

Введение

Одно из требований, которое Министерство образования и науки Российской Федерации предъявляет к современным вузам, - это наличие международной деятельности, включая обменные программы для студентов из зарубежных университетов-партнеров. Однако, чтобы эти программы были эффективными для иностранных студентов, необходимо разработать и внедрить механизмы социально-психологической адаптации.

Адаптация иностранных студентов в социально-психологическом аспекте является важным фактором для успешного развития культурного взаимодействия. Этнокультурные и личностные факторы оказывают значительное влияние на процесс адаптации. Личностные факторы включают в себя способность к этнической толерантности и социально-психологической адаптации к новой культурной среде. При вступлении в новый учебный процесс, иностранный студент сталкивается с необходимостью принятия организационных требований, которые не ограничиваются только режимом обучения и правилами университета, но также включают в себя социально-экономические условия. Иностранный студент вынужден адаптироваться к новым традициям, нормам и правилам, принятым в другой стране. Система социально-психологической адаптации направлена на решение целого комплекса проблем, поэтому психологическая наука и практика нуждаются в детальном изучении этих явлений.

Многие исследователи проявляют интерес к данной теме, так как существует большое количество литературных источников, которые рассматривают адаптацию студентов в различных аспектах. Однако, многие авторы ограничиваются изучением только адаптации студентов-мигрантов к учебному процессу, не уделяя внимания их взаимодействию с учебной организацией. Взаимное приспособление студентов и учебной организации является основой для постепенного вхождения студентов в новые профессиональные и социально-экономические условия.

Студент, начавший учиться, вступает во взаимоотношения внутри организации, занимая несколько ролей одновременно. Каждая роль имеет свои требования, нормы и правила поведения, которые определяют социальную позицию студента в коллективе, будь то ученик, подчиненный или член общественной организации, в которой он обучается. От студента, занимающего каждую из этих ролей, ожидается соответствующее поведение. При поступлении в учебное заведение человек имеет свои цели, потребности и нормы поведения, в соответствии с которыми он предъявляет определенные требования к организации, таким как условия обучения и мотивация.

Выявление общих для студентов субъективно значимых факторов адаптации и анализ взаимосвязи мотивационных, адаптационных и биографических показателей могут служить диагностическим целям и играть прогностическую роль при психологическом сопровождении студентов, сменивших место жительства. Всестороннее понимание возможных вариантов адаптационного процесса у студентов позволяет сделать выводы о том, какие факторы негативно влияют на адаптацию, и оперативно диагностировать случаи дисфункциональной адаптации.

Объект исследования - процесс социальной адаптации иностранных студентов

Предмет исследования - адаптационные установки иностранных студентов к ситуации обучения в другом городе

Цель работы : выявление общих для многих студентов проблем, особенностей их адаптации и возможности психологической помощи в данном контексте.

Задачи:

1. Рассмотреть понятие социальной адаптации в научной литературе
2. Провести анализ соотношения понятий «адаптация» и «стресс»
3. Выделить особенности адаптации и аккультурации мигрантов
4. Разработать программу исследования социальной адаптации иностранных студентов

5. Провести анализ адаптационных установок студентов к ситуации обучения в другом городе

6. Разработать практические рекомендации по организации системы социокультурной адаптации иностранных студентов

Гипотеза исследования: адаптационные установки иностранных студентов к ситуации обучения в другом городе имеют существенные различия от установок студентов, которые обучаются в родном городе

Методики исследования:

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса - Даймонд¹

2. Тест мотивации достижения (модификация А. Меграбяна)²

3. Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса³.

Исследование проводилось на студентах первого курса Саратовского государственного университета (СГУ), а также студентах, участвующих в программе академической мобильности СГУ. Базу составили 20 иностранных студентов, обучающихся на 1 курсе по различным специальностям и 20 российских студентов, проживающих в других городах.

¹ Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия: теория, современная практика и применение. М.: Психотерапия, 2007. 560 с.

² Болотова, А. К. Настольная книга практикующего психолога : практическое пособие / А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 341 с.

