

Е. В. Лапкина <https://orcid.org/0000-0002-1274-2226>

Е. Г. Надежкин <https://orcid.org/0000-0002-9670-308X>

Психологическая адаптация курсантов к обучению в военном вузе

В статье приводятся данные исследования, посвященные изучению психологической адаптации курсантов к обучению в вузе. Адаптивность личности во многом определяет жизнестойкость как способность личности переносить стресс без потери внутренней сбалансированности и продуктивности деятельности. Жизнестойкость складывается из возможности личности адекватно использовать в повседневной жизни и в сильно стрессовых ситуациях разнообразные механизмы психологической защиты и стратегии совладающего поведения.

Юноши, поступившие в военный вуз, сталкиваются с рядом требований: особая уставная дисциплина и жесткий контроль за ней; закрытость военного образовательного учреждения; высокая психологическая напряженность повседневной жизни (особенно на первых курсах); невозможность уединения; ограничения возможности общения с близкими и т. д.

Исследование проведено на курсантах с первого по третий курс методом лонгитюда. Обнаружено, что проактивный копинг приобретает максимальное значение от первого курса ко второму, а на третьем курсе значительно снижается. Проактивное совладание способствует постановке важных для юношей целей, саморегуляции по их достижению. На втором году обучения курсанты в большей мере осознают предъявляемые к ним требования (по сравнению с первым курсом), адаптируются к образовательным условиям военного вуза, что позволяет увереннее планировать задачи профессионального пути. На третьем курсе юноши адаптируются к существующим условиям, основные задачи на ближайшие несколько лет спланированы, инструменты достижения понятны, условия достаточно привычны, курсанты могут позволить себе более или менее спокойно жить, используя другие стратегии совладающего поведения (рефлексивное преодоление, стратегическое планирование, превентивное преодоление, поиск инструментальной поддержки, поиск эмоциональной поддержки).

Преобладающими психологическими защитами курсантов являются рационализация, сублимация и компенсация. Перечисленные механизмы – «зрелые», основываясь на когнитивных процессах психики, они могут в той или иной мере осознаваться субъектом, управляться им и, следовательно, способствовать успешному совладанию с ситуациями повседневного и экстремального стресса.

Ключевые слова: проактивное совладание, психологическая защита, курсанты, жизнестойкость.

E. V. Lapkina, E. G. Nadezhkin

Psychology adaptation of cadets to education in University

The article presents the data of research devoted to the study of psychological adaptation of cadets to study at the University. Adaptability of the personality largely determines resilience as the ability of the individual to endure stress without disturbing the internal balance and without losing productivity. Vitality consists of the ability of the individual to use adequately in everyday life and in highly stressful situations, a variety of mechanisms of psychology defensive and coping strategies.

Young men who entered the military University face a number of requirements: a special statutory discipline and strict control over it; the closeness of the military educational institution; high psychological tension of everyday life (especially in the first courses); the impossibility of privacy; restrictions on the ability to communicate with loved ones; the desire to take a respected position within the group, on the course, etc.

The study was conducted on cadets from the first to the third year by the method of longitudinal studies. It is found that the proactive coping gets the maximum value from the first course to the second, on the third course decreases significantly. Proactive coping helps to set important goals for young men, self-regulation to achieve these goals. In the second year of training, cadets are more aware of the requirements imposed on them (compared with the first course), adapt to the educational conditions of the military University, which allows you to plan the tasks of the professional path confidently. In the third year, young men adapt to the existing conditions, the main tasks for the next few years are planned, the instruments of achievement are clear, the conditions are quite familiar, the cadets can afford to live more or

less peacefully, using other strategies of coping behavior (reflexive overcoming, strategic planning, preventive overcoming, search for instrumental support, search for emotional support).

The prevailing psychological defenses of cadets are rationalization, sublimation and compensation. These mechanisms are «mature», based on the cognitive processes of the psyche, they can be more or less aware of the subject, controlled by it, and, therefore, contribute to the successful management of situations of everyday and extreme stress.

Keywords: proactive coping, psychological defensive, cadets, resilience.

