

***В.В. Калита, Я.Г. Василев***

***V.V. Kalita, Ya.G. Vasilev***

**УРОВЕНЬ И ТИПЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ АБИТУРИЕНТОВ  
МГУТУ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО**

**THE LEVEL AND TYPES OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION  
OF FOREIGN APPLICANTS TO THE K.G. RAZUMOVSKY MOSCOW  
STATE UNIVERSITY OF TECHNOLOGY AND MANAGEMENT**

*Аннотация:*

Представлены первичные результаты диагностики уровней и типов адаптации иностранных абитуриентов Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского к новой социокультурной среде. Использована методика диагностики оценки адаптации личности Л.В. Янковского. Диагностическое исследование позволило описать профиль шести типов адаптации и уровни адаптации иностранных абитуриентов. Получены умеренно высокие уровни по шкалам «адаптивность» и «интерактивность»; умеренно низкий уровень по шкалам «депрессивность» и «отчужденность»; средний уровень по шкалам «конформность» и «ностальгия». На основании данных диагностики описан психологический портрет группы абитуриентов.

Исследование позволило определить проблемные зоны, которые могут негативно влиять на процесс социально-психологической адаптации студентов к жизни и учебе в России. Результаты исследования выявили факторы депрессивности и отчужденности как наиболее рискованные в процессе адаптации выбранной группы респондентов.

*Ключевые слова:* психологическая диагностика, социально-психологическая адаптация, культурный шок, иностранные студенты.

*Abstract:*

Primary results of diagnosing the levels and types of adaptation to the new sociocultural environment of applicants-foreigners of the K.G. Razumovsky Moscow State University of Technology and Management are presented. Diagnostic technique for assessing personality adaptation L.V. Yankovsky was used. The profile of six scales (types) of adaptation is described, the levels of adaptation of foreign applicants are identified.

Foreign applicants are characterized by moderately high levels on the «adaptability» and «interactivity» scales; moderately low level on the «depressiveness» and «alienation» scales; average level on the «conformity»

and «nostalgia» scales. Based on diagnostic data, a psychological portrait of a group of applicants is described.

Problem areas that can negatively affect the process of socio-psychological adaptation of students to life and study in Russia have been identified. Factors of depression and alienation are the most risky in the process of adaptation of the selected group of respondents.

*Keywords:* psychological diagnostics, socio-psychological adaptation, culture shock, foreign students.

Тема социально-психологической адаптации иностранных абитуриентов является крайне актуальной в современном мире, где международная мобильность студентов становится все более распространенной<sup>102</sup>. Абитуриенты-иностранцы оказываются в ситуации культурного шока, когда привычные для них обычаи, язык, социальные нормы могут значительно отличаться от принятых на новом месте<sup>103</sup>.

Социально-психологическая адаптация играет важную роль в успешной учебе и жизни абитуриентов-иностранцев. Они должны обучаться не только академическим знаниям, но и осваивать новую культуру, справляться с чувством одиночества, а также стрессом, связанным с адаптацией в незнакомой среде. Одной из базовых задач психологического сопровождения иностранных студентов является диагностика уровня социально-психологической адаптации<sup>104</sup>.

Разработка темы социально-психологической адаптации помогает выявить уровень адаптации студентов, определить основные факторы успешной социально-психологической адаптации, а также разработать эффективные программы поддержки и помощи для студентов, испытывающих проблемы с адаптацией в чужой стране. Понимание процессов социально-психологической адаптации поможет создать бо-

---

<sup>102</sup> Аристова И.Л., Долгова М.В., Жилина Е.В., Калита В.В. Психологическое сопровождение межкультурной адаптации иностранных студентов в полиэтничном образовательном пространстве ДВФУ: групповые формы работы / Под общ. ред. Н.В. Виничук. Владивосток: ДВФУ, 2013. 72 с.

