

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И КОГНИТИВНАЯ ОЦЕНКА ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ КАК ПРЕДИКТОРЫ СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ

DOI: 10.25629/НС.2021.04.08

Леонова Е.Н.

Удмуртский государственный университет

Аннотация. При всем многообразии исследований копинг поведения, до сих пор остается актуальным изучение детерминант копинга для прогнозирования способов совладания человека с трудными ситуациями. В статье представлены результаты эмпирического исследования предикторов способов копинга с трудными профессиональными ситуациями у врачей-ординаторов. В качестве предикторов рассматривались *критерии когнитивного оценивания* трудности ситуации и *жизнестойкость*. Выявлено как независимое влияние предикторов, так и совместное их влияние на выбор способов копинга. Показано, что *жизнестойкость*, как внутренний ресурс устойчивости, актуализирует выбор способов копинга. Построены модели прямого влияния предиктора *жизнестойкость* для таких способов копинга, как *планомерное решение проблемы, положительная переоценка, самообвинение*. Доля объяснимой дисперсии для данных способов копинга варьирует от 3,9% до 14,3%, что свидетельствует о существовании дополнительных факторов, обуславливающих такой выбор способов копинга. Для моделей способов копинга *противостояние, фантазирование и надежда на внешние силы* предикторами являются и *жизнестойкость*, и *критерии когнитивного оценивания* трудности ситуации. Доля объяснимой дисперсии переменной *противостояние* составила 28,9%, а для переменной *фантазирование и надежда на внешние силы* – 20,6%. Причем степень влияния предиктора *жизнестойкость* в этих моделях несколько больше, чем субъективных оценок трудности ситуации. Для способа копинга *обращение за поддержкой к социальному окружению* предиктором выступают *затруднения в прогнозировании* развития ситуации.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, совладающее поведение, копинг, когнитивное оценивание, ресурсы, способы копинга, жизнестойкость.

Введение в проблему

В настоящее время в психологии усиливается интерес к изучению поведения личности в ситуациях, категоризируемых человеком как трудные. Несмотря на большой интерес к проблеме совладающего поведения и ведущиеся в этой области исследования, сложная детерминация совладающего поведения факторами активности субъекта (диспозиционным, динамическим, социокультурным, регулятивным, социально-психологическим и т.д.) и неоднозначные эффекты их влияния на выбор способов поведения в трудной жизненной ситуации (далее – ТЖС) еще до конца не раскрыты и требуют дальнейшего осмысления и научного обсуждения.

Исследования копинга можно объединить в три группы: 1) в рамках одного типа ситуаций; 2) нескольких разных типов и 3) комплексный подход.

Организация исследования в рамках одного типа ситуаций дает возможность изучать влияние личностных особенностей, половых и возрастных различий, социальных характеристик среды на предпочтение копинг-стратегий, а также проводить кросс-культурные сравнения.

Исследования, включающие несколько разных типов ситуаций, дают возможность изучить гибкость/устойчивость совладающего поведения, а именно, как оно изменяется в разных ситуациях; какое влияние на выбор стратегий оказывают ситуационные факторы и когнитивные оценки.

Комплексный подход к проблеме совладания связан с учетом одновременно разных групп факторов-детерминант копинга: личностных диспозиций, ситуационных характеристик и когнитивного оценивания ситуации. В посреднической модели предполагается, что личностные

диспозиции могут влиять на копинг посредством оценок. Личностные черты, половые различия проявляются в оценивании (которое рассматривается в качестве «посредника» между субъектом и ситуацией) и через него влияют на совладание с трудной ситуацией [7].

При комплексном подходе к изучению копинга ключевым является вопрос о роли оценивания ситуации при выборе способов копинга. Авторы интерактивной модели копинга Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают копинг как результат взаимодействия личности и ситуации, выражающийся в субъективных оценках ситуации как несущей угрозу, потерю или вызов. Копинг определяется ими как когнитивные, поведенческие и эмоциональные усилия, направленные на устранение внешних или внутренних противоречий [27]. Важно отметить, что они понимают копинг не как устойчивую черту (или стиль), а как динамичный процесс, который изменяется с развитием ситуации и в разных по содержанию ситуационных контекстах – с развитием ситуации когнитивное оценивание меняется, что предопределяет изменения копинг-поведения [7, с. 108]. Раскрывая копинг как процесс, обеспечивающий адаптацию человека в условиях среды, Р. Лазарус и С. Фолкман подчеркивают, что не может быть однозначно и для всех ситуаций в равной степени эффективного способа копинга. Совладание предполагает привлечение новых ресурсов и включает как влияние на ситуацию, так и ее принятие, избегание. Адаптивность совладания определяется содержанием угрозы, временем актуализации копинг-процесса, особенностями когнитивного оценивания происходящего [27].

Зарубежные исследователи Я. Хадек-Кнезевич и И. Кардум (Hudek-Knezevic, Kardum), изучая роль когнитивного оценивания и личностных диспозиций в выборе способов копинга, пришли к выводу, что личностные диспозиции оказывают сравнительно слабое влияние на поведение в конкретной ситуации. Наиболее важным предиктором копинг-стратегий признается оценка ситуации, которая играет "посредническую роль" между внутренними ресурсами и поведением [25].

Таким образом, для построения целостного представления о совладании с трудными жизненными ситуациями необходимо конкретизировать, что представляет собой ТЖС, как она становится таковой и каким образом организуется процесс совладания с ней.

Обзор исследований

Трудные жизненные ситуации являются основным предметом исследования в психологии совладающего поведения. Это научное направление в последние годы интенсивно развивается в отечественной психологической науке благодаря усилиям психологов Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровской, С.А. Хазовой, Е.В. Битюцкой и других. В их исследованиях феномен совладающего поведения проанализирован с позиций психологии субъекта. При этом внимание исследователей фокусируется на том, как субъект осуществляет выбор стратегий совладающего поведения.

Т.Л. Крюкова отмечает, что "обращение к психологии субъекта открыло возможность изучать поведение, деятельность как опосредованное внутренним миром человека, его субъектными выборами и предпочтениями, его активным построением модели окружающего мира" [20, с. 121].

