

**КОГНИТИВНЫЕ ПРЕДИКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ МУЖЧИН-КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ**

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ
(проект № 18-013-01001)*

В статье рассмотрены когнитивные предикторы оценки курсантами военных вузов качества и удовлетворенности своей жизнью, в том числе восприятие ими количества повседневных стрессоров и свойственные им когнитивные искажения. Приведены средние значения для показателей удовлетворенности жизнью, повседневных стрессоров и когнитивных искажений курсантов военных вузов в сравнении со средними значениями соответствующих эмпирических норм, полученных отечественными исследователями на выборках русскоязычных мужчин. Построены регрессионные модели, позволяющие содержательно интерпретировать когнитивные предикторы, к которым оказываются наиболее чувствительны различные показатели удовлетворенности жизнью и общего благополучия курсантов: повседневные стрессоры в различных сферах жизни и некоторые когнитивные искажения, в том числе катастрофизация, телепатия, сверх-обобщение.

Ключевые слова: когнитивные предикторы, повседневные стрессоры, когнитивные искажения, удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие.

Информация об авторах: Опекина Татьяна Петровна, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3373-8269>, кандидат психологических наук, Костромской государственный университет, г. Кострома, Россия.

E-mail: grigorova.t90@mail.ru

Дата поступления статьи: 29.06.2020.

Для цитирования: Опекина Т.П. Когнитивные предикторы психологического благополучия и удовлетворенности жизнью мужчин-курсантов военных вузов // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26, № 3. С. 54-61. DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-3-54-61>.

Tat'yana P. Opekina
Kostroma State University

**COGNITIVE PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
AND SATISFACTION WITH THE LIFE OF MALE STUDENTS
AT MILITARY HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

The study was supported by the Russian Foundation for Basic Research (project No. 18-013-01001)

The article considers the cognitive predictors of the assessment of quality and satisfaction with life in students at military higher education institutions, including their perception of the number of everyday stressors and their cognitive distortions. The average values for indicators of life satisfaction, everyday stressors and cognitive distortions of the said students are given in comparison with the average values of the corresponding empirical norms obtained by Russian researchers on samples of Russian-speaking men. Regression models constructed allow meaningful interpretation of cognitive predictors, to which various indicators of students' life satisfaction and overall well-being are most sensitive – everyday stressors in various areas of life and some cognitive distortions, including catastrophisation, telepathy, and super-generalisation.

Keywords: cognitive predictors, everyday stressors, cognitive distortions, life satisfaction, psychological well-being.

Information about the authors: Tat'yana P. Opekina, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3373-8269>, Candidate of Psychological Sciences, Kostroma State University, Kostroma, Russia.

E-mail: grigorova.t90@mail.ru

Article received: June 29, 2020.

For citation: Opekina T.P. Cognitive predictors of psychological well-being and satisfaction with the life of male students at military higher education institutions. Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2020, vol. 26, № 3, pp. 54-61. (In Russ.). DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-3-54-61>.

Повседневность современного человека наполнена незначительными неприятными событиями, которые при определенных условиях могут восприниматься им как стрессовые. Регулярное воздействие ежедневных стрессоров в современной психологии рассматривается как источник психологического и соматического неблагополучия человека, что может иметь накопительный характер, оказывая отрицательное влияние на здоровье, истощая физиологические и психологические ресурсы [Головей и др.: 9; Keyes: 720]. Среди некоторых источников повседневного стресса в настоящее время рассматриваются трудности в семейной и профессиональной сферах, фрустрация индивидуально-значимых, в том числе социальных, потребностей, общесоциальные проблемы [Александровский: 121; Бодров: 34; Вассерман: 43; Куфтяк: 27; Петраш и др.: 5]. Имеются также данные о том, что предикторами чувствительности к повседневному стрессу, восприятием незначительных жизненных событий как стрессовых является эмоциональная стабильность личности, использование ей копинг-стратегий подавления и переоценки; наличие иррациональных установок, склонность к катастрофизации [Ellis: 207; Краснова, Холмогорова: 1; Падун, Псядло: 125; Крюкова и др.: 63]. Данные результаты были получены, в частности, при исследовании студентов, испытывающих высокий уровень повседневного учебного стресса. Так, А.Б. Холмогорова, В.В. Краснова в своих работах пишут о том, что период обучения для студентов связан с серьезными нагрузками, переживаниями, проблемами, в том числе частым недосыпанием, академическими задолженностями, трудностями самоорганизации и несформированностью конструктивных копинг-стратегий, социальными стрессами, что в конечном итоге может становиться причиной эмоциональных расстройств и дезадаптации у студентов [Краснова, Холмогорова: 1; Матюшкина: 49].