<sup>103</sup> Питерова А.Ю. Культурный шок: особенности и пути преодоления // Наука. Общество. Государство. Электронный научный журнал. 2014. № 4 (8). С. 1—14. [Электронный ресурс]: [https://esj.pnzgu.ru/files/esj.pnzgu.ru/piterova\\_a\\_yu\\_14\\_4\\_17.pdf](https://esj.pnzgu.ru/files/esj.pnzgu.ru/piterova_a_yu_14_4_17.pdf)

<sup>104</sup> Калита В.В., Виничук Н.В., Панич О.Е., Мельникова М.А., Долгова М.В., Аристова И.Л. Кросс-культурные методики диагностики социально-психологической адаптации русских и китайских студентов: Учебно-методическое пособие / Под общ. ред. В.В. Калиты. Владивосток: ДВФУ, 2013. 70 с.

лее гостеприимную образовательную среду и способствовать успешной учебной деятельности иностранных студентов.

Специфика социально-психологической адаптации студентов-иностранцев заключается в том, что они сталкиваются с рядом особых вызовов и трудностей, связанных с переездом в другую страну для обучения. Вот некоторые особенности этого процесса:

1. Культурный шок: при переезде в другую страну студенты-иностранцы сталкиваются с другой культурой, обычаями, ценностями и языком. Это может вызвать чувство непонимания, изоляции и даже депрессию<sup>105</sup>.

2. Языковой барьер: неумение свободно общаться на языке страны пребывания может создавать серьезные проблемы в социальном взаимодействии, обучении и адаптации.

3. Отсутствие социальной поддержки: в новой среде студенты-иностранцы часто лишаются привычной системы поддержки со стороны друзей и семьи. Это может усугублять чувство одиночества и стресса.

4. Стереотипы и предвзятость: межкультурные различия могут приводить к возникновению стереотипов и предвзятости, как со стороны местных жителей, так и со стороны самих студентов-иностранцев.

5. Новая образовательная система: студентам-иностранцам необходимо приспособиться к новой образовательной системе, требованиям и методикам обучения, которые могут отличаться от тех, к которым они привыкли.

К факторам социально-психологической адаптации относят:

— информированность иностранного студента о стране, в которой он собирается учиться, ее культуре, и соответствие имеющейся информации целям миграции;

— наличие у иностранного студента прежде всего коммуникативных навыков — способность воспринимать и выстраивать взаимоотношения с окружающими людьми;

— отдаленность/близость культур, или фактор «культурной дистанции». Культура страны, куда приезжает иностранный студент, в большей или меньшей степени может быть похожа на культуру его собственной страны (по признакам общности/различия в быту, особенности кухни, одежды, жилища, транспортной системы, личных, семейных и деловых взаимоотношений и т. д.)<sup>106</sup>.

На темп адаптации оказывают влияние такие факторы, как:

---

<sup>105</sup> *Oberg K.* Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. Practical Anthropology Anthropology. New Mexico, 1960. P. 177—182.

<sup>106</sup> *Андреева Г.М.* Психология социального познания: Учебное пособие. М.: «Аспект-Пресс», 1997. 239 с.

а) инновационный или традиционный тип культуры; адаптация происходит быстрее в первом случае, чем во втором;

б) концентрический или рассеянный характер проживания; в первом случае адаптация происходит медленнее: при концентрическом диаспорном проживании сохраняется возможность поддерживать связи с прежней языковой и культурной традицией;

в) отношение к межэтническим бракам как основным каналам адаптации.

