

УДК 159.9

## Проявление копинг-стратегий курсантов в период адаптации к учебному коллективу

**Ситникова Елена Васильевна**

Кандидат психологических наук,  
доцент кафедры общей и социальной психологии,  
Воронежский государственный университет,  
394018, Российская Федерация, Воронеж, пл. Университетская, 1;  
e-mail: safonova.4444@yandex.ru

**Вершинина Дарья Евгеньевна**

Студент,  
Воронежский государственный университет,  
394018, Российская Федерация, Воронеж, пл. Университетская, 1;  
e-mail: safonova.4444@yandex.ru

### Аннотация

Адаптация к новому учебному коллективу является сложным процессом, который требует от курсантов использования определенных стратегий поведения, чтобы успешно справиться с новыми условиями и требованиями жизни. От поведения военнослужащего и его взаимодействия с окружающей средой в значительной степени зависит его адаптация. Способность адаптироваться к условиям армии требует особых копинг-стратегий в новой социально-психологической обстановке, что подразумевает изучение своевременной адаптированности. В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического здоровья и формировании форм копинг-поведения современного человека. Поэтому задача психолога заключается в оказании психологической поддержки и поддержании психического здоровья, поддержании психического здоровья обслуживаемого лица путем обеспечения выработки определенных психических ресурсов и моделей поведения для преодоления проблемных ситуаций. В данной статье исследуется, какие копинг-стратегии применяют курсанты в период своей адаптации к учебному коллективу. Мы выявили, что курсанты чаще всего используют стратегии планирования решения проблем, положительной переоценки и самоконтроля. Эти стратегии помогают им эффективно адаптироваться к новой среде и успешно интегрироваться в учебную обстановку.

### Для цитирования в научных исследованиях

Ситникова Е.В., Вершинина Д.Е. Проявление копинг-стратегий курсантов в период адаптации к учебному коллективу // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 4А. С. 321-329.

**Ключевые слова**

Адаптация, копинг-стратегия, динамичное взаимодействие, конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблем, положительная переоценка, курсанты.

**Введение**

В течение жизни мы оказываемся в ситуациях, которые выходят за рамки обыденности и вызывают у нас стрессовую реакцию. Стремительный ритм жизни сопровождается множеством вызовов, перед которыми мы постоянно оказываемся. Будь то требования работы, семейные обязанности или личные проблемы, постоянные стрессовые ситуации могут серьезно повлиять на наше самочувствие и эффективность. Однако люди с высоким уровнем психической устойчивости к стрессам обладают важным преимуществом. Они более способны справиться с трудностями, не давая себе переходить в состояние сильного эмоционального или физического напряжения. Такие люди более спокойны, рассудительны и адаптивны к переменам.

Профессиональная деятельность новобранцев-военнослужащих связана с постоянным стрессом, напряжением и вызовами. Для курсантов источником стресса может стать призыв на службу, что включает в себя привыкание к новой среде, жесткое соблюдение иерархии и вступление в новый коллектив. Все эти факторы существенно влияют на адаптацию к военной службе, и именно она часто становится самой сложной проблемой.

Период адаптации к новому учебному коллективу является важным этапом в жизни каждого курсанта. Новая социальная среда, высокие требования к учебной деятельности и стрессы, связанные с новыми условиями жизни, могут представлять серьезные вызовы для студентов. В такие моменты проявление копинг-стратегий становится неотъемлемой частью процесса адаптации. В данной статье мы рассмотрим различные способы, которые курсанты используют для успешной адаптации к учебному коллективу и преодоления трудностей, с которыми они сталкиваются.

**Основная часть**

Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают копинг как динамичное взаимодействие человека с ситуацией, как когнитивные, поведенческие и эмоциональные усилия на устранение внешних или внутренних противоречий [Исаева, 2009; Крюкова, 2005]. Данная теория считает, что копинг – это реакция, которая может быть использована человеком как защитная стратегия или для решения проблемы путем изменения отношений «личность – окружающая среда». В стрессовых ситуациях люди оценивают происходящее и ищут пути выходы из ситуации с помощью переоценки, копинга и эмоциональной переработки; в теории Р. Лазаруса стратегии преодоления выбираются в зависимости от субъективной значимой ситуации.