Разнообразные изменения условий жизни личности приводят к необходимости постоянной адаптации. Юноши, поступившие в военный вуз, сталкиваются с рядом требований: особая уставная дисциплина и жесткий контроль за ней; закрытость военного образовательного учреждения; высокая психологическая напряженность повседневной жизни (особенно на первых курсах); невозможность уединения; ограничения возможности общения с близкими; желание занять уважаемое положение внутри группы, на курсе т. д. В. В. Гуменный отмечает, что процесс адаптации к военной службе часто сопровождается отрицательными переживаниями, причинами которых могут быть окончание школьного периода жизни, уход от привычного социального окружения (семьи, друзей), необходимость включения во взрослую самостоятельную жизнь, недостаточно сформированная регуляция поведения и деятельности, ограничения свободы, необходимость подчинения, возможные конфликты внутри коллектива или конфликтные отношения с конкретными людьми. Перечисленные условия могут приводить к неуверенности в себе и в своих силах, которая может выражаться в агрессивном поведении, развязности, чувстве непонятности окружающими, депрессивности. У курсантов младших курсов может наблюдаться разочарование в профессии, ощущение ошибочности жизненного выбора, несоответствия ожиданий реалиям выбранной профессии [2]. Поскольку именно на младшие курсы приходится пик возможных переживаний по поводу разочарования в профессии, то и вероятность отчисления из военного вуза в этот период наиболее высока. Хотя, как показывает практика, далеко не все «разочаровавшиеся» курсанты отчисляются из вуза. Большинство проходит данный этап, оставив «романтические» ожидания от профессии, встречаясь с реальной практикой военной службы, принимая ее радости, успехи и противоречия.

Перечисленные условия военного образовательного учреждения предъявляют требования к общей адаптированности личности, определяют необходимость социально-психологической адаптации [8, 9].

Н. Н. Свиридов рассматривает адаптацию как процесс вхождения человека в специфическую среду внутригрупповых отношений, а также приспособление к этим отношениям, выработку стереотипов мышления и поведения, которые являются отпечатком системы ценностей и норм данной группы, приобретение и закрепление соответствующих навыков общения [10].

По А. А. Налчаджяну, социально-психологическая адаптированность – такое состояние взаимоотношений личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность [7, с. 12-17], удовлетворяет свои основные социогенные потребности, в полной мере идет навстречу тем ролевым ожиданиям, которые предъявляет к ней эталонная группа, переживает состояния самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей.

Адаптация – это социально-психологический процесс, который при благоприятном развитии приводит личность к уравновешенному, социально комфортному состоянию [5, 10].

Паттернами социально-психологической адаптации, по нашему мнению, могут выступать механизмы психологической защиты и стратегии совладающего поведения личности. Имея единую цель – преодоление личностью тревоги, эти психологические явления реализуют ее по-разному: защитные механизмы действуют на интрапсихическом уровне, а копинги – на уровне сознательной психики.

Психологическая защита направлена на преодоление личностью тревоги на неосознаваемом или полусознаваемом уровне. Значимая тревожащая информация блокируется психикой, либо допускается до осознания только приемлемая ее часть, либо эта информация допускается до осознания уже в переработанном, искаженном виде. Современными авторами насчитываются десятки механизмов психологической защиты, основными из которых являются вытеснение, отрицание, регрессия, формирование реакции, проекция, рационализация, компенсация, сублимация. Перечисленные защитные механизмы, будучи открыты классическим психоанализом более ста лет назад, в настоящее время являются предме-

том теоретических и прикладных исследований психологов.

Целью психологии совладания является изучение механизмов эмоциональной и рациональной регуляции человеком своего поведения с целью оптимального взаимодействия с жизненными обстоятельствами или их преобразования в соответствии со своими намерениями [6]. На предпочтение тех или иных способов совладания влияют как внешние факторы (например, специфика среды), так и внутренние, индивидуально-психические особенности (темперамент, уровень тревожности, тип мышления, особенности локуса контроля, направленность характера, степень самоактуализации личности) [12, 14, 17]. Причем в настоящее время остается открытым вопрос о преемственности данных психологических явлений. Ведь личность, наделенная определенными качествами, склонна демонстрировать конкретные стратегии совладания и механизмы психологической защиты. Тогда как, от ситуации к ситуации воспроизводя определенные формы поведения, личность получает специфические «ответы среды» и тем самым тоже может менять собственную мотивацию, черты характера, шаблоны поведения и т. д.

В настоящей статье будут отражены результаты части лонгитюдного исследования, посвященного изучению защитно-совладающего поведения курсантов. Исследование было начато в 2016 г., когда курсанты-респонденты обучались

на первом курсе высшего военного училища. Методики исследования проводились в феврале-марте 2016, 2017, и 2018 гг. Диагностировались курсанты в привычной для себя обстановке в классах учебных корпусов училища в часы самостоятельной подготовки.

