УДК 159.923-026.564:316.62:159.944.4

https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-5(45)-2066-2075

Корнєва Аліна Валентинівна аспірантка кафедри соціальної психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ, тел.: (044) 239-30-17, https://orcid.org/0009-0000-6639-2340

ВПЛИВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Анотація. Аналізуючи ситуацію в нашій країні впродовж п'яти років, починаючи з пандемії, яка перейшла до повномасштабного вторгнення у 2022, коли люди перебувають у постійному стресі, напрузі, стані невизначеності тощо. Перед психологам постає непроста задача, а саме визначення особливостей переживання людьми кризових ситуацій з мінімізацією негативного впливу на особистість, збереження їх ментального здоров'я. Саме тому в нашому дослідженні представлені два ключових аспекти направленні на подолання стресу.

Ключовим поняттям нашого дослідження є життєстійкість особистості, яку часто ототожнюють із стресостійкісю та копінг-стратегіями. Люди в які мають високий рівень життєстійкості легше за інших переживають кризові ситуації та зазвичай з цих ситуацій отримують певний досвід та життєвий урок, при цьому під час подолання кризової ситуації або взагалі не витрачають внутрішні ресурси, або спроможні швидко відновити їх, без втрати працездатності і звичного темпу життя.

Копінг-стратегії або стратегії подолання, являють собою важливі механізми, які забезпечують прояв життєстійкості через поведінку людей при переживанні складних обставин. В даній статті представлені результати емпіричного дослідження виявлення специфіки взаємозв'язку між рівнем життєстійкості та копінг-стратегіями, що використовуються в умовах кризових ситуацій.

Емпірична частина дослідження, проведена на вибірці із 152 осіб віком від 20 до 55 років, що включала використання тесту життєстійкості С. Мадді та опитувальника копінг-поведінки CISS. Результати описової статистики надали інформацію про середні рівні вираженості як життєстійкості, так і різних копінг-стратегій у досліджуваній групі. Подальший кореляційний аналіз за Пірсоном дозволив виявити статистично значущі зв'язки між цими змінними.

Ключові слова: життєстійкість, копінг-стратегії, механізми подолання, кризові ситуації

Kornieva Alina Valentynivna PhD student at the Department of Social Psychology, Dragomanov Ukrainian State University, Kyiv, tel.: (044) 239-30-17, https://orcid.org/0009-0000-6639-2340

THE ROLE OF PERSONAL HARDINESS IN THE SELECTION OF COPING STRATEGIES DURING CRISIS SITUATIONS

Abstract. Over the past five years, beginning with the COVID-19 pandemic and culminating in the full-scale invasion of 2022, individuals in Ukraine have been exposed to chronic stress, emotional tension, and uncertainty. In such conditions, psychologists are faced with the urgent task of identifying how individuals experience crises and how to minimize the negative psychological impact while supporting mental health. This study focuses on two key factors in effective stress response: personal hardiness and coping strategies.

Personal hardiness, the central construct of this study, is often associated with stress resistance and the use of adaptive coping strategies. Individuals with high levels of hardiness tend to manage crisis situations more effectively, often transforming adversity into a source of growth. They either conserve internal resources or recover them quickly, maintaining functionality and routine.

Coping strategies are behavioral and cognitive mechanisms that reflect resilience in action and serve as tools for navigating difficult life circumstances. This article presents empirical findings on the relationship between personal hardiness and the coping strategies employed during crises.

The empirical study was conducted with a sample of 152 individuals aged 20 to 55. Data collection involved the Hardiness Scale by S. Maddi and the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). Descriptive statistics revealed average levels of hardiness and preferred coping styles within the sample. Pearson correlation analysis identified statistically significant relationships between hardiness levels and specific coping strategies.

Keywords: hardiness, coping strategies, resilience mechanisms, crisis situations

Постановка проблеми. В теперішній час протягом п’яти років українці перебувають у стані підвищеного стресу, пандемія COVID-19, економічна нестабільність і загострилось з початку повномасштабного вторгнення, саме в такі часи найактуальнішими стають питання протидії та відновлення психічного здоров’я. Саме в ситуаціях кризи проявляється рівень розвитку життєстійкості особистості, розглядається вітчизняними та зарубіжними дослідниками, як риса особистості і постає одним із важливих чинників для успішного подолання стресових впливів з мінімальною втратою внутрішніх ресурсів і швидкому відновленню після них [8; 9; 16].