³ Болотова, А. К. Настольная книга практикующего психолога : практическое пособие / А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 341 с.

Основная часть

Интерес к изучению проблемы адаптации позволяет говорить о разнообразии и универсальности адаптивных явлений, а также о различных подходах к определению ее сущности. Процессы адаптации играли важную роль в эволюции общества. В истории научной мысли проблема адаптации личности всегда была в центре внимания отечественных и зарубежных исследователей. В настоящее время понятие "адаптация" вышло за пределы биологии и психологии и широко используется в различных областях науки, таких как экономика, техника, естественные и гуманитарные науки, а также в управлении. Сейчас практически невозможно найти сферу деятельности, где не требуется адаптация объектов и субъектов управления.

Обобщая основные теоретические положения, высказанные в трудах отечественных исследователей проблемы адаптации, можно заключить, что:

1) в свете современных представлений адаптация рассматривается как процесс целенаправленного приспособления живых систем ко всему разнообразию условий их функционирования, как внешних, так и внутренних (по отношению к системе), а также активное освоение природной и социальной среды. Способность к адаптации - адаптивность - является всеобщим и необходимым свойством адаптивных систем.

2) адаптация - это сложное и неоднозначное понятие, за которым может стоять кратковременный процесс адаптации в контексте

поведенческой реакции или поступка, более длительный процесс, характеризующийся как состояние адаптации, и, наконец, динамическая интегральная характеристика личности, в которой представлена способность к приспособлению к изменяющимся условиям.

3) адаптация представляет собой целостный, системный процесс, который характеризует эффективное взаимодействие человека с природой и социальной средой. Этот процесс может протекать на различных уровнях (биологическом, психологическом, социальном).

Нарушение адаптации или адаптационных реакций - это непатологическое состояние, которое возникает, когда человек не может приспособиться к изменениям в своей жизни. Оно проявляется нарушениями эмоционального состояния, трудностями в общении и снижением способности к работе. Это расстройство относится к психогенным невротическим расстройствам. Психогенные расстройства возникают в результате воздействия стресса и негативных событий в жизни, которые имеют большое значение для человека.

Иностранные студенты, приспособляясь к новой среде, изучают общие процессы, происходящие в новом социокультурном обществе. Они знакомятся с ценностями и образцами поведения, что позволяет им принять активную роль в образовательном процессе и вливаться в студенческий коллектив, не только в группы, где они сами являются членами (ингруппы), но и в группы, где они являются чужими (аутгруппы). Это свидетельствует о том, насколько они успешно адаптировались к новой культуре.

Формирование компетенций, позволяющих иностранным студентам самостоятельно управлять своей учебной деятельностью в новой культуре, проявляется в положительном отношении к будущей профессии и желании продолжать обучение в российских вузах.

Вуз является базой для адаптации к новому социуму и адаптации учебного процесса к потребностям иностранных студентов. Он также является социокультурным пространством, где происходит интеграция в новую культуру для участников межкультурного взаимодействия.

В рамках настоящего исследования проводилось изучение особенностей прохождения адаптации иностранными студентами путем проведения эмпирического исследования.

Исследование проводилось на студентах первого курса Саратовского государственного университета (СГУ), а также студентах, участвующих в программе академической мобильности СГУ. Базу составили 20 иностранных студентов, обучающихся на 1 курсе по различным специальностям и 20

российских студентов, проживающих в других городах.

Методики исследования:

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса - Даймонд
2. Тест мотивации достижения (модификация А. Меграбяна)
3. Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса.

Рассмотрим основные результаты по каждой из методик.

