дальнейшей профессиональной карьере.

**Ключевые слова:** психологическая адаптация, личностные характеристики, принадлежность к типам профессий, направленность на работу в команде и личный интерес, коммуникативный потенциал, неотреагированная агрессия, астеническое состояние, депрессия, тревога

## ESTIMATE OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF FIRST YEAR STUDENTS AND THEIR ADAPTATION TO THE LEARNING PROCESS AT THE UNIVERSITY IN ACCORDANCE WITH THEIR DISTRIBUTION INTO GROUPS OF PSYCHOLOGICAL COMFORT LEVEL

**I. Kozmina**

*National Research University «NRU«MPEI»  
14 Krasnokazarmennaya ul., Moscow, 111250, Russian Federation*

### **Abstract**

**Aim.** To analyze the first year students' psychological adaptation to the learning process at a higher educational establishment using the example of National Research University "MPEI".

**Methodology.** The author analyzed and summarized the results of psychological tests of freshmen. During the research diagnostic projection techniques and forms of practice psychodiagnostic were used.

**Results.** On the base of the obtained results, the progression of the psychologist's work during social adaptation practice was described. The author determined the indicators of personal adaptive and

communicative potential of students and compared their changes at the beginning and at the end of the first academic semester.

**Practical implications.** Basic trainings have been developed for the formation of personal characteristics of freshmen, necessary for the successful learning and absorption of the student environment of the university and in the future professional career.

**Keywords:** psychological adaptation, personal characteristics, belonging to types of professions, orientation on teamwork and personal interest, communicative potential, unreacted aggression, as-thenic condition, depression, anxiety

### Введение

Актуальность исследования проблемы психологической адаптации первокурсников связана с их неподготовленностью к образу жизни с новыми потребностями, возникшими при изменении социально-экономического статуса и поведения как личностей [2]. Следовательно, вопросы социальной и психологической адаптации неразделимы и являются основным направлением исследования методик при разработке и проведении тренингов, способствующих успешному вливанию первокурсников в социально-психологическую среду университета и приятию себя в роли студента высшего учебного заведения [1].

Целью исследования стали выявление и анализ личностных характеристик каждого студента, основанные на диагностических методиках и тестах психологического диагностирования для дальнейшего разбиения первокурсников на адаптационные подгруппы и разработка под каждую из них соответствующего тренинга.

Цель была конкретизирована в следующих задачах исследования:

- подобрать диагностические методики и тесты для выявления студентов группы риска, пограничной группы и группы первокурсников, комфортно контактирующих с окружающим социумом;
- оценить психологический (личностный, адаптивный и коммуникативный) потенциал студентов на базе проведённой диагностики тестов и по итогам оценки разделить их на группы разного уровня психологического риска;

- разработать адаптационные тренинги под определённый запрос каждой из групп психологического риска.

Полная психологическая адаптация первокурсников является основным и очень важным условием формирования качественных социально-психологических условий в образовательной среде вуза для современного обучения и полноценного их развития как личностей.

Вопросы социальной адаптации подробно представлены в работах Уэйд Э. Пикрена и Александры Резерфорд [12] как одна из важных и сложнейших проблем психологии – это процесс и результат активного приспособления индивида к условиям социальной среды.

### Методика оценки психологического потенциала и психологической адаптированности первокурсников

Психологи работают постоянно, а усиленная и направленная подготовка к работе с первокурсниками начинается ещё до начала нового учебного года, когда они приступают к обучению кураторов необходимым навыкам проведения тестирований, результаты которых потом будут ими профессионально обработаны.

С целью определения студентов в группы различных уровней риска, во время социально-адаптационной практики к ним было применено шесть диагностических методик и тестов:

- 1) тест «Дерево» [9, с. 222];
- 2) методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда «Опросник СПА» [6, с. 457];

3) методика «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО) Е. А. Климова [6, с. 569];

4) многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина [6, с. 549];

5) методика диагностики направленности личности Б. Басса (ориентационная анкета) [6, с. 563];

6) тест «Несуществующие животное» [6, с. 110].

Кроме тестирования, кураторы, психологи и наставники из числа студентов старших курсов проводят наблюдение за первокурсниками во время посвящения. Свои наблюдения о поведении, их личностных качествах и умении работать в команде заносят в соответствующие анкеты. Результаты наблюдений и данные тестирования, необходимые для выявления студентов группы риска, пограничной группы и группы первокурсников, комфортно контактирующих с окружающим социумом, для проведения с ними соответствующих тренингов, под свой запрос во время социально-адаптационной практики.