По мнению К.А. Абульхановой, понятие субъекта многогранно. Оно включает в себя возможность рассмотрения людей по мере зависимости от них хода жизни в целом и её отдельных ситуаций; по мере владения этими ситуациями" [1, с. 11]. Вслед за С.Л. Рубинштейном, К.А. Абульханова называет активность качеством личности, определяющим ее как субъекта жизненного пути.

Совладающее поведение в соответствии с теорией психологии субъекта понимается как адаптивное и зрелое поведение. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией. Совладание либо задается человеком как субъектом своего поведения, либо, в случае неспособности, человек превращается в пассивное существо, "плывущее по течению" [19, с. 42].

Фактором, непосредственно влияющим на ту или иную форму проявления активности, выступает качественная оценка параметров ситуации в индивидуальном сознании воспринимающего субъекта. Если человек для себя оценил ситуацию как повседневную, то, скорее всего, в его поведении будет реализована обычная адаптивная активность. В свою очередь, если ситуация будет оценена субъектом как жизненная трудность, то актуализируется совладающее поведение [3]. То есть субъективный образ ситуации как "организованная репрезентация ситуации в системе знаний субъекта" [13, с. 73] выступает фактором дифференциации поведенческих стратегий личности в осуществлении жизнедеятельности. Любая переоценка параметров ситуации, вызывающая изменение целостного ее образа, может привести к изменению стратегии активности [3].

Будет ли ситуация оценена как трудная, зависит от того, категоризирует ли ее субъект соответствующим образом [11]. Согласно Р. Лазарусу, любая ситуация, воспринимаемая человеком как трудная, является ситуационной детерминантой совладающего поведения. Детерминантой представляется не сама ситуация, а та оценка ситуативных переменных, которая сложится в восприятии субъекта, взаимодействующего с данной ситуацией. Стресс возникает в том случае, когда человек оценивает ситуацию как предъявляющую "чрезмерные требования", превышающую его ресурс или несущую угрозу благополучию [27].

Таким образом, ТЖС – это "ситуация, требующая дополнительных (по сравнению с индивидуальными стандартами) усилий, что адекватно отражается в сознании субъекта" [10, с. 19]. При адекватной оценке трудности такой ситуации она выступает как трудная задача, для решения которой необходима активная позиция субъекта. Одни и те же ситуации могут восприниматься разными людьми как различные по степени трудности, и, наоборот, – разные ситуации могут иметь субъективно одинаковую степень трудности для человека [14].

Первенство в постановке проблемы когнитивного оценивания Р. Лазарус признавал за Р.Р. Гринкером, Дж.П. Шпигелем, которые отмечали, что оценка ситуации требует умственной активности, включающей анализ, установление различий и выбор действий, основанный в большей степени на прошлом опыте. М. Арнольд описывала когнитивное оценивание как быстро протекающий интуитивный процесс, который отличается от более длительных и осознанных процессов мышления, рефлексии. Р. Лазарус под когнитивным оцениванием понимал "процесс категоризации внешних воздействий с учетом их значения для благополучия" субъекта [27, р. 31]. Оценивание предполагает установление соотношения между требованиями ситуации и имеющимися возможностями ее преодолеть. Л.И. Анцыферова понимает под когнитивным оцениванием "процесс распознавания особенностей ситуации, выявление негативных и позитивных её сторон, определение смысла и значения происходящего" [2, с. 3]. Е.В. Битюцкая определяет когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации как "процесс построения образа ситуации в сознании человека" [8, с. 277]. Результатом оценивания является оценка события как несущего угрозу, потерю или вызов [6].

Функциями когнитивного оценивания являются категоризация ситуации и установление ее трудности. Когнитивное оценивание ТЖС – это "система интегрированных когнитивных и эмоциональных процессов, связанных с множественными оценками человеком ситуации и себя в ситуации" [4, с. 9]. При изучении образа трудной жизненной ситуации важными элементами являются оценки как заключения о трудности ситуации по следующим критериям: значимости, беспокойства, повышенных затрат ресурсов в ситуации; степени подконтрольности, понятности, прогнозируемости ситуации, угрозы будущему; необходимости быстрого и активного реагирования, затруднений в принятии решения, сильных эмоций [8]. На когнитивное оценивание ТЖС существенное влияние оказывают личностные диспозиции и ситуационные факторы. Особенности когнитивного оценивания и ситуационные характеристики оказывают значимое влияние на выбор способов копинга [4].

Таким образом, когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации – это процесс соотношения воспринимаемых данных с определенными критериями, в качестве которых могут выступать признаки ситуации, позволяющие категоризировать ее как трудную, а также собственный ресурс человека, необходимый для преодоления этих трудностей [6]. Актуализация тех

или иных критериев когнитивного оценивания ТЖС зависит от таких ситуационных характеристик, как содержание ситуации и частота ее возникновения в жизни субъекта. Е.В. Битюцкая отмечает, что ТЖС как категорию характеризуют два типа признаков: общие и частные. Общие признаки характерны для всех ТЖС. Частные признаки ТЖС могут варьировать в зависимости от содержания ситуации и личностных характеристик субъекта. К общим признакам относятся: значимость, беспокойство, повышенные затраты ресурсов и сверх-усилий, а к частным - неподконтрольность, неопределенность ситуации, необходимость быстрого реагирования на условия ситуации, затруднения в прогнозировании, трудности принятия решения, оценка собственных знаний и опыта как недостаточных [6].

В момент встречи с ситуацией субъект оценивает свои ресурсы совладания и на этой основе формируется оценка ситуации как более или менее трудной. Соответственно, вопрос о воспринимаемой трудности ситуации, требующей совладания, все более замещается вопросом о тех ресурсах, которые актуализируются для ее преодоления [14]. С. Хобфолл отмечает, что активность и специфика совладающего поведения определяется ресурсами. Р. Лазарус акцентирует внимание на том, что именно ресурсы облегчают и делают возможным успешную адаптацию к жизненным трудностям. Однако нельзя утверждать, что связь ресурсов и совладания прямая и однозначная [20].

