

Н.К. Мағзұмова¹, С. Бенчич², К.С. Игембаева¹

¹Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті, Қазқстан;

²Pan-European University, Bratislava, Slovakia
(E-mail: nazmag@mail.ru)

Студенттердің оқу үрдісіне бейімделуінің психологиялық ерекшеліктері

Мақалада студенттердің оқу процесінің барысында көрінетін психологиялық ерекшеліктері жайлы айтылған. Зерттеу процесінде студенттердің бойындағы психологиялық жай-күйлерінің ерекшеліктері зерттелген. Зерттеу барысында студенттерге қатысты психологиялық арнайы әдістер жүргізілген. Студенттердің үрейлену сезімдерінің деңгейлік көрсеткіштеріне жекеленген психологиялық талдау жасалған. Сонымен қатар студенттік кездегі байқалатын ерекшеліктер, күйлер және маңызды ерекшеліктерге психологиялық теориялық талдау жасалған. Зерттеу нәтижелері салыстырмалы диаграмма түрінде көрсетілген. Студенттердің бейімделу процесінде бойларында психологиялық өзгешеліктер байқалады. Авторлар студенттік шақ және жоғарғы оқу жағдайларына бейімделудің теориялық сипаттамаларын берген.

Кілт сөздер: студент, жоғарғы оқу орны, бейімделу процесі, үрейлену сезімі, жағдайлық үрейлену, тұлғалық үрейлену.

Көптеген елдерде білім беру жүйесі қоғамдық әлеуметтік дамудың жетекші ролін атқарады. Сондай-ақ оны әрі қарай айқындай түседі. Қазіргі мамандар алған білімдерін жадында сақтап қана қоймай, сонымен бірге шығармашылық қызметке де, кеңінен ойлауға да қабілетті болуы тиіс. Сондықтан жоғары оқу орнындағы оқу процесі студенттердің әлеуметтік жан-жақты дамуына жол ашуы тиіс.

Қазақстан Республикасының 2015 жылға дейінгі білім беруді дамыту тұжырымдамасында қазіргі заман жағдайында жоғары білім беру жүйесінде бірінші кезектегі міндеті ретінде, жоғары, білікті мамандарды оздыра даярлау болып табылады. Қазақстан Республикасының 50 алдыңғы қатарлы мемлекеттер қатарына қосылуы, ең алдымен, сапалы мамандардың болуымен анықталады, яғни біздің мамандарымыз бәсекеге қабілетті болуы тиіс, сонда ғана еліміз алдына қойған мақсаттарына ойдағыдай жете алады. Бүгінгі студент ол ертеңгі маман, сондықтан қазіргі студент жастарды болашақта бәсекеге қабілетті маман етіп тәрбиелеу, дамыту жоғары оқу орнының алдында тұрған аса маңызды міндет болуы, тақырыбымыздың өзектілігін анықтайды.

Жаңа ортада, жаңа жағдайда жас маманның қалыптасуы жоғары оқу орнында қандай білім алғанына, қандай іскерлік пен дағдыларды меңгергеніне ғана тәуелді емес. Ең маңыздысы, өндірісте, жаңа ортада болашақ маманның бейімделуіне байланысты.

Студенттердің психологиясының қалыптасуы, алдымен, олардың басты еңбегі — оқуына, болашақ мамандығына деген ниеті мен ықыласына, микроортасына, қоғамдық белсенділігіне байланысты болады [1; 22]. Осыған орай, бұл жұмыстың барысында жоғары оқу орнына түскен студенттердің, жаңа оқу жағдайына бейімделуінің ерекшеліктерін зерттеуді мақсат ретінде қойдық.

Бүгінгі маман — ілімнің негіздерін жетік игерген, еліміздің саяси мақсаттарын айқын көретін, ғылыми және практикалық мол даярлығы-тәжірибесі бар, өз мамандығын жақсы, жоғары деңгейде меңгерген адам [2; 41].