Впоследствии Р. Лазарус и С. Фолкман выделили восемь различных стратегий совладания, специфичных для конкретной ситуации, возникающих в поведенческой, эмоциональной и когнитивной сферах: *конфронтация* (активность, импульсивность, непоследовательность, наблюдается эмоциональное возбуждение, преобладание стенических эмоций, настойчивость, чрезмерная прямолинейность, отсутствие плана действий, дезорганизация мыслительной деятельности, постоянное проявление «нарываться на конфликт», ссориться с кем-то,

возмущаться, отстаивать свою позицию, спорить с целью «добиться справедливости» и поддержать свою самооценку); *дистанцирование* (поддержание привычного образа жизни, основанного на устоявшихся нормах и ожиданиях., сохранение эмоционального равновесия, осознанное подавление негативных эмоций, стремление отстраниться от них умственно, отказ от глубокого размышления и анализа событий с принятием философии «что случилось, то случилось», проявление временного изменения активности путем отправления на дачу, в отпуск, отключения телефона, или погружения в увлекательные занятия, такие как компьютерные игры, занятия в спортзале, шоппинг и другие); *самоконтроль* (совершенствование мониторинга своих действий, слов и эмоций, активное стремление сохранить спокойствие, уверенность и позитивный настрой, внимание к поступающей информации, повышение бдительности и осторожности, тщательное обдумывание слов и поступков, чуткость к внешним сигналам, систематическое следование плану действий, сохранение контроля над ситуацией и сосредоточенность на достижении поставленных целей, несмотря на повышенное эмоциональное напряжение (например, выполнение опасного задания или проведение переговоров); *поиск социальной поддержки* (активное взаимодействие и общение с другими людьми является важным аспектом жизни, вовлеченность в ситуацию и концентрация на ней сопровождаются острыми потребностями в защите, безопасности, сочувствии и принятии, для снятия эмоционального напряжения часто используется проговаривание ситуации с другими людьми, например, долгие разговоры и встречи с родственниками и друзьями); *принятие ответственности* (неуверенность, непоследовательное поведение, чувство беспомощности, постоянное чувство вины с депрессивными оттенками, самобичевание, растерянность, отсутствие четкого плана, ориентация на внешнюю оценку, самообвинения и бесконечные проигрышания в голове того, что произошло); *бегство-избегание* (снятие эмоционального напряжения путем прибегания к алкоголю, сну и прочим способам, состояние пассивности и бездействия, отсутствие стремления активно воздействовать на происходящее, умственное уклонение от проблемы, отказ задумываться о собственной роли и попытках ее решения, становятся характерными чертами, поступки, в свою очередь, оказываются неестественными и могут быть прикрыты (усиленное веселье, чрезмерный азарт или неожиданная злость)); *планирование решения проблем* (активное взаимодействие с внешней ситуацией, с информацией и людьми, сознательные попытки решения проблемы, эмоциональная сосредоточенность и уравновешенность, сохранение самообладания, мысленные усилия по поиску способов решения проблемы, анализ ситуации, обращение к прошлому опыту); *положительная переоценка* (сохранение веры, надежды и оптимизма, анализ ситуации, поиск смысла произошедшего и концентрация на положительных моментах; переосмысление себя, своих отношений и жизненных ценностей) [Маклаков, 2001].

Особо важно отметить, что копинг играет ключевую роль в сложных ситуациях, где требуется проявление адаптационных способностей. Схожее мнение представляет Т.Л. Крюкова, которая считает, что копинг-поведение отличается от психологической защиты тем, что копинг – это осознанная поведенческая стратегия, направленная на устранение угроз и препятствий, лучшее приспособление к требованиям ситуации и помощь в изменении ситуации в соответствии со своими намерениями [Крюкова. Возрастные и кросскультурные различия..., 2005; Крюкова. Психология совладающего поведения..., 2005; Крюкова, 2008].

На сегодняшний день понятие копинг стратегии представляет собой способность личности адаптироваться и справляться со стрессовыми ситуациями с основной целью минимизировать отрицательное воздействие внешних обстоятельств и обеспечить эмоциональное равновесие

через приспособление и преобразование ситуаций. Согласно Л.И. Анцыферовой, при совладающем поведении личность охватывает ситуацию в целостности, так как именно это полное понимание ситуации определяет логику биологических реакций и выбор поведения в каждом отдельном случае [Анцыферова, 1994; Лодде, 2019].