Повседневные стрессы, испытываемые курсантами военных вузов, также нередко сопутствуют напряжению и стрессам, связанным со специфическими особенностями процесса обучения: высокий уровень дисциплины и контроля, относительная закрытость учебного заведения, ограничения свободы физического передвижения и общения с близкими и т. д. [Лапкина, Надежин: 149]. В отечественных исследованиях описывается связь стресса курсантов военных вузов с широким спектром неблагоприятных и дискомфортных факторов, свойственных специфике коммуникаций в данных вузах: агрессивная и приказная манера общения офицерского состава, проявления доминирования, конфликты, драки, факты насилия и травли в горизонтальных и вертикальных отношениях курсантов [Серов: 503].

Есть данные о том, что основными причинами отчисления курсантов из вузов являются причины, связанные с их психологическим состоянием, а в структуре возникающих у них расстройств преобладают невротические, связанные со стрессом, и соматоформные расстройства [Любачев: 174]. Эти результаты согласуются с данными исследований, сообщаемыми о корреляции повседневного учебного стресса студентов с эмоциональной дезадаптацией, социальной тревожностью и увеличением степени суицидального риска [Холмогорова и др.: 102].

Таким образом, возможно было бы предполагать, что студенты военных вузов находятся в так называемой «группе риска» в связи повышенными стрессовыми нагрузками в учебной и повседневной жизни. Однако исследования психологического благополучия курсантов свидетельствуют о более высоком уровне их психологического и субъективного благополучия по сравнению со своими сверстниками. Исследователи также отмечают, что адаптации курсантов к обучению в военных вузах способствует их высокая вовлеченность в жизнь своего коллектива, оптимизм, открытость новому опыту, активность в повседневной деятельности, слаженность защитных механизмов психики (рационализации, компенсации, сублимации) и копинг-стратегий (использование проактивного копинга) [Лапкина, Надежина: 150].

Среди предикторов субъективного благополучия курсантов также выделяют: локус контроля «я»; эмоциональную лабильность и возможность проявления спонтанной агрессии; ценности свободы, то есть независимости в поступках и действиях, познания или возможности расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуального развития; убеждение в доброте людей [Шадрин: 56].

Возможно, получение данных позитивных результатов связано с особыми требованиями к отбору молодых людей к обучению в военных учебных заведениях, в том числе использованием психодиагностических мероприятий в работе с абитуриентами. С другой стороны, возможно, менее стрессоустойчивые студенты могут просто не попадать в выборки психологических исследований в связи с их отчислением, уходом из учебных заведений в самом начале обучения.

В тоже время исследования предикторов психологического благополучия и удовлетворенности жизнью данной группы молодых людей – студентов военных вузов – носят единичный и несистематизированный характер. Особый интерес также вызывает возможность выявления некоторых индикаторов снижения психологического благополучия курсантов, что может представлять особую значимость, в частности, в рамках выявления суицидального риска и риска развития психических расстройств и заболеваний.

Целью исследования стало выявление наиболее значимых когнитивных предикторов возможного снижения качества и удовлетворенности жизнью курсантов военных вузов.

Мы выдвинули гипотезу о том, что оценка качества и удовлетворенности своей жизнью мужчин-курсантов военных вузов особенно чувствительна к высокому уровню повседневных стрессоров (особенно в сфере взаимоотношений с другими людьми), а также к свойственным данной группе субъектов когнитивным искажениям.

Выборку составили 99 мужчин-курсантов Военной академии радиационной, химической и биологической защиты им. Маршала Советского Союза С.К. Тимошенко города Костромы в возрасте от 17 до 24 лет ($m = 19,1$, $SD = 1,7$), из них 24 – женаты / состоят в романтических отношениях. Инструментарий исследования: опросник качества жизни и удовлетворенности, краткая версия (Q-Les-Q-18), Ritsner et al., 2005, в адаптации Е.И. Рассказовой, 2012; Опросник повседневных стрессоров (М.Д. Петраш, О.Ю. Стрижицкая, Л.А. Головей, С.С. Савенышева и др., 2018); «Шкала когнитивных искажений», Cognitive Distortions Scale (CDS) R. Covin, D.J.A. Dozois и др., 2011, в адаптации Т.Л. Крюковой, О.А. Екимчик и др., 2018. Математико-статистический анализ осуществлялся с использованием программы SPSS-12 for Windows методами одновыборочного Т-критерия Стьюдента, регрессионного анализа.