Под ресурсами совладающего поведения понимают индивидуальные и средовые средства, ценности, возможности, которые имеются в наличии в потенциальном состоянии, и которые человек может актуализировать, осознанно использовать при необходимости в целях совладания с трудной жизненной ситуацией [18, с. 5]. Осознанность ресурса и полезный эффект для совладающего поведения, по мнению Е.А. Петровой, являются важнейшими характеристиками ресурса.

Среди всего многообразия ресурсов выделяют две категории: внутренние (физиологические, когнитивные, личностные, метаресурсы) и внешние ресурсы (характеристики физической и социальной среды). И те, и другие находятся в постоянном взаимодействии, опосредуют влияние друг на друга. Совладание с трудной жизненной ситуацией заставляет человека мобилизовать всевозможные ресурсы, которыми он обладает. Результат совладания зачастую зависит от количества и качества этих ресурсов [20]. Ресурсы, дающие преимущества в многообразных ситуациях, Д.А. Леонтьев называет метаресурсами [15].

В работах отечественных психологов (Д.А. Леонтьев, Е.И. Расказова, Е.И. Осин, И.В. Табраина, Е.Ю. Мандрикова и др.) отмечается, что жизнестойкость личности является определенным ресурсом, потенциалом, который может быть востребован ситуацией. Д.А. Леонтьев считает, что жизнестойкость, проявляет себя одновременно и как ресурс устойчивости, снижая общую меру уязвимости субъекта в трудных ситуациях, и как ресурс саморегуляции, определяя характер конкретных решений, принимаемых субъектом в процессе взаимодействия с обстоятельствами жизни [15].

Термин "жизнестойкость" (*hardiness*) впервые ввела в научный оборот С. Кобейса, а американский психолог С. Мадди первым провел ряд исследований, в которых этот феномен изучался в условиях стресса. С. Кобейса описала жизнестойкость как совокупность взаимосвязанных личностных качеств или черт, которые отличают "здоровых" руководителей в условиях стресса от "нездоровых". Жизнестойкость понимается С. Мадди как паттерн структуры установок и навыков, позволяющий превращать изменения в окружающей действительности в возможности человека. По мнению С. Мадди, именно жизнестойкость характеризует меру способности личности противостоять стрессу [21]. Автор рассматривает жизнестойкость не просто как психологический феномен, а как важный внутренний ресурс, который человек может осмыслить и изменить с целью поддержания своего физического, психического и социального здоровья. С. Мадди охарактеризовал жизнестойкость как совокупность трех взаимосвязанных компонентов: вовлеченности, контроля и принятия риска и подчеркивал важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья, оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях [28].

По мнению Р.Т. Bartone, человек "жизнестойкого стиля" имеет сильную ориентацию на будущее, извлекая уроки из прошлого [23].

Р.Т. Bartone, D.R. Kelly, M.D. Matthews отмечают, что жизнестойкость состоит из когнитивных, эмоциональных и поведенческих особенностей и характеризует способность человека поддерживать здоровое состояние в беспокойные времена [24]. Канадские исследователи С.М. Kowalski, J.A. Schernmer обращают внимание, что жизнестойкость следует скорее рассматривать как индивидуальную особенность личности, способствующую ее психологическому благополучию [26].

Д.А. Леонтьев указывает, что жизнестойкость "характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности" [16, с. 3]. Она представляет собой систему убеждений о мире, о себе, об отношениях с миром. Жизнестойкие убеждения, с одной стороны, влияют на оценку ситуации, а с другой стороны, способствуют активному преодолению трудностей. Доказано, что жизнестойкость в целом способствует позитивной переоценке значения всего случившегося для личности. Будучи личностно устойчивой характеристикой, отвечающей за способность личности противостоять давлению стрессовых обстоятельств, жизнестойкость, тем не менее, может целенаправленно развиваться с закреплением достигнутых позитивных изменений. Личность с высокой жизнестойкостью можно охарактеризовать как социально зрелую [16].

По мнению С.А. Богомаза, жизнестойкость следует рассматривать как "системное психологическое свойство, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок, навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности" [Цит. по 21, с. 23]. М.А. Фризен рассматривает жизнестойкость личности как некий внутренний ресурс профессионала [22].

Профессиональная деятельность является одной из значимых сфер жизни человека. Наиболее типичные трудные ситуации взрослого человека связаны с неудовлетворенностью личной жизнью, профессиональной деятельностью, а также с переоценкой собственных достижений. Любая профессиональная деятельность сопровождается трудными ситуациями. Профессиональная деятельность врача насыщена трудными ситуациями определенной продолжительности и стрессовыми воздействиями разной силы. Уже на стадии освоения профессиональная деятельность может деформировать личность. Любая трудная профессиональная ситуация приводит к нарушению деятельности, отношений, порождает отрицательные эмоции и переживания, вызывает дискомфорт. Однако, как отмечают зарубежные исследователи, наличие травматического опыта в развитии карьеры служит дополнительным преимуществом сотрудника, так как успешно преодолевающие негативные события сотрудники вырабатывают определенный уровень жизнестойкости и приобретают конструктивные стратегии совладания с подобными трудными ситуациями [12].

Возникает вопрос: «Как жизнестойкость и особенности когнитивного оценивания участвуют регуляции поведения в трудных жизненных ситуациях?».

Цель данного исследования – описать зависимость способов копинга от жизнестойкости и критериев когнитивного оценивания актуальной трудной жизненной ситуации врачами-ординаторами.

Методы исследования

Методики исследования. Для оценки жизнестойкости использовался «Тест жизнестойкости» (Hardiness Survey) S. Maddi в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой [16]. Субъективная картина ситуации изучалась при помощи методики «Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций» Е.В. Битюцкой [5]. Для диагностики способов совладания с актуальной для респондента трудной жизненной ситуацией использовался «Опросник способов копинга» (Ways coping questionnaire) S. Folkman, R.S. Lazarus в адаптации Е.В. Битюцкой [9].

Методы анализа данных. Первичные данные обрабатывались с помощью статистической программы Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 23.0). Проверка на нормальность распределения осуществлялась с помощью метода оценки показателей асимметрии и эксцесса выборочного распределения признака; для оценки взаимосвязи применялся коэффициент корреляции Пирсона; построение модели прогноза осуществлялось при помощи простого и множественного регрессионного анализа.