При включении студента-иностранца в учебную деятельность вуза, помимо получения учебного контента, опыта и духовного обогащения, нередко происходит непонимание и неприятие новой культуры, что может привести к различного рода проблемам и потрясениям. Такое негативное влияние «чужой» культуры, приводящее в том числе и к нарушению психического здоровья, называют культурным шоком или культурной утомляемостью. К. Оберг, исследователь, предложивший этот термин, считал основным фактором культурного шока потерю социальных ориентиров — правил, знаков и символов, привычных для человека, а само состояние культурного шока — следствием тревоги. К. Оберг описал основные формы проявления культурного шока:

— состояние повышенного напряжения, вызванное дополнительными усилиями человека в ситуации психологической адаптации;

— переживание состояния потери друзей, социальных контактов и положения в обществе;

— изменение социальных ролей, ролевых ожиданий и самоидентификации;

— переживание чувства одиночества (отверженности) в новой культуре;

— тревога, которая может быть трансформирована в отрицание «чужой» культуры после осмысления культурных различий;

— переживание чувства собственной неполноценности из-за неспособности справиться с ситуацией<sup>107</sup>.

В современных представлениях культурный шок является нормальной реакцией при социально-психологической адаптации: несмотря на стресс, человек изучает новую культуру, язык, традиции, усваивает новые социальные нормы, ценности, выстраивает новые социальные отношения. В конце XX в. ученые предпочитают использовать термин «стресс-аккультурация»<sup>108</sup>.

<sup>107</sup> Oberg K. Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments.

<sup>108</sup> Либаква Н.М. Аккультурационный стресс и технологии его преодоления // Социодинамика. 2016. № 2. С. 89—97.

П. Адлер предложил «кривую», содержащую 5 этапов социально-психологической адаптации <sup>109</sup> (Таблица 1).

Табл. 1. Этапы социально-психологической адаптации по П. Адлеру.

Этап	Наименование	Период	Восприятие человеком ситуации
Этап 1	«Медовый месяц»	1—6 мес.	Все нравится; энтузиазм, много надежд; кажется, что цели достигнуты; сравнение по типу: «у них хорошо» и «у нас плохо».
Этап 2	«Притирка»	6—12 мес.	Исчезает эффект новизны; ощущается давление со стороны чуждого окружения и культуры; трудности в решении ежедневных задач: работа, общение, быт, передвижение, услуги и др.; чувство разочарования, ощущение неоправданных ожиданий; раздражение направлено на себя; фрустрация, депрессия; чувство «я — неудачник»; параллельно — общение с соотечественниками, ностальгия по родным языку, кухне, природе и др.
Этап 3	«Реинтеграция»	1—1,5 года	Злость и негатив направлены на окружающих и новую страну; напряжение; чувство несправедливости; возможны срывы, болезни; как следствие — возврат домой; конструктивный выход — преодоление различий: освоение языка, местной культуры, поиск друзей, ресурсов, поддержки.

<sup>109</sup> Adler P.S. The transitional experience: An alternative view of culture shock // Journal of Humanistic Psychology. Vol. 15 (4). N.Y, 1975. P. 13—23.

Этап 4	«Нейтралитет»	После 1,5 лет	Оптимизм, уверенность в себе, удовлетворенность своим положением; объективная оценка положительных и отрицательных аспектов «своей» и «чужой» культур; спокойное восприятие и оценка видимой разницы в условиях и качестве жизни.
Этап 5	«Комфорт»	Несколько лет	Полное включение в новую культуру; соответствие ожиданий и реальности; одинаково комфортное ощущение себя в «старой» и в «новой» культурах.

Если представить ситуацию визуально (например, в графическом виде) на основании критерия восприятия человеком новой культуры, субъективной оценки своего психического самочувствия в ней, то получается U-образная кривая адаптации (Рисунок 1).