По мнению А.Г. Маклакова, адаптация является не только процессом, но и свойством живой системы, заключающимся в умении приспосабливаться к условиям среды. Развитие данного свойства определяется интервалом изменения характера деятельности и условий, в рамках которых адаптация возможна для конкретного индивида. Чем значительнее адаптационные возможности, тем более высока вероятность адекватного функционирования организма и эффективность деятельности [Лодде, 2019; Маклаков, 2001].

В.И. Медведев рассматривает адаптацию не только как процесс взаимодействия среды и человека, но и как системную реакцию организма на многократное и длительное действие внешней среды, имеющая направленность на изменение гомеостатического состояния организма, путем формирования первичного ответа внешним факторам при минимальной реакции [Бекхерст, 196; Лодде, 2019]. В свою очередь, С.Ю. Добряк обозначает важность определения адаптации как процесса взаимодействия между личностью и окружающей средой, в результате которого личность вырабатывает модель поведения, которая будет адекватна условиям изменяющейся среды [Дикая, 2007; Лодде, 2019].

Рассматривая «адаптивность» как совокупность адаптивных качеств, Л.Д. Столяренко характеризует их в качестве потенциальных возможностей личности и как субъект адаптации в рамках взаимодействия со средой. Врожденными основами адаптивности являются инстинкты, эмоции, темперамент, задатки интеллекта, способности и физическое состояние организма. Адаптивность, по мнению автора, может быть исследована с позиции последовательного принципа активности личности в адаптационном взаимодействии [Исаева, 2009; Лодде, 2019].

А.А. Налчаджян, опираясь на исследования зарубежных психологов в области адаптации и на работы Л.С. Выготского и С.Л. Рубинштейна, посвященные аспектам самосознания, выделяет в качестве условия, влияющего на адаптацию личности, «Я-концепцию» и её подструктуры (ситуативные «Я-образы»). Согласно автору, «психика человека в лице центральных образований его «Я» следит за тем, как функционируют адаптивные механизмы, сравнивает реальное поведение с предварительным планом, с предвосхищаемым ходом адаптации» [Налчаджян, 2010].

Мы заинтересовались связью между проявлением копинг-стратегий и уровнем адаптированности курсантов в самом начале их пути, а именно на первом курсе военного учебного учреждения. Изучение феномена копинг-стратегии позволит нам лучше понять, как курсанты справляются с вызывающими стресс ситуациями в период адаптации к новой среде.

Высокий уровень адаптированности личности курсанта достигается за счёт эффективного преодоления различных стрессовых ситуаций, быстрой адаптаций к новым условиям и обстоятельствам, а также эффективного реагирования на переменные и непредсказуемые события.

Опираясь на вышеуказанное, мы предположили, что в зависимости от уровня адаптированности курсантов будут преобладать различные копинг-стратегии. Чем выше адаптированность, тем более «самостоятельные» (самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблемы) копинг-стратегии выбирает курсант, и наоборот (избегание, дистанцирование, конфронтация).

Базой эмпирического исследования выступила выборка из 60 курсантов первого курса

мужского пола.

Для исследования копинг-стратегий и уровня адаптированности курсантов мы использовали методики «Опросник способов совладания» (ОСС), (авторы – Р. Лазарус, С. Фолкман) и «Адаптивность» многоуровневый личностный опросник (МЛЮ-АМ) (авторы – А.Г. Маклаков и С.В. Чермянин).

Получили следующие данные: курсанты, у которых высокий уровень адаптированности, выбирали такие копинг-стратегии, как планирование решения проблемы (44,9%), положительная переоценка (10%), самоконтроль (5%), принятие ответственности (3,3%) и поиск социальной поддержки (1,7%).

Курсанты, у которых средний уровень адаптированности, выбирали такие копинг-стратегии, как планирование решения проблем (10%), положительная переоценка (5%), принятие ответственности (3,3%), самоконтроль (3,3%), дистанцирование (1,7%), избегание (1,7%).