Қазіргі таңда жоғары оқу орнында студенттің, алдымен, мамандықты игеру іс-әрекетінің ерекшеліктеріне, оның қалыптасуында оқу-тәрбие процесінің атқаратын рөліне баса назар аударады. Өйткені жоғарғы оқу орнында оқу кезінде студенттердің ғылыми көзқарас негіздерінің, кәсіптік білімі мен дағдыларының, идеялық саяси сенімдерінің, адамгершілік және эстетикалық идеяларының қалыптасу процесі шапшаң жүріп жатады [3; 19].

Э.Эльконин бойынша, студенттік жастың бастапқы нүктесі, ерте жастық шақтан бастау алады. Автордың көрсетуінше, бұл кезеңнің негізгі іс-әрекеті ретінде, кәсіби оқу іс-әрекеті жатады және жастар тұлғалық қарым-қатынасқа да ерекше мән бере отырып, болашаққа бағдар жасап, нақтылы мақсаттар қоя бастайды. Студенттік кезең, Э.Эльконин бойынша, адамның дүниетанымының кеңеюін, кәсіби қызығушылықтың пайда болып және де өзіндік санасының қалыптасуымен сипатталады [4; 35].

Студенттік кезеңде оқу процесінің ең басты қызметі бұл оқыту процесінің субъектілерінің танымдық өрісін арттыру мен дамыту болып табылады.

Оқу іс-әрекеті дегеніміз – оқытушылық және тәрбиелік қызметтерді атқаратын, оқытушы мен студент арасындағы өзара тығыз қарым-қатынас. Жоғары оқу орнындағы оқу іс-әрекеті оқу материалын және жаңа ғылыми түсініктерді игеруге бағытталады. Кез келген әрекет сияқты оқу іс-әрекетінде субъективтілікпен, белсенділікпен, пәнділікпен, мақсаттылықпен, саналылықпен сипатталады.

Адам іс-әрекеттің субъектісі ретінде жоспарлайды, ұйымдастырады, бағыттайды, оған түзетулер жасайды. Сол мезгілдің өзінде іс-әрекеттің өзі адамды субъект, тұлға ретінде қалыптастырады. Субъект пен оның іс-әрекетінің байланысын осылайша түсіну, С.Л. Рубинштейн бойынша, сана мен іс-әрекеттің біртұтастығы қағидасын айқындайды. Іс-әрекеттің субъектілігі (В.И. Слободчиковтың, А.В. Петровскийдің түсініктемесіндегі субъект феноменінің ортақ контекстінде) оның негізгі сипаттамасының бірі ретінде қарастырылады (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский, В.А. Лекторский, В.В. Давыдов және т.б.). А.Г. Асмоловтың анықтамасы бойынша, «іс-әрекет дегеніміз субъектінің қоршаған ортамен қарқынды түрде, өзін-өзі айқындаушы өзара әрекеттесуінің иерархиялық жүйесі болып табылады, бұл процесс барысында психикалық бейне туып, оның объектіге көрініс табуы, субъектінің өзін қоршаған заттық ортамен психикалық бейнелер арқылы көрініс тапқан қатынастарының жүзеге асырылуы және қайта жаңғыртылуы жүреді» [5; 52].

Білім беру процесінде басқарудың, бағдарламалаудың басымдылығы ой-еңбегі әрекеттерін сатылап қалыптастырудың психологиялық теориясына негізделген. П.Я. Гальперин «психикалық процестің пайда болу құпиясын ашу» міндетін қойып, яғни, материалдық, заттық идеалды, психикалыққа қалай өзгертетінін құпиясын ашу үшін, осы қайта өзгерудің тұтас схемасын әзірледі. Н.Ф. Талызинамен бірлесіп, бұл теория оқыту процесінде іс жүзінде жүзеге асырылды [6; 36].