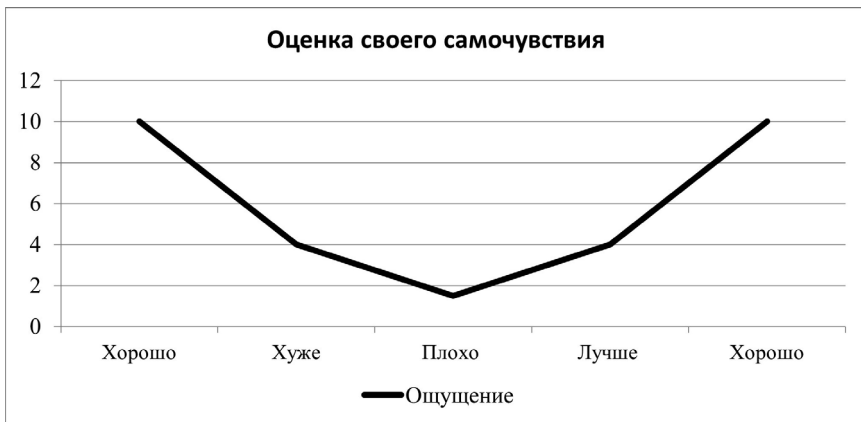


Рис. 1. U-образная кривая адаптации.

Существует ограниченное количество стратегий социально-психологической адаптации. Ф. Бок описал два основных и три промежуточных варианта возможного разрешения культурного шока<sup>110</sup>.

<sup>110</sup> Либаква Н.М. Аккультурационный стресс и технологии его преодоления.

1) Стратегия минимизации или избегания взаимодействия с чужой культурой — геттоизация. Причины реализации данной стратегии как объективные (незнание языка, различия в вероисповедании, особенности традиций и др.), так и субъективные (неуверенность в себе, низкая самооценка, страхи и др.). Мигранты избегают контактов с представителями «чужой» культуры, живут в родственных анклавах, взаимодействуя с земляками, родственниками, знакомыми — представителями родной культуры.

2) Стратегия отказа от собственной культуры, полное погружение в «чужую» культуру, в язык и традиции — ассимиляция. Эта стратегия противоположна первой. Требует большого ресурса и пластичности иностранца, а также особых характеристик культуры принимающей стороны.

3) Стратегия взаимодействия и культурного обмена — промежуточная стратегия. Имеет своей целью взаимное обогащение культур, но данная стратегия применима лишь при открытости и благожелательном отношении сторон друг к другу.

4) Стратегия компромисса между геттоизацией и ассимиляцией — частичная ассимиляция. Отказ от своей культуры в пользу инокультурной среды, но только в определенных (локальных) сферах жизни.

5) Стратегия крайней формы геттоизации — колонизация. Это навязывание иностранцем своей культуры, традиций, образа жизни, ценностей и норм жителям страны пребывания<sup>111</sup>.

Взаимодействие представителей различных национальностей может происходить во время деловой профессиональной активности, учебного процесса или общения в иных целях. При этом во время учебы влияние национальных и культурных отличий может сказываться сильнее всего в силу часто неравной важности конечного результата для обеих сторон и факторов мотивации, отличающихся от тех, которые играют ключевую роль во время делового и иного общения<sup>112</sup>.

При этом учебный процесс чаще более продолжителен, чем рабочий или иной формат взаимодействия. Это накладывает свой отпечаток на адаптацию представителей различных национальностей не только друг к другу, но и к той социальной среде, в которой они оказываются. В новых для них условиях они могут столкнуться не только с незнакомым языком, но и с непривычными религиозными обычаями, иными манерами поведения и нормами общения, эффект от которых может быть усилен влиянием климатических особенностей в новом месте пре-

---

<sup>111</sup> *Воск Р.К.* Culture shock. N.Y.: Alfred A. Knopf, 1970.

<sup>112</sup> Психологические аспекты межкультурной коммуникации: монография / Под общ. ред. В.В. Калиты. Владивосток: «Дальнаука», 2015. 204 с.

бывания, удаленностью от родных и друзей, особым отношением к национальности приезжего в этом месте и другими факторами<sup>113</sup>.

Таким образом, процесс социально-психологической адаптации студента — явление многофакторное, и для его оценки необходимо использовать инструмент, который позволяет рассмотреть этот процесс с разных точек зрения.

В качестве психодиагностической методики был использован опросник Л.В. Янковского, позволяющий оценить уровень и тип социально-психологической адаптации. Модель адаптации личности к новой социокультурной среде Л.В. Янковского позволяет дифференцировать — определить преобладающий у испытуемых один из 6 типов адаптации: адаптивный, конформный, интерактивный, депрессивный, ностальгический и отчужденный (Таблица 2).