Результаты. Нами проведен математический анализ данных, полученных с помощью методики «Опросник качества жизни и удовлетворенности» (краткая версия, Ritsner et al., 2005, Рассказова, 2012), с использованием описательной статистики

и одновыборочного t-критерия. Выяснилось, что курсанты военного вуза, принимавшие участие в нашем исследовании, имеют значимо более высокие показатели качества и удовлетворенности жизнью в различных ее сферах: в сфере физического здоровья ($t = 4,078$, $p \leq 0$); эмоциональных переживаний ($t = 3,916$, $p \leq 0$) и в сфере общения ($t = 3,940$, $p \leq 0$) по сравнению со средними показателями по данным шкалам, полученными на русскоязычной выборке [Рассказова: 4]. Наиболее высокие различия выявлены по шкале *физическое здоровье*, что может быть характерно для учащихся военных вузов, к уровню здоровья которых часто предъявляются особые, высокие требования. По шкале активность в свободное время значимых различий с нормативными показателями выявлено не было, что говорит о том, что, несмотря на возможную нехватку свободного времени, курсанты используют его для занятия любимыми делами, что не снижает их удовлетворенности жизнью в данном аспекте.

В тоже время анализ наиболее часто встречающихся повседневных стрессоров у курсантов показал достаточно частую встречаемость и напряженность стрессов в сферах «Работа/дела» (36 %), «Общее самочувствие» (30,6 %), «Взаимоотношения с окружающими» (28,8 %), «Финансы» (28,7 %), «Семья» (28 %).

Мы сравнили процентные значения повседневных стрессоров мужчин-курсантов военных вузов с аналогичными данными по шкалам у русскоязычных мужчин, полученными в исследовании Л.А. Головей и соавторов в исследовании 2018 года [Головей и др.: 12]. В целом можно отметить, что уровень повседневных стрессоров у курсантов военных вузов выше, чем в среднем у рус-

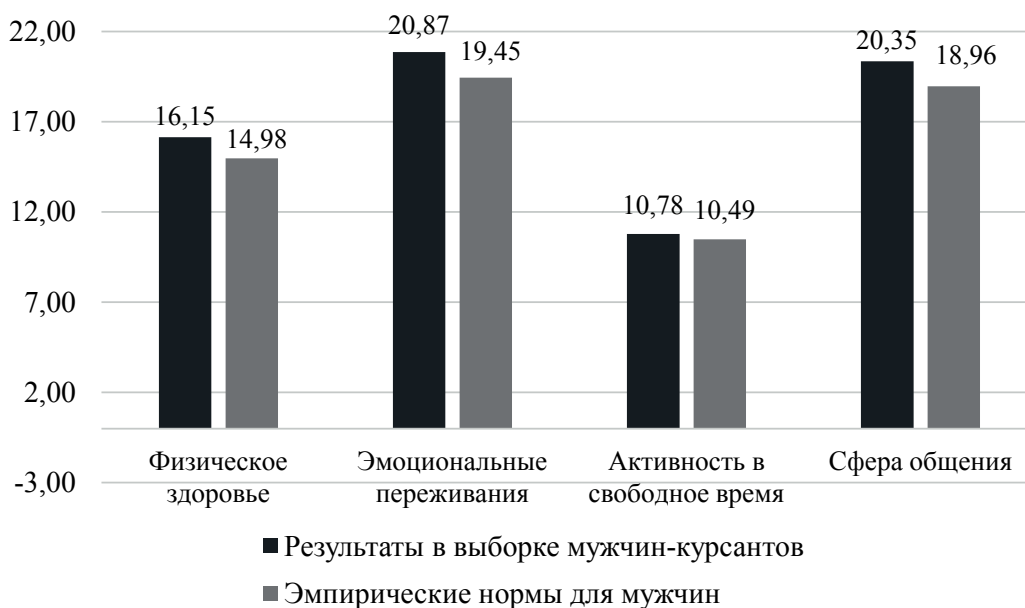


Рис. 1. Сравнение средних значений по шкалам методики «Опросник качества жизни и удовлетворенности, краткая версия» в выборке мужчин-курсантов ($n = 99$) и значений эмпирических норм по шкалам данной методики