Життєстійкість будучи інтегративною характеристикою особисті забезпечує людини здатність до протистояння кризовим ситуаціям або у

випадку реакції на них більш швидко відновитись без втрати особистісних ресурсів. Основні ключові складові цієї характеристики є: залученість, контроль та прийняття ризику, вони допомагають долати стрес.

Коли людина потрапляє до кризової ситуації, що може бути викликана різними чинниками (природними, соціально-економічними, політичними, особистісними) то особистість вдається до механізмів психологічної адаптації, якими являються копінг-стратегії, саме вони являються дієвими факторами, що визначають успішність у подоланні кризової ситуації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій одним із важливих механізмів забезпечення життєстійкості є копінг-стратегії, які визначають характер поведінки людини у стресових обставинах. Дослідження особливостей взаємозв'язку життєстійкості і копінг-стратегій на часі у багатьох науковців І. Данилюк, В. Предко [2], Г. Варіна [1], В. Олефір [7], О. Чиханцова [10] та інші.

Мета статті полягає у представленні результатів емпіричного дослідження впливу життєстійкості особистості на вибір копінг-стратегії в умовах кризових ситуацій та визначенні динаміки цих взаємозв'язків в різних вікових групах.

Виклад основного матеріалу. Життєстійкість особистості загалом виступає, як внутрішній ресурс, який допомагає людям впоратись із стресами та кризовими ситуаціями С. Кондратюк [4], Н. Мілорадова [6], О.Кокун [3], Н. Кордунова, І. Мудрак [5]. Цей феномен почав активно розроблятись в американськими психологами С.Кобасою та С.Мадді [14], це поняття включає в себе три основні складові:

- залученість (commitment) характеризує активну роль людини в своєму житті, здатність людини знаходити сенс у кризових ситуаціях. Ця складова дозволяє людям сприймати будь-які труднощі як частину життєвого шляху;
- контроль (control) виявляється у вірі людині, що вони здатні вплинути на події свого життя. Якщо в особистості високий рівень контролю то в кризових ситуаціях вони розуміють, можуть впливати на власні рішення, що сприяє відповідальному ставленню до проблеми.
- виклик (challenge) відображається в особистісному сприйнятті кризових ситуацій та змін, як можливості для особистісного зростання, а не як загрозу людини. Такі особистості спроможні вчитись на власному досвіді і сприймають труднощі, як поштовх до розвитку [3].

Таким чином, життєстійкість допомагає особистості адаптуватись до стресу та зберегти психічне здоров'я, в кризових ситуаціях перетворює труднощі на ресурс для особистісного зростання.

Термін «coping» активно використовується в американській психології з початку 1960-х років і стосується поведінки (Р. Лазарус, С. Фолкман [16]). Копінг або стратегія подолання, в психології розглядається як певна діяльність

особистості, що спрямована на підтримку та/або збереження особистого балансу між вимогами середовища і ресурсами, які відповідають цим вимогам. С. Карвер та його колеги вказують, що психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб особа змогла якнайкраще пристосуватися до вимог ситуації, оволодіти нею, послабити або пом'якшити її потреби [11].

Слід зазначити, що копінг-поведінка розглядається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, що спрямованні на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, які сприймаються особистістю як такі, що перевищують її особисті ресурси [15].

В нашій роботі ми будемо розглядати Копінг-поведіку та їх особливості представленні Н. Ендлеом і Дж. Паркером, що включає три основні стилі подолання:

1. орієнтація на завдання, цей стиль домінує в особистостей, що схильні до проблемних ситуацій через планування своїх дій та аналіз проблемної ситуації, використання цього стилю свідчить, про те, що особа намагається змінити або ситуацію або себе, щоб зменшити вплив стресора.

2. орієнтація на емоції, домінування цього стилю, загалом вказує на особистість, що зосереджується на власних емоційних переживаннях, такі особи намагаються знизити своє емоційне напруження без особистісного впливу на стресор;

3. орієнтація на уникнення, зазвичай вказує на прагненні особистості віддалитись від стресорів, він проявляється у двох субшкалах: субшкала відволікання (вона передбачає бажання особистості переключити увагу від стресора на будь-який інший вид діяльності, що не пов'язаний зі стресом (хоббі, тренування, медитація, перегляд фільмів); субшкала соціальне відволікання (проявляється в прагненні особистості пошуком підтримки в оточенні для того щоб зняти напругу, вони активно залучають соціальні ресурси для зменшення стресу) [12].