Табл. 2. Типы адаптации по Л.В. Янковскому: шкалы методики.

<b>Типы адаптации по Л.В. Янковскому</b>	
<b>Наименование</b>	<b>Описание типа адаптации (при высоких оценках по шкале)</b>
Шкала адаптивности	Личностная удовлетворенность; положительное отношение к окружающим и принятие их; чувство социальной и физической защищенности; чувство сопричастности и принадлежности к данному обществу.
Шкала конформности	Стремление поддерживать отношения с людьми; ориентация на социальное одобрение; зависимость от группы; потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми; принятие системы ценностей и норм поведения данной среды.
Шкала интерактивности	Принятие и активное вхождение в данную культурную среду; акцент на расширение социальных связей; чувство уверенности в своих возможностях; готовность к изменениям себя; желание материальной независимости; направленность на сотрудничество с другими; контроль поведения с учетом социальных норм общества.

<sup>113</sup> Соколова М.М., Соколова Л.М., Калита В.В. Иностранцы в межкультурном пространстве вуза // Вестник СПбГУ. Социология. 2017. Т. 10. Вып. 4. С. 425—440.



Шкала депрессивности	Дисгармония личности; ощущение невозможности реализовать свой уровень ожиданий в социальной и профессиональной сферах; пониженная самооценка, беспомощность; чувство бесперспективности; переживание сомнений и тревоги, чувство вины из-за собственной нереализованности; неприятие себя и других; подавленность, опустошенность, изолированность.
Шкала ностальгии	Потеря связи с культурой; расстройство и смятение из-за разъединенности с традиционными ценностями и невозможность обрести новые; ощущение «не на своем месте»; эмоциональные состояния: мечтательность, тоска, меланхолия, опустошенность.
Шкала отчужденности	Неприятие нового социума; низкая самооценка; несогласованность притязаний и реальных возможностей; озабоченность своей идентичностью и своим статусом; убежденность, что собственные усилия незначительно влияют на ситуацию; эмоциональные состояния: беспокойство по поводу своей несостоятельности, паника, беспомощность, ощущение покинутости, нетерпеливость.

Опросник Л.В. Янковского состоит из 96 вопросов с возможностью дифференцировки испытуемых по 6 обозначенным типам. Уровень адаптации определяется по сумме баллов каждой шкалы: высокий уровень адаптации обозначают при сумме баллов выше 12; средний уровень — от 6 до 12 баллов; низкий уровень — менее 6 баллов.

Информация, полученная при тестировании, оказывается полезной в процессе психологической консультации и психокоррекции личности студента. С ее помощью можно более эффективно помочь ему адаптироваться в новой социокультурной среде, реализовать свой личностный потенциал для преодоления трудностей, связанных с изменением стереотипов поведения, преобразовать свою деятельность, самого себя и систему отношений к окружающим людям.

Иностранным абитуриентам, подававшим документы для поступления в МГУТУ им. К.Г. Разумовского летом 2023 г., было предложено добровольно пройти анонимное обследование. Методика Л.В. Янковского была занесена в google-форму; по QR-коду абитуриент получал доступ к методике. Помимо опросника Л.В. Янковского, испытуемые отвечали на общие вопросы для последующей дифференциации выборки, обозна-

чая свой пол, условия проживания, уровень материального состояния и др. Методику прошли более 50 иностранных абитуриентов.

Результаты обработки данных собраны в Таблице 3 и на Рисунке 2.

Табл. 3. Процентное соотношение уровней и типов адаптации абитуриентов.