Выборка исследования составила 107 врачей-ординаторов, работающих в медицинских учреждениях г. Ижевска. Возраст испытуемых – от 24 до 40 лет ($M = 26,0$; $SD = 2,2$); все респонденты имеют стаж работы в медицине.

Результаты и их обсуждение

Целью исследования является построение прогностических моделей способов копинга с трудной жизненной ситуацией, в зависимости от жизнестойкости и критериев когнитивного оценивания ситуации. Для достижения этой цели используем множественный регрессионный анализ. Зависимыми переменными будут выступать способы копинга, а независимыми переменными – жизнестойкость и критерии когнитивного оценивания ситуации.

Применение регрессионного анализа возможно при выполнении ряда условий.

Во-первых, переменные в модели должны иметь распределение, близкое к нормальному. Поэтому нами была осуществлена проверка данных на соответствие нормальному закону распределения. Для отражения близости формы распределения к нормальному виду используем метод оценки показателей асимметрии и эксцесса. В большинстве случаев выборочное распределение с эксцессом и асимметрией в пределах от -1 до +1 свидетельствует о нормальном распределении признака в генеральной совокупности и позволяет использовать параметрические методы анализа данных [17, с. 107]. Описательные статистики исследуемых переменных представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Описательные статистики показателей жизнестойкости, способов копинга и когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций у врачей-ординаторов ($N = 107$)

Название переменной	Min	Max	M	SD	As	Kur
Вовлеченность	19,0	51,0	35,63	7,33	0,00	-0,76
Контроль	15,0	43,0	29,26	6,27	0,26	-0,43
Принятие риска	7,0	26,0	16,80	4,37	-0,07	-0,48
Жизнестойкость	47,0	120,0	81,69	15,70	0,09	-0,51
Планомерное решение проблемы	5,0	18,0	11,86	2,69	-0,09	-0,15
Обращение за поддержкой к социальному окружению	3,0	18,0	10,42	3,04	0,34	-0,52
Позитивная переоценка	3,0	18,0	11,23	3,00	-0,02	-0,42
Противостояние	3,0	13,0	8,09	2,22	0,21	-0,19
Самоконтроль	0,0	14,0	8,06	2,37	0,06	0,46
Самообвинение	3,0	12,0	6,69	2,19	0,41	-0,24
Фантазирование и надежда на внешние силы	0,0	14,0	7,35	2,90	0,30	-0,02
Общие признаки ТЖС	6,0	24,0	18,18	3,73	-0,56	-0,01
Неподконтрольность ситуации	1,0	20,0	9,14	4,54	0,11	-0,69
Непонятность ситуации	1,0	30,0	16,70	6,16	-0,08	-0,72
Необходимость быстрого, активного реагирования	3,0	24,0	15,88	4,89	-0,25	-0,35
Затруднения в принятии решения	0,0	24,0	14,56	5,27	-0,24	-0,20
Трудности прогнозирования ситуации	0,0	17,0	7,32	3,96	0,16	-0,57
Сильные эмоции	3,0	24,0	14,80	4,48	-0,18	-0,15
Перспектива будущего	0,0	18,0	13,53	3,66	-1,18	1,50

Обозначения: Min – минимум; Max – максимум; M – среднее значение; SD – стандартное отклонение; As – асимметрия; Kur – эксцесс.

Значения асимметрии и эксцесса для всех переменных, кроме переменной *перспектива будущего* находятся в пределах от -1 до +1, что свидетельствует о близости формы распределения нормального виду. Переменную *перспектива будущего* исключили из перечня независимых переменных.

Во-вторых, все переменные и зависимые, и независимые измерены в метрической шкале.

В-третьих, для построения линейных регрессий, зависимая и независимые переменные должны иметь линейную связь.

Статистическим критерием для установления связи между переменными был выбран коэффициент корреляции г-Пирсона. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 3.

Стоит отметить, что между жизнестойкостью и ее компонентами (включенность, контроль, принятие риска) выявлены высокие корреляции по шкале Чеддока. Наличие высоких корреляций между независимыми переменными (предикторами) свидетельствует о том, что переменные связаны друг с другом, т.е. являются носителями одной и той же информации. Проблема связности независимых переменных – это проблема мультиколлинеарности. Отсутствию мультиколлинеарности будет способствовать удаление высоко коррелирующих независимых переменных из анализа. В таблице 2 представлены корреляции между жизнестойкостью и ее компонентами для данной выборки.

Таблица 2 – Взаимосвязь жизнестойкости и ее компонентов (N = 107)

Переменная	1	2	3	4
1. Вовлеченность	-	0,706**	0,567**	0,907**
2. Контроль		-	0,604**	0,897**
3. Принятие риска			-	0,784**
4. Жизнестойкость				-

Обозначения: ** - $p < 0,01$

Поскольку связи между жизнестойкостью и ее компонентами высокие ($0,7 < r < 0,9$) и очень высокие ($0,9 < r < 1$) по шкале Чеддока, то в исследовании будем использовать в качестве независимой переменной (предиктора) только общий показатель *жизнестойкость* без отдельных ее компонентов.

Таблица 3 – Взаимосвязь жизнестойкости, критериев когнитивного оценивания трудной жизненной ситуации со способами копинга (N = 107)

№	Переменная 1	Переменная 2	r	p	95% CIs
1	Планомерное решение проблемы	Жизнестойкость	0,335	< 0,001	[0,156;0,493]
2	Обращение за поддержкой к социальному окружению	Трудности прогнозирования ситуации	0,208	0,031	[0,019;0,382]
3	Позитивная переоценка	Жизнестойкость	0,378	< 0,001	[0,203;0,529]
4	Противостояние	Жизнестойкость	0,403	< 0,001	[0,231;0,55]
5	Противостояние	Общие признаки ГЖС	0,247	0,010	[0,06;0,417]
6	Самообвинение	Жизнестойкость	-0,197	0,042	[-0,336;-0,033]
7	Фантазирование и надежда на внешние силы	Жизнестойкость	-0,398	< 0,001	[-0,546; 0,226]
8	Фантазирование и надежда на внешние силы	Необходимость быстрого, активного реагирования	0,262	0,006	[0,076; 0,43]
9	Фантазирование и надежда на внешние силы	Общие признаки ГЖС	0,209	0,030	[0,02; 0,383]

Выявлены слабые и очень слабые по величине эффекта по шкале Чеддока взаимосвязи между *жизнестойкостью* и *способами coping*, а также между *критериями когнитивного оценивания ситуации* и *способами coping*.