Студенттердің оқу іс-әрекетінің қалыптасуында П.Я. Гальпериннің ақыл-ойдың кезеңдік қалыптасу теориясында негізге алуға болады. П.Я. Гальпериннің көрсетуінше, оқу іс-әрекетінде ақпаратты материалды меңгеру, тікелей ақыл-ойдық операциялардың кезеңдік қалыптасуына негізделеді. Нақтырақ айтқанда, әуелі арнайы білімдер, сосын дағдылар және ептіліктердің қалыптасатындығын көрсеткен.

С.М. Джакуповтың теориясына сәйкес, адамның өмір іс-әрекетінің басым бөлігін қамтитын іс-әрекеті ретінде, адамның танымдық іс-әрекетін қарастырады. Танымдық іс-әрекет адам өмірінің әр кезеңінде әртүрлі сипатта көрініс береді. Дегенмен де танымдық іс-әрекеттің мазмұны көбінесе, оқу іс-әрекетінің барысында жан-жақты ашыла түсіп, біріккен диалогтық танымдық іс-әрекеттің әртүрлі формаларында айқын көрініс береді [7; 55].

Әлеуметтік тәжірибені меңгерген жас маман тұлғасын қалыптастыру автоматты түрде жүзеге аспайды, барлық тәжірибелік әсерлер, ішкі ұстанымның, ішкі әлемнің өзгеруі жолымен жүреді.

Студенттік кезеңнің ерекшеліктерін ерекше әлеуметтік-психологиялық және жас ерекшелік категориялар ретінде қою еңбегі Б.Г. Ананьевтің психологиялық мектебінің. Б.Г. Ананьевтің өзінің, Н.В. Кузьминаның, Ю.Н. Кулюткинның, А.А. Реанның, Е.И. Степанованың зерттеулерінде, сондай-ақ П.А. Просецкий, Е.М. Никиреев, В.А. Слостенин, В.А. Якунин және т.б. еңбектерінде осы мәселе бойынша бақылаулардың үлкен эмпирикалық материалдары жинақталған, эксперименттер мен теоретикалық жалпылаудың нәтижелері келтіріледі. Осы көптеген зерттеулердің мәліметтері студентті әлеуметтік-психологиялық және психологиялық-педагогикалық позициялы оқу іс-әрекетінің ерекше субъектісі ретінде сипаттауға мүмкіндік береді [8; 13].

Әлеуметтік-психологиялық бейімделу — бұл жас адамның студенттік өмір нормасын меңгеру, оның топтың тұлғааралық қатынастар жүйесіне қосылуы, қоғамдағы рөлдік функцияларды игеру процесі. Әлеуметтік-психологиялық бейімделу процесінде тұлға өмір мен іс-әрекеттің ішкі және сыртқы жағдайлары арасында үйлесімге қолжеткізуге ұмтылады. Оның жүзеге асуына қарай тұлға бейімделуі жоғарылайды. Толық бейімделу барысында адамның психикалық іс-әрекетінің орта шарттарына адекваттылығы жүзеге асады.

Әдебиеттерді талдау барысында психоәлеуметтік бейімделуді зерттеу мәселесіне жазылған жұмыстар аз емес, солардың ішінде В.Г. Чайка, В.А. Ядов, Г. Селье, А.Г. Маклаков және т.б. авторлар қарастырған. Студенттердің жоғары оқу орнындағы, жаңа оқу жағдайына бейімделу процестері олардың тікелей оқу мотивациясымен, тұлғалық ерекшеліктерімен байланысты болады. Жоғарғы оқу орнында студенттің психоәлеуметтік аспектілер базасын зерттеу толық емес. Қазіргі таңда теориялық талдаудың нәтижесінде студенттер бейімделуінің әлі күнге дейін өзекті мәселе болғанымен, бұл құбылысты түсіндіретін бір ғана теориялық ұғым жоқтың қасы.