1. Исследование особенностей социально-психологической адаптации по первой методике показало следующие результаты (рисунок 1)

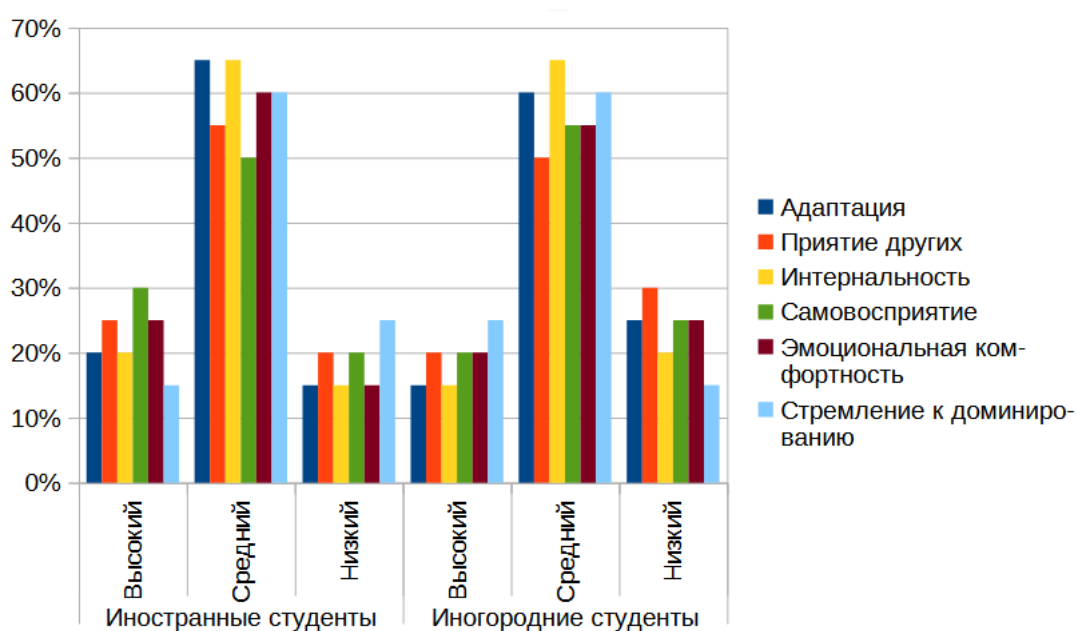


Рисунок 1 — Результаты исследования социально-психологической адаптации студентов

Таким образом, на основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что практически по всем параметрам социально-психологической адаптации у иностранных студентов наблюдается более высокий уровень в

сравнении со студентами, которые приехали из других городов страны.

Изучение стремления студентов к избеганию неудач показало следующие результаты (рисунок 2).