Слід зазначити, що поняття «життєстійкість» та копінг-стратегія, стратегії подолання життєвих труднощів не тотожні. Ці стратегії призначенні для подолання певних життєвих труднощів, вони виступають у ролі прийомів, алгоритмів дій, які звичні та певною мірою традиційні для особистості, а життєстійкість в своєму першочерговому понятті, виступає, як риса особистості, яка дозволяє справлятись з дистресом ефективно і сприяє особистісному розвитку.

Вибірка досліджуваних. В досліджені брали участь 152 особи віком від 20 до 55 років. Для визначення життєстійкості проведено тестування за методикою С. Мадді (адаптація Д.А. Леонтьєва, Є.І. Розказової), яка дала можливість оцінити здатність протистояти труднощам та вміння використовувати несприятливі фактори для особистісного розвитку. Методика дослід-

ження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The coping inventory for stressful situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер), показала, як людина зазвичай справляється зі стресовими ситуаціями, оцінюючи її схильність до використання стратегій, орієнтованих на завдання, емоції або уникнення. Це дало можливість зрозуміти індивідуальний профіль копінг-поведінки та визначити домінуючі способи реагування на стрес.

Першочергово ми виявили рівні розвитку життєстійкості та їх складових які показали наступні результати представлені на рисунку 1. За результатами ми бачимо, що 42,1% мають високий рівень життєстійкості, у 44,7% мають середній рівень і лише 13,2% низький рівень життєстійкості, і можуть потребувати додаткової підтримки для успішного виходу зі складної ситуації.