Уровень	Шкалы типов адаптации					
	Адаптивность	Конформность	Интерактивность	Депрессивность	Ностальгия	Отчужденность
Высокий, %	57	7	33	0	2	2
Средний, %	43	93	67	52	91	50
Низкий, %	0	0	0	48	7	48

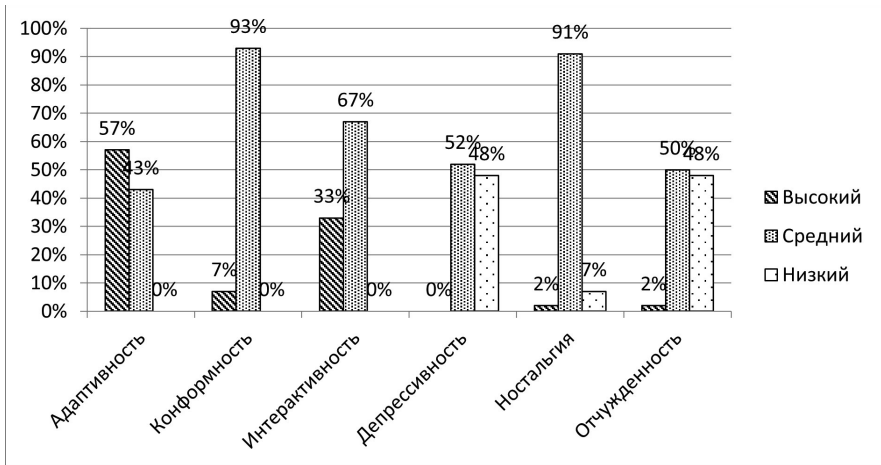


Рис. 2. Процентное соотношение уровней и типов адаптации абитуриентов.

Анализ полученных результатов позволяет сделать несколько выводов об исследованной группе.

Иностранные абитуриенты продемонстрировали:

- 1) умеренно высокий уровень адаптивности и интерактивности;
- 2) умеренно низкий уровень депрессивности и отчужденности;
- 3) средний уровень конформности и ностальгии.

Согласно модели Л.В. Янковского, на практике это означает следующее.

Большинство участников исследуемой группы открыты к общению, ощущают себя достаточно комфортно в новом для себя культурном пространстве, положительно относятся к своему новому социальному окружению и испытывают похожее отношение к себе. С другой стороны, они социально активны, ориентированы на взаимодействие, развитие отношений с окружающими, готовы включаться в различные виды деятельности для улучшения своего положения и благосостояния. Умеренно высокий уровень адаптивности и интерактивности позволяет формулировать позитивный прогноз их адаптации в новой культурной среде.

Высокие показатели по шкалам депрессивности и отчужденности являются неблагоприятными при описании процесса адаптации. В нашем случае по этим шкалам испытуемые продемонстрировали умеренно низкий уровень (в приблизительно равной пропорции присутствуют испытуемые со средним и низким уровнем выраженности этих шкал, и отсутствуют высокие показатели).

Испытуемые, как правило, не испытывают сложностей с самореализацией, видят перспективу и возможности улучшения своего положения в обществе, у них нет пониженной самооценки из-за невозможности реализации своих ожиданий, они не чувствуют себя подавленными. Это также положительно повлияет на адаптацию группы.

Средний уровень конформности предполагает склонность большинства участников группы к изменениям, которые будут поддерживаться другими. Потребность в эмоциональной привязанности к обществу и поиски постоянного одобрения со стороны общества будут способствовать принятию новых норм поведения и ценностей, что ускорит и упростит адаптацию.

Средний уровень ностальгии в группе создает предпосылки к небыстрому и непростому процессу адаптации из-за культурного и ценностного разрыва, возникшего после попадания в новые условия. Параметры группы предполагают ностальгирование многих ее участников по родным местам, людям и культуре с определенным неприятием новых.

В целом результаты исследования свидетельствуют о благоприятных прогнозах по адаптации студентов из рассматриваемой группы.

Для оценки динамики этого процесса данный опрос можно проводить ежегодно и реализовывать необходимые мероприятия, направленные на улучшение условий для адаптации целевой группы.