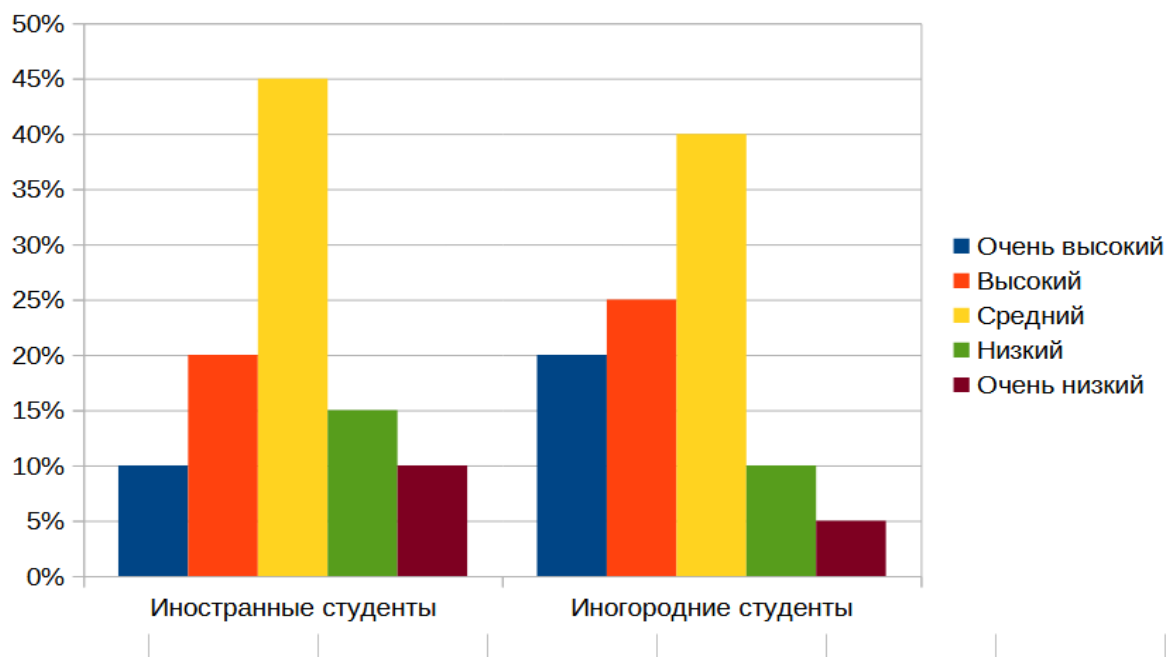


Рисунок 2 — Результаты исследования стремления к избеганию неудач.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что для иностранных студентов в большей степени характерен средний уровень развития стремления к избеганию неудач. В то время как для студентов из других городов в большей степени свойственно иметь повышенный уровень желания избежать неудачи.

2. Анализ методик, направленных на диагностику мотивационной сферы личности, демонстрирует, что студенты, переезжающие из родных городов в другие города или за рубеж высоко мотивированы к достижениям. Высокая мотивация к достижению свойственна респондентам, готовым уехать из родного дома и родного города для поступления в ВУЗ. Респонденты делают такой выбор и находят в себе ресурсы и смелость сделать этот непростой и важный шаг ради престижа, достойного образования, самостоятельности и новых возможностей. Можно предположить, что, в среднем, студенты, переехавшие в другую страну, несколько меньше боятся неудач, чем их коллеги, сменившие город проживания, что отражается в их среднем уровне

склонности к риску.

3. Полученные результаты анализа адаптационных установок доказывают, что студенты, сменившие страну проживания, демонстрируют более высокую адаптивность, чем их ровесники, переехавшие в новый город внутри своей страны. Иностранные студенты, в большей степени, чем иногородние студенты, склонны искать ресурсы в себе и собственных достижениях, стараются прислушиваться к себе и лучше к себе относятся, чем их ровесники из другой группы.

Студенты, переехавшие в новую страну, находятся в более комфортном эмоциональном состоянии, чем те, кто сменил город проживания внутри своей страны. Студенты, переезжающие за рубеж, склонны демонстрировать более высокий уровень внутреннего контроля. Вероятно, это связано с большим количеством задач, в которых им неоткуда ждать помощи, поскольку родительская поддержка у этих респондентов сильно ослабевает (это подтверждается частотой их общения с родителями). В свою очередь, студенты, сменившие город проживания, показывают более высокий уровень доминантности, чем представители второй группы.

4. Изучение взаимосвязей личностно-психологических и социо-демографических характеристик, влияющих на адаптацию к новому месту проживания, проводилось с помощью корреляционного анализа по критерию r -Пирсона. Полученные результаты демонстрируют, что мотивация достижения положительно коррелирует с показателями Адаптивности ($R = 11,2$, при $p \leq 0,05$), Доминантности ($R = 10,7$, при $p \leq 0,05$) и Эмоционального комфорта ($R = 9,9$, при $p \leq 0,05$). Респонденты показывают высокий уровень мотивации к достижениям. Достижение поставленных перед собой целей и успех положительно влияют на эмоциональное состояние студентов, кроме того, доминантность, которая, помимо положительной корреляции с мотивацией достижения, отрицательно коррелирует с мотивацией к избеганию неудач ($R = -10,3$, при $p \leq 0,05$), позволяет респондентам быть более целеустремленными и настойчивыми в своем выборе. Получены также обратные взаимосвязи

самопринятия с мотивацией к избеганию неудач ($P = -11,4$, при $p \leq 0,05$).

Проведенный анализ доказал, что для иногородних студентов самым перспективным является развитие их профессиональной карьеры в Москве или за рубежом, что подтверждается отрицательной корреляцией с уровнем доминантности. У иногородних студентов родители чаще имеют высшее образование, чем у иностранных студентов. Высшее образование у родителей также отрицательно коррелирует с перспективой карьеры в родном городе. Иногородние студенты не хотят возвращаться в родные города для того, чтобы строить карьеру.