При проведении исследования использовались следующие психологические методики:

1. «Опросник проактивного совладающего поведения».
2. Тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой).
3. «Пятифакторный опросник личности» (сост. Хийджиро Теуйн) в адаптации А. Б. Хромова.
4. Опросник «Диагностика механизмов психологической защиты» Л. Ю. Субботиной.

Статистическая обработка данных осуществлялась при использовании пакета программ STATISTICA 6.0. Для выявления достоверных различий между выборками применялся Т-критерий Вилкоксона, для определения значимых связей между показателями – коэффициент корреляции Спирмена.

В рамках данной статьи ограничимся описанием особенностей социально-психологической адаптации курсантов первого, второго и третьего курсов, поскольку на старших курсах изменяется ситуация военно-профессионального развития учащихся [2].

Таблица 1

Показатели проактивного совладающего поведения курсантов от первого курса к третьему

	1-й курс	2-й курс	3-й курс
Проактивное преодоление	41,38	45,72***	42***
Рефлексивное преодоление	35,60	35,49	36,69
Стратегическое планирование	11,60	12,21	13,53
Превентивное преодоление	33,69	33,45	34,80
Поиск инструментальной поддержки	19,42	19,04	20,27
Поиск эмоциональной поддержки	14,38	14,21	14,67

* – различия на уровне значимости $p < 0,05$

** – различия на уровне значимости $p < 0,01$

*** – различия на уровне значимости $p < 0,001$

Показатель проактивного совладающего поведения, приобретая максимальное значение от первого курса ко второму, на третьем курсе значимо снижается. Суть проактивного преодоления заключается в усилиях по формированию общих ресурсов, которые облегчают достижение важных целей и способствуют личностному росту [11]. Проактивное совладание способствует постановке важных для личности целей, саморегуляции по их достижению. На втором году обучения курсанты в большей мере осознают предъявляемые к ним требования (по сравнению с пер-

вым курсом), адаптируются к образовательным условиям военного вуза, что позволяет увереннее планировать задачи профессионального пути, дифференцировать текущие задачи обучения. На втором курсе юноши продолжают накапливать ресурсы, позволяющие быть успешными в учебе, спорте и в повседневных делах подразделений. На третьем курсе этот показатель существенно снижается, потому что курсанты адаптируются к существующим условиям, основные задачи на ближайшие несколько лет спланированы, инструменты достижения понятны, условия доста-

точно привычны. Курсанты могут позволить себе более или менее спокойно жить, используя другие стратегии совладающего поведения (рефлексивное преодоление, стратегическое планирование, превентивное преодоление, поиск инструментальной поддержки, поиск эмоциональной поддержки). Показатели перечисленных копингов находятся примерно на одном уровне в течение трех лет либо незначительно повышаются от первого курса к третьему.

Таблица 2

Показатели механизмов психологической защиты курсантов от первого курса к третьему

	1-й курс	2-й курс	3-й курс
Вытеснение	15,60	16,23	16,44
Регрессия	14,93	15,04	14,27
Формирование реакции	19,80	19,54	19,71
Рационализация	25,69	25,35	25,38
Смещение	16,80	14,8***	13,3*
Отрицание	22,78	23,38	22,76
Проекция	22,56	21,63	22,47
Компенсация	23,84	25,17+	24,78
Сублимация	24,20	23,88	24,13

+ различия на уровне значимости $p < 0,1$

* – различия на уровне значимости $p < 0,05$

** – различия на уровне значимости $p < 0,01$

*** – различия на уровне значимости $p < 0,001$

Показатели некоторых механизмов психологической защиты также претерпевают изменения. Психологическая суть смещения сводится к переносу энергии (чаще агрессивной) с недоступного объекта на доступный. Смещение относится к незрелым механизмам защиты, формирующимся в раннем онтогенезе [3]. Предполагаем, что в начале обучения у курсантов возникает немало поводов для раздражения, негодования, тревоги, пытаясь справиться с которыми они, «разряжаются», вероятно, в виртуальном пространстве (компьютерные игры), а также в спорте (бокс, рукопашная борьба и т. д.). В целом же, наряду с вытеснением и регрессией (тоже незрелые механизмы защиты), смещение остается непопулярной психологической защитой.