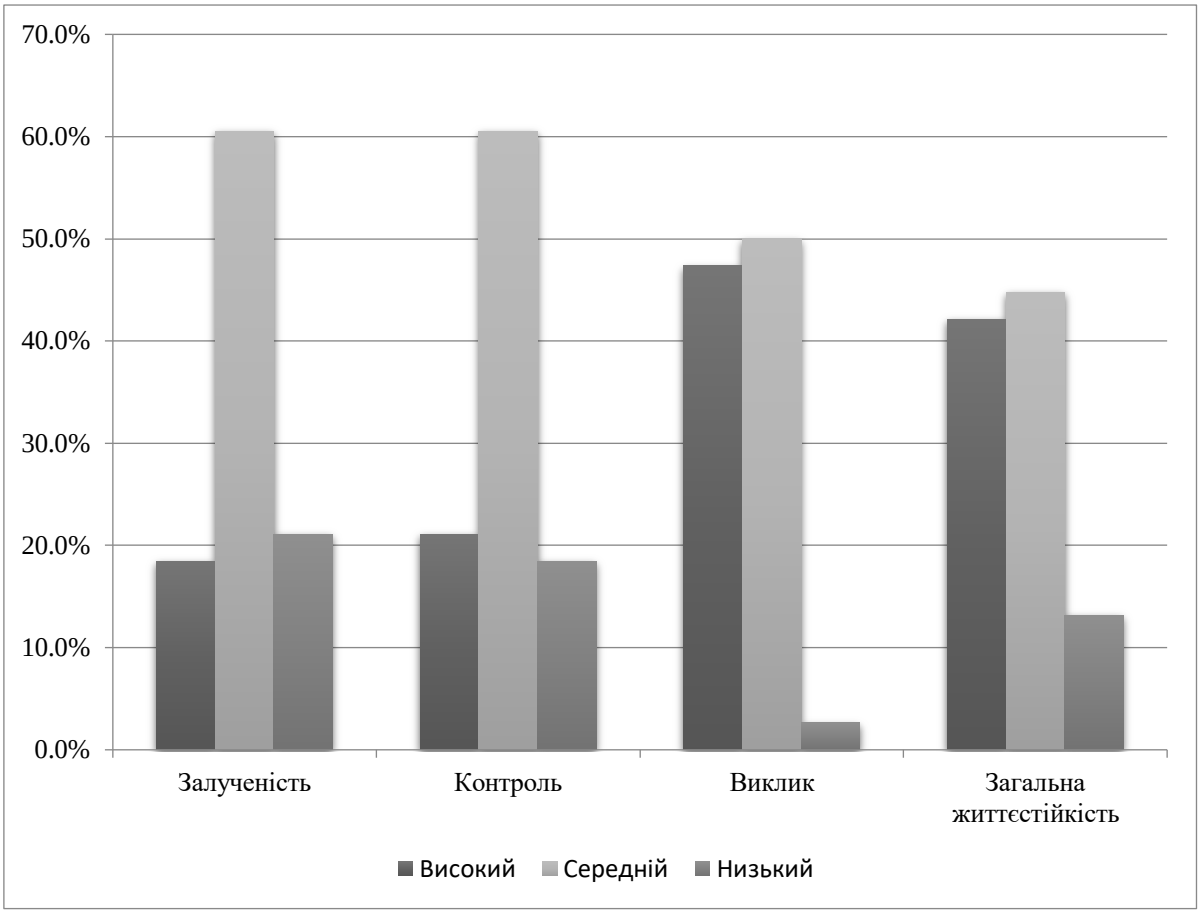

Рис.1 Рівні життєстійкості особистості

Аналізуючи складові життєстійкості то можна зробити висновок, про те, що найсильнішою складовою серед респондентів виявилась складова виклик 47,4% мають високий рівень, а найслабшою виявилась залученість, в якої високий рівень є лише у 18,4% респондентів. Більшість досліджуваних має середній рівень, як загальної життєстійкості так і її основних складових.

Наступним кроком ми визначили середній рівень життєстійкості див. Таблиця 1.

Таблиця 1

Середній рівень вираженності загального рівня життєстійкості та їх складових компонентів

Змінна	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення	Мінімальне значення у вибірці	Максимальне значення у вибірці
Життєстійкість	82.76	20.65	52	124
Залученість	37.14	9.83	21	51
Контроль	32.30	8.00	16	49
Виклик	17.45	5.11	8	28

Відповідно до результатів описової статистики, ми бачимо, що середній рівень життєстійкості у вибірці становив 82.76 балів при стандартному відхиленні 20.65, мінімальне значення склало 52 бали, а максимальне – 124. За шкалою залученості середнє значення дорівнювало 37.14 балів при стандартному відхиленні 9.83, з діапазоном від 21 до 51 балів. Показник контролю мав середнє значення 32.30 балів (стандартне відхилення = 8.00), варіюючись у межах від 16 до 49 балів. Виклик характеризувалося середнім рівнем 17.45 балів (стандартне відхилення = 5.11), мінімальним значенням 8 і максимальним – 28 балів. Наступним кроком було проведення описової статистики, яка визначають середню вираженість копінг-поведінки див таблиця 2.

Таблиця 2

Середній рівень вираженості копінг-поведінки

Змінна	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення	Мінімальне значення у вибірці	Максимальне значення у вибірці
Орієнтація на завдання	56.64	7.46	39	73
Спрямованість на емоції	43.24	9.10	24	63
Уникнення	49.70	8.44	36	69
Відволікання	23.06	4.96	11	32
Соціальне відволікання	17.74	3.56	10	23

Середній показник орієнтації на завдання становив 56.64 балів (стандартне відхилення = 7.46) при межах від 39 до 73 балів. Спрямованість на емоції мала середнє значення 43.24 балів (стандартне відхилення = 9.10), тоді як уникнення відповідало середньому рівню 49.70 балів (стандартне відхилення = 8.44). Відволікання було представлене середнім значенням 23.06 балів (стандартне відхилення = 4.96), а соціальне відволікання – 17.74 балів (стандартне відхилення = 3.56).

Для виявлення зв'язку між життєстійкістю та копінг-стратегіями, їх статистичної значущості використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона див. Таблиця 3

Таблиця 3

Взаємозв'язки життєстійкості з копінг-стратегіями (за коефіцієнтом кореляції Пірсона)

Показники життєстійкості	**Орієнтація на вирішення завдання**	**Спрямованість на емоції**	**Уникнення**	**Відволікання**	**Соціальне відволікання**
Загальна життєстійкість	0,428 (p=0,002)	-0,312 (p=0,042)	-0,187 (p=0,221)	0,105 (p=0,498)	0,224 (p=0,165)
Залученість	0,401 (p=0,005)	-0,289 (p=0,062)	-0,165 (p=0,285)	0,088 (p=0,572)	0,198 (p=0,193)
Контроль	0,452 (p=0,001)	-0,335 (p=0,028)	-0,204 (p=0,176)	0,121 (p=0,432)	0,241 (p=0,134)
Прийняття ризику	0,287 (p=0,064)	-0,221 (p=0,171)	-0,098 (p=0,528)	0,052 (p=0,743)	0,178 (p=0,247)

Орієнтація на вирішення завдання має позитивний зв'язок із загальною життєстійкістю (r=0,428, p=0,002), залученістю (r=0,401, p=0,005) та контролем (r=0,452, p=0,001). Це означає, що люди з високою життєстійкістю частіше використовують раціональні стратегії подолання стресу.