Таблица 1

**Описательная статистика повседневных стрессоров
мужчин-курсантов военных вузов (N = 99)**

Жизненные сферы	Среднее	Мин.	Макс.	Станд. откл.	%	% в исследовании Л.А. Головей и соав., 2018 (n = 118)
1. Работа – дела	36,9	0	95	17,6	36,0 %	24 %
2. Взаимоотношения с окружающими	26,1	0	69	16,9	28,8 %	11 %
3. Нарушение планов	12,3	0	38,	8,9	24,6 %	15 %
4. Финансы	17,2	0	52	12,6	28,8 %	20 %
5. Планирование	10,9	0	37	8,4	18,2 %	12,2 %
6. Семья	16,8	0	51	11,2	28,0 %	18,9 %
7. Окружающая действительность	11,5	0	34	8,5	23,0 %	10,9 %
8. Самочувствие – одиночество	12,3	0	40	9,0	24,6 %	14,1 %
9. Общее самочувствие	15,3	0	40	8,2	30,6 %	20,0 %
10. Конкуренция	13,9	0	43	8,5	27,8 %	17,4 %

скоязычных мужчин, однако мы не обнаружили различий в сферах жизни, в которых эти стрессы встречаются (сферы «Работа/дела», «Финансы», «Семья», «Общее самочувствие»).

Для проверки гипотезы о влиянии когнитивных факторов на качество и удовлетворенность жизнью курсантов военных вузов мы использовали математический метод множественной регрессии, в котором независимыми переменными являлись восприятие повседневных стрессоров и когнитивные искажения, а зависимыми переменными выступали показатели удовлетворенности жизнью: «Физическое здоровье», «Эмоциональные переживания», «Активность в свободное время» и удовлетворенность в «Сфере общения», а также данные по одному из пунктов методики – «Благополучие в целом».

Так, регрессионная модель, в которой зависимой переменной выбран показатель «благополучие в целом», а независимыми переменными стали *стрессоры повседневности*, описывает 53,38 % дисперсии ($R^2 = 0,538$, $p < 0,000$). Стрессоры в сферах «Общее самочувствие – одиночество» ($B = -0,47$, $p < 0,009$) и «Финансы» ($B = -0,618$, $p < 0,000$) снижают уровень удовлетворенности своим общим благополучием. Иными словами, переживания одиночества, физического дискомфорта, финансовой неопределенности и разочарования в уровне доходов у курсантов военных вузов оказывает существенное негативное влияние на их восприятие общего благополучия и удовлетворенности собственной жизнью.

Модель, в которой зависимой переменной выбран показатель «Эмоциональные переживания», а независимыми переменными стали *стрессоры повседневности*, описывает 32,6 % дисперсии ($R^2 = 0,303$, $p < 0,04$). Стрессоры в сферах «Общее самочувствие – одиночество» ($B = -0,449$, $p < 0,03$) и «Работа/дела» ($B = -0,347$, $p < 0,02$) снижают уровень удовлетворенности своим эмоциональным состоянием, переживания счастья и эмоциональ-

ного комфорта. Похожие результаты мы получили и при оценке влияния повседневных стрессоров в различных сферах жизни на удовлетворенность курсантами своим физическим здоровьем: данный фактор описывает 31,0 % дисперсии ($R^2 = 0,310$, $p < 0,04$). Так, стрессы в сферах «Финансы» ($B = -0,328$, $p < 0,04$) и «Самочувствие – одиночество» ($B = -0,519$, $p < 0,02$) снижают удовлетворенность курсантами своим физическим здоровьем. Кроме того, восприятие стрессоров, связанных с одиночеством, негативно влияет на удовлетворенность курсантами своей жизнью в сфере общения ($B = -0,532$, $p < 0,021$).

Также нам было интересно сравнить, существует ли специфика в области когнитивных искажений, свойственных курсантам военных вузов. Для этого мы сравнили средние значения, полученные нашими респондентами по шкалам методики «Шкала когнитивных искажений», с эмпирическими нормами, полученными на выборке русскоязычных мужчин исследователями Т.Л. Крюковой и др. в 2018 году [Крюкова и др.: 65], результаты сравнения представлены на рисунке 2.