Тестом «Дерево» Г. В. Старшенбаума у первокурсников определяются уровень протестной оппозиционности и независимости суждений, контакта с окружающим миром, экстраверсии, депрессии и тревоги и характеризуются чувства, сексуальность, инстинкты и отношение к самому себе. Такие качества у первокурсников, как самооценка, тенденция к деятельности и рефлексии, заинтересованность в информации, уверенность, любознательность, эмоциональная незрелость, замкнутость, рациональность и демонстративность, а также уровень тревоги интерпретировались по проективному тесту «Несуществующее животное». Психологический потенциал студентов был оценён психологами на базе проведённых проекционных тестов, и по итогам данной оценки они были разделены на группы разного уровня психоло-

гического риска для дальнейшей работы [6]. Тестируемые 60 студентов были разделены на 3 группы по психологической подготовленности к обучению в «НИУ «МЭИ»». По результатам проведённых проективных тестирований составлена статистика процентного соотношения студентов с наличием качеств состояний психологического риска к общему числу студентов в полученных группах (рис. 1).

Самый высокий показатель уровня тревоги 87% наблюдается у студентов в группе «Риска», а самый низкий в «Рабочей» группе – 11%, а показатель уверенности в себе наоборот 11% и 67%.

Для правильного и осознанного выбора первокурсниками направления обучения и профессиональной деятельности, соответствующего уровню знаний, интеллектуальным возможностям [4] и принадлежности к различным типам профессий проводится тестирование по методике «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО) Е. А. Климова. Протестированная группа первокурсников из 60 человек в «НИУ «МЭИ»» показала, какому из пяти типов соответствует каждый студент (рис. 2):

1) «человек – природа» больше ориентирован на профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством – 1%;

2) «человек – техника» больше ориентирован на технические профессии – 59%;

3) «человек – человек» больше ориентирован на профессии, связанные с общением людей, – 15%;

4) «человек – знак» больше ориентирован на профессии, связанные с цифровыми и буквенными знаками, – 22%;

5) «человек – художественный образ» больше ориентирован на творческие профессии – 3% [6].

Далее проводилась психодиагностика по методике диагностики направленности личности Б. Басса (ориентационная анкета), выявляющей направленность первокурсников на работу в команде и личный интерес:

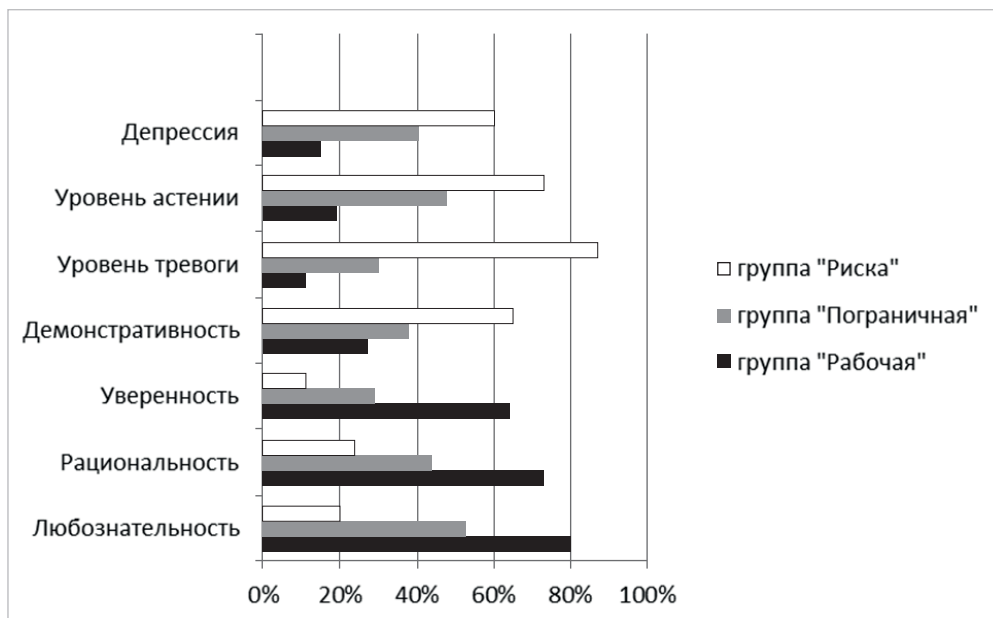


Рис. 1 / Fig. 1. Сравнение показателей качеств состояний психологического риска по группам разбиения к общему числу студентов в них / Comparison of the quality indicators of psychological risk states by partition groups to the total number of students in them