Преобладающими психологическими защитами курсантов являются рационализация, сублимация и компенсация. В предыдущих работах мы выявляли тесную связь данных защитных механизмов с проблемно-ориентированным стилем совладающего поведения. Речь шла о том, что перечисленные механизмы, основываясь на когнитивных процессах психики, могут в той или иной мере осознаваться субъектом, управляться

им и, следовательно, способствовать успешному совладанию в ситуациях повседневного и экстремального стресса [4]. Очевидно, что эти защитные механизмы выполняют определенные функции в жизни курсантов. Так, рационализация, позволяя структурировать, упрощать текущую обстановку, способствует выработке алгоритма действий, адекватной линии поведения юноши, постановке текущих и перспективных задач. Компенсация позволяет сохранять ощущение собственной значимости в конкурентной мужской среде. Благодаря компенсации курсанты находят собственные сильные стороны, способствующие поддержанию самоуважения, тем более, что условия военного училища позволяют определить сферу успеха (физико-математические, гуманитарные, военнотехнические дисциплины; спорт; культурно-досуговая, хозяйственно-бытовая деятельность и т. д.). Помимо сфер приложения деятельности, курсанты также могут быть принимаемы в группе за счет наличия определенных личностных качеств – дисциплинированности, умения налаживать необходимые социальные контакты, общей высокой эрудированности, развитого чувства юмора и т. д. Использование курсантами сублимации способствует снятию внутреннего напряжения с помощью перенаправления энергии на достижение социально приемлемых целей, творчество, спорт. Отмечая уникальность данной защиты, ученые указывают на универсальность внутренних конфликтов, психическую энергию которых можно сублимировать в социально одобряемые формы поведения. Таким образом, перечисленные зрелые защиты курсантов помогают им адаптироваться к условиям военного вуза, разрешать внутренние конфликты и противоречия, преодолевать стрессовые ситуации, сохраняя самоуважение и личностную целостность.

Результативность функционирования психологической защиты и совладания отражается на общей жизнестойкости личности. Жизнестойкость личности зависит от гибкого и «разнообразного» использования ею защит и копингов. Жизнестойкая, адаптированная личность привлекает наиболее подходящие формы поведения, исходя из собственных возможностей (личностный аспект) и специфики ситуации (ситуативный аспект). Чем шире арсенал защитно-совладающего поведения личности, тем легче она справляется с разнообразными ситуациями повседневного и экстремального стресса.

Таблица 3

Показатели жизнестойкости курсантов от первого курса к третьему

	1-й курс	2-й курс	3-й курс
Вовлеченность	42,18	44,55	42,82
Контроль	37,16	39,55*	39,56
Принятие риска	18,73	20,53*	21,40
Общий показатель жизнестойкости	98,18	104,64	103,56

* – различия на уровне значимости $p < 0,05$ ** – различия на уровне значимости $p < 0,01$ *** – различия на уровне значимости $p < 0,001$

Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности [13, 15, 16]. Показатель общей жизнестойкости курсантов находится на высоком уровне весь период исследования, пик его приходится на второй курс. Данный результат на втором курсе складывается из «Контроля» (стремление к борьбе как попытка повлиять на результат происходящего) и «Принятия риска» (убежденность в том, что все происходящее способствует развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – не важно, позитивного или негативного).

Второй год обучения – период максимальной открытости новому опыту курсантов. На втором году обучения они готовы сознательно изменяться, вкладывать большие усилия в деятельность, которой заняты. Стоит отметить, что не всегда данные усилия приводят к желаемому результату. Указанная активность может быть спонтанна, курсанты рассчитывают на благоприятное для них стечение обстоятельств, но при этом готовы смириться с нежелательным исходом ситуации.

В формировании индивидуального стиля преодоления личностью стресса не последнее место занимают личностные особенности.

Формирование курсантами общего ресурса проактивного копинга связано с аккуратностью ($p < 0,01$), любопытством ($p < 0,05$), общительностью ($p < 0,05$). Препятствуют использованию проактивного копинга напряженность ($p < 0,05$) и самокритика ($p < 0,05$). Последний факт вполне обоснован тем, что излишняя психическая напряженность блокирует активность личности, мешает собрать силы на преодоление, подрывает веру в себя, заставляет человека концентрироваться на собственной неуспешности, ограниченности возможностей. Общительность в целом является благоприятным ресурсом совладания личности. Общительный человек всегда найдет возможность разделить свои переживания с дру-

гими, обрести при помощи других людей решение своей проблемы. Аккуратность как черта личности характеризует человека, у которого «все под контролем». Ключевые жизненные ситуации и события не подрывают ощущения стабильности жизни, воспринимаются как естественные, управляемые. Любопытством характеризуются люди, открытые новому, готовые при случае проверить «на прочность» собственные возможности.