Результаты математической обработки данных с помощью одновыборочного t-критерия Стьюдента говорят о том, что курсанты военных вузов значимо реже, чем иные русскоязычные мужчины, склонны к *катастрофизации* как в сфере межличностных отношений, так и в сфере достижений ($p \leq 0,02$), однако значимо чаще прибегают к *телепатии* в обеих сферах («чтению мыслей» других людей) ($p \leq 0,001$). Возможно, что именно более низкой склонностью к *катастрофизации*, или негативным представлениям о будущем, можно объяснить в среднем достаточно высокую удовлетворенность жизнью и ее качеством мужчин-курсантов при достаточно часто встречающихся стрессорах в их повседневной жизни. В тоже время более высокая склонность к *телепатии*, или же склонность думать, что окружающие воспринимают их в негативном свете, может быть связана со

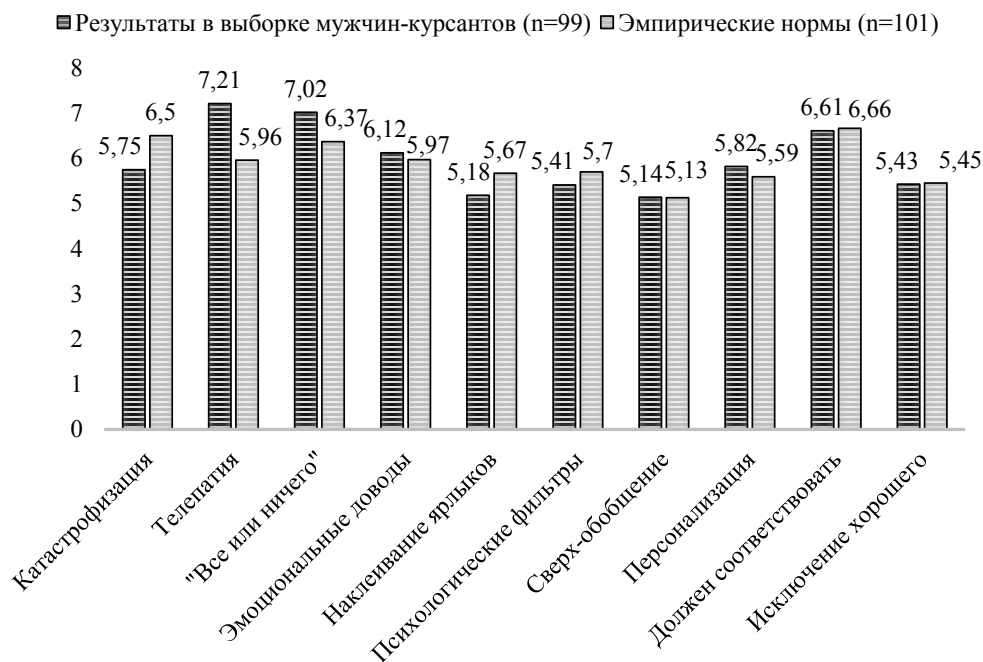


Рис. 2. Сравнение средних значений по шкалам методики «Шкала когнитивных искажений» (CDS) в выборке мужчин-курсантов (n = 99) и эмпирических норм для мужчин по данной методике (n = 101)

Таблица 2

Корреляционные связи между когнитивными искажениями и компонентами качества и удовлетворенности жизнью мужчин-курсантов (N = 99)

	Физическое здоровье	Эмоциональные переживания	Активность в свободное время	Сфера общения	Благополучие в целом
Катастрофизация в отношениях	-0,277*				-0,357*
Катастрофизация в сфере достижений			-0,240**	-0,242**	-0,348*
Телепатия в отношениях					-0,226**
Наклеивание ярлыков в отношениях					-0,291*
Наклеивание ярлыков в сфере достижений				-0,229**	-0,278*
Сверхобобщение в отношениях				-0,328*	-0,261**
Сверхобобщение в сфере достижений	-0,295*	-0,2791*	-0,286*		-0,329*
Исключение хорошего в отношениях	-0,247**	-0,237**	-0,277*		-0,265**

Примечание: * – при $p \leq 0,001$; ** – при $p \leq 0,02$.

снижением оценки качества и удовлетворенности своей жизнью, что будет проверено нами далее.