Таким образом, наличие линейной связи между зависимой и независимыми переменными дает право построить линейные регрессионные модели как простые, так и множественные. Применение регрессионного анализа позволяет ответить на вопрос о связи исследуемых переменных, а также рассчитать меру влияния жизнестойкости и субъективных оценок трудности ситуации на способы совладания с ней. Результаты регрессионного анализа представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты регрессионного анализа для прогноза способов coping на основе жизнестойкости и критериев когнитивного оценивания трудной жизненной ситуации (N = 107)

Независимая переменная	B	SEB	β	t	p
Модель 1. ЗП - Планомерное решение проблемы; $R^2 = 0,112$; $F(1,105) = 13,230$; $p < 0,001$					
Жизнестойкость	0,057	0,016	0,335	3,637	< 0,001
Константа	7,178	1,311		5,477	< 0,001
Модель 2. ЗП - Позитивная переоценка; $R^2 = 0,143$; $F(1,105) = 17,556$; $p < 0,001$					
Жизнестойкость	0,072	0,017	0,378	4,190	< 0,001
Константа	5,322	1,437		3,705	< 0,001
Модель 3. ЗП - Самообвинение; $R^2 = 0,039$; $F(1,105) = 4,231$; $p = 0,042$					
Жизнестойкость	-0,027	0,013	-0,197	-2,057	0,042
Константа	8,931	1,108		8,058	< 0,001
Модель 4. ЗП - Обращение за поддержкой к социальному окружению; $R^2 = 0,043$; $F(1,105) = 4,758$; $p = 0,031$					
Трудности прогнозирования ситуации	0,160	0,073	0,208	2,181	0,031
Константа	9,253	0,608		15,215	< 0,001
Модель 5. ЗП - Противостояние; $R^2 = 0,289$; $F(2,104) = 21,139$; $p < 0,001$					
Жизнестойкость	0,070	0,012	0,492	5,773	< 0,001
Общие признаки ТЖС	0,218	0,051	0,367	4,303	< 0,001
Константа	-1,564	1,515		-1,032	0,304
Модель 6а. ЗП - Фантазирование и надежда на внешние силы; $R^2 = 0,211$; $F(3,103) = 9,187$; $p < 0,001$					
Жизнестойкость	-0,066	0,017	-0,358	-3,945	< 0,001
Общие признаки ТЖС	0,058	0,072	0,075	0,808	0,421
Необходимость быстрого реагирования	0,122	0,054	0,205	2,270	0,025
Константа	9,747	2,194		4,442	< 0,001
Модель 6б. ЗП - Фантазирование и надежда на внешние силы; $R^2 = 0,206$; $F(2,104) = 13,499$; $p < 0,001$					
Жизнестойкость	-0,069	0,016	-0,373	-4,240	< 0,001
Необходимость быстрого реагирования	0,131	0,052	0,221	2,509	0,014
Константа	10,901	1,662		6,558	< 0,001

Было построено 6 прогностических регрессионных моделей, характеризующих зависимость между способами копинга, жизнестойкостью и критериями когнитивного оценивания трудной ситуации. Все построенные модели оказались статистически значимыми (для всех F и t значение $p < 0,05$). Для всех моделей распределение стандартизированных остатков соответствует нормальному виду (значения As и Kur находятся в пределах от -1 до +1), а значение d критерия Дарбина-Уотсона находится в интервале от 1,5 до 2,5, что свидетельствует об отсутствии автокорреляции остатков.

Для трех способов копинга: *планомерное решение проблемы*, *позитивная переоценка* и *самообвинение* только *жизнестойкость* оказалась статистически значимым предиктором.

В модели 1 11,2% дисперсии зависимой переменной *планомерное решение проблемы* объясняется влиянием независимой переменной *жизнестойкость*. В модели 2 14,3% дисперсии зависимой переменной *позитивная переоценка* объясняется влиянием переменной *жизнестойкость*. В модели 3 только 3,9% дисперсии переменной *самообвинение* объясняется влиянием переменной *жизнестойкость*. Для моделей 1-3 распределение стандартизированных остатков соответствует нормальному виду (для модели 1 $As = 0,117$, $Kur = 0,154$, $d = 1,841$; для модели 2 $As = 0,149$, $Kur = -0,185$, $d = 1,864$; для модели 3 $As = 0,381$, $Kur = -0,472$, $d = 1,976$).

Таким образом, для таких способов совладания с трудной жизненной ситуацией, как *планомерное решение проблемы*, *позитивная переоценка* и *самообвинение* предиктором является только *жизнестойкость*, а критерии когнитивного оценивания не влияют на выбор субъектом данных способов копинга. Доля объяснимой дисперсии для данных способов копинга варьирует от 3,9% до 14,3%, что свидетельствует о существовании дополнительных факторов, обуславливающих такой выбор способов копинга. Чем выше жизнестойкость, тем чаще субъекты, совладая с трудной ситуацией, будут выбирать способы копинга – *планомерное решение проблемы* и *положительная переоценка*; чем ниже жизнестойкость, тем чаще будут использовать копинг *самообвинение*. Жизнестойкость связана с готовностью личности прилагать усилия, направленные на изменение ситуации и своего отношения к ней. Жизнестойкие субъекты обладают способностью направлять свои усилия либо на решение трудной задачи, либо на переосмысления себя в ней, своего преимущества в трудном положении. Низкие значения жизнестойкости способствуют принятию субъектом вины и ответственности на себя за сложившуюся ситуацию.