Большинство незрелых механизмов психологической защиты (регрессия, вытеснение, смещение) связано с такими личностными чертами, как напряженность, депрессивность, эмоциональная лабильность, эмоциональность. Предполагаем, что данные качества личности позволяют «запускать» действие незрелых защитных механизмов. Перечисленные черты провоцируют у человека чувства беспомощности, неподконтрольности собственной жизни. Сильная тревога при отсутствии адекватных схем поведения побуждает личность к использованию разнообразных способов самообмана, искажения реальной ситуации (использование инфантильных способов поведения, «выключение» тревожащего факта из сознания, агрессивная «разрядка» негативных переживаний).

Обратные связи вытеснения, смещения и регрессии обнаруживаются с аккуратностью, настойчивостью, ответственностью, контролем. Большинство перечисленных качеств связано с проактивным совладающим поведением, а также с проблемно-ориентированным копингом [4]. Эти личностные черты помогают ощущать собственную личностную значимость, уверенно планировать действия в любой, даже непредвиденной, ситуации. В настоящее время существует противопоставление проблемно-ориентированного копинга и эмоционально-ориентированного.

Эмоционально-ориентированный копинг нацелен на изменение личностью отношения к тревожащей ситуации, когда нет возможности ее изменить. Вклад в эмоционально-ориентированный стиль совладания вносят как раз незрелые механизмы защиты [4]. Предполагаем, что в раннем онтогенезе именно они способствуют формированию ЭОК за счет стремления справиться с тревогой в условиях несформированности умения планировать действия, «разрешать» проблему.

Общий показатель жизнестойкости связан с такими личностными особенностями курсантов, как общительность ($p < 0,001$), настойчивость

($p < 0,001$), предусмотрительность ($p < 0,01$), контролирование ($p < 0,01$), доминирование ($p < 0,01$), привязанность ($p < 0,01$), аккуратность ($p < 0,01$), ответственность ($p < 0,01$), чувствительность (в противоположность отсутствию чувствительности) ($p < 0,01$). Перечисленные качества помогают выстраивать адекватные взаимоотношения с окружающими, опираться на социальный ресурс, быть успешными в деятельности.

Обнаружились также обратные корреляции жизнестойкости с эмоциональностью ($p < 0,001$), напряженностью ($p < 0,001$), депрессивностью ($p < 0,001$), эмоциональной лабильностью ($p < 0,001$). Формирование высокой жизнестойкости курсантов связано с их умениями завязывать теплые, дружеские взаимоотношения, гибко менять алгоритмы поведения в непредвиденных ситуациях, анализировать. Существенное значение в жизнестойкости курсантов имеет умение осторожно и методично достигать поставленных целей.

Психологическая адаптация курсантов к обучению в военном вузе достигается путем использования подходящих стратегий совладающего поведения и механизмов психологической защиты. Соотношение использования курсантами данных механизмов и стратегий на разных курсах будет различаться. Так, на втором году обучения проактивный копинг достигает максимальных значений. В этот период курсанты максимально жизнестойки – активно стараются влиять на происходящее, готовы принимать любой опыт (негативный опыт принимается как основа для личностного роста). На втором году обучения снижаются показатели незрелых защит (смещения, проекции) и увеличивается показатель зрелой (компенсация). Второй курс – ключевой этап адаптации курсантов, наиболее осознанный, активный, творческий (в общем жизненном контексте).

В целом же стоит отметить, что адаптация курсантов к обучению в военном вузе характеризуется высокой жизнестойкостью (максимальной вовлеченностью в происходящее, готовностью бороться за желаемый результат, даже при отсутствии гарантированного успеха, а также убежденностью в том, что все случающееся идет на пользу). Курсанты максимально открыты новому опыту, готовы активно действовать в сложившихся условиях. Жизнестойкость обеспечивается слаженным действием защитных механизмов психики и стратегий совладающего поведения. Среди них наиболее используемыми является

проактивный копинг и зрелые «защиты» – рационализация, компенсация, сублимация.