Оказалось, что склонность к *телепатии* в сфере отношений с другими людьми у курсантов военных вузов действительно связана с их чувствительностью к стрессорам в сфере межличностного общения ($R = 0,255$, $p \leq 0,01$) и в семейной сфере ($R = 0,230$, $p \leq 0,022$); а также с негативной оценкой их общего благополучия ($R = -0,226$, $p \leq 0,024$). Вероятно, представления о том, что окружающие плохо думают о них, способны усиливать чувствительность и восприимчивость к стрессорам, возникающим в сфере отношений с другими людьми.

Таким образом, наиболее связанными со снижением общего благополучия и компонентов удовлетворенности жизнью оказались такие когнитивные искажения, как: *катастрофизация* (в обеих сферах); *сверхобобщение* (в обеих сферах); *исключение хорошего и телепатия* (в сфере межличностных отношений); *наклеивание ярлыков* (в обеих сферах).

Среди когнитивных искажений, наиболее значимо влияющих на снижение оценки общего благополучия курсантов военных вузов, оказались следующие: *телепатия* ($B = -0,32$, $p < 0$) и *катастрофизация* ($B = -0,20$, $p < 0,001$) в сфере межличностных отношений, *сверхобобщение* в сфере достижений ($B = -0,21$, $p < 0$). Данная множественная регрессионная модель описывает 31,2 % дисперсии ($R^2 = 0,316$, $p < 0,000$).

Множественная регрессионная модель, в которой в качестве независимых переменных, оказывающих влияние на снижение общего благополучия курсантов военных вузов, были выбраны восприятие повседневных стрессоров в различных сферах жизни и наличие когнитивных искажений, описывает 65,41 % дисперсии ($R^2 = 0,654$, $p < 0,000$), а показатель общего благополучия оказался наиболее чувствительным к отрицательному влиянию таких факторов, как: стрессоры в сферах «Финансы» ($B = -0,607$, $p < 0,000$) и «Нарушение планов» ($B = -0,331$, $p < 0,039$), когнитивному искажению *телепатия* в сфере межличностных отношений ($B = -0,270$, $p < 0,023$).

Также с помощью метода линейной регрессии мы выявили негативное влияние *сверхобобщения в сфере личных достижений* на удовлетворенность курсантами своим эмоциональным состоянием и переживаниями ($B = -0,534$, $p < 0,001$), сферой общения ($B = -0,395$, $p < 0,002$), физическим благополучием ($B = -0,441$, $p < 0,001$) и качеством активности в свободное время ($B = -0,401$, $p < 0,001$).

Подводя итог нашему эмпирическому исследованию, мы можем сказать, что мужчинам-курсантам военных вузов свойственно достаточно высоко оценивать качество и удовлетворенность своей жизнью при большей чувствительности к восприятию повседневных стрессоров. Наиболее

часто повседневные стрессы возникают у данной группы молодых людей в сферах «Работа/дела», «Финансы», «Семья», «Общее самочувствие». Однако наибольшее отрицательное влияние на их удовлетворенность собственной жизнью оказывают стрессоры, связанные с финансами, а также с переживанием одиночества и плохого физического самочувствия.

Курсантам, так же как и другим людям, свойственно иметь когнитивные искажения, которые оказываются прямо связаны с их восприятием повседневных стрессоров, особенно в сферах межличностных взаимоотношений (в частности, такое когнитивное искажение, как *телепатия*). В то же время им значимо реже присуща склонность к *катастрофизации* как в сфере межличностных отношений, так и в сфере достижений, при большей склонности к *телепатии* в обеих сферах. Возможно, склонность предписывать негативное отношение и мысли в отношении себя другим людям может иметь проективный характер, связанный с вытеснением собственной агрессивности по отношению к другим, что может иметь место в жестко регламентированных отношениях, характерных для военных учебных заведений. Но данное предположение, несомненно, требует проверки.

Среди всех рассмотренных нами когнитивных предикторов снижения удовлетворенности жизнью курсантов военных вузов наибольший вклад в возможное снижение вносят: количество и чувствительность к стрессорам в сфере финансов и нарушений планов, а также склонность к когнитивному искажению *телепатии в сфере отношений*. Данные предикторы можно рассматривать в качестве индикаторов риска снижения оценки удовлетворенности жизнью мужчинами-курсантами, что может быть использовано на этапе отбора молодых людей к обучению в военных вузах, а также для выявления «группы риска» среди уже учащихся молодых людей. С точки зрения практической значимости полученных результатов особенно важно наличие возможности психокоррекции когнитивных искажений и иррациональных установок.