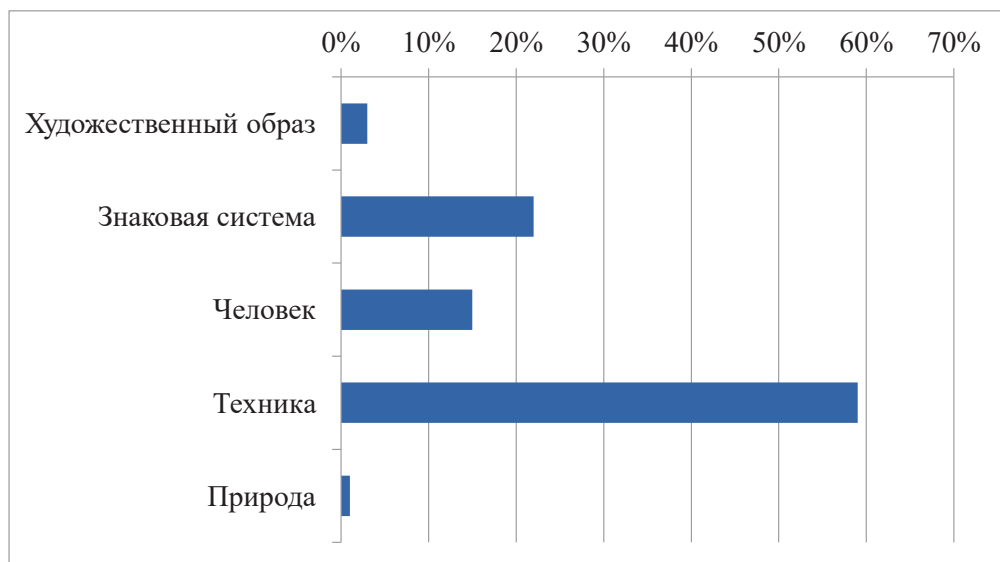


Рис. 2 / Fig. 2. Принадлежность первокурсников к различным типам профессий по методике Е. А. Климова / Belonging of first-year students to various types of professions according to the method of E. A. Klimov

1. Студенты группы «Я – направленность на себя» ориентированы на обязательное вознаграждение и могут характеризоваться агрессивностью, властностью, склонностью к соперничеству, раздражительностью, тревожностью, интровертированностью в достижении нового статуса.

2. Студенты группы «О – направленность на общение» ориентированы на совместную деятельность, эмоциональную привязанность и стремление поддерживать отношения с людьми и оказывать им помощь, часто в ущерб выполнения поставленной задачи.

3. Студенты группы «Д – направленность на дело» ориентированы на деловое сотрудничество, качественное выполнение работы и отстаивание собственного мнения для решения деловых проблем [6].

Инструментом для контроля адаптивности первокурсников к вузовской

среде в первый семестр обучения были выбраны многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина и методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд.

По результатам тестирования методикой «Адаптивность» (МЛО-АМ) были выявлены показатели личностного адаптивного и коммуникативного потенциала у студентов, затем сопоставлены их изменения в начале и конце первого учебного семестра, и проведена оценка идентичности с социальным окружением, самооценки, комфортности и чувства безопасности студентов в образовательной среде высшего учебного заведения на примере «НИУ «МЭИ»» [8].

Результаты тестирований (рис. 3) демонстрируют рост личностного адаптивного потенциала у первокурсников за первый семестр с 63% до 87%.