Перспектива исследования связана с продолжением лонгитюдного изучения защитно-соладающего поведения и жизнестойкости курсантов. Весьма интересна динамика возрастных изменений защит и копингов, выявление кризисных периодов становления будущих офицеров. Также планируется выявление возрастной динамики изучаемых явлений в группах курсантов разной специальности на старших курсах, поскольку на младших курсах существенных различий в защитно-совладающем поведении и жизнестойкости курсантов разных специальностей выявлено не было.

Библиографический список

1. Батыршин, В. Р. Факторы, оказывающие влияние на совладающее поведение военнослужащих [Текст] / В. Р. Батыршин // Мир науки. – 2018. – Т. 6. – № 6. – С. 81.
2. Гуменный, В. В. Проблемы личностного и профессионального роста курсантов военного вуза [Текст] / В. В. Гуменный // Ярославский педагогический вестник. – 2010. – Т. 2. – № 3. – С. 143.
3. Коротаева, А. И. Гендерные особенности проявления агрессивности у правонарушителей младшего школьного возраста [Текст] / А. И. Коротаева // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 56-1. – С. 322-330.
4. Лапкина, Е. В. Психологическая защита и совладание: защитная система личности [Текст] / Е. В. Лапкина // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – Т. 2. – № 2. – С. 232-236.
5. Левитов, Н. Д. Психическое состояние агрессии [Текст] / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1972. – № 6. – С. 168-172.
6. Малиновская, Е. Л. Совладающее поведение как предмет исследования психологии личности [Текст] / Е. Л. Малиновская // Вестник Университета Российской академии образования. – 2016. – № 2. – С. 134-138.
7. Постовалова, Г. И. Психологические и социально-психологические особенности адаптации студентов [Текст] / Г. И. Постовалова. – М.: Азимут-Центр, 1993. – 229 с.
8. Смоляр, М. А. Жизнестойкость и совладающее поведение личности [Текст] / М. А. Смоляр // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-1. – С. 109-110.
9. Тронь, Т. М. Совладающее поведение в борьбе со стрессом [Текст] / Т. М. Тронь // Евразийский союз ученых. – 2015. – № 7-6 (16). – С. 84-87.
10. Шабанов, Л. В., Мороденко, Е. В. Динамика изменений личности студента в процессе социальной адаптации к новым условиям жизни [Текст]: монография / Л. В. Шабанов, Е. В. Мороденко; филиал

КузГТУ в г. Прокопьевске. – Прокопьевск, 2015. – 195 с.

11. Amirkhan, J., Auyeung, B. Coping with Stress across the Lifespan: Absolute vs. Relative Changes in Strategy. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2007, no. 28(4). – pp. 298-317.

12. Barreto, M. L., Frazier, L. D. Coping with Life Events through Possible Selves. *Journal of Applied Social Psychology*, 2012, no. 42(7), pp. 1785-1810.

13. El-Ghoroury, N. H., Galper, D. I., Sawaqdeh, A., Bufka, L. F. Stress, Coping, and Barriers to Wellness among Psychology Graduate Students. *Training and Education in Professional Psychology*, 2012, no. 6(2), pp. 122-134.

14. Gillies, J., Neimeyer, R. A. Loss, Grief, and the Search for Significance: Toward a Model of Meaning Reconstruction in Bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 2006, no. 19(1), pp. 31-65.

15. Mawritz, M. B., Dust, S. B., Resick, C. J. Hostile Climate, Abusive Supervision, and Employee Coping: Does Conscientiousness Matter? *Journal of Applied Psychology*, 2014, no. 99(4), pp. 737-747.

16. McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C. R., Kinicki, A. J. Psychological and Physical Well-Being During Unemployment: A Meta-Analytic Study. *Journal of Applied Psychology*, 2005, no. 90(1), pp. 53-76.

17. Nandkeolyar, A. K., Shaffer, J. A., Li, A., Ek-kirala, S., Bagger, J. Surviving an Abusive Supervisor: The Joint Roles of Conscientiousness and coping strategies. *Journal of Applied Psychology*, 2014, no. 99(1), pp. 138-150.

Reference List

1. Batyrshin, V. R. Faktory, okazyvajushhie vlijanie na sovladajushhee povedenie voennosluzhashhih = Factors influencing the coping behaviour of military personnel [Tekst] / V. R. Batyrshin // *Mir nauki*. – 2018. – T. 6. – № 6. – S. 81.

