

УДК: 159.9

© Лук'янова Т., 2012 р.

Т. Лук'янова

Національний університет
імені В.Н. Каразіна, м. Харків

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ, ЇЇ КОМПОНЕНТІВ ТА МОДЕЛЕЙ ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ У СТУДЕНТІВ

Розглядаються результати дослідження взаємозв'язків між життєстійкістю її компонентами, особистісними рисами та моделями поведінки в стресовій ситуації. Встановлено, що взаємозв'язки між особистісними рисами та моделями поведінки в стресовій ситуації обумовлені двома факторами – конструктивним та неконструктивним копінгом.

Ключові слова: життєстійкість; особистісні риси; моделі копінг-поведінки.

Т. Лук'янова

ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ, ЕЕ КОМПОНЕНТОВ И МОДЕЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ У СТУДЕНТОВ

Рассматриваются результаты исследования взаимосвязей между жизнестойкостью ее компонентами, личностными чертами и моделями поведения в стрессовой ситуации. Установлено, что взаимосвязи между личностными чертами и моделями поведения в стрессовой ситуации обусловлены двумя факторами – конструктивным и неконструктивным копингами.

Ключевые слова: жизнестойкость; личностные черты; модели копинг-поведения.

T.Lukjanova

RESEARCH OF INTERRELATION OF HARDINESS OF ITS COMPONENTS AND BEHAVIOUR MODELS IN THE STRESSFUL SITUATION AT STUDENTS

The results of studying the relationship between the hardiness of its components, personality traits and behaviors in a stressful situation. Established that the relationship between personality traits and behaviors in a stressful situation due to two factors – the constructive and unconstructive coping.

Key words: hardiness; personality traits; models of coping behavior.

Постановка проблеми.

Сучасне життя характеризується надзвичайною потребою в адаптації людини із-за соціальних і технологічних умов, що швидко міняються. Нездатність і невміння людини упоратися із стресом є основою для розладу здоров'я, погіршення якості життя в різних сферах.

Кожна людина стикається з необхідністю вирішувати складні психологічні проблеми і, пов'язані з ними ситуації, протягом усього свого життя. При цьому

вона прагне до того, щоб впоратися з ними найбільш ефективним чином. Від індивідуальної переваги способів вирішення несприятливих життєвих ситуацій і створення сприятливих, залежить психологічне, психосоматичне і соціальне благополуччя людини. Від того, наскільки ефективно людина справляється із завданнями, що висуваються життям, залежить наскільки гармонійно вона розвивається як особа, наскільки повно розкривається її індивідуальність. Отже, чи оптимально складається її спосіб життя, чи задоволена людина собою і життям, своїм місцем в соціумі.

Одним із напрямків дослідження проблеми психічної регуляції поведінки людини в несприятливих стресогенних і травмуючих ситуаціях є вивчення ролі особистості в подоланні екстремальних впливів. Але, як відмічає В.О. Бодров, область, що досліджує систему і структуру якостей і властивостей людини, що успішно справляється зі стресом, потребує подальшого розвитку психологічною наукою [2].

Аналіз останніх досягнень та публікацій

Нині склалося два підходи в дослідженнях поведінки опанування життєвих труднощів – ситуаційний та диспозиційний. З точки зору першого, поведінка людини в стресовій ситуації обумовлюється ситуаційними перемінними, а особистісні характеристики являються слабкими предикторами вибору певної поведінки опанування. Представники диспозиційного підходу, навпаки, відмічають, що люди мають послідовні копінг-стилі або диспозиції, які використовуються в широкому спектрі ситуацій, і вони зв'язані з рисами особистості [1; 2; 4].

Більшість авторів, що представляють диспозиційний підхід, в дослідженнях обмежуються особистісними конструктами так званого «середнього» рівня, такими як оптимізм, тривожність, самоефективність, локус-контроля, риси пов'язані з досягненнями, – поведінка типу А, перфекціонізм.