Изучение и понимание специфических аспектов социально-психологической адаптации студентов-иностранцев помогает разработать эффективные программы поддержки и интеграции, способствующие успешной адаптации иностранных студентов в новой культурной и образовательной среде.

*Список литературы*

1. Андреева Г.М. Психология социального познания: Учебное пособие. М.: «Аспект-Пресс», 1997. 239 с.
2. Аристова И.Л., Долгова М.В., Жилина Е.В., Калита В.В. Психологическое сопровождение межкультурной адаптации иностранных студентов в полиэтническом образовательном пространстве ДВФУ: групповые формы работы / Под общ. ред. Н.В. Виничук. Владивосток: ДВФУ, 2013. 72 с.
3. Калита В.В., Виничук Н.В., Панич О.Е., Мельникова М.А., Долгова М.В., Аристова И.Л. Кросс-культурные методики диагностики социально-психологической адаптации русских и китайских студентов: Учебно-методическое пособие / Под общ. ред. В.В. Калиты. Владивосток: ДВФУ, 2013. 70 с.
4. Лобакова Н.М. Аккультурационный стресс и технологии его преодоления // Социодинамика. 2016. № 2. С. 89—97. [Электронный ресурс]: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=17683](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=17683) (дата обращения: 14.03.2024).
5. Питерова А.Ю. Культурный шок: особенности и пути преодоления // Наука. Общество. Государство. Электронный научный журнал. 2014. № 4 (8). С. 1—14. [Электронный ресурс]: [https://esj.pnzgu.ru/files/esj.pnzgu.ru/piterova\\_ayu\\_14\\_4\\_17.pdf](https://esj.pnzgu.ru/files/esj.pnzgu.ru/piterova_ayu_14_4_17.pdf) (дата обращения: 14.03.2024).
6. Психологические аспекты межкультурной коммуникации / Под общ. ред. В.В. Калиты. Владивосток: «Дальнаука», 2015. 204 с.
7. Соколова М.М., Соколова Л.М., Калита В.В. Иностранные студенты в межкультурном пространстве вуза // Вестник СПбГУ. Социология. 2017. Т. 10. Вып. 4. С. 425—440. [Электронный ресурс]: <https://doi.org/10.21638/11701/spbu12.2017.404> (дата обращения: 14.03.2024).
8. Adler P.S. The transitional experience: An alternative view of culture shock // Journal of Humanistic Psychology. Vol. 15 (4). N.Y, 1975. P. 13—23.
9. Bock P.K. Culture shock. N.Y.: Alfred A. Knopf, 1970.
10. Oberg K. Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. Practical Anthropology Anthropology. New Mexico, 1960. P. 177—182. [Элек-

тронный ресурс]: <https://doi.org/10.1177/009182966000700405> (дата обращения: 14.03.2024).

*Сведения об авторах*

*Калита Виталий Владимирович*, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии профессионального образования, заместитель декана факультета социально-гуманитарных технологий Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского. Тел: 8924-432-99-82; e-mail: [700200@mail.ru](mailto:700200@mail.ru)

*Василев Явор Галинов*, аспирант 2-го года обучения по специальности «Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред», Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского. Тел: 8903-795-56-97; e-mail: [yavor2310@mail.ru](mailto:yavor2310@mail.ru)

*Information about the authors*

*Kalita Vitaly Vladimirovich*, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Vocational Education, Deputy Dean of the Faculty of Social and Humanitarian Technologies, K.G. Razumovsky Moscow State University of Technology and Management. Phone: 8924-432-99-82; e-mail: [700200@mail.ru](mailto:700200@mail.ru)

*Vasilev Yavor Galinov*, Postgraduate student, 2nd year of study, specialty «Educational psychology, psychodiagnostics of digital educational environments», K.G. Razumovsky Moscow State University of Technology and Management. Phone: 8903-795-56-97; e-mail: [yavor2310@mail.ru](mailto:yavor2310@mail.ru)