По мнению иностранных студентов, по приезду в Россию им было труднее всего привыкнуть к погоде, условиям проживания в общежитии и необходимости коммуникации на неродном (русском) языке. Далее были перечислены сложности привыкания к иному образу жизни, отношению окружающих, отсутствию родственников и особенностям русской кухни. Таким образом, мы видим, что большинство иностранных студентов сталкиваются с трудностями как физиологического, так и социально-бытового характера. Открытый вопрос о том, что понравилось студентам по приезду в Россию, дал достаточно большой разброс мнений – от самостоятельности до достопримечательностей Москвы. Интересно, что именно тем студентам, кому сложнее всего было привыкнуть к российским климатическим условиям, понравились «погода» и «природа», т.е. те непривычные явления, к которым сложнее всего было адаптироваться. Иностранные студенты, которым сразу по приезду ничего не понравилось в России, испытывали сложности во всех сферах адаптации, вероятно, по причине доминирования негативных впечатлений от новой социокультурной реальности.

Рассмотрение особенностей начальной стадии адаптации иностранных студентов показывает, что наибольшие трудности в сфере учебы испытывают студенты из стран СНГ, далее идут студенты из Азии, Монголии, Китая, Латинской Америки. Студентам из стран мусульманского Востока непросто наладить досуговую деятельность, в то время как студенты из Европы и США

практически не испытывают подобных трудностей.

Общие проблемы и трудности, связанные с адаптацией иностранных студентов в новой социокультурной среде, детерминируются национально-психологическими и национально-культурными особенностями. Исходя из этого, каждый из обучающихся воспринимает российскую действительность по-своему, т.е. проходит «свой» путь адаптации. Огромную роль при этом играют полученные первые впечатления от новой среды.

Оказавшись в новых социальных условиях, иностранный учащийся попадает в интенсивный поток адаптации. Часто в процессе адаптации к новым условиям, к новой культуре у студентов возникает «культурный шок», т.е. разнообразные проблемы и конфликты, связанные с непониманием культуры.

Главная причина культурного шока заключается в различии культур. Каждая культура имеет множество символов и образов, а также стереотипов поведения, помогающих человеку действовать автоматически в различных ситуациях. Когда человек оказывается в условиях новой культуры, то привычная система различных знаков, стереотипов, сложившихся в родной культуре, становится неприемлемой. В данном контексте главная задача для иностранного студента заключается в изучении культурных норм с целью коррекции своего поведения относительно норм, принятых в стране пребывания. Культурный шок может продолжаться от нескольких месяцев до нескольких лет, в зависимости от характера личности. Но культурный шок несет не только негативную реакцию. Современные ученые говорят о нем, как о нормальной реакции на новые условия проживания и адаптацию к ним. Кроме того, человек, приобретающий знания о новой культуре и нормах поведения в процессе культурного шока, становится более культурно развитой личностью.

Заключение

Адаптация - это процесс, в котором живые системы приспособляются к разнообразным условиям своего функционирования, как внешним, так и внутренним. Это свойство называется адаптивностью и является необходимым для всех адаптивных систем. Понятие адаптации может охватывать как кратковременные поведенческие реакции, так и более длительные состояния адаптации, а также способность личности приспособляться к изменяющимся условиям. Адаптация представляет собой целостный процесс, который происходит на различных уровнях и характеризует эффективное взаимодействие человека с окружающей средой.

Иностранные студенты, приспособляясь к новой среде, изучают общие процессы, происходящие в новом социокультурном обществе. Они ознакамливаются с ценностями и образцами поведения, что позволяет им активно участвовать в образовательном процессе и интегрироваться в студенческое сообщество, не только в группах, где они сами являются членами (внутригруппы), но и в группах, где они являются чужими (внештатные группы). Это демонстрирует, насколько успешно они адаптировались к новой культуре.

В рамках данного исследования были изучены особенности процесса адаптации иностранных студентов путем проведения эмпирического исследования.