Спрямованість на емоції демонструє негативний зв'язок із життєстійкістю (особливо з контролем, r=-0,335, p=0,028), що свідчить про те, що емоційно-орієнтовані стратегії менш характерні для стійких осіб.

Уникнення, відволікання та соціальне відволікання не показали статистично значущих зв'язків із життєстійкістю (p>0,05), хоча спостерігається слабка тенденція до позитивного зв'язку з соціальним відволіканням.

Висновки. Підсумовуючи результати проведеного дослідження, можна з впевненістю стверджувати про наявність значущого взаємозв'язку між рівнем життєстійкості особистості та її схильністю до використання певних копінг-стратегій в умовах кризових ситуацій. Зокрема, було виявлено

позитивний кореляційний зв'язок між загальною життєстійкістю та орієнтацією на завдання. Це свідчить про те, що люди з вищим рівнем життєстійкості частіше схильні застосовувати раціональні та проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу, спрямовані на аналіз ситуації та планування конкретних дій для її вирішення або зменшення негативного впливу.

На противагу цьому, було зафіксовано негативний кореляційний зв'язок між життєстійкістю, особливо її компонентом контролю, та спрямованістю на емоції. Це вказує на те, що особистості з високим рівнем життєстійкості менш схильні до використання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, які фокусуються переважно на зниженні емоційного напруження без активного впливу на сам стресор.

Щодо стратегій уникнення, включаючи відволікання та соціальне відволікання, статистично значущих зв'язків з рівнем життєстійкості виявлено не було, хоча і спостерігалася слабка тенденція до позитивного зв'язку між життєстійкістю та соціальним відволіканням. Це може свідчити про те, що звернення за соціальною підтримкою може бути корисним ресурсом для осіб з різним рівнем життєстійкості в періоди стресу.

Отримані результати підкреслюють важливість розвитку життєстійкості як внутрішнього ресурсу, що сприяє ефективному подоланню кризових ситуацій через використання конструктивних копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення проблем. Подальші дослідження в цьому напрямку можуть бути спрямовані на вивчення динаміки цих взаємозв'язків у різних вікових групах та за різних типів кризових ситуацій, а також на розробку практичних рекомендацій для підвищення рівня життєстійкості та оптимізації вибору копінг-стратегій для збереження психічного здоров'я в складних умовах.

Література

1. Варіна, Г. Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг-стратегій поведінки особистості в умовах пандемії COVID-19 / Г. Варіна // Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe. – 2022. – Вип. 4 (7). – С. 159–173.

2. Данилюк, І. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості / І. Данилюк, В. Предко, М. Бондар // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. – 2023. – № 1(17). – С. 30–35. – DOI: https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4.

3. Кокун, О. М. Життєстійкість як тренд сучасних психологічних досліджень / О. М. Кокун // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2021. – Т. V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, вип. 21. – С. 69–88. – ISSN 2072-4772.

4. Кондратюк, С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни / С. М. Кондратюк // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. – 2022. – № 4. – С. 78–83.

5. Кордунова, Н. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях / Н. Кордунова, І. Мудрак, Н. Дмитріюк // Psychological Prospects Journal. – 2021. – Вип. 60, № 1. – С. 96–109.

6. Мілорадова, Н. Е. Розвиток життєстійкості особистості в умовах воєнного стану / Н. Е. Мілорадова // Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України : зб. тез II Всеукр. міжвід. психол. форуму, м. Київ, 30 трав. 2023 р. – Київ, 2023. – С. 140–144.

7. Олефір, В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг – стратегій та психологічного благополуччя / В. О. Олефір // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. – 2011. – № 981, вип. 47. – С. 168–172.

8. Предко, В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища / В. В. Предко // Габітус. – 2020. – Вип. 19. – С. 185–189. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34.