В нашем исследовании не получилось значимых подтверждений того, что оценка качества и удовлетворенности жизнью, в свою очередь, также может являться предиктором количества воспринимаемых повседневных стрессоров. Однако мы не исключаем наличия более сложных механизмов взаимовлияния данных переменных. Также перспективой наших новых исследований являются: проверка предиктивной роли когнитивных искажений в чувствительности к повседневным стрессорам; поиск и изучение социально-поведенческих индикаторов снижения психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в различных группах респондентов.

Список литературы

Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. М.: Медицина, 1999. 400 с.

Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.

Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом. СПб.: Речь, 2010. 192 с.

Головей Л.А., Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Савеньшева С.С., Муртазина И.Р. Роль психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в восприятии повседневных стрессоров // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26, № 4. С. 8–26.

Краснова В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация // Psyedu.ru: Психологическая наука и образование. 2011. № 1. URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2011/n1/39944.shtml (дата обращения: 18.06.2020).

Крюкова Т.Л., Екимчик О.А., Хохлова Ю.А., Кирпичник О.В. Феномен когнитивных искажений субъективных оценок жизненных явлений и его измерение (первичная русскоязычная адаптация шкалы когнитивных искажений – CDS) // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. СоциокINETика. 2018. № 4. С. 61–67.

Куфтяк Е.В. Психология семьи: регуляция и защита. Кострома: КГУ имени Н.А. Некрасова, 2011. 328 с.

Лапкина Е.В., Надежкин Е.Г. Психологическая адаптация курсантов к обучению в военном вузе // Ярославский педагогический вестник. 2019. № 4. С. 148–154.

Лобачев А.В. Стрессоустойчивость курсантов военных образовательных учреждений с разными психофизиологическими особенностями / А.В. Лобачев, К.К. Конюшенко, Т.М. Ятманова, Г.П. Костюк // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2011. № 1 (49). С. 172–177.

Матюшкина Е.Я. Учебный стресс у студентов при разных формах обучения // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24, № 2. С. 47–63.

Падун М.А., Псядло И.А. Регуляция эмоций и психологический дистресс у представителей российской и итальянской культур // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия, совладание / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко, Н.В. Тарабриной, Н.Е. Харламенковой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 124–139.

Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Головей Л.А., Савеньшева С.С. Опросник повседневных стрессоров // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 57. С. 5. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 20.06.2020).

Рассказова Е.И. Методика оценки качества жизни и удовлетворенности: психометрические

характеристики русскоязычной версии // Психология: Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 4. С. 81–90.

Серов А.Н. Теоретические аспекты формирования стрессоустойчивости у курсантов военных вузов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2016. № 60. С. 502–506.

Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Горшкова Д.А., Мельник А.М. Суицидальное поведение в студенческой популяции // Культурно-историческая психология. 2009. № 3. С. 101–110.

Шадрин А.А. Социально-психологические предикторы субъективного благополучия курсантов военных вузов // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. СоциокINETика. 2014. № 4. С. 54–58.

Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, vol. 69 (4), pp. 719–727.

Ellis A., Young J. & Lockwood G. Cognitive therapy and rational-emotive therapy: A dialogue. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 1987, № 1, pp. 205–255.

References

Aleksandrovskii Yu.A. *Pogranichnye psikhicheskie rasstroistva* [Borderline mental disorders]. Moscow, Meditsina Publ., 1999, 400 p. (In Russ.).

Bodrov V.A. *Psikhologicheskii stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: development and coping]. Moscow, PER SE Publ., 2006, 528 p. (In Russ.).

Vasserman L.I., Ababkov V.A., Trifonova E.A. *Sovladanie so stressom* [Coping with stress]. Saint Petersburg, Rech' Publ., 2010, 192 p. (In Russ.).

Golovej L.A., Petrash M.D., Strizhickaya O. YU., Savenysheva S.S., Murtaizina I.R. *Rol' psikhologicheskogo blagopoluchiya i udovletvorennosti zhizn'yu v vospriyatii povsednevnyh stressorov* [The role of psychological well-being and life satisfaction in the perception of everyday stressors]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psihoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2018, vol. 26, № 4, pp. 8–26. (In Russ.).

Krasnova V.V., Kholmogorova A.B. *Sotsial'naya trevozhnost' i studencheskaya dezadaptatsiya* [Social Anxiety and Student Disadaptation]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education], 2011, № 1. URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2011/n1/39944.shtml (access date: 18.06.2020). (In Russ.).