В модели 4 в качестве предиктора выбора способов копинга выступает критерий когнитивной оценки ситуации. В данной модели 4,3% дисперсии зависимой переменной *обращение за поддержкой к социальному окружению* объясняется влиянием независимой переменной *трудности прогнозирования ситуации*. Для данной модели распределение стандартизированных остатков соответствует нормальному ($As = 0,223$; $Kur = -0,601$; $d = 1,911$). Итак, как только у субъекта оценивания ТЖС возникают трудности с прогнозом возникновения, развития или завершения ситуации, то он испытывает сильные эмоции, которые являются индикатором ее трудности. У каждого человека свой репертуар отрицательных эмоций. Чем они сильнее, тем меньше возможностей рационально действовать в ситуации трудностей. Поэтому, чтобы эффективно совладать с трудностями, субъект обращается за поддержкой к социальному окружению, т.е. пытается разрешить ситуацию с "помощью других людей". Поддержка как способ совладания может быть: эмоциональной (стремление выговориться, поделиться своими переживаниями с близкими людьми, получить сочувствие), инструментальной (обращение к профессиональной помощи, просьба о конкретной помощи) и информационной (поиск информации, совета о путях выхода из ситуации).

В регрессионных моделях 5 и 6 предикторами являются и *жизнестойкость*, и *субъективные критерии оценки ситуации*. Модель 5 позволяет объяснить 28,9% дисперсии зависимой переменной *противостояние*, что является приемлемым значением для психологических исследований. Распределение стандартизированных остатков соответствует нормальному виду ($As = -0,079$; $Kur = -0,291$; $d = 1,924$). Все предикторы, включенные в модель, оказались статистически значимыми. Анализ регрессионных коэффициентов предикторов в модели позволяет

сделать вывод, что *жизнестойкость* ($\beta = 0,492$) вносит больший вклад в изменчивость зависимой переменной *противостояние*, чем предиктор *общие признаки ТЖС* ($\beta = 0,367$). Таким образом, предпочтение способа копинга *противостояние* обусловлено большей выраженностью жизнестойкости и оценкой ситуации как значимой для субъекта, вызывающей беспокойство и требующей высоких затрат ресурсов.

Модель 6а оказалась статистически значимой $F(3,103) = 9,187$; $p < 0,001$. Однако предиктор *общие признаки ТЖС* оказался статистически незначимым ($t = 0,808$; $p = 0,421 > 0,05$) в данной модели.

Далее была построена новая модель 6б из которой предиктор *общие признаки ТЖС* был исключен. Новая модель 6б оказалась статистически значимой $F(2,104) = 13,499$; $p < 0,001$ и позволяет объяснить 20,6% дисперсии зависимой переменной *фантазирование и надежда на внешние силы*. Распределение стандартизированных остатков соответствует нормальному виду ($A_s = 0,143$; $K_{ur} = -0,192$; $d = 2,118$). Предикторы, включенные в модель, оказались статистически значимыми. Анализ регрессионных коэффициентов предикторов в модели дает подвести итог, что *жизнестойкость* ($\beta = -0,373$) вносит больший вклад в изменчивость зависимой переменной *фантазирование и надежда на внешние силы*, чем предиктор *необходимость быстрого реагирования* ($\beta = 0,221$). Таким образом, выбор способа копинга *фантазирование и надежда на внешние силы* обусловлен влиянием как чертой личности, так и субъективной оценкой самой ситуации. Так, при увеличении на 1 балл значения зависимой переменной *жизнестойкость* значение способа копинга *фантазирование и надежда на внешние силы* уменьшится на 0,069 балла, а при увеличении на 1 балл значения переменной *необходимость быстрого реагирования* значение способа копинга *фантазирование и надежда на внешние силы* увеличится на 0,052 балла. Таким образом, чем выше жизнестойкость, тем менее склонны субъекты использовать пассивный копинг – уходить в мечты, перекладывать ответственность на происходящее на внешние силы; чем сильнее субъекты акцентируют свое внимание на ситуации как требующей незамедлительного реагирования и принятия решений, тем сильнее у них желание, чтобы проблема разрешилась без затрат собственных усилий и отказываются от активного преобразования ситуации.

Выводы и заключение

1. Психологические исследования совладающего поведения с ТЖС связаны с обращением к категории субъекта, большое внимание уделяется процессу когнитивного оценивания ситуации с последующей категоризацией ее как трудной. При этом подчеркивается динамичность процесса копинга – с изменением оценки ситуации может корректироваться и способ копинга с ней.

2. Актуализация личностных ресурсов совладания (внутренних и внешних), выбор конкретного способа совладания связаны как с оценкой ситуации, так и с оценкой наличия ресурсов для совладания. Жизнестойкость может быть рассмотрена в качестве метаресурса копинга, позволяющего выдерживать стрессовую ситуацию.

3. У врачей-ординаторов жизнестойкость выступает предиктором таких способов совладания, как планомерное решение проблемы, позитивная переоценка, противостояние, самообвинение, фантазирование и надежда на внешние силы (снижая склонность к двум последним из списка).

4. Критерии когнитивного оценивания являются предикторами только трех стратегий совладания – обращение за поддержкой к социальному окружению (предиктор – трудности прогнозирования), противостояние (предиктор – общие признаки ТЖС), фантазирование и надежда на внешние силы (предиктор – общие признаки ТЖС). При этом для способов копинга противостояние и фантазирование и надежда на внешние силы выявлено совместное влияние когнитивной оценки трудности ситуации и жизнестойкости.

Библиография

1. Абульханова, К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды / К.А. Абульханова. –

М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 1999. – 224 с.

2. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. – №1. – С. 3-18.

3. Белан, Е.А. Субъективный образ ситуации как фактор дифференциации поведенческих стратегий личности / Е.А. Белан // Вестник Балтийского федерального университета им. И.Канта. Сер.: Филология, педагогика, психология. – 2011. – №5. – С. 53-60.

4. Битюцкая, Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Битюцкая Екатерина Владиславовна. – М., 2007. – 31 с.

5. Битюцкая, Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Битюцкая Екатерина Владиславовна. – М., 2007. – 209 с.

6. Битюцкая, Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания / Е.В. Битюцкая // Психологическая наука и образование. – 2007. – №4. – С.87 – 93.

7. Битюцкая, Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е.В. Битюцкая // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2011. – №1. – С. 100-111.