В зарубіжній літературі представлені результати ряду досліджень зв'язку життєстійкості («hardiness») з психологічними, клінічними і поведінковими перемінними, що відбивають різного роду проблеми і порушення.

У дослідженнях V. Florian, M. Mikulincer, O. Taubman [10], було виявлено, що показник вираженості контролю позитивно впливає на розумове здоров'я, викликає зниження оцінки загрози події, сприяє переоцінці події і стимулює до використання стратегій поведінки, орієнтованих на рішення проблем і пошук підтримки.

Дослідження P.G. Williams, D.J. Wiebe, T.W. Smith [15], показали, що життєстійкість позитивно зв'язана з адаптивними стратегіями подолання стресових ситуацій і негативно – з дезадаптивними стратегіями поведінки.

C.S. Carver та ін. виявили позитивні зв'язки між особистісною перемінною життєстійкість і плануванням та активним подоланням стресу [7]. В дослідженні, проведеному G.D. Bishop зі співавторами [6], показано, що особи, які мали високі оцінки за життєстійкістю, як правило, щоб впоратися з важкою ситуацією звертаються або до безпосереднього вирішення проблеми або до позитивного перегляду проблеми. Ті, хто мав низькі оцінки за особистісною характеристикою життєстійкість, щоб впоратися з проблемою вдаються до використання емоційних копінг-стратегій, таких як прийняття бажаного за дійсне і самозвинувачення.

Д.О. Леонт'єв та Є.І. Рассказова також отримали дані, що свідчать про негативний зв'язок життєстійкості з уникненням і пошуком соціальної підтримки, а також про позитивний зв'язок з плануванням і позитивною переоцінкою [5]. Життєстійкість розглядається цими авторами як ключова особистісна перемінна, що опосередковує вплив стресогенних чинників на успішність діяльності, а також на соматичне і душевне здоров'я в цілому.

Що стосується досліджень взаємозв'язків інших особистісних конструктів, то C.S. Carver і M.F. Scheier [8] виявили позитивні зв'язки між оптимізмом і стратегіями рішення проблем, такими як планування і активне подолання.

N.S. Endler та J.D. Parker [9] встановили, що особистісна тривожність негативно пов'язана з проблемно-орієнтованим подоланням, але позитивно корелює з емоційно-орієнтованим подоланням і запобіганням.

G.D. Bishop та ін. [6] також виявили позитивні взаємозв'язки між тривожністю і емоційно-орієнтованим копінгом і негативні кореляції між особистісною і реактивною тривожністю і активним подоланням. Автори показали, що високі бали по нейротизму також пов'язані з емоційно-орієнтованою стратегією подолання.

Шкали так званої «великої п'ятірки» також розглядалися у зв'язку зі стресом та поведінкою подолання.

В дослідженні, проведеному J.A. Penley та J. Tomaka, [14], було виявлено, що нейротизм негативно зв'язаний зі сприйняттям здібності впоратися із ситуацією і мав високі зв'язки із негативними емоціями, особливо з такими емоціями, як страх, самозвинувачення та тривога. Дружелюбність має позитивні відношення із самооцінкою щастя і особистості, що мають високий бал за цією шкалою, вважають за краще більше покладатися на емоційно-орієнтовану стратегію подолання. Екстраверсія продемонструвала позитивні зв'язки з задоволеністю собою, гордістю та щастям, і виявила негативні кореляції зі страхом та стресом. Відкритість досвіду має негативну кореляцію з емоційно-орієнтованим копінгом, в той час як попередні дослідження показали позитивні зв'язки [11].

В роботах інших авторів виявлено, що екстраверсія має позитивні зв'язки з проблемно-орієнтованим копінгом [6, 13] і позитивною переоцінкою [11].