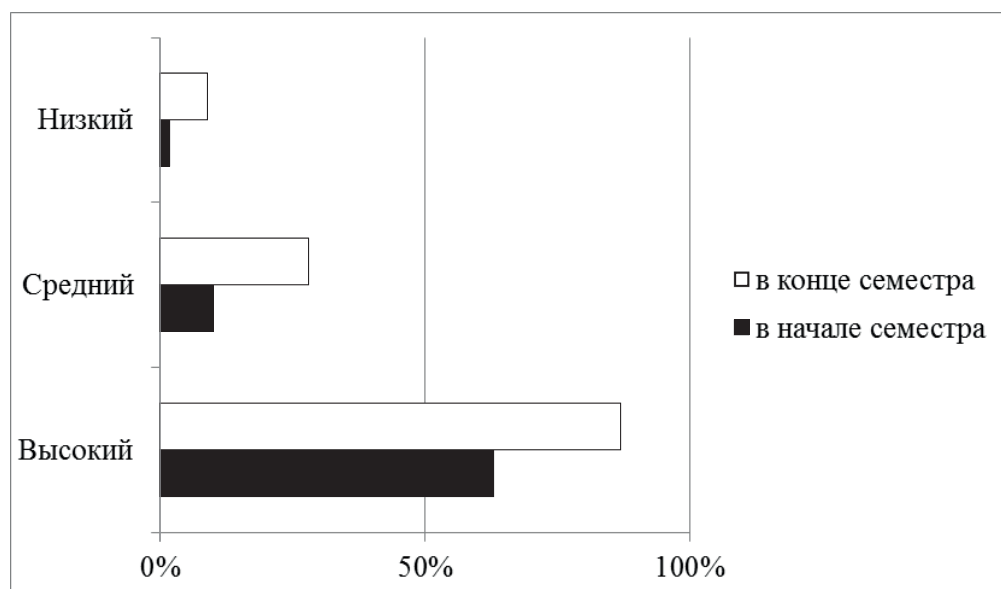


Рис. 3 / Fig. 3. Диаграммы показателей личностного адаптивного потенциала у первокурсников «НИУ «МЭИ»» в начале и конце первого учебного семестра / Diagrams of indicators of personal adaptive potential in first-year students of «NRU «MPEI»» at the beginning and end of the first academic semester

Результаты сравнительного анализа основных показателей социально-психологической адаптации первокурсников «НИУ “МЭИ”» в начале и конце семестра по методике «Шкала социаль-

но-психологической адаптированности» К. Роджерса, Р. Даймонда (рис. 4) отражают своё значительное улучшение за период адаптационной практики [7].

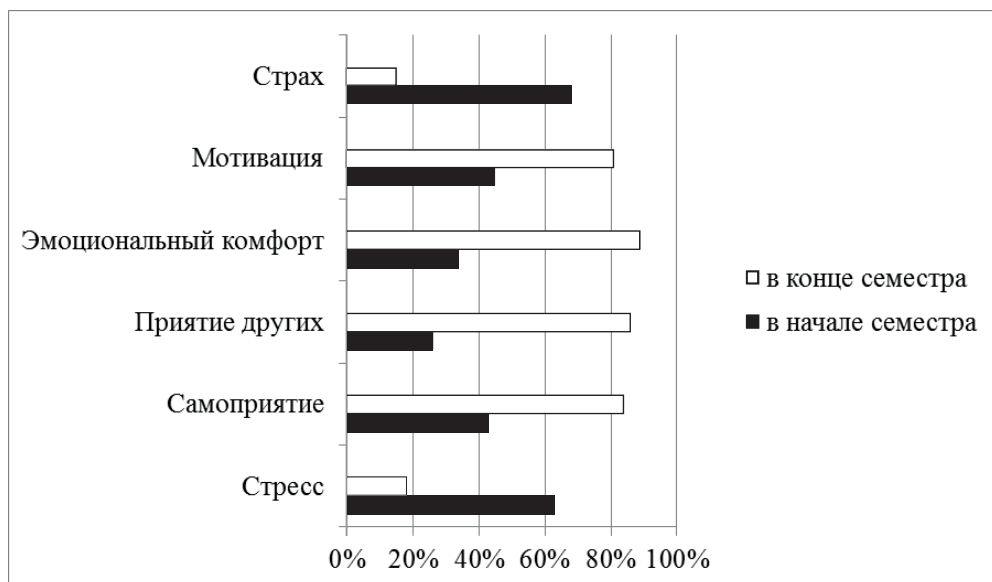


Рис. 4 / Fig. 4. Сравнение основных показателей социально-психологической адаптации первокурсников «НИУ “МЭИ”» в начале и конце семестра / Comparison of the main indicators of social and psychological adaptation of first-year students of «NRU“MPE”I» at the beginning and end of the semester

Показатели «Эмоциональный комфорт» и «Приятие других» наиболее сильно изменились у студентов с 34% до 89% за первый семестр обучения, за счёт успешного прохождения социально-адаптационной практики при интенсивной работе психологов с первокурсниками [3].