9. Титаренко, Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – Київ, 2009. – 104 с.

10. Чиханцова, О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості / О. Чиханцова // Проблеми сучасної психології. – 2018. – Вип. 42. – С. 211–231.

11. Carver, C. S. Assessing coping strategies: a theoretically based approach / C. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56. – P. 267–283.

12. Endler, N. S. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation / N. S. Endler, J. D. A. Parker // Journal of Personality and Social Psychology. – 1990. – Vol. 58, № 5. – P. 844–854.

13. Folkman, S. Manual for the Ways of Coping Questionnaire / S. Folkman, R. S. Lazarus. – Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1988. – 171 p.

14. Kobasa, S. C. Hardiness and health: A prospective study / S. C. Kobasa, S. R. Maddi, S. Kahn // Journal of Personality and Social Psychology. – 1982. – Vol. 42, № 1. – P. 168–177. – DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168.

15. Lazarus, R. S. Stress, appraisal, and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer Publishing Company, 1984. – 447 p.

References

1. Varyna, H. (2022). Osoblyvosti proiavu fenomena zhyttiestiykosti ta kopinh-stratehii povedinky osobystosti v umovakh pandemii COVID-19 [Features of the manifestation of resilience and coping strategies of personality in the context of the COVID-19 pandemic]. *Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*, *4*(7), 159–173. [in Ukrainian]

2. Danyliuk, I., Predko, V., & Bondar, M. (2023). Osoblyvosti proiavu rivnia zhyttiestiykosti zalezhno vid dominiuiuchykh kopinh-stratehii osobystosti [Features of the manifestation of resilience level depending on dominant coping strategies of personality]. *Visnyk Kyivs'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia*, *1*(17), 30–35. https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4 [in Ukrainian]

3. Kokun, O. M. (2021). Zhyttiestiykist′ yak trend suchasnykh psykholohichnykh doslidzhen′ [Resilience as a trend of modern psychological research]. *Aktual'ni problemy psykholohii, V(21)*, 69–88. [in Ukrainian]

4. Kondratiuk, S. M. (2022). Zhyttiestiykist′ yak resurs podolannia zhyttievykh trudnoshchiv v umovakh viiny [Resilience as a resource for overcoming life difficulties in wartime conditions]. *Dniprovs'kyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava*, *4*, 78–83. [in Ukrainian]

5. Kordunova, N., Mudrak, I., & Dmytriuk, N. (2021). Osoblyvosti zhyttiestiykosti ta adaptivnosti studentiv u kryzovykh sytuatsiiakh [Features of students' resilience and adaptability in crisis situations]. *Psychological Prospects Journal, 60*(1), 96–109. [in Ukrainian]

6. Miloradova, N. E. (2023). Rozvytok zhyttiestiykosti osobystosti v umovakh voiennoho stanu [Development of personality resilience under martial law]. In *Zabezpechennia psykholohichnoi dopomohy v sektori bezpeky ta oborony Ukrainy* (pp. 140–144). Kyiv. [in Ukrainian]

7. Olefir, V. O. (2011). Vzaiemozviazok zhyttiestiykosti, kopinh-stratehii ta psykholohichnoho blahopoluchchia [The relationship between resilience, coping strategies and psychological well-being]. *Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriia: Psykholohiia*, *981*(47), 168–172. [in Ukrainian]

8. Predko, V. V. (2020). Psykholohichne znachennia zhyttiestiykosti zadlia efektyvnoho rozvytku pidlitka v umovakh osvitnoho seredovyshcha [The psychological significance of resilience for the effective development of a teenager in the educational environment]. *Habitus*, *19*, 185–189. http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34 [in Ukrainian]

9. Tytarenko, T. M., & Larina, T. O. (2009). *Zhyttiestiykist' osobystosti: sotsial'na neobkhidnist' ta bezpeka* [Personality resilience: social necessity and safety]. Kyiv. [in Ukrainian]

10. Chykhantsova, O. (2018). Zhyttiestiykist′ ta yii zv'iazok iz tsinnostiamy osobystosti [Resilience and its relation to personality values]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, *42*, 211–231. [in Ukrainian]

11. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*, 267–283. [in English]

12. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(5), 844–854. [in English]

13. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. [in English]

14. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *42*(1), 168–177. https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168 [in English]

15. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company. [in English]