А.Г. Маклаковтың көрсетуінше, әлеуметтік-психологиялық бейімделуді келесідей көрсеткіштер арқылы бағалауға болады: жүйке-психикалық тұрақтылығы, қарым-қатынасшылдық, адамгершіліктік бағдары, топтық біртектілену [9; 64].

В.Г. Чайка студенттердің жоғарғы оқу орнына бейімделуінің критерийлері ретінде келесілерді есептейді:

- 1) оқу іс-әрекетінің объективті нәтижелері;
- 2) студенттердің топтағы мәртебесі және қоғамдық белсенділігі;
- 3) ішкі тұлғалық потенциалды жүзеге асыру деңгейі;
- 4) эмоционалдық өрістің көрініс беруі.

Психологияда В.А. Ядов бейімделудің әлеуметтік-психологиялық теориясын, тұлғаның әлеуметтік жүріс-тұрысын диспозициялық реттеу теориясының негізінде түсіндірген. Бұл теорияға сәйкес, адамның қажеттіліктерінің және орта талаптарының арасындағы күрделі сәйкессіздік ретінде қарастырылады [10; 14].

Студенттің жаңа оқу жағдайына бейімделіп, белсенді оқуына, әлеуметтік дамуына бірге оқитын тобы ерекше әсер етеді. Адамның оқуға деген ықыласына, ғылымға, қоғамдық мәселелерге қызығушылығының дамуына ұжымда қалыптасқан атмосфера, оның рухани байлығы, топтағы қарым-қатынастың қағидалары да ықпал жасайды.

Тұлғаның әлеуметтік жаңа орта мен оның жағдайларына бейімделуі оның өзіндік функциялар және психикалық механизмдерінің арқасында жүзеге асырылады. Т.Шибутани: «Әрбір жеке адамның бойында қиыншылықтарды жеңуге мүмкіндік беретін тәсілдер жиынтығымен сипатталады, бұл тәсілдерді бейімделу формалары ретінде қарастыруға болады», — деп жазады [11; 25].

Студенттердің жоғарғы оқу орнындағы жаңа оқу жағдайына бейімделуінің ерекшеліктерін анықтауға байланысты зерттеу жұмысының барысында Ч.Д. Спилбергер мен Ю.Л. Ханиннің үрейленуді анықтауға арналған сұрақнамасы жүргізілді. Бұл әдістеменің мақсаты адамның бойындағы тұлғалық және жағдайлық үрейленулерді анықтауға негізделеді. Бұл әдістеме біздің зерттеуімізге студенттердің жоғарғы оқу орнындағы жаңа орта жағдайына бейімделу процесінде туындайтын сезімді, яғни, үрейленуді анықтау мақсатында қолданылды. Зерттеу жұмысына барлығы қазақ бөлімінің I-курсының студенттерінен 40 адам қатысты.

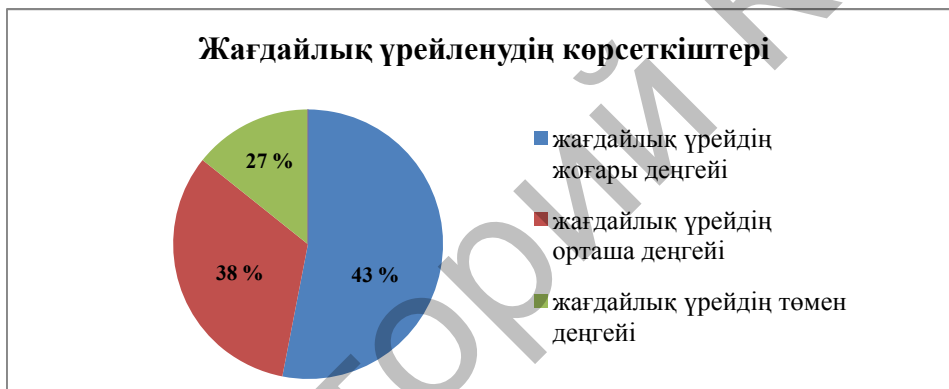
Адамның бейімделуі қоршаған ортаның жағдайларына, биологиялық тірі ағза ретінде, түрлі реакциялар арқылы көрініс береді. Себебі бұл процестің барысында туындайтын реакциялар, адамның өмір сүруінің динамикасын білдіреді. Осыған орай, бейімделудің барысында, адамның бойында пайда болатын сезімдердің бірі, бұл үрейлену сезімі. Адамның бойында үрей сезімі қандай да бір қауіпті сезіну, оның себебі мен туындау уақытын нақты іштей анықтай алмаушылықтың болуы арқылы көрініс береді.