Это способствовало успешному вливанию первокурсников в социально-психологическую среду университета и приятию себя в роли студента высшего учебного заведения, являющемуся важным показателем качества психологического здоровья личности и её адекватной самооценки [10].

#### Описание программ тренингов, разработанных для повышения психологической адаптированности первокурсников

По результатам тестирования студентов разбивают на три группы, в которых потом проводятся под определенный запрос тренинги.

Первая группа студентов «Рабочая» (студенты с высокими психологическими показателями личностных качеств). Для них был подготовлен тренинг «Создание работоспособной команды и обучение работе в команде, развитие креативности» (табл. 1), направленный на установление контакта в общении, понимание своего состояния и состояния других людей, со-

переживание им, а также на передачу, приём информации и развитие креативности.

Он повышает уровень открытости, доверия, эмоциональной свободы и сплоченности в группе, позволяющие успешнее работать и двигаться вперед, учит

умению слушать и воспринимать другого человека, во всех его вербальных и невербальных проявлениях, улавливать смысл его высказываний, а также воспринимать свои реакции в ответ на то, что говорят окружающие.

Таблица 1 / Table 1

**Программа тренинга «Создание работоспособной команды и обучение работе в команде, развитие креативности» / Training program «Creating a workable team and learning how to work in a team, developing creativity»**

Содержание		Время, мин.
<b>Блок № 1</b>	<b>1-й день</b>	
	Гимнастика	5 мин.
	Правила тренинга (обратная связь)	10 мин.
	Знакомство (обратная связь)	10 мин.
	Работа с ожиданиями участников	10 мин.
	перерыв – 5 мин	
	Упражнение 1 «Глупости» (обратная связь)	5 мин.
	Упражнение 2 «Самореклама» (обратная связь)	10 мин.
	Упражнение 3 «Действие с предметом» (обратная связь)	10 мин.
	Упражнение 4 «Угадай цвет» (обратная связь)	15 мин.
	Упражнение 5 «Подбодри» (обратная связь)	10 мин.
	<b>Блок № 2</b>	<b>2-й день</b>
Упражнение 6 «Здороваемся» (обратная связь)		5 мин.
Упражнение 7 «Примета» (обратная связь)		10 мин.
Упражнение 8 «Приятно сказать» (обратная связь)		5 мин.
Упражнение 9 «Счет до десяти» (обратная связь)		20 мин.
перерыв – 5 мин		
Упражнение 10 «Мусорное ведро» (обратная связь)		20 мин.
<b>Блок № 3</b>	<b>3-й день</b>	
	Упражнение 11 «Групповое рисование» (обратная связь)	20 мин.
	Упражнение 12 «Хвастовство» (обратная связь)	10 мин.
	Упражнение 13 «Ожидание и самочувствие» (обратная связь)	10 мин.
	Упражнение 14 «Рукопожатие» (обратная связь)	5 мин.
	Упражнение 15 «Базар» (обратная связь)	15 мин.
<b>Обратная связь</b>	перерыв – 5 мин	
	Упражнение 16 «Чемодан» (обратная связь)	20 мин.
	Упражнение 17 «Скульптура» (обратная связь)	20 мин.
	<b>По всему тренингу за 1, 2, 3 дни</b>	10 мин.

Вторая группа студентов «Пограничная» (студенты с неотреагированной агрессией, с астеническими состояниями, со слабыми признаками депрес-

сии). Для них был разработан тренинг «Отреагирование скрытой агрессии и приобретение ресурсного состояния», направленный на диагностику коммуни-

кативных умений участников, выявление наличия внутренних барьеров и лидерских качеств у членов группы и блокировок чувств, скрытой агрессии [5].

Он закладывает первые навыки уверенности в себе, привлекает внимание участников друг к другу, заставив их «всматриваться» друг в друга, повышает уровень эмпатии, восприятия реакций, возникающих в ответ на то, как коммуницирует человек. Во время тренинга проводится анализ актуальных социально-перцептивных аспектов общения, проблем групповых и межличностных ожиданий, поднимается вопрос «что я есть для себя и других» и отрабатываются уверенное поведение, рефлексия и эмпатия. Структура разработанного тренинга соответствует базовой (табл. 1), но при его проведении частично используются трансовые методики, что свидетельствует о его психотерапевтическом направлении по проработке блокировок чувств и скрытой агрессии. После работы в течение семестра со студентами второй группы их показатель личностного адаптивного потенциала и коммуникативные умения увеличились в 2,8 раза.