Курсанты, у которых низкий уровень адаптированности, выбирали такие копинг-стратегии, как планирование решения проблем (15%), положительная переоценка (1,7%), принятие ответственности (1,7%), конфронтационный копинг (1,7%).

Эти результаты можно объяснить тем, что военное учреждение представляет собой особое место, куда поступают люди, ожидающие трудностей и готовые к ним. Во время обучения курсанты проходят военную подготовку, которая включает в себя значительное психическое напряжение. В результате процесса адаптации курсантов к новому учебному коллективу копинг-стратегии могут меняться или проявляться в качестве защитных механизмов, вследствие чего формируется контроль над собственным поведением, развиваются волевые качества и другие аспекты.

Высокий уровень адаптированности и выявление таких копинг-стратегий, как планирование решения проблемы, положительная переоценка, самоконтроль, принятие ответственности и поиск социальной поддержки, проявляется тем, что такие курсанты успешно приспосабливаются к различным жизненным ситуациям. Умение эффективно планировать и принимать ответственность за свои действия, переоценивать ситуации в позитивном ключе, контролировать собственные поступки и находить поддержку в обществе помогают людям справляться с стрессом и проблемами, адаптироваться к изменениям и успешно преодолевать трудности.

Средний уровень адаптированности и проявление таких копинг-стратегий, как планирование решения проблем, положительная переоценка, принятие ответственности, самоконтроль, дистанцирование, избегание проявляется, в том, что курсант имеет средний уровень способности справляться с жизненными трудностями и стрессом. Использование различных копинг-стратегий может быть не всегда эффективным или эффективным только в определенных ситуациях. Например, дистанцирование и избегание могут помочь временно уйти от проблемы, но не решить ее основательно. В то же время планирование решения проблем, положительная переоценка, принятие ответственности и самоконтроль могут быть более конструктивными стратегиями, способствующими эффективной адаптации к сложным ситуациям.

Низкий уровень адаптированности и проявление таких копинг-стратегий, как планирование решения проблем, положительная переоценка, принятие ответственности, конфронтационный копинг, может свидетельствовать о том, что курсант испытывает трудности в преодолении стресса и адаптации к негативным ситуациям. Конфронтационный копинг означает прямое и

активное противодействие проблеме, но при низком уровне адаптированности это может привести к конфликтам, стрессу и негативным последствиям. Планирование решения проблем, положительная переоценка и принятие ответственности могут быть более эффективными стратегиями, но при низком уровне адаптированности человек может испытывать трудности в их использовании.

Такие результаты могут указывать на необходимость развития и улучшения навыков копинга и адаптации к стрессовым ситуациям для повышения общего благополучия и эмоционального состояния человека.

С помощью критерия t-Стьюдента мы посмотрели значимые различия между уровнями адаптированности и копинг-стратегиями (табл. 1).

**Таблица 1 - Различия между уровнями адаптированности и копинг-стратегиями**

Исследуемый признак	Высокий уровень адаптированности	Средний уровень адаптированности	Низкий уровень адаптированности
Копинг-стратегии	17,5	8	2,7
Уровень значимости	Значим	Значим	Зона неопределённости

Исходя из результатов, мы можем заметить, что связь у курсантов с низким уровнем адаптированности с копинг-стратегиями не выявлена и находится в зоне неопределённости, а значит исследования в этой области необходимо продолжить. Возможно, именно у курсантов с низким уровнем адаптированности копинг-стратегии выступают в качестве психологических защит, которые помогают им справляться с негативными ситуациями. Однако эти стратегии могут быть неэффективными или вредными в долгосрочной перспективе. Дальнейшие исследования в этой области могут помочь лучше понять взаимосвязь между уровнем адаптированности и выбором копинг-стратегий, а также разработать более эффективные методы помощи и поддержки для курсантов с низким уровнем адаптированности.

С помощью коэффициента корреляции Спирмена мы посмотрели связь между уровнями адаптированности и копинг-стратегиями (табл. 2).

**Таблица 2 - Связь между уровнями адаптированности и копинг-стратегиями**

Корреляция	Высокий уровень адаптированности	Средний уровень адаптированности
Конфронтация	*	*
Дистанцирование	*	**
Самоконтроль	0.525 ***	**
Поиск социальной поддержки	**	**
Принятие ответственности	**	**
Бегство-избегание	*	**
Планирование решения проблемы	0.504 ****	0.571 ***
Положительная переоценка	***	**

\* – не выбрана данная стратегия, \*\* – количество выборов данной стратегии меньше 6, \*\*\* – корреляции нет, \*\*\*\* – корреляция выявлена.