Исследование проводилось среди студентов первого курса Саратовского государственного университета (СГУ), а также студентов, участвующих в программе академической мобильности СГУ. Было опрошено 20 иностранных студентов, обучающихся на различных специальностях, и 20 российских студентов, проживающих в других городах.

Собранные данные позволяют составить более полное представление об особенностях адаптации и психологического состояния студентов в новых жизненных условиях, что может способствовать совершенствованию

диагностического инструментария в работе психологов с клиентами из данной категории. Кроме того, полученные данные демонстрируют необходимость психологического сопровождения иностранных и иногородних студентов, поскольку, нестабильное психологическое состояние на фоне проживания и учебы в новом месте становится большим препятствием для комфортной жизни студента в новых условиях и ведут в некоторых случаях к отчислению или серьезным психологическим трудностям.

Список литературы

1. Авдони́на Д.С. Проблемы адаптации иностранных студентов в российских ВУЗах / Д.С. Авдони́на, Ю.В. Бочкаре́ва, С.В. Булгани́на // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 11. – С. 784-788.
2. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции / Л.Н. Борони́на, Ю.Р. Вишне́вский, Я.В. Дидковская, С.И. Минеева // Университетское управление. – 2001. – № 4 (19). – С. 65-69.
3. Алгаев А.Н. Трудности адаптации студентов к обучению в вузе // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 6 (73). – С. 377-378.
4. Александров И.А. Понятие адаптации с точки зрения психологии // Молодой ученый. – 2018. – № 22 (208). – С. 283-285.
5. Афо́нина С.А. Высокая тревожность у молодежи: причины и способы преодоления / С.А. Афо́нина, Г.А. Кара́кьян. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 15 (357). – С. 291-293.
6. Вели́кова С.А. Влияние уровня тревожности на успеваемость студентов вуза // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – №2 (87). – С. 191-194.
7. Ветошки́на Ю.В. Изучение адаптации иностранных студентов (на примере ПГНИУ и ПГМУ) / Ю.В. Ветошки́на, С. Касумова. В сборнике: Социокультурная адаптация иностранных студентов в российских вузах: проблемы, решения, лучшие практики. Сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции. – Пермь, 2022. – С. 16-22.
8. Вишне́вская М.Н. Особенности адаптации иностранных студентов к процессу обучения в российском вузе // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – №2. – С. 2-12.
9. Волковская Т.Н. Современные теоретико – методологические подходы к пониманию феномена адаптации / Т.Н. Волковская, Т.М. Марченко // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-4. – С. 269–272.

10. Горячкина М.М. Общие представления о психофизиологической адаптации // Вестник науки и образования. – 2020. – № 4-2 (82). – С. 8-12.
11. Гребенникова И.А. Адаптация иностранных студентов: Механизмы и факторы // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. – Владивосток: ДФУ, 2011. – С. 98-100.
12. Гусейнов Р.Д. Психологические особенности современного студенчества / Р.Д. Гусейнов, И.С. Гусейнова, Э.А. Пирмагомедова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – №5. – С. 250 – 255.
13. Дровняшина О.С. Ценностные ориентации студентов // Аллея Науки. – 2017. – №12. – С. 399 – 402.
14. Жегульская Ю.В. Социальная адаптация лиц с нарушениями социализации. Сущность, виды, факторы социализации и социальной адаптации: учебное пособие. – Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры [изд.], 2018. – 116 с.
15. Жогин Б.Г. Интеграция вынужденных мигрантов в местное сообщество: опыт практической и исследовательской деятельности / Б.Г. Жогина, Т.Ф. Маслова, В.К. Шаповалова. – Ставрополь: Ставрополь-сервис-школа, 2002. – 432 с.
16. Журавлев Д.А. Адаптация учащихся в образовательном учреждении // Народное образование. – 2002. – № 8. – С. 99-101.
17. Иванова А.Д. Проблемы психолого-педагогической адаптации иностранных студентов в России / А.Д. Иванова, Ж.С. Разриндзатуву // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2017. – № 4. – С. 57-61.
18. Клименко В.А. Педагогика и психология высшей школы. Учебно-методическое пособие / В.А., Клименко С.Н., Островский, Т.В., Шершнёва 2020. – 268с.
19. Колосова С.Л. Особенности дезадаптации 6-7-летних детей с агрессивным поведением // Вопросы психологии. – 2006. – №2. – С. 50-57.