Третья группа студентов «Риска» (студенты с неотреагированной агрессией, с нарушениями личных границ, с сильными признаками депрессии, тревоги, с отсутствием опоры). Для них был разработан тренинг «Отреагирование скрытой агрессии и избавление от депрессии и тревоги», направленный на преодоление волнения, тревоги, смущения и стереотипов поведения, выявление мышечного блока, связанного с основной проблемой участника, и развитие рефлексии, на тестирование проблем самооценки, выявление симптомов депрессии [11].

Он закладывает осознание напряжения, ассоциирующегося с чувством гнева или ярости, позволяет через расслабление мышц снять негативные эмоции и дать возможность управлять своими чувствами, учит снятию эмоционального напряжения и проработке затаённых обид,

принятию себя, повышению самооценки. Во время тренинга проводится работа с отреагированием сопротивления, с выявлением причин депрессии и выводом в ресурсное состояние. Структура разработанного тренинга соответствует базовой (табл. 1), но при его проведении широко используются трансовые методики и психотерапевтические упражнения для отреагирования сопротивления, агрессии и блокировок, что свидетельствует о психотерапевтическом характере проводимой групповой терапии. После работы в течение семестра со студентами третьей группы их показатель личностного адаптивного потенциала и коммуникативные умения увеличились в 4,5 раза.

В течение всего первого учебного семестра с первокурсниками проводятся не только тренинги на определение и развитие личностных характеристик и креативности, умения работать в команде, выявление лидеров, но и отдельные упражнения на отреагирование скрытой агрессии и избавление от депрессии и тревоги со студентами, относящимися к третьей группе [8].

Проведённый анализ позволяет выделить и наметить некоторые наиболее перспективные области поиска и решения проблемы психологической адаптации первокурсников:

- составление, изучение, и детализация психологического портрета первокурсника для дальнейшей работы по определению его психологического потенциала и адаптивности;
- многостороннее изучение базовых отношений личности в коллективе и вопросов лидерства в группах;
- исследование механизмов повышения психологических показателей личностных качеств первокурсников, являющихся базовыми показателями запросов при разработке тренингов;
- изучение методик определения и отреагирования скрытой агрессии и избавление от депрессии и тревоги при дальнейшей разработке оптимальных



психотерапевтических упражнений для студентов с признаками астении, с нарушениями личных границ, с сильными признаками депрессии, тревоги и отсутствием опоры.

### Заключение

Дополнительно авторы рассматривают возможность разработки новых программ для тренингов, которые будут использоваться при работе с первокурсниками помимо адаптационной практики.

В качестве основных выводов можем сформулировать следующее.

– Важным направлением работы с первокурсниками является раскрытие их адаптационных ресурсов, представляющих уровень образования, социальный и демографический статусы и социально-психологические характеристики личности, отвечающие за способность владеть ситуацией и за воспитание активной жизненной позиции.

– Психологические особенности индивида могут меняться в сторону улучшения показателей за счёт увеличения психологического потенциала и адаптивности при правильно организованной и постоянной психологической работе с ним.

– Адаптационная способность у всех первокурсников в вузе разная и зависит от личностных психологических осо-

бенностей индивида, от возможности адекватной регуляции функционального состояния организма в новых для него условиях жизни и деятельности при увеличении интенсивности воздействия психогенных факторов университетской среды.

– В качестве механизмов воздействия на показатели психологической адаптивности можно рассматривать специально разработанные под конкретные запросы психологические и психотерапевтические тренинги.

– Социальными (социально-психологическими) критериями успешной адаптации можно считать умения работать в команде, выявление лидеров, эмоциональный комфорт, принятие других, мотивацию к обучению в выбранном вузе.

– Психологическими критериями успешной адаптации можно считать повышение показателей открытости, доверия, эмоциональной свободы, наличие личных границ и снижение признаков астении, депрессии и тревоги.

От успешной психологической адаптации первокурсника к обучению в вузе в первом семестре во многом зависят дальнейшие профессиональная карьера и личностное развитие будущего профессионала.