8. Битюцкая, Е.В. Методика диагностики когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций / Е.В. Битюцкая // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 26-28 сентября 2013 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им Н.А. Некрасова, 2013. – Т.2. – С.276-278.

9. Битюцкая, Е.В. Опросник способов копинга: методическое пособие / Е.В. Битюцкая. – М.: ИИУ МГОУ, 2015. – 80 с.

10. Битюцкая, Е.В. К вопросу о субъективной и объективной трудности жизненной ситуации / Е.В. Битюцкая, В.А. Петровский // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф., Кострома, 22-24 сентября 2016 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им Н.А. Некрасова, 2016. – Т.1. – С.17-19.

11. Знаков, В.В. Понимание экзистенциальных событий и критических ситуаций человеческого бытия / В.В. Знаков // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф., Кострома, 22-24 сентября 2016 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им Н.А. Некрасова, 2016. – Т.1. – С.30-32.

12. Круглова, Е.А. Жизнестойкость в организационном контексте / Е.А. Круглова, М.А. Круглова // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф., Кострома, 22-24 сентября 2016 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: Изд-во КГУ им Н.А. Некрасова, 2016. – Т.2. – С.170-171.

13. Леонов, Н.И. Конфликтология: общая и прикладная / Н.И.Леонов. – 4-е изд., пер. и доп. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 395 с.

14. Леонова, И.Ю. Доверие как ресурс совладания с трудной жизненной ситуацией / И.Ю. Леонова, И.Н. Леонов // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф., Кострома, 22-24 сентября 2016 г.: в 2 т. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им Н.А. Некрасова, 2016. – Т.1. – С.223-226.

15. Леонтьев, Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых понятий // Психология Стресса и совладающего поведения : материалы II Международ. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им Н.А. Некрасова, 2010. – Т.2. – С.40-42.
16. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А.Леонтьев, Е.И.Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
17. Наследов, А.Д. IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных / А.Наследов. – СПб.: Питер, 2013. – 416 с.
18. Петрова, Е.А. Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения: автореф. дис. ... канд. психол. наук:19.00.13 / Петрова Евгения Анатольевна. – М., 2008. – 26 с.
19. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.
20. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А.Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.
21. Фоминова, А.Н. Жизнестойкость личности. Монография / А.Н.Фоминова. – М.: МПГУ, 2012. – 152 с.
22. Фризен, М.А. Жизнестойкость как внутренний ресурс профессиональной деятельности педагога / М.А. Фризен. // Организационная психология. – 2018. – Т.8. – №2. – С.72-85.
23. Bartone, P.T. Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? / P.T. Bartone // Military Psychology. – 2006. – Vol. 18. – P. 131–148.
24. Bartone, P.T. Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: A prospective study / P.T. Bartone, D.R. Kelly, M.D. Matthews // International Journal of Selection and Assessment. – 2013. – Vol. 21. – №2. – P. 200–210.
25. Hudek-Knezevic, J. The effects of dispositional and situational coping, perceived social support, and cognitive appraisal on immediate outcome / J. Hudek-Knezevic, I. Kardum // Europ. J. of Psychol. Assessment. – 2000. – Vol. 16. – № 3. – P. 190 – 201.
26. Kowalski, C.M. Hardiness, Perseverative Cognition, Anxiety, and Health-Related Outcomes: A Case for and Against Psychological Hardiness / C.M. Kowalski, J.A. Schermer. // Psychological Reports. – 2019. – Vol. 122. – №6. – P. 2096–2118.
27. Lazarus R. Stress, appraisal and coping / R. Lazarus, S. Folkman. – N. Y.: Springer Publishing Company, 1984. – 460 p.
28. Maddi, S.R. Hardiness: An operationalization of existential courage / S.R. Maddi. // Journal of Humanistic Psychology. – 2004. – Vol. 44. – № 3. – P. 279–298.

HARDINESS AND COGNITIVE APPRAISAL OF DIFFICULT LIFE SITUATION AS PREDICTORS OF COPING STRATEGIES

DOI: 10.25629/HC.2021.04.08

Leonova E.N.

Udmurt State University

Abstract. With all the variety of studies of coping behavior, it is still relevant to study the determinants of coping to predict how a person copes with difficult situations. The paper presents the results of an empirical study of predictors of coping strategies with difficult professional situations among medical residents. Types of cognitive appraisal and hardiness were considered as predictors. Both the independent and joint impact of the predictors on the choice of coping strategies were revealed. It was shown that hardiness, as an internal resource of coping, actualizes the choice of such coping strategies as planful problem-solving, positive reappraisal and self-accusation. Predictors of coping strategies confrontative coping, fantasizing were hardiness and types of cognitive appraisal. But the impacts of predictor hardiness were higher than of types of cognitive appraisal. Type of cognitive appraisal difficulties in predicting the development of the situation was a predictor of coping strategy seeking social support.

Keywords: difficult life situation, coping behavior, coping, cognitive appraisal, hardiness.