Результати дослідження J.A. Penley та J. Tomaka також показали, що особи, які мають високі оцінки за шкалою «сумлінність» сприймали себе як такими, що в змозі задовольнити вимогам ситуації. Це узгоджується з уявленнями про добросовісних осіб як само дисциплінованих і орієнтованих досягнення [12]. Самодисципліна і цілеспрямована поведінка, що характерна для осіб з високорозвиненою сумлінністю, може також пояснити, позитивні зв'язки з

активним або зосередженим на проблемі подоланням [13]. З іншого боку Bishop та ін. [6] виявили, що сумлінність мала негативну кореляцію з копінгом уникнення.

Таким чином, дослідження взаємозв'язків між особистісними рисами та стратегіями подолання стресу характеризуються певними протиріччями, дає підставу для проведення додаткових досліджень.

Мета дослідження – виявити структуру взаємозв'язків особистісних рис та моделей поведінки в стресовій ситуації.

Гіпотеза – життєстійкість, її компоненти та особистісні риси будуть позитивно корелювати із конструктивними копінг-стратегіями і негативно – із неконструктивними.

Методи дослідження.

Для дослідження життєстійкості використовувалася версія тесту життєстійкості (ТЖС) С. Мадді в адаптації Д.О. Леонт'єва, Є.І. Рассказової [5]. Запитальник орієнтований на вимір установок, що допомагають справлятися із складними життєвими ситуаціями. Для оцінки стратегій і моделей опанування використовувався запитальник SACS – «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла, створений на основі багатовимірної моделі поведінки, модифікований Н.Є. Водоп'яною [3]. Цей запитальник дозволяє оцінити особливості поведінки в складних (стресових) ситуаціях і відбиває міру переваги тієї або іншої моделі поведінки.

Особистісні риси вивчалися за допомогою п'яти факторного особистісного запитальника (5PFQ) у інтерпретації О.Б. Хромова. Методика дозволяє виміряти п'ять рис особистості: екстраверсію, Дружелюбність, самоконтроль, нейротизм, відкритість досвіду.

Статистична обробка отриманих даних проводилася за допомогою кореляційного та факторного аналізу.

Вибірка. У дослідженні брали участь студенти в кількості 130 чоловік (72 чоловіки і 58 жінок).

Результати дослідження.

У табл. 1 представлені коефіцієнти кореляції життєстійкості її компонентів з стратегіями подолання. Як видно з табл. 1, отримано 20 статистично значущих коефіцієнтів кореляції між перемінними, що розглядаються. За виключенням таких моделей поведінки в стресовій ситуації як «соціальний контакт» та «соціальна підтримка» всі інші моделі подолання мають від одного до чотирьох статистично значущих кореляційних зв'язків із життєстійкістю та її компонентами. Звертає на себе увагу той факт, що стратегія подолання стресових ситуацій – «асертивні дії» має позитивні зв'язки із такими компонентами життєстійкості як «залученість» ($r = 0,44$; $p < 0,001$), «контроль» ($r = 0,35$; $p < 0,001$) та загальним показником життєстійкості ($r = 0,34$; $p < 0,001$).

Такі моделі поведінки в стресовій ситуації, як «імпульсивні дії», «унікнення», «асоціальні дії» та «агресивні дії» виявили негативні значущі зв'язки із усіма шкалами життєстійкості.

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між моделями поведінки в стресовій ситуації, життєстійкістю та її компонентами

Перемінні	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість
Асертивні дії	0,44***	0,35***	-0,05	0,34***
Соціальний контакт	-0,04	0,01	0,06	-0,00
Соціальна підтримка	-0,06	-0,01	0,07	-0,02
Обережні дії	-0,12	-0,03	-0,23**	-0,13
Імпульсивні дії	-0,29**	-0,43***	-0,27**	-0,39***
Уникнення	-0,20*	-0,33***	-0,33***	-0,31***
Маніпулятивні дії	-0,09	-0,05	-0,21*	-0,12
Асоціальні дії	-0,18*	-0,18*	-0,28**	-0,21*
Агресивні дії	-0,24**	-0,39***	-0,37***	-0,37***