*Статья поступила в редакцию 29.04.2020*

### ЛИТЕРАТУРА

1. Александров И. А. Понятие адаптации с точки зрения психологии [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2018. № 22 (208).
2. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
3. Болотова А. К., Молчанова О. Н. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие. М., 2017. 526 с.
4. Григорьева М. В., Шамяионов А. Д. Психологическое содержание профессиональных намерений педагогов-психологов на этапе обучения в вузе // Вестник Университета (Государственный университет управления). 2011. № 10. С. 32–35.
5. Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб., 2005. 583 с.
6. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Самара, 2017. 672 с.
7. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности: учеб.-науч. изд. СПб., 2002. 352 с.
8. Садовникова Н. О., Чернуха Н. С. Психологические особенности адаптации студентов первого курса [Электронный ресурс] // Международный студенческий научный вестник. 2018. № 5. URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=19100> (дата обращения: 23.05.2019).
9. Старшенбаум Г. В. Суицидология и кризисная психотерапия. М., 2018. 375 с.

10. Хилько М. Е., Ткачева М. С. *Возрастная психология: краткий курс лекций*. М., 2016. 200 с.
11. Hall, D. Michael, *Communication magic (formerly the secrets of magic)*. Wales, 2006. 334 p.
12. Pickren W. E., Rutherford A. A., *History of modern psychology in context*. Hoboken, New Jersey, 2010. 380 p.

#### REFERENCES

1. Aleksandrov I. A. [The concept of adaptation from the point of view of psychology]. In: *Molodoi uchenyi* [Young scientist], 2018, no. 22 (208).
2. Antsyferova L. I. [Personality in difficult living conditions: rethinking, transformation and psychological protection]. In: *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 1994, vol. 15, no. 1, pp. 3–18.
3. Bolotova A. K., Molchanova O. N. *Psikhologiya razvitiya i vozrastnaya psikhologiya* [Developmental psychology and developmental psychology]. Moscow, 2017, 526 p.
4. Grigor'eva M. V., Shamionov A. D. [The psychological content of the professional intentions of educational psychologists at the stage of study at the university]. In: *Vestnik Universiteta (Gosudarstvennyi universitet upravleniya)* [University Bulletin (State University of Management)], 2011, no. 10, pp. 32–35.
5. Maklakov A. G. *Obshchaya psikhologiya* [General psychology]. Saint Petersburg, 2005, 583 p.
6. Raigorodskii D. Ya. *Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy* [Practical psychodiagnostics. Methods and tests]. Samara, 2017. 672 p.
7. Rean A. A., Kudashev A. R., Baranov A. A. *Psikhologiya adaptatsii lichnosti* [Psychology of personality adaptation]. Saint Petersburg, 2002. 352 p.
8. Sadovnikova N. O., Chernukha N. S. [Psychological features of adaptation of first-year students]. In: *Mezhdunarodnyi studencheskii nauchnyi vestnik* [International student scientific bulletin], 2018, no. 5. Available at: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=19100> (accessed: 05.23.2019).
9. Starshenbaum G. V. *Suitsidologiya i krizisnaya psikhoterapiya* [Suicidology and crisis psychotherapy]. Moscow, 2018. 375 p.
10. Khil'ko M. E., Tkacheva M. S. *Vozrastnaya psikhologiya* [Developmental psychology]. Moscow, 2016. 200 p.
11. Hall, D. Michael, *Communication magic (formerly the secrets of magic)*. Wales, 2006. 334 p.
12. Pickren W. E., Rutherford A. A. *History of modern psychology in context*. Hoboken, New Jersey, 2010. 380 p.

#### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Козьмина Ирина Сергеевна – кандидат технических наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ электротехники Национального исследовательского университета «Московский энергетический институт»;

e-mail: kozminais@yandex.ru

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Irina S. Kozmina – Cand. Sci. (Engineering), Assoc. Prof., the Department of theoretical fundamentals of electrical engineering, National Research University “Moscow Power Engineering Institute”;

e-mail: kozminais@yandex.ru

#### ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Козьмина И. С. Оценка психологического состояния первокурсников и их адаптация к процессу обучения в вузе в соответствии с распределением по группам психологического уровня комфортности // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2020. № 3. С. 63–72.

DOI: 10.18384/2310-7235-2020-3-63-72

#### FOR CITATION

Kozmina I. S. Estimate of the psychological state of first year students and their adaptation to the learning process at the university in accordance with their distribution into groups of psychological comfort level. In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology*, 2020, no. 3, pp. 63–72.

DOI: 10.18384/2310-7235-2020-3-63-72