References

1. Abul'hanova, K.A. *Psihologiya i soznanie lichnosti (Problemy metodologii, teorii i issledovaniya real'noj lichnosti): Izbrannye psihologicheskie trudy* [Psychology and consciousness of personality (Problems of methodology, theory and research of a real personality): Selected psychological works]. Moscow: Moscow Psychological and Social Institute; Voronezh: "MODEK" Publ., 1999. 224 p.
2. Antsyferova, L.I. [Personality in difficult living conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection]. *Psihologicheskij zhurnal*. 1994. Vol. 15. No. 1. P. 3-18. In Rus.
3. Belan, E.A. [Subjective image of the situation as a factor of differentiation of behavioral strategies of personality]. *Vestnik Baltijskogo federal'nogo universiteta im. I.Kanta. Ser. : Filologiya, pedagogika, psihologiya*. 2011. No. 5. P. 53-60. In Rus.
4. Bityutskaya, E.V. *Kognitivnoe ocenivanie i strategii sovladaniya v trudnyh zhiznennyh situatsiyah* [Cognitive appraisal and coping strategies in difficult life situations]. Dis. cand. psychol. sci. thesis. Moscow, 2007. 31 p.
5. Bityutskaya, E.V. *Kognitivnoe ocenivanie i strategii sovladaniya v trudnyh zhiznennyh situatsiyah* [Cognitive appraisal and coping strategies in difficult life situations]. Dis. cand. psychol. sci. Moscow. 2007. 209 p.
6. Bityutskaya, E.V. [Difficult life situation: cognitive appraisal criteria]. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie*. 2007. No. 4. P. 87 – 93. In Rus.
7. Bityutskaya, E.V. [Modern approaches to the study of coping with difficult life situations]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psihologiya*. 2011. No. 1. P. 100 - 111. In Rus.
8. Bityutskaya, E.V. Metodika diagnostiki kognitivnogo ocenivaniya trudnyh zhiznennyh situatsij [Technique of diagnostic of difficult life situations cognitive appraisal]. *Psihologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitie: materialy III Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., Kostroma, 26-28 sentyabrya 2013*. Kostroma: KGU im N.A. Nekrasova. 2013. Vol. 2. P.276-278.
9. Bityutskaya, E.V. *Oprosnik sposobov kopinga: metodicheskoe posobie* [Coping strategies questionnaire: methodological guide]. M.: IIU MGOU, 2015. 80 p.
10. Bityutskaya, E.V., Petrovsky, V.A. *K voprosu o sub"ektivnoj i ob"ektivnoj trudnosti zhiznennoy situatsii* [On the question of the subjective and objective difficulties of a life situation]. *Psihologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitie: materialy IV Mezhdunar. nauch. konf., Kostroma, 22-24 sentyabrya 2016*. Kostroma: KGU im N.A. Nekrasova, 2016. Vol. 1. P. 17-19.
11. Znakov, V.V. Ponimanie ekzistencial'nyh sobytij i kriticheskikh situatsij chelovecheskogo bytiya [Understanding existential events and critical situations of human existence]. *Psihologiya stressa i*

sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitie: materialy IV Mezhdunar. nauch. konf., Kostroma, 22-24 sentyabrya 2016. Kostroma: KGU im N.A. Nekrasova, 2016. Vol. 1. P. 30–32.

12. Kruglova, E.A. Kruglova, M.A. Zhiznestojkost' v organizacionnom kontekste [Hardiness in an organizational context]. *Psihologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitie*: materialy IV Mezhdunar. nauch. konf., Kostroma, 22-24 sentyabrya 2016. Kostroma: KGU im N.A. Nekrasova, 2016. Vol. 2. P. 170-171.

13. Leonov, N.I. Konfliktologiya: obshchaya i prikladnaya [Conflictology: general and applied]. Moscow: Yurajt, 2019. 395 p.

14. Leonova, I.U., Leonov, I.N. Doverie kak resurs sovladaniya s trudnoj zhiznennoj situaciej [Trust as a resource for coping with a difficult life situation]. *Psihologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: resursy, zdorov'e, razvitie: materialy IV Mezhdunar. nauch. konf.*, Kostroma, 22-24 sentyabrya 2016. Kostroma: KGU im N.A. Nekrasova, 2016. Vol. 1. P. 223-226.

15. Leontiev, D.A. Psihologicheskie resursy preodoleniya stressovykh situacij: k utochneniyu bazovykh ponyatij [Psychological resources to cope with stressful situations: to clarify basic concepts]. *Psihologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: materialy II Mezhdunar. nauch.-prakt. konf.* Kostroma: KGU im N.A. Nekrasova, 2010. Vol. 2. P. 40-42.

16. Leontiev, D.A. Rasskazova, E.I. *Test zhiznestoykosti* [Vitality test]. Moscow, Smysl, 2006. 63 p.

17. Nasledov, A.D. *IBM SPSS Statistics 20 i AMOS: professional'nyj statisticheskij analiz dannyh* [IBM SPSS Statistics 20 and AMOS: professional statistical data analysis]. St. Petersburg: Piter, 2013. 416 p.

18. Petrova, E.A. *Mezhpokolennye otnosheniya kak resurs sovladayushchego povedeniya* [Intergenerational relationships as a resource for coping behavior]: dis. ... cand. psychol. sci. thesis. Moscow, 2008. 26 p.

19. *Sovladayushchee povedenie: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy* [Coping behavior: current state and prospects]. Zhuravlev A.L., Kryukova T.L., Sergienko E.A. (ed.). Moscow: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2008. 474 p.

20. Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste [Stress, burnout, coping in the modern context]. Zhuravlev A.L., Sergienko E.A. (ed.). Moscow: Institute of Psychology RAS Publ., 2011. 512 p.

21. Fominova, A.N. *Zhiznestojkost' lichnosti* [Hardiness of the personality]. Moscow: MPGU, 2012. 152 p.

22. Frizen, M.A. [Hardiness as an internal resource of a teacher's professional activity]. *Organizacionnaya psihologiya*. 2018. Vol. 8. No. 2. P. 72-85. In Rus.

23. Bartone, P.T. Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? / P.T. Bartone // *Military Psychology*. – 2006. – Vol. 18. – P. 131–148.

24. Bartone, P.T. Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: A prospective study / P.T. Bartone, D.R. Kelly, M.D. Matthews // *International Journal of Selection and Assessment*. – 2013. – Vol. 21. – №2. – P. 200–210.

25. Hudek-Knezevic, J. The effects of dispositional and situational coping, perceived social support, and cognitive appraisal on immediate outcome / J. Hudek-Knezevic, I. Kardum // *Europ. J. of Psychol. Assessment*. – 2000. – Vol. 16. – № 3. – P. 190 – 201.

26. Kowalski, C.M. Hardiness, Perseverative Cognition, Anxiety, and Health-Related Outcomes: A Case for and Against Psychological Hardiness / C.M. Kowalski, J.A. Schermer. // *Psychological Reports*. – 2019. – Vol. 122. – №6. – P. 2096–2118.

27. Lazarus R., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. – N. Y.: Springer Publishing Company, 1984. – 460 p.

28. Maddi, S.R. Hardiness: An operationalization of existential courage // *Journal of Humanistic Psychology*. – 2004. – Vol. 44. – № 3. – P. 279–298.