Примітка. * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Стратегії «обережні дії» та «маніпулятивні дії» виявили по одній негативній кореляції із шкалою життєстійкості – «прийняття ризику» ($r = 0,23$; $p < 0,01$ та

$r = 0,21$ $p < 0,05$ відповідно). Психологічний зміст цих зв'язків полягає в тому, що чим більше особистість схильна до використання даних моделей поведінки в стресовій ситуації, тим менше вона переконана в тому, що все, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, що витягуються з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Тобто особистості, які вдаються до використання обережних дій та маніпуляції в стресових ситуаціях, не схильні до особистісного розвитку через активне засвоєння знань із досвіду з наступним його використанням.

У табл. 2 представлені кореляційні зв'язки між особистісними рисами з «великої п'ятірки» та моделями поведінки в стресовій ситуації. З табл. 2 видно, що всі п'ять особистісних факторів статистично значуще зв'язані із моделями поведінки в стресовій ситуації.

Звертає на себе увагу те, що особистісні фактори екстраверсія, Дружелюбність, самоконтроль та відкритість досвіду мають статистично значущі позитивні кореляції з такими моделями поведінки в стресовій ситуації, як асертивні дії, соціальний контакт, соціальна підтримка, обережні дії (коефіцієнти кореляції лежать в діапазоні від $0,29$; $p < 0,05$ до $0,59$; $p < 0,001$). Перераховані моделі поведінки, в свою чергу, мають тісні зв'язки між собою і згідно моделі С. Хобфолла відносяться до активних та просоціальних стратегій подолання.

Особистісний фактор нейротизм позитивно зв'язаний з такими моделями поведінки, як імпульсивні дії ($r = 0,53$; $p < 0,001$), уникання ($r = 0,33$; $p < 0,01$), асоціальні дії ($r = 0,23$; $p < 0,05$) та агресивні дії ($r = 0,49$; $p < 0,001$). Вказані моделі поведінки утворюють, згідно С. Хобфоллу, активні або пасивні асоціальні стратегії і відносяться до неконструктивних стратегій копіngu. В табл. 3 представлені результати кореляційного аналізу між життєстійкістю, її компонентами та особистісними рисами «великої п'ятірки». Дані, поміщені в табл. 3, свідчать про те, що як окремі компоненти життєстійкості, так і загальна шкала мають сильні негативні зв'язки ($p < 0,001$) із особистісною рисою нейротизм. Це підтверджує уявлення про те, що високий рівень вираженості цих

компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого оволодіння.

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між моделями поведінки в стресовій ситуації та особистісними рисами

Перемінні	Екстраверсія	Дружелюбність	Самоконтроль	Нейротизм	Відкритість досвіду
Асертивні дії	0,37***	0,44***	0,59***	0,05	0,44***
Соціальний контакт	0,38***	0,52***	0,38***	0,10	0,36***
Соціальна підтримка	0,33***	0,57***	0,25**	0,08	0,44***
Обережні дії	0,16	0,29***	0,36***	0,06	0,36***
Імпульсивні дії	0,21*	0,27**	-0,03	0,53***	0,20*
Уникнення	0,20*	0,05	-0,09	0,29***	0,11
Маніпулятивні дії	0,31***	0,36***	0,37***	-0,06	0,31***
Асоціальні дії	0,31***	0,14	0,27**	0,13	0,29***
Агресивні дії	0,17*	-0,05	-0,11	0,49***	0,08

Примітка. * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки між життєстійкістю її компонентами та особистісними рисами

Перемінні	Екстраверсія	Дружелюбність	Самоконтроль	Нейротизм	Відкритість досвіду
Залученість	0,24**	0,33***	0,38***	-0,39***	0,29***
Контроль	0,18*	0,29***	0,48***	-0,50***	0,39***
Прийняття ризику	0,07	0,08	0,07	-0,35***	0,01
Життєстійкість	0,21*	0,30***	0,40***	-0,48***	0,30***

Примітка. * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

З екстраверсією, прихильністю, самоконтролем та відкритістю досвіду життєстійкість та її компоненти – залученість та контроль мають достовірно значущі кореляційні зв'язки. Компонент життєстійкості – прийняття ризику не корелює з даними рисами особистості.