20. Кринчик Е.П. К вопросу о психологической поддержке профессионального становления психолога в процессе обучения на факультете психологии МГУ // Вестник МГУ «Психология». – 2004. – № 4. – С. 61-69.
21. Крысько В.Г. Социальная психология. Учебно-методическое пособие. – М.: КноРус. 2020. – 304 с.
22. Куган Б.А. Здоровьесберегающее образование и пути его реализации в общеобразовательной школе. Методология современной образовательной деятельности: Монография/ Б.А. Куган, В.П. Русанов. – Нижний Новгород, 2018. – С.40-58.
23. Литовченко В.Н. О проблеме адаптации. Компоненты адаптационного процесса. – М.: Вече, 2001. – 215 с.
24. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2019. – 583с.
25. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. – СПб.: Питер, 2018. – 448с.
26. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). – Ереван: Издательство АН Армянской ССР, 1988. – 263 с.
27. Павлова Ю.Б. Адаптация и дезадаптация личности в процессе освоения новых условий жизни // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2018. – № 2 (36). – С. 150-160.
28. Плакса Ю.В. Особенности адаптации личности в коллективе. Сборник трудов V Международной научно-практической конференции. Под научной редакцией О.С. Резниковой. – 2018. – С. 117-121.
29. Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. Кострома, 22–24 сент. 2016 г.: в 2 т. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. – Т.1. – 407 с.
30. Росляков А.Е. Процесс адаптации студентов в условиях вуза // Психология и эргономика. – 2003. – № 1 (22). – С. 17–18.

31. Салихова Н.Р. Трудности адаптации первокурсников к обучению в вузе / Н.Р. Салихова, А.Р. Фахрутдинова // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2021. – № 1. – С. 97-114.
32. Селиванов В.В. Функциональное личностное развитие в мышлении / В.В. Селиванов, Л.Н. Селиванова // Психология когнитивных процессов. – 2021. – № 10. – С. 112-121.
33. Середина Н.В. Особенности процесса адаптации студентов первого курса к обучению / Н.В. Середина, О.В. Лазарева // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2014. – № 12/2. – С. 52-54.
34. Скитейкина Ю.А. Социальная адаптация студентов в вузе // Молодой ученый. – 2021. – № 41 (383). – С. 303-307.
35. Социометрическое исследование динамических процессов в малой группе: монография / Г.В. Попова, Ж.Б. Богдан и др. – Warszawa: Diamondtradingtour», 2015. – 36 с.
36. Трухманова Е.Н. Технология работы со студентами-первокурсниками по оптимизации адаптации к вузу (в рамках деятельности психолого-педагогической службы АФ ННГУ) // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 12. – С. 1211 – 1215.
37. Хасбулатова Л.А., Социальная адаптация как критерий успешности личности Л.А. Хасбулатова, А.А. Багаутдинов. Материалы IX Межрегиональной научно-практической конференции. – 2019. – С. 135-139.
38. Чибикова Т.В. Концепции адаптации персонала в трудах отечественных и зарубежных ученых / Т.В. Чибикова, Е.В. Савченко // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России. – 2018. – Т.7. – № 3. – С. 11-14.
39. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология. – М.: Юрайт, 2016. – 349с.
40. Швецова В.А. Особенности профессионального самосознания современных студентов // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2012. – № 6 (16). – С. 189 – 194.

41. Шевелева А.М. К вопросу об адаптации студентов первого курса к учебе в вузе // Совет ректоров. – 2014. – № 4. – С. 55-69.
42. Щербакова В.П. Социально-психологический механизм адаптации // Известия Тульского государственного университета. – 2010. – № 1. – С. 215-225.
43. Эльконин Д.Б. Психология развития: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2001. – 144с.
44. Эриксон Э. Трагедия личности / перевод с англ. Длугач Е., Хорьков М., Бессонова Л. – М.: Родина, 2019. – 256с.