Әдістеменің негізінде алынған нәтижелерді тұлғалық және жағдайлық үрейлену бойынша жеке-жеке есептедік. Әдістемеге сәйкес, жағдайлық үрейлену ретінде студенттердің жоғарғы оқу орнындағы жаңа оқу жағдайына бейімделу жағдайын алдық. Алынған сандық көрсеткіштердің сапалық талдауына келетін болсақ, тұлғалық үрейлену шкаласына байланысты үш деңгей анықталды: 25 % сыналұшылардың бойында бұл жоғары деңгейде, 35 % сыналұшыларда орташа деңгейде, 40 % сыналұшыларда төмен деңгейде екендігі анықталды. Тұлғалық үрейлену шкаласы, адамның тұрақты жеке сипаттамасын білдіреді. Көрсеткіштерді 1-суреттен көруге болады.



1-сурет. Ч.Д.Спилбергер мен Ю.Л.Ханиннің үрейленуді анықтауға арналған сұрақнамасы бойынша тұлғалық үрейленудің көрсеткіштері

Әдістеменің екінші шкаласы адамның бойындағы жағдайлық үрейдің деңгейін анықтап берді. Алынған көрсеткіштерді үш деңгейге бөліп алдық. Нақтырақ айтқанда, 43 % сыналушылардың бойында үрейленудің жоғары деңгейде кездесетіндігі анықталды. Бұл сыналушылардың бойында, мұндай күйдің, әдетте, оның құзыреттілігі тексерілетін жағдайда туындайтындығын білдіреді. Бұл сыналушылардың оқу процесіндегі бейімделу процесінде адамның тез шаршағыштығы, әсерленгіштігі, уайымшылдығы, сенімсіздігі, алаңдағыштығымен сипатталады. Мұндай сыналушылар үшін туындайтын жағдайдың, нақтырақ айтқанда, жаңаша оқу процесіне бейімделу барысында, бұл жағдайдың мәнділік деңгейін төмендету және атқаратын іс-әрекетінің мағыналық жағына, жетістікке жетуге деген сенімділігін арттыру ұсынылады. Сонымен қатар бұл студенттердің қоршаған орта тарапынан туындаған қауіп жағдайды өз-өзін бағалауға және өзіндік өмір іс-әрекетіне қатысты қабылдайтындығын білдіреді. Әдістемеге байланысты, 27 % сыналушылардың бойында үрейлену сезімінің орташа деңгейде екендігін көруге болады. Бұл адамның бейімделу процесіне байланысты өз бойындағы жағымсыз күйлерді, іштей, дербес түрде реттей алу мүмкіндігімен байланысты болуы мүмкін. Дегенменде, бұл сыналушылардың бойында, үрейленудің деңгейі әрі қарай өсуі немесе төмендеуі мүмкіндігінде білдіреді. Ал 38 % сыналушыларда, үрейлену сезімінің төмен деңгейде екендігі анықталды. Бұл сыналушылардың бейімделу процесінің ешбір қиындықтар туындайтындығын, кейбір жағдайда жауапкершілік сезімінің төмендігін білдіреді. Сонымен қатар бұл атқаратын іс-әрекеттерінің мотивациялық жағын тереңірек түсіну, қызығушылықта белсенді ету ұсынылады. Көрсеткіштерді 2-суреттен көруге болады.