У курсантов с высоким уровнем адаптированности связь с копинг-стратегиями подчеркивает важность развития и укрепления психологической устойчивости у военнослужащих. Эти качества не только помогают им эффективно справляться со стрессом и сложными ситуациями, но и способствуют развитию лидерских качеств и профессиональной

компетентности. Курсанты с высоким уровнем адаптированности могут быть более успешными в своей военной карьере, так как они обладают необходимыми навыками и стратегиями для преодоления сложностей и достижения поставленных целей. Поэтому важно проводить системную работу по развитию этих качеств у военнослужащих на всех этапах их профессиональной подготовки.

### Заключение

Дальнейшие исследования могут помочь определить оптимальные комбинации копинг-стратегий для курсантов с высоким уровнем адаптированности и разработать программы тренировки, направленные на развитие этих навыков. Это позволит им эффективнее преодолевать трудности и продолжать свое успешное обучение.

У курсантов со средним уровнем адаптированности не выявлена связь с копинг-стратегиями, что может говорить о том, что другие факторы, такие как личностные особенности, уровень стресса или поддержка со стороны окружающих, играют более значимую роль в адаптации курсантов среднего уровня. Дальнейшие исследования и наблюдения помогут расширить наше понимание взаимосвязи между уровнем адаптированности и копинг-стратегиями у курсантов.

Курсанты среднего уровня адаптированности могут потребовать дополнительной поддержки и обучения, чтобы научиться эффективно справляться со стрессом, проблемами и вызовами, которые могут встретиться им во время обучения и в будущей профессиональной деятельности. Развитие умения планировать решение проблем, переоценивать ситуации в позитивном ключе, принимать ответственность за свои действия, контролировать себя, дистанцироваться от негативных эмоций и избегать негативных копинг-стратегий является важным аспектом их подготовки к будущей профессии. Поэтому необходимо уделить внимание и ресурсы на развитие этих навыков у курсантов среднего уровня адаптированности, чтобы помочь им успешно пройти обучение и достичь поставленных целей.

Профессиональная деятельность курсантов сложна, и нередко во время обучения наступают стрессовые ситуации, поэтому необходимо формировать высокий уровень адаптированности и адекватную ситуации копинг-стратегию, чтобы комфортно существовать в данной среде.

### Библиография

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-19.
2. Бекхерст Д.Ю. Философия деятельности // Вопросы философии. 1996. № 5. С. 72-75.
3. Дикая Л.Г. Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследований // Дикая Л.Г., Журавлев А.Л. (ред.) Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Институт психологии РАН, 2007. 624 с.
4. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. 136 с.
5. Корель Л.В. Архитектоника адаптивных механизмов социальных систем: социологический дискурс // Регион: экономика и социология. 2007. № 1. С. 169-185.
6. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 2. С. 5-15.
7. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра псих. наук. Кострома, 2005. 476 с.
8. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения. М.: Ин-т психологии РАН, 2008.
9. Лодде О.А. Психологическая структура адаптивности как интегрального свойства личности. Хабаровск, 2019.

10. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал (январь-февраль), 2001. № 1. С. 16-24.
11. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Эксмо, 2010. 368 с.
12. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y., 1984.

## **Manifestation of coping strategies of cadets in the period of adaptation to the educational team**

**Elena V. Sitnikova**

PhD in Psychology,  
Associate Professor of the Department of General and Social Psychology,  
Voronezh State University,  
394018, 1 Universitetskaya sq., Voronezh, Russian Federation;  
e-mail: safonova.4444@yandex.ru

**Dar'ya E. Vershinina**

Student,  
Voronezh State University,  
394018, 1 Universitetskaya sq., Voronezh, Russian Federation;  
e-mail: safonova.4444@yandex.ru