Kryukova T.L., Ekimchik O.A., Hohlova YU.A., Kirpichnik O.V. *Fenomen kognitivnyh iskazhenij sub"ektivnyh ocenok zhiznennyh yavlenij i ego izmerenie (pervichnaya russkoyazychnaya adaptatsiya shkaly kognitivnyh iskazhenij - CDS)* [Phenomenon of

the cognitive distortions of the subjective evaluations of the life phenomena and its measurement (primary Russian adaptation of the cognitive distortions scale - CDS)]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika* [Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics], 2018, № 4, pp. 61–67. (In Russ.).

Kuftyak E.V. *Psikhologiya sem'i: regulyatsiya i zashchita* [Psychology of family: regulation and protection]. Kostroma, KGU im. N.A. Nekrasova Publ., 2011, 328 p. (In Russ.).

Lobachev A.B. *Stressoustojchivost' kursantov voennykh obrazovatel'nykh uchrezhdenij s raznymi psihofiziologicheskimi osobennostyami* [Stress resistance of the cadets of the military educational institutions with different psycho-physiological peculiarities], A.B. Lobachev, K.K. Konyushenko, T.M. YAtmanova, G.P. Kostyuk. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of St. Petersburg University of Ministry of Internal Affairs], 2011, № 1 (49), pp. 172–177. (In Russ.).

Lapkina E.V., Nadezhkin E.G. *Psihologicheskaya adaptatsiya kursantov k obucheniyu v voennom vuze* [Psychological adaptation of the cadets for training in a military university]. *Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik* [Yaroslavl pedagogical bulletin], 2019, № 4, pp. 148–154. (In Russ.).

Matyushkina E.Ya. *Uchebnyi stress u studentov pri raznykh formakh obucheniya* [Academic stress of students with different forms of learning]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2016, vol. 24 (2), pp. 47–63. (In Russ.).

Padun M.A., Psyadlo I.A. *Regulyatsiya emotsii i psikhologicheskii distress u predstavitelei rossiiskoi i ital'yanskoi kul'tur* [Regulation of emotions and psychological distress in representatives of Russian and Italian cultures]. In A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko, N.V. Tarabrina, N.E. Kharlamenkova (eds.). *Psikhologiya povsednevnogo i travmaticheskogo stressa: ugrozy, posledstviya, sovladanie* [Psychology

of everyday and traumatic stress: threats, consequences, coping]. Moscow, Institut psikhologii RAN Publ., 2016, pp. 124–139. (In Russ.).

Petrash M.D., Strizhickaya O.YU., Golovej L.A., Savenysheva S.S. *Oprosnik povsednevnykh stressorov* [Questionnaire of everyday stressors]. *Psihologicheskie issledovaniya* [Psychological research], 2018, vol. 11, № 57, pp. 5. URL: <http://psystudy.ru> (access date: 20.06.2020). (In Russ.).

Rasskazova E.I. *Metodika ocenki kachestva zhizni i udovletvorennosti: psihometricheskie harakteristiki russkoyazychnoy versii* [Estimation methods of the life quality and satisfaction: psychometric characteristics of the Russian version]. *Psihologiya. Zhurnal Vysshей shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 2012, vol. 9, № 4, pp. 81–90. (In Russ.).

Serov A.N. *Teoreticheskie aspekty formirovaniya stressoustojchivosti u kursantov voennykh vuzov* [Theoretical aspects of stress resistance formation at the cadets of military universities]. *Izvestiya Rossijskogo Gosudarstvennogo Pedagogicheskogo universiteta Im. A.I. Gercena* [Izvestia Rossiyskiy State Pedagogical University. A.I. Herzen Russian State Pedagogical University], 2016, № 60, pp. 502–506. (In Russ.).

Kholmogorova A.B., Garanyan N.G., Gorshkova D.A., Mel'nik A.M. *Suitsidal'noe povedenie v studencheskoi populyatsii* [Suicidal Behavior in the Student Population]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya* [Cultural-Historical Psychology], 2009, № 3, pp. 101–110. (In Russ.).

SHadrin A.A. *Social'no-psihologicheskie prediktory sub"ektivnogo blagopoluchiya kursantov voennykh vuzov* [Social-psychological predictors of the subjective well-being of the military cadets]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika* [Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics], 2014, № 4, pp. 54–58. (In Russ.).