2-сурет. Ч.Д.Спилбергер мен Ю.Л.Ханиннің үрейленуді анықтауға арналған сұрақнамасы бойынша жағдайлық үрейленудің көрсеткіштері

Қорыта келгенде, сыналушылардың бойындағы үрейлену сезімі бұл ағзаның жаңа ортаға бейімделуінде көрінетін, жауап ретіндегі эмоционалдық күйді білдіреді. Жағдайлық үрей сезімі біздің тақырыбымызға байланысты, студенттік топтың жаңа оқу жағдайымен байланысты бола отырып, адамның мазасыздығы, кернеулік сезімі мен тынышсыздығымен сипатталады. Осыған орай, тұлғалық үрейленудің басым көпшілік сыналушылардың бойында төмен деңгейде екендігі, олардың темперамент типтерінің бір көрінісі болуы мүмкін. Себебі тұлғалық үрей, бұл адам ағзасына тән эмоционалдық көрініс болып табылады.

Бұл тақырыптың эксперименталдық бөлімін алда оқу мотивациясы феноменімен байланыстыруды жөн көріп отырмыз. Нақтырақ айтқанда, студенттердің жаңа оқу жағдайына бейімделуінің көрсеткіші, біздің ойымызша, тікелей олардың оқу мотивациясынан айқынырақ көрінуі мүмкін.

Жұмыстың практикалық құндылығы, біздің ойымызша, алынған нәтижелер мен соның негізінде жасалған қорытындылар, жоғары оқу орнындағы студенттер үшін, әсересе, I-курс студенттері үшін жаңа оқу жағдайын ұйымдастыратын мамандар үшін қажетті және көмегін тигізеді деген ойдамыз. Себебі оқу процесінің алғашқы уақыттарында, оқытушылар мен оқу процесін ұйымдастырушылардың тарапынан зерттеу мәліметтері негізге алынатын болса, әлеуметтік-психологиялық бейімделу процесі жетістікпен, ешбір қиындықсыз өтеді деп ойлаймыз. Ал бұл студенттердің оқу мотивациясына, оқу үлгеріміне тікелей әсер ететін ерекшеліктер болып табылады.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. — М.: Просвещение, 1988. — 464 с.
- 2 Антропов В.А. Интеграция академической науки, высшей школы и производства как фактор совершенствования качества подготовки специалистов: сб. науч. ст. / В.А. Антропов, С.Ю. Юрпалов, О.Е. Петренко. — Омск: ОмГУПС, 2000. — С. 333.
- 3 Тодер Г.Б. Проблема психологической адаптации студентов-первокурсников к учебному процессу в вузе: сб. науч. ст. / Г.Б. Тодер. — Омск: ОмГУПС, 2000. — С. 608.
- 4 Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. — М.: Педагогика, 1989. — 215 с.
- 5 Асмолов А.Г. Психология личности / А.Г. Асмолов. — М., 1990. — 302 с.
- 6 Гальперин П.Я. Актуальные проблемы возрастной психологии / П.Я. Гальперин, А.В. Запорожец, С.Н. Карпова. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1978. — 414 с.
- 7 Джакупов С.М. Управление познавательной деятельностью студентов в процессе обучения / С.М. Джакупов. — Алматы, 2002. — 98 с.
- 8 Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии / под ред. И.И. Ильева, В.Я. Ляудис. — М., 1986. — 256 с.
- 9 Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. — 2001. — Т. 22. — № 1. — С. 16–24.
- 10 Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. — М.: Медгиз, 1960. — 254 с.
- 11 Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. — М.: Мысль, 1991. — 198 с.