### **Abstract**

Adaptation to a new educational team is a complex process that requires cadets to use certain behavioral strategies to successfully cope with new conditions and requirements of life. Adaptation depends to a large extent on the behavior of the military personnel and their interaction with the environment. The ability to adapt to the army requires specific coping strategies in a new socio-psychological environment, which implies the study of timely adaptation. Nowadays, the concern for the preservation of mental health and the formation of coping behavior forms of a modern person comes to the forefront. Therefore, the task of the psychologist is to provide psychological support and maintenance of mental health and maintain the mental health of the person served by ensuring the development of certain mental resources and behaviors to overcome problematic situations. This article investigates what coping strategies cadets apply during their adaptation to the educational team. We found that cadets most often use the strategies of problem-solving planning, positive reappraisal, and self-control. These strategies help them to effectively adapt to the new environment and successfully integrate into the learning environment.

### **For citation**

Sitnikova E.V., Vershinina D.E. (2024) Proyavlenie koping-strategii kursantov v period adaptatsii k uchebnomu kollektivu [Manifestation of coping strategies of cadets in the period of adaptation to the educational team]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (4A), pp. 321-329.

---

**Keywords**

Adaptation, coping strategies, dynamic interaction, confrontation, distancing, self-control, seeking social support, taking responsibility, escape-avoidance, problem-solving planning, positive reappraisal, cadets.

**References**

1. Antsyferova L.I. (1994) Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsii i psikhologicheskaya zashchita [Personality in Difficult Life Conditions: Rethinking, Transforming Situations, and Psychological Defense]. *Psikhol. Zhurn* [Psychological Journal], 15 (1), pp. 3-19.
2. Bekkerst D.Yu. (1996) Filosofiya deyatelnosti [Philosophy of Activity]. *Voprosy filosofii* [Questions of Philosophy], 5, pp. 72-75.
3. Dikaya L.G. (2007) Adaptatsiya: metodologicheskie problemy i osnovnye napravleniya issledovaniy [Adaptation: Methodological Problems and Main Research Directions]. In: Dikaya L.G., Zhuravlev A.L. (eds.) *Psikhologiya adaptatsii i sotsial'naya sreda: sovremennye podkhody, problemy, perspektivy* [Psychology of Adaptation and Social Environment: Modern Approaches, Problems, and Prospects]. Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences.
4. Isaeva E.R. (2009) *Koping-povedenie i psikhologicheskaya zashchita lichnosti v usloviyakh zdorov'ya i bolezni* [Coping Behavior and Psychological Defense of the Individual in Health and Illness]. Saint Petersburg: Publishing House of St. Petersburg State Medical University.
5. Korel' L.B. (2007) Arkhitektonika adaptivnykh mekhanizmov sotsial'nykh sistem: sotsiologicheskii diskurs [Architectonics of adaptive mechanisms of social systems: sociological discourse]. *Region: ekonomika i sotsiologiya* [Region: economics and sociology], 1, pp. 169-185.
6. Kryukova T.L. (2008) *Chelovek kak sub"ekt sovladayushchego povedeniya* [Man as a subject of coping behavior]. Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences.
7. Kryukova T.L. (2005) *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya v raznye periody zhizni. Dokt. Diss.* [Psychology of coping behavior in different periods of life. Doct. Diss.]. Kostroma.
8. Kryukova T.L. (2005) Vozrastnye i krosskulturnye razlichiya v strategiyakh sovladayushchego povedeniya [Age and cross-cultural differences in coping strategies]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 26 (2), pp. 5-15.
9. Lazarus R.S., Folkman S. (1984) *Stress, appraisal and coping*. N.Y.
10. Lodde O.A. (2019) *Psikhologicheskaya struktura adaptivnosti kak integral'nogo svoistva lichnosti* [Psychological structure of adaptability as an integral property of personality]. Khabarovsk.
11. Maklakov A.G. (2001) Lichnostnyi adaptatsionnyi potentsial: ego mobilizatsiya i prognozirovaniye v ekstremal'nykh usloviyakh [Personal adaptive potential: its mobilization and forecasting in extreme conditions]. *Psikhologicheskii zhurnal (yanvar'-fevral')* [Psychological journal (January-February)], 1, pp. 16-24.
12. Nalchadzhyan A.A. (2010) *Psikhologicheskaya adaptatsiya: mekhanizmy i strategii* [Psychological adaptation: mechanisms and strategies], 2nd ed. Moscow: Eksmo Publ.