2. Gumennyj, V. V. Problemy lichnostnogo i professional'nogo rosta kursantov voennogo vuza = Problems of personal and professional growth of cadets in military university [Tekst] / V. V. Gumennyj // *Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik*. – 2010. – T. 2. – № 3. – S. 143.

3. Korotaeva, A. I. Gendernye osobennosti projavlenija agressivnosti u pravonarushitelej mladshogo shkol'nogo vozrasta = Gender characteristics of aggressiveness in primary school-age offenders [Tekst] / A. I. Korotaeva // *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. – 2017. – № 56-1. – S. 322-330.

4. Lapkina, E. V. Psihologicheskaja zashhita i sovladanie: zashhitnaja sistema lichnosti = Psychological protection and self-control: a personality's protective system [Tekst] / E. V. Lapkina // *Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik*. – 2011. – T. 2. – № 2. – S. 232-236.

5. Levitov, N. D. Psihicheskoe sostojanie agressii = Mental state of aggression [Tekst] / N. D. Levitov // *Voprosy psihologii*. – 1972. – № 6. – S. 168-172.

6. Malinovskaja, E. L. Sovladajushhee povedenie kak predmet issledovanija psihologii lichnosti = Cooperative behavior as a subject in research of personality psychology [Tekst] / E. L. Malinovskaja // *Vestnik Universiteta Rossijskoj akademii obrazovaniya*. – 2016. – № 2. – S. 134-138.

7. Postovalova, G. I. Psihologicheskie i social'no-psihologicheskie osobennosti adaptacii studentov = Psychological and socio-psychological features of student adaptation [Tekst] / G. I. Postovalova. – M.: Azimut-Centr, 1993. – 229 s.

8. Smoljar, M. A. Zhiznestojkost' i sovladajushhee povedenie lichnosti = Resilience and coping behavior of the individual [Tekst] / M. A. Smoljar // *Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik*. – 2016. – № 5-1. – S. 109-110.

9. Tron', T. M. Sovladajushhee povedenie v bor'be so stressom = Coping behavior in the fight against stress [Tekst] / T. M. Tron' // *EvrAzijskij sojuz uchenyh*. – 2015. – № 7-6 (16). – S. 84-87.

10. Shabanov, L. V., Morodenco, E. V. Dinamika izmenenij lichnosti studenta v processe social'noj adaptacii k novym uslovijam zhizni = Dynamics of changes in the student personality in the process of social adaptation to new living conditions [Tekst]: monografija / L. V. Shabanov, E. V. Morodenco; filial KuzGTU v g. Prokop'evske. – Prokop'evsk, 2015. – 195 s.

11. Amirkhan, J., Auyeung, B. Coping with Stress across the Lifespan: Absolute vs. Relative Changes in Strategy. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2007, no. 28(4). – pp. 298-317.

12. Barreto, M. L., Frazier, L. D. Coping with Life Events through Possible Selves. *Journal of Applied Social Psychology*, 2012, no. 42(7), pp. 1785-1810.

13. El-Ghoroury, N. H., Galper, D. I., Sawaqdeh, A., Bufka, L. F. Stress, Coping, and Barriers to Wellness among Psychology Graduate Students. *Training and Education in Professional Psychology*, 2012, no. 6(2), pp. 122-134.

14. Gillies, J., Neimeyer, R. A. Loss, Grief, and the Search for Significance: Toward a Model of Meaning Reconstruction in Bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 2006, no. 19(1), pp. 31-65.

15. Mawritz, M. B., Dust, S. B., Resick, C. J. Hostile Climate, Abusive Supervision, and Employee Coping: Does Conscientiousness Matter? *Journal of Applied Psychology*, 2014, no. 99(4), pp. 737-747.

16. McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C. R., Kinicki, A. J. Psychological and Physical Well-Being During Unemployment: A Meta-Analytic Study. *Journal of Applied Psychology*, 2005, no. 90(1), pp. 53-76.

17. Nandkeolyar, A. K., Shaffer, J. A., Li, A., Ek-kirala, S., Bagger, J. Surviving an Abusive Supervisor: The Joint Roles of Conscientiousness and coping strategies. *Journal of Applied Psychology*, 2014, no. 99(1), pp. 138-150.