Н.К. Магзумова, С. Бенчич, К.С. Игембаева

Психологические особенности адаптации к учебному процессу у студентов

В статье подробно рассматриваются психологические особенности студентов, которые проявляются в учебном процессе. В исследовании использовались специальные психологические методики, направленные на определение эмоционального состояния, которые проявляются в процессе адаптации. Были проанализированы показатели по уровням тревожности у студентов. Проведен теоретический анализ психологических особенностей, состояний и важнейших новообразований в студенческом возрасте. Результаты исследований приведены в виде диаграммы. В процессе адаптации у студентов проявляются различные психологические особенности.

Ключевые слова: студент, высшее учебное заведение, процесс адаптации, чувство тревоги, ситуационная тревога, личностная тревога.

N.K. Magzumova, S. Bencic, K.S. Igembayeva

Psychological features of adaptation to the learning process of students

The article examines in detail the psychological characteristics of students, which manifest themselves in the learning process. In the process of research, the problem of the psychological characteristics of students was considered. The study used special psychological techniques aimed at determining the emotional state that manifested itself in the process of adaptation. The article analyzed the indicator of anxiety levels among students. The theoretical analysis of psychological features, states and major neoplasms in the student age is given. The results of the studies are presented in the form of a diagram. In the process of adaptation, students have different psychological characteristics. The article provides a theoretical description of the student age and adaptation to educational activities.

Key words: student, higher education institution, adaptation process, sense of anxiety, situational anxiety, personal anxiety.

References

- 1 Bozhovich, L.I. (1988). *Lichnost i ee formirovanie v detskom vozraste* [Personality and its formation in childhood]. Moscow: Prosveshchenie [in Russian].
- 2 Antropov, V.A., Yurpalov, S.Yu., & Petrenko, O.E. (2000). *Integratsiia akademicheskoi nauki, vysshei shkoly i proizvodstva kak faktor sovershenstvovaniia kachestva podgotovki spetsialistov* [Integration of academic science, higher school and production as a factor in improving the quality of training specialists]. Omsk: OmHUPS [in Russian].

- 3 Toder, G.B. (2000). *Problema psihologicheskoi adaptatsii studentov-pervokursnikov k uchebnomu protsessu v vuze [The problem of psychological adaptation of first-year students to the educational process in the university]*. Omsk: OmHUPS [in Russian].
- 4 El'konin, D.B. (1989). *Izbrannye psihologicheskie trudy [Selected psychological works]*. Moscow [in Russian].
- 5 Asmolov, A.G. (1990). *Psiholohiia lichnosti [Psychology of Personality]*. Moscow [in Russian].
- 6 Galperin, P.Ya., Zaporozhets, A.V., & Karpova, S.N. (1978). *Aktualnye problemy vozrastnoi psihologii [Actual problems of age psychology]*. Moscow: Izdatelstvo Moskovskogo universiteta [in Russian].
- 7 Jakupov, S.M. (2002). *Upravlenie poznavatelnoi deiatel'nostiu studentov v protsesse obucheniia [Management of cognitive activity of students in the learning process]*. Almaty [in Kazakh].
- 8 Il'yasova, I.I., Lyaudis, V.Ya. (Eds.). (1986). *Hrestomatiia po vozrastnoi i pedagogicheskoi psihologii [Reader on the age and pedagogical psychology]*. Moscow [in Russian].
- 9 Maklakov, A.G. (2001). Lichnostnyi adaptatsionnyi potentsial: ego mobilizatsiia i prognozirovanie v ekstremal'nykh usloviyakh [Personality adaptive potential: its mobilization and prognostication in extreme conditions]. *Psiholohicheskii zhurnal – Psychological magazine, Vol. 22, 1, 16–24* [in Russian].
- 10 Selye, G. (1960). *Ocherki ob adaptatsionnom sindrome [Essays on the Adaptation Syndrome]*. Moscow: Medhiz [in Russian].
- 11 Abulkhanova-Slavskaya, K.A. (1991). *Stratehiia zhizni [Strategy of life]*. Moscow: Mysl [in Russian].