Значущі тісні кореляційні зв'язки між досліджуваними перемінними дозволяють припустити, що вони обумовлені невеликим числом латентних факторів. З метою уникнення ефекту мультиколінеарності ми включили в вихідні дані показники за окремими субшкалами тесту життєстійкості і не враховували загальний показник.

Факторний аналіз проводився методом головних компонент з подальшим обертанням за критерієм варімакс (з нормалізацією по Кайзеру). міркувань змістовної інтерпретації результатів аналізу ми зупинилися на двох факторному рішенні. Отримана факторна структура представлена в табл. 4.

Таблиця 4

Факторна структура даних

Перемінні	Фактор 1	Фактор 2
Екстраверсія	0,742	
Дружелюбність	0,870	
Самоконтроль	0,836	
Нейротизм		0,596
Відкритість досвіду	0,839	
Залученість		-0,644
Контроль	0,419	-0,730
Прийняття ризику		-0,598
Ассертивні дії	0,546	
Соціальний контакт	0,630	
Соціальна підтримка	0,575	
Обережні дії	0,498	0,436
Імпульсивні дії		0,669
Уникнення		0,750
Маніпулятивні дії	0,487	0,449
Асоціальні дії		0,647
Агресивні дії		0,796
<i>Відсоток поясненої дисперсії</i>	28,3	25,3

Примітка. В таблиці представлені навантаження $> |0,4|$

До першого фактору (факторна вага – 28,3 %) із позитивними значеннями увійшли (перераховані в порядку убавання величини факторного навантаження): дружелюбність, відкритість досвіду, самоконтроль, екстраверсія із запитальника 5PFQ, «соціальний контакт», «соціальна підтримка, «асертивні дії», «обережні дії», «маніпулятивні дії» із запитальника SACS та субшкала «контроль» із тесту ТЖС. Як бачимо, фактор утворили перемінні, що, з одного боку, характеризують особистість схильну до співробітництва, допитливу, відповідальну, з орієнтацією на соціальні стосунки, а з іншого – орієнтовану на активні, просоціальні дії в стресовій ситуації. Змістовно цей фактор відображає таку копінг-поведінку, яку можна позначити як конструктивний просоціальний копінг.

Другий фактор (інформативність – 25,3 %) утворений такими перемінними із запитальника SACS, як: «агресивні дії», «уникнення», «імпульсивні дії», «асоціальні дії» та субшкалами тесту ТЖС – «контроль», «залученість», «прийняття ризику» (всі з негативними знаками). Крім того до складу фактору з позитивною вагою увійшла особистісна риса – нейротизм. Змістовно цей фактор відображає сторону копінг-поведінки, яка характеризує особистість тривожну, напружену схильну до асоціального неконструктивного копіngu.

Обговорення отриманих результатів

Результати кореляційного аналізу свідчать, що життестійкість та її компоненти мають статистично значущі зв'язки із моделями поведінки в стресовій ситуації. При цьому простежується певна закономірність в структурі зв'язків – позитивні кореляції характерні для життестійкості та її компонентів із активними просоціальними моделями поведінки в стресовій ситуації, а негативні – із неконструктивними асоціальними. Тобто особистості із високим рівнем вираженості життестійкості удаються до використання активних продуктивних стратегій оволодіння стресовою ситуацією і, навпаки, особистості із низьким рівнем життестійкості звертаються до непродуктивних копінг-стратегій.

Результати нашого дослідження взаємозв'язків життестійкості з копінг-стратегіями узгоджуються з даними отриманими Д.О. Леонтьєвим та

Є.І. Рассказовою, які для оцінки копінг-стратегій використовували методику Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Автори встановили, що життєстійкість корелює із продуктивними копінгами [5].

Особистісні риси з «великої п'ятірки» – екстраверсія, Дружелюбність, самоконтроль та відкритість досвіду також виявили статистично значущі позитивні кореляції з активними просоціальними стратегіями подолання: асертивні дії, соціальний контакт, соціальна підтримка. Нейротичні, тривожні особистості частіше звертаються до асоціальних активних копінгів.

При зіставленні життєстійкості та її компонентів з даними по запитальнику шкал «великої п'ятірки» зафіксовано не лише негативний зв'язок життєстійкості та її субшкал з нейротизмом, але і позитивні зв'язки з іншими рисами «великої п'ятірки» (більш сильні – з самоконтролем, відкритістю, прихильністю і, слабкіші – екстраверсією).

Виявлені кореляційні зв'язки між перемінними, що були включені у дослідження, непогано пояснюються двома факторами першого порядку, смисл яких задає латентна перемінна – конструктивність - неконструктивність копінгу.

Висновки

1. Життєстійкість та її компоненти статистично значуще й взаємопов'язані з сімома із дев'яти показниками копінг-моделей, що вивчалися. При цьому найбільш сильні позитивні взаємозв'язки спостерігаються з асертивними діями і негативні – з імпульсивними та агресивними діями.

2. Особистісні риси із «великої п'ятірки» мають достовірно значущі кореляційні зв'язки майже з усіма досліджуваними моделями поведінки в стресовій ситуації. Найбільш значущі зв'язки виявлені між нейротизмом та копінгами – імпульсивні та агресивні дії; між асертивними діями та дружелюбністю, самоконтролем, відкритістю; між дружелюбністю та соціальними контактами і соціальною підтримкою.

3. Життєстійкість та її шкали значуще зв'язані з особистісними рисами «великої п'ятірки».

4. Двохфакторна структура оптимально пояснює взаємозв'язки між життєстійкістю, особистісними рисами та копінг-стратегіями.

Список літератури

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – Т.–15. – № 1.– 1994. – С. 3-18.
2. Бодров В.А. Личностная детерминация развития и преодоления психологического стресса // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С. 235-256.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
4. Крюкова Т.Л. Стили совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 1. / Под ред. В.А. Бодрова и А.Л. Журавлева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – С. 298-316.
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
6. Bishop G.D., Tong E.M.W., Diong S.M., Enkelmann H.C., Why Y.P., Khader M. et al. The relationship between coping and personality among police officers in Singapore // Journal of Research in Personality, 2001. – N. – 35. – P. 353-374.
7. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology, 1989. – N 56(2). – P. 267-283.
8. Carver C.S., Scheier M.F. Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update. Special Issue: cognitive perspectives in health psychology. Cognitive Therapy & Research, 1992. – N 16. – P. 201-228.
9. Endler, N.S., Parker J.D. A. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. Journal of Personality and Social Psychology, 1990. – N 58. – P. 844-854.
10. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Apr. 68. – 4. – P. 687 - 695.
11. McCrae R.R., Costa Jr., P. T. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample // Journal of Personality, 1986. – N 54. – P. 385-405.
12. McCrae R.R., John O.P. An introduction to the five-factor model and its applications // Journal of Personality, 1992. – N 60. – P. 175-215.
13. Parkes, K. R. Coping in stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors and situational characteristics // Journal of Personality and Social Psychology, 1986. – N 51. – P. 1277-1292.
14. Penley J.A., Tomaka J. Associations among the big five, emotional responses, and coping with acute stress // Personality and Individual Differences. – 2002. – N 32. – P. 1215-1228.
15. Williams P.G., Wiebe D.J., Smith T.W. Coping processes as mediators of the relationship between Hardiness and health // Journal of Behavioral Medicine.– 1992.– Jun. – Vol. 15.– N 3